

Liječenje gihta dijetom i čajevima

Giht je upalna bolest zglobova, hrskavice, tetiva, vezivnog i potkožnog tkiva. Nastaje kao posljedica i produkt razgradnje proteina. Važno ju je na vrijeme dijagnosticirati i liječiti, jer su njene komplikacije opasne i neugodne - piše dr. Ksenija Krajina Pokupec

U normalnim okolnostima, mokraćna se kiselina razgrađuje u krvi do purina i pirimidina te se eliminira iz organizma putem urina. U slučaju povećanog unosa proteina (bjelančevina) hranom, organizam počinje proizvoditi povećanu količinu mokraćne kiseline, a ako je još i bubrezi slabije izlučuju iz tijela dolazi do povećane koncentracije mokraćne kiseline - *Acidum uricum* u krvi.

To povećanje zvano hiperuricemija u početku ne predstavlja neki veliki zdravstveni problem i pacijenti su bez simptoma. Međutim, kao rezultat hiperuricemije višak se mokraćne kiseline počinje pretvarati u kristaliće i odlagati u zglobovima. Kao prvi simptom gihta javlja se podagra - izrazito bolan, crven i otečen zglob nožnog palca. Naslage mokraćne kiseline - tofi - mogu se pojaviti i kao kvržice pod kožom oko zglobova i na rubovima uške. Kristalići se mogu sakupljati i u bubrežima i posljedično dovesti do bubrežnog kamena.

Kod žena je rizični period menopauza. Giht se često naziva bolest bogatih (ili bolest kraljeva) jer se najčešće razvija kao posljedica prevelike konzumacije mesa i mesnih prerađevina te alkohola. Možda se sjećate crtića u kojem zec pretilog i od gihta bolesnog kralja liječi povrćem.

Rizični čimbenici koji mogu pogodovati razvoju bolesti su:

- pretilost
- alkohol
- previše mesa (purina) u prehrani
- gladovanje - gladovanjem se razgrađuju proteini, treba piti puno čaja
- bolesti bubrega
- leukemija
- nasljedni faktori

Sve ove loše životne navike treba promijeniti: smanjiti tjelesnu težinu, smanjiti unos alkohola, gaziranih pića, kave i bjelančevina u hrani, te piti oko 2 litre tekućine dnevno

da bubrezi što lakše i brže izluče sav višak mokraćne kiseline.

DIJETA- izbjegavati juhe od mesa, općenito meso i mesne prerađevine, grah, špinat, jaja, majonezu, sladoled, čokoladu, kakao, alkohol, sardine i plavu ribu općenito, paštete, punomasno mlijeko, masne sireve...

DOPUŠTENO- mlado meso (ali ne u sva tri obroka dnevno), obrano mlijeko, voće, svježije i pirjano povrće, blagi začini, čajevi, mineralna voda, voćni sokovi, kruh, tjestenina, griz, riža i slično te male količine kave.

ČAJ PROTIV GIHTA

- kamilica
- metvica
- preslica
- zečji trn
- maslačak
- pirika

Uz čaj uzimati dnevno 1 žličicu tinkture koprive. S vremenom ovu recepturu mijenjam, jer kako se loši i bolni simptomi smiruju i smanjuju, a u krvi i u urinu se smanjuje količina mokraćne kiseline u okviru normalnih vrijednosti (sve to pratimo kroz laboratorijske nalaze krvi i urina), tako se i receptura čaja i biljnih kapi prilagođava svakom pacijentu.

Osim toga u bolne zglobove treba lagano utrljati dva puta dnevno tonik, gel ili kremu protiv gihta, naravno na bazi ljekovitog bilja koje će smirivati upalu i bol te pojačati prokrvljenost zgloba, a time i brže otjecanje toksičnih tvari iz zgloba. Mislim da ne moram ponavljati i naglašavati kako je dijeta bez tj. s vrlo malo mesa, obavezna.

Dr. med. Ksenija Krajina Pokupec

Botana, specijalizirana trgovina čajeva i biljnih proizvoda

Fitoterapija - savjetovalište - dijetalna prehrana

Konjička 3, Zagreb

Tel: 01/3839-096

Mob: 098/9288-728