

GOTA
SOLUTION



**ALÍVIO RÁPIDO & DICAS
PARA ACABAR COM AS
CRISES AGUDA DE GOTA**



JOEL RIBEIRO



Não entrem em pânico ... este ataque vai acabar!

Entretanto, elaborarmos uma lista de ação para ajudar a gerir e diminuir o tempo de duração da sua dor e desconforto.

Primeira Prioridade

No primeiro momento em que se toma consciência de que um ataque de gota está a acontecer, mistura-se imediatamente um remédio popular antigo que tem sido utilizado por muitas pessoas para remover rapidamente a dor da gota. Uma palavra de precaução – siga as diretrizes exatamente porque aumentar a dose ou tomá-la com demasiada frequência pode causar desequilíbrio electrolítico. O uso de bicarbonato de sódio não é, definitivamente, uma abordagem médica de rotina para a gota, embora seja utilizado por alguns profissionais para insuficiência renal e acidose grave.

Remédio Popular Alcalinizante de Efeito Rápido

Solução de Bicarbonato

1/2 colher de chá de Bicarbonato de Sódio
Meio copo de água pura filtrada

Modo de consumo:

Tomar em jejum duas vezes ao dia – de preferência de manhã ao acordar e ao início da noite.



Só tome este remédio durante a duração do seu ataque agudo, uma vez que a utilização a longo prazo pode causar graves desequilíbrios metabólicos. Se a sua dor não tiver diminuído dentro de 24 horas, então deixe de utilizar este remédio em particular e experimente algumas das outras opções descritas abaixo.



É hora do chá de ervas - projetado para relaxar e aliviar a dor

Jasmim e chá de ervas verdes

Coloque o seguinte em um bule para 3 xícaras de chá:

- 2 colheres de sopa de flores de jasmim soltas ou 2 saquinhos de chá de flor de jasmim
 - 1 colher de sopa de chá verde solto ou 1 sachê de chá verde
 - 3 folhas frescas de hortelã
- Adicione água fervente e deixe o chá em infusão por 5 minutos
- Beba quando estiver frio o suficiente



Notas:

- Evite o chá verde a partir das 16h00 porque contém cafeína e pode interferir na qualidade e duração do seu sono, o que é muito importante neste período. Você pode substituí-lo por Chá de manjerição sagrado ou chá de maracujá para aliviar o estresse se estiver se sentindo tenso.
 - Você também pode substituir o chá de jasmim por casca de salgueiro, que é uma aspirina natural da natureza e ajuda a bloquear a dor rapidamente.
 - Certifique-se de guardar 1 xícara de seu chá de ervas para fazer um Shake de cereja para alívio rápido da dor.
 - As flores de jasmim contêm salicilatos que agem como aspirina sem efeitos colaterais negativos.
 - Hortelã tem propriedades anti-inflamatórias
 - O chá verde tem vários benefícios à saúde para quem sofre de gota
- As variações incluem a substituição da hortelã pela cúrcuma, que é um poderoso inibidor da dor sem efeitos colaterais prejudiciais como AINEs.



Chá de cinco especiarias para Gota

Ingredientes

10 colheres de chá de canela em pó (natural ralada da casca da canela)
2 colheres de chá de raiz de gengibre em pó
1/2 colher de chá de cravo em pó
1 colher de chá de pimenta-caiena em pó
12 colheres de chá de cúrcuma/açafrão da terra em pó



Preparo:

Misture todos os ingredientes para fazer um Mix chá em pó armazenar em uma jarra de vidro lacrada

Para fazer uma xícara de Chá de cinco especiarias

- Adicione 1 colher de chá da sua mistura chá de cinco especiarias a uma panela de aço inoxidável
- Adicione 200ml de água filtrada
- Deixe ferver, retire do fogão e despeje em sua caneca favorita

Esta bebida é terapêutica, calmante, quente e analgésica ao mesmo tempo - Aproveite !!!



Chás para dormir

Flores de camomila, flores de jasmim e chá de erva Rooibo

Coloque o seguinte em um bule para
3 xícaras de chá
1 colher de sopa de flores de jasmim
soltas ou 2 saquinhos de chá de flor de jasmim
1 colher de sopa de flores de camomila soltas ou 2
sachês de chá de camomila
1 colher de chá de folhas de chá de Rooibo



Preparo:

Adicione água fervente e deixe o chá em infusão por 5 a 10 minutos. Beba quando estiver frio o suficiente. É melhor tirar meia hora antes de ir para a cama.

Nota: Se você ainda não conseguir dormir, tome melatonina como suplemento durante o ataque e depois vá diminuindo a quantidade lentamente. Fale com o seu médico favorito para se certificar de que está é uma opção saudável para você e a melhor dosagem para atender às suas necessidades.



