



Àcid úric i gota

Què és l'àcid úric? Què el causa? L'àcid úric és un metabòlit de la proteïna. Produïm àcid úric com a residu metabòlic de les purines. El conflicte sorgeix quan, o bé en produïm molt, o bé quan l'eliminem malament. Per experiència professional, hi ha naturaleses que podríem anomenar "úriques". Corresponen a un metabolisme alterat, amb una excitabilitat nerviosa alta (no sempre evident exteriorment). Què passa en aquests casos? La incapacitat d'eliminació tòxica per l'activitat hepàtica, es veu compromesa, augmentant en l'organisme l'acumulació d'àcid úric. Aquest té un tropisme específic per les articulacions del peu. De vegades també s'instal·la en mans i colzes o altres articulacions. Ja que la seva estructura és cristal·loide, s'entén que la seva acumulació en aquestes articulacions provoqui dolor, més o menys intens.

Com manejar la situació?

En primer terme, es recomana el control de l'estrès. Aquest és desencadenant de la formació de cristalls i de la seva pitjor eliminació, pel seu efecte sobre el ronyó (stress) i el fetge. Com a arma poderosa, podem

Com a arma poderosa, podem millorar l'alimentació

millorar l'alimentació. És recomanable la **reducció d'aliments acidificants**, com les begudes refrescants, alcohol (especialment cervesa), carns vermelles, dolços i sucre, farines refinades i alguns lactis. Acostumo a recomanar l'eliminació del blat dolç (el més comú), per la seva dificultat a ser digerit i per la facilitat amb la que acumula greix al fetge. Quant al que podem afegir: **verdures en abundància** i, sobretot, amanides o verdures crues, que són alcalinitzants. Cal prendre una quantitat generosa d'**aigua** (el nostre pes en quilograms dividit per set, ens dirà els gots de 250 cc que hem de prendre diàriament). Si aquesta és aigua filtrada i depurada, molt millor. **Augmentar l'oxigenació**, fent alguna activitat de tipus aeròbic (en funció de les possibilitats i l'edat) i també incloure la ingesta de **complements de magnesi i vitamina D**. Els sucus verds, rics en magnesi i potassi, ajudaran si es prenen amb regularitat.

Si bé és cert que en ocasions és necessari acudir a fàrmacs, recordem que medicaments com l'al·lopurinol serveixen per drenar l'àcid úric, tot i que passen factura, per l'esforç a què és sotmès el cos.

M'agrada, en els meus serveis d'atenció als meus clients, fer-los entendre la **càrrega psico-emocional** que està embolicada en l'àcid úric i, donat el cas, la gota. El Dr. Hamer va qualificar a les persones de natura-



123rf Limited©Jarun Ontakrai

lesa úrica en la condició "d'absència de pare", és a dir, s'arrossega des de la infància una mancança afectiva que, amb el temps, en l'adulesa, es converteix en "síndrome d'abandonament". Amb això podem parlar de les persones que pateixen d'excés d'àcid úric i/o gota, com de persones que arrosseguen una sensació d'inseguretats (ronyó en medicina tradicional xinesa), unida a un estat colèric (fetge). Solen ser persones que, en el fons, són insegures, i necessiten de l'aprovació d'altres i el seu reconeixement, per sentir-se bé i relaxats. És evident que aquestes manifestacions psico-emocionals no seran sempre iguals, dependran de les circum-

Els sucus verds, rics en magnesi i potassi, ajudaran si es prenen amb regularitat

tàncies del moment i altres factors variables. Això fa que els individus amb aquesta problemàtica, hagin de treballar l'autoestima i reduir notablement els seus nivells d'estrès, a més de tenir en compte els factors ja esmentats. En tot cas, la millora en la qualitat de vida pot augmentar significativament. ■

INFORMACIÓ: 913 142 458 / 673 874 774
cofenat.es



*Compromesos amb el món,
compromesos amb tu*

Hem pres aquestes mesures amb tu per ser Associat:

- ♥ Exempts de pagament del 2ⁿ trimestre
- ♥ Exempts de pagament del 2ⁿ trimestre de la iguala d'advocats
- ♥ Informació laboral/fiscal contínuament actualitzada