



Thừa acid uric trong cơ thể có thể gây nên bệnh gút và viêm điếu niệu. Thuốc đếu có những tác động phụ như tẻ đếu.

Phương pháp tẻ nhứt trong điếu niệu bệnh gút là thay đếu thói quen ăn uống, thói quen uống rượu bia, có cốc sủ lạnh mủ nh...và kẻ hẻ các phương thuốc “thiên nhiên”. Khi chẻ sủ acid uric máu giảm sủ cẻ i thể n tình trẻ bệnh gút và cẻ i thể n chẻ tẻ uống cốc sủ.

Theo các nhà khoa hẻ thì chanh là loẻ i thể c phẻ m đếu c dùng nhiếu trong bữa ăn hàng ngày ngoài ra chanh còn đếu c dùng nhẻ vẻ thuốc, đếu c biẻ t khi có tăng acid uric máu. Sau đây là 3 phương thuốc thiên nhiên tẻ chanh giúp giảm acid uric máu.

Chanh và mẻ tẻ ong

Chanh là loẻ i thể c phẻ m có tính acid, tuy nhiên khi đếu c đếu ng hóa trong cơ thể sủ tẻ o ra môi trẻ ng kiẻ m và giúp thẻ i trẻ acid uric. Đếu c biẻ t khi kẻ hẻ mẻ tẻ ong và chanh giúp bữa có thể dùng nhiếu loẻ n trong ngày và có hẻ ng vẻ thẻ m ngon.

Thành phẻ n: 1 lít nước, 1 trái chanh, 3 muỗng canh mẻ tẻ ong (60 g). Trẻ c hẻ t hẻ đun sôi nước, cho chanh vào (cẻ phẻ n vẻ), cho sôi trong khoẻ ng 20 phút (loẻ a nhẻ) sau đếu loẻ c loẻ y phẻ n nước và cho thêm mẻ tẻ ong vào. Uống mẻ tẻ cẻ vào lúc bữa đếu (mẻ tẻ trẻ i mẻ c) và 15 phút sau bữa ăn trẻ a. Vào bữa i chẻ u uống thêm 1 cốc và cẻ c sau bữa ăn tẻ i.

Chanh và trà táo

Táo là loại trái cây tuyệt vời giúp thải acid uric. Bạn có thể dùng quả táo xanh vào buổi điếm tâm sáng và vào buổi ăn trưa hãy chú ý bổ sung “hãm” giảm chanh, nước táo và quả.

Thành phần: 1 quả táo, 1 cốc nước (200 ml), một nửa quả chanh, thanh quả.

Cắt quả táo ra làm bốn phần (cả vỏ), rửa sạch và cắt thành miếng nhỏ sau đó cho thêm nửa thanh quả và nước trong vòng 20 phút, sau đó lọc lấy nước và uống dần dần trong ngày. Giúp kích thích nước tiểu và tiêu hóa, không nên thêm đường vào.

Chanh và dâu tây

Đây là thức uống tuyệt vời ngoài giúp thải acid uric còn tốt cho những người mắc chứng viêm khớp. Dâu tây là phytotherapy lý tưởng giúp giảm viêm, đặc biệt xem như “aspirin” thiên nhiên giúp giảm đau khớp và làm sạch cơ thể. Ngoài ra có tác dụng lợi tiểu giúp thải nhanh acid uric, các muối cặn ra khỏi cơ thể.

Thành phần: 10 quả dâu tây, 1 cốc nước (200 ml), nước ép của ½ quả chanh. Rửa sạch dâu tây rồi đem đun sôi với nước, khi dâu tây đã mềm cho tiếp nước cốt chanh vào, cuối cùng cho vào máy xay sinh tố để nghiền nát, để tăng thêm cảm giác ngon miệng có thể cho thêm đá và dùng sau buổi ăn trưa.

(SK&DS)