

Leckerer Spargel - hm hm --> aber: Er kann von Gelenkschmerzen bis Gicht auslösen!

Heute sind inzwischen schon Menschen aller Altersstufen und sozialer Schichten von dieser Erkrankung betroffen.

Der Täter heißt: HARNSÄURE

Gicht tritt auf, wenn der Harnsäurespiegel abnormal hoch ist. Er verursacht dann in den Gelenken starke Schmerzen, Schwellungen, Rötungen und Entzündungen.

Oft verläuft diese Hyperurikämie lange völlig symptomlos, bis dann überraschend in der Nacht ein akuter Gichtanfall einsetzt.

Wenn Purine aus unseren Zellen (sie fallen automatisch bei der täglichen Zellteilung in unserem Körper an) und aufgenommenen Nahrungsmitteln nicht mehr in ausreichender Menge ausgeschieden werden, erhöht sich der Harnsäurewert im Blut.

Die Harnsäurekristalle bahnen sich ihren Weg in die Gelenke und verursachen dort blitzartige Schmerzen und können bis zu irreparablen Gelenkschäden führen.

PURINHALTIGE NAHRUNGSMITTEL:

Purinhaltige Nahrungsmittel sind: Fleisch, Wurst, bestimmte Fischarten und Muscheln, aber auch Gemüse wie Pilze, Spargel, Hülsenfrüchte oder z.B. Erdnüsse.

Alkoholische, gesüßte und koffeinhaltige Getränke verstärken ebenfalls die Säurebildung.

FASTEN:

Zu bedenken ist allerdings auch, dass durch Fasten eine vorhandene Mangel- oder Fehlernährung verstärkt werden kann.

Säuren gelangen ins System und können nicht schnell genug gebunden oder ausgeschieden werden.

VEGETARIER:

Auch hier gibt es trotz fleischloser Mahlzeit Fallen.

Alle Käsesorten – und besonders der Hartkäse – sind starke Säurebilder.

ALLES IN ALLEM:

Ernährungsgewohnheiten, ein stressbetonter Lebensstil, bestimmte Medikamente, oder Gelenkverletzung sind Fundamente der entstehenden Krankheit die man medizinisch „Gicht“ nennt.



EINE BASEBREICHE ERNÄHRUNG beugt der Gefahr vor und lindert sogar bestehende Symptome.

Dazu gehören u.A.:

Hirse, Vollkornreis,

grünes Gemüse, Salat, Sprossen

reifes Obst

das Nutzen von Kräutern wie Selleriesamen, Teufelskralle

oder Tinkturen aus der Herbstzeitlosen, Ysop und Wacholder

UND

- regelmäßige Bewegungen, die den Kreislauf und das Lymphsystem aktivieren
- gut bewährt haben sich auch basische Wickel
- ein angemessenes Trinken von mindestens 1,5-2 Liter stilles Wasser

Jede Erkrankung ist wegen ihrer persönlichen Historie aus unserer Erfahrung nur individuell zu behandeln.

Jeder Mensch besitzt von der Natur unterschiedliche Ressourcen und lebt in unterschiedlich Lebensumstände.

Unsere Erfahrung bestätigt immer wieder, dass der Körper eine eigene Intelligenz besitzt und im Unterbewusstsein die Lösung bereits vorhanden ist.

Mit Erfahrung, Wissen und Herz begleiten wir Sie gern in ein neues Wohlbefinden.

Ihr Hummelcoaching-Team