Shake de cereja estimado para o controle da dor intensa

Ingredientes

- 227g de cerejas vermelhas – lave e remova as sementes internas
- 1 xícara de chá de erva Jasmim



- Nota:** No início de um surto agudo de gota, você pode se beneficiar adicionando:
- 1 colher de chá de vinagre de maçã
 - 1/2 Abacaxi – descasque e passe no liquidificador (opcional)

Preparo:

- Coloque os seguintes ingredientes em um liquidificador
- Misture e beba metade imediatamente e o restante dentro de 4 à 6 horas
- Repita diariamente por até 3 meses para equilibrar o ácido úrico

Notas:

- As cerejas escuras azedas são as melhores, mas todas têm potentes benefícios contra a gota.
- As cerejas atuam como analgésicos naturais poderosos porque bloqueiam as vias da dor (COX 1 e 2). Eles também contêm fortes inibidores da xantina oxidase, moléculas medicinais que ajudam a reduzir a produção de ácido úrico em um ataque agudo de gota. Consulte o Capítulo 3 para todos os detalhes.
- O chá de jasmim (bloqueia as vias da dor) e o chá verde (inibidor da xantina oxidase, relaxante, polifenóis potentes) têm profundos efeitos no alívio da dor.
- O abacaxi contém uma enzima digestiva (Bromelaína) que reduz os níveis de ácido úrico no sangue.



Óleo de massagem para dor de gota faça você mesmo

Faça sua própria pomada tópica para ajudar no alívio rápido da dor massageando a (s) articulação (ões) afetada (s).

Ingredientes

- 12 gotas de óleo essencial de olíbano
- 12 gotas de óleo essencial de limão
- 8 gotas de óleo essencial de camomila
- 2 colheres de sopa de óleo de semente de uva
- Frasco conta-gotas pequeno de vidro âmbar



Método

- Coloque todos os ingredientes no frasco conta-gotas de vidro e misture bem, mas com cuidado.
- Coloque 8 gotas na palma da mão e aplique suavemente na articulação dolorida. Massagear levemente o óleo na pele por cerca de 3 minutos.

Notas:

Guarde em um lugar seco e fresco. Certifique-se de estar em um ambiente aquecido e sem brisa para evitar resfriar ao aplicar o óleo.



Creme para alívio da dor de gota

Este creme exige algum esforço para fazer, pois você pode ter que encomendar os ingredientes de uma loja de produtos saudáveis de boa reputação, no entanto, vale a pena o esforço!

Ingredientes

- 1/4 xícara de manteiga de karité
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 10 gotas de óleo essencial de olíbano
- 10 gotas de óleo essencial de alecrim
- 10 gotas de óleo essencial de camomila
- 5 gotas de óleo de limão



Materiais

1. Banho-maria para derreter o óleo de coco e a manteiga de karité
2. Batedor de mão
3. Frasco pequena de vidro âmbar

Método

- Derreta a manteiga de karité e o óleo de coco em banho-maria.
- Despeje em uma tigela de vidro e deixe descansar na geladeira por 20 minutos.
- Quando estiver firme, adicione todos os óleos essenciais à tigela.
- Misture bem com um batedor de mão até que tudo misture para fazer uma consistência cremosa.
- Coloque o creme para a dor em seu frasco de vidro âmbar e use nas áreas doloridas de gota, quando necessário.



Suplementos para ataques agudos - ótimas dicas

As sugestões de suplementos a seguir são vitais para um ataque agudo de gota. Recomendamos que você tome por pelo menos 3 meses após o surto.

• Vitamina C em pó (tamponada)	Dose:	2 gramas tomadas 3 vezes ao dia
Nota: Se você tiver diarreia, reduza a dosagem da Vit. C pela metade		
• Resveratrol	Dose:	Siga dica de dosagem do fabricante
• Ômega-3	Dose:	Siga dica de dosagem do fabricante
• Vitamina B mega potente	Dose:	Siga dica de dosagem do fabricante
• Melatonina	Dose:	9 - 20mg durante a primeira semana Depois, reduza até que você não esteja mais tomando. Finalizar o uso em 5 noites. Consumir meia hora antes de dormir.
• Picolinato de Zinco	Dose:	1 comprimido (22 mg) após o café da manhã
• Curcumina / Açafrão da terra	Dose:	Polvilhar em pelo menos 3 principais refeições

Lembretes importantes

Evite todos os alimentos com conteúdo excesso de purina por 1 a 3 meses após um ataque de gota agudo grave.

Coma alimentos ricos em prebióticos (fibra) - alimentos fermentados, como vinagre de maçã orgânico não filtrado, chucrute, aipo e vitaminas de maçã, tanto quanto possível.



(considere-os como seus novos alimentos reconfortantes que protegem seu microbioma e fornecem super benefícios à saúde a serem superados rapidamente sua condição)

Não faça exercícios durante este período e limite o movimento da articulação afetada tanto quanto possível.

Evite ficar com frio, vista-se bem e tome banhos quentes com 8 gotas de olíbano e camomila.



Por Joel Ribeiro

Publicado por: MD Digital

Copyright © 2021 Gota Solution Todos os direitos reservados