

ПОДАГРА

✚ Подагра, медицински arthritis urica (в някои извори arthritis uratica), е метаболитно заболяване, смущение при изхвърлянето на пурина, което се характеризира с прекомерно отделяне на пикочна киселина. В резултат на високата концентрация на пикочна киселина в кръвта се стига до кристализиране на веществото в стави и в други тъкани. Чести места на възникване на т.нар. подагрозни тофи са ставите на пръстите (преди всичко на краката), ушната мида, по-рядко например в раменната става, евентуално в други стави. Симптомите са преди всичко резки и болезнени пристъпи на възпаление на ставите (пристъпи на подагра). Също може да се получи образуване на пикочни камъни.



В медицината определената форма на подагра се определя според мястото на отлагане на кристалчетата на пикочна киселина или според мястото на поява на пристъпите: крак – podagra, ръка – chiragra, рамо – otagra.

Преди болестта е наричана *кралска болест* или *болест на богатите*, защото е била причинявана от прекомерна консумация на алкохол и месни храни.

За заболяването спомагат три фактора – наследственост, твърде много месо в храната и студа.

♥ ПОДАГРА И ИМПУЛСНА МАГНИТОТЕРАПИЯ

- При лечението на това заболяване намира приложение преди всичко противовъзпалителното и аналгетичното действие на импулсната магнитотерапия.
- С повишаването на метаболизма на засегнатите тъкани се стига до по-бързото отмиване на седиментиралите вещества и с това ускоряване на регенерацията на тъканта.
- Необходимо е продължително редовно прилагане, превантивно и извън периода на пристъпи.

Цел на прилагането на импулсна магнитотерапия

• Отмиване на седиментиралите вещества

За лекуването на подагратата имат принципно значение следните въздействия на медицинските магнитотерапевтични уреди **RENAISSANCE®**:

- противовъзпалително действие
- болкоуспокоително действие

Начин на приложение:

- В областта на болезнените стави прилагаме кръговия апликатор CAVO.
- В случай че болките отшумяват твърде бавно, е възможно да се използва малкият плосък апликатор MANIC, който създава магнитно поле с различна ориентация на силовите линии в сравнение с апликатора CAVO.
- Освен това се препоръчва приложение в областта на бъбреците и черния дроб, които при това заболяване доста често са отслабени (апликатори PIANO и MANIC), режим „Регенериране“ 20–40 мин. два до три пъти дневно.

Препоръчани програми и брой на ежедневно приложение:

- Режим „Регенериране“ или „Срещу болка“ или програми P2, P9
- В първите няколко дни 1–2 пъти дневно, 5–10 мин., после постепенно да се повишава
- 20 – 40 минути, 2 – 3 пъти за ден

Общ минимален брой на експониране (продължителност на лечението)

- Заболяването е с генетичен произход и следователно не може да бъде излекувано, приложението на терапията би трябвало да бъде през целия живот, за да поддържаме под контрол неприятните симптоми. Препоръчва се половин до една година ежедневно използване, след което маже да се прилага при затруднения и превантивно например на всяко тримесечие един месец отново ежедневно.

Препоръчани апликатори: SAVO, PIANO, MANIC



ХРАНЕНЕ:

- Ежедневна консумация на 250 г пресни, замразени или в компот череша помагат за понижаване на нивото на пикочната киселина и въздейства благотворно.
- Ягодите неутрализират пикочната киселина. Консумирайте завишени количества.
- Следните храни успяват да забавят възпалителните процеси в ставите: лук, чесън, ябълки, кайсии, боровинки, грейпфрути, броколи, грах, зеле и зелен чай.

Природно суперлекарство:

- Полският хвощ е незаменим и неocenim при този заболяване. Хвощът измива, разтваря или изгаря т.нар. вредни вещества. Тази билка подпомага изгарянето на токсичните вещества от тялото и с това помага и при подагра.

Препоръки:

- Спазвайте питеен режим, защото водата подпомага изхвърлянето на пикочната киселина.
- Лимоненият сок помага за преобразуването на седиментите от вредни съединения при болки в ставите. Препоръчва се сокът от лимони не само да се пие, но и да се втрива в подутината.
- При подагра помага и чай от коприва, който има диуретичен ефект и допринася за изгаряне на вредните вещества. Компреси с чай от коприва могат да омекотят болката при възпалени стави.
- Също чаена терапия от брезови листа подкрепя изхвърлянето на токсините от тялото и с това помага при лечението на подаграта. Много добри са и „брезовите торбички“, които лесно можете да подготвите: прясно откъснати листа от бреза поставете в найлонов плик, пробийте го на няколко места и прикрепете към засегнатия крайник. Оставете го да въздейства два часа.
- Освен това са подходящи чай от равнец, шипки, исоп (*Hyssopus officinalis*) и мента, при това и самостоятелно, и в смеси.

Избягвайте:

- Съществуват храни, при честата консумация на които симптомите на артритите могат да се влошат: домати, ревен, червено месо и алкохол.
- Изоставете животинските белтъчини и мазнини, ограничете храните, богати на пурин – вътрешности, дивечово месо, морски плодове, сардинки, риба тон, макрела, колбаси, домашни птици, бобови растения, шоколад и какао. Обърнете внимание и на бирата – съдържа много пурин.
- Избягвайте богатите на калории сладки храни, а продуктите от бяло брашно и захар изцяло извадете от менюто си, освен това избягвайте алкохола, който забавя изхвърлянето на пикочната киселина от организма.