

ÁCIDO ÚRICO

- Benefícios da maçã: -

- Graças às suas substâncias básicas, a maçã dissolve o ácido úrico
- E favorece a secreção das glândulas salivares

- Pepino: - Limpa o organismo do ácido úrico – causador de fadiga

- Urtiga: - dissolve o ácido úrico

- Maça: -

- Benefícios da maçã: -

- Graças às suas substâncias básicas, a maçã **dissolve** o ácido úrico
- E favorece a secreção das glândulas salivares e gástricas

- Bom para o ácido úrico: - potássio / Salsa / pera / limão / morango – cura / - Limão

- Ácido cítrico do limão: - ajuda a maximizar a função da enzima que estimula o fígado e ajuda na desintoxicação

- Limões: -

- São um dos alimentos mais alcalinos para o corpo – **claro que são ácidos**, porém dentro do **nosso corpo são alcalinos (o ácido cítrico não cria acidez no corpo quando metabolizado)** - os limões tanto contém **ácido cítrico como ácido ascórbico**, ácidos fracos que são facilmente metabolizados no corpo, permitindo que o conteúdo mineral presente ajude a **alcalinizar o sangue**
- Ácido cítrico do limão: - ajuda a maximizar a função da enzima que estimula o fígado e ajuda na desintoxicação
- Suco de limão: - age como diurético e por esses motivos é muito indicado em tratamentos de **ácido úrico**
- Beber água com limão: - ajuda a **eliminar a acidez** total do corpo, incluindo o **ácido úrico nas articulações** – que é uma das principais causas de dor e inflamação.
- Ácido úrico alto (artrite ou reumatismo): - Para pessoas que tem problemas de ácido úrico alto, como pessoas que sofrem de **artrite ou reumatismo** – o limão funciona como um diurético muito eficaz – já que limpa as toxinas.

- Alho: -

- 1 Dente de alho na água e beber ao outro dia: - é excelente porque estabiliza.
- Alho triturado ou cortado **combate** o ácido úrico

- Pepino: - Limpa o organismo do ácido úrico – causador de fadiga.

- Uva: - **elimina** no organismo o ácido úrico

- Physalis — **elimina** os cálculos do ácido úrico.

- Pressão alta – falta de potássio

- Esterilizar a água: - Para esterilizar a água de beber – basta acrescentar um pouco de argila, ou limão

- Laranja

- Cássis (chá): -

- Benefícios: - É um fruto rico em ácido cítrico;
- Folhas e frutos: - são muito indicadas para combater o ácido úrico, o reumático e a gota;
- Os frutos: - são refrescantes e eficazes contra as anginas;
- As raízes: - são vermífugas e diuréticas

- Urtigas (chá): -

- Benefícios: - Com esta erva (urtiga-verdadeira), Urtiga-dioica) obtém-se curas. É soberana para dissolver o ácido úrico, desembaraça o sangue dos resíduos ácidos, ativa o funcionamento dos rins, das glândulas salivares, favorece a digestão e fortifica o sistema nervoso. Excelente para o reumático crónico, apoplexia e flores brancas. Aumenta o leite das amas.
- Como preparar: - Em infusão, um copo de manhã em jejum ou antes das refeições e em jejum, com algumas gotas de limão.
- Como comer: - pode-se comer-se em salada, utilizando apenas as pontas tenras da urtiga – para isso agarra-se num molho e bate com ele contra qualquer coisa e já não pica na boca.