

الرحيم

وبركاته السلام عليكم ورحمة الله

133 أَعَدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ مَغْفِرَةً مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةً عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ

134 النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ

78 خلقتني فهو يهدين الذي

79 والذي هو يطعمني ويسقني

80 وإذا مرضت فهو يشفين

81 يميتني ثم يحيين والذي

82 أطمع أن يغفر لي خطيئتي يوم الدين والذي

نصائح وتغذية علاجية لمريض النقرس

Uric acid

gout

مرض يحدث نتيجة ارتفاع

اليوريك أسيد /

أملاح البولينا هذا الارتفاع لترسب حيث يؤدي

خلايا الدم البيضاء

حدوث التهابات حادة في هذه المفاصل

يرافقها من آلام شديدة

إصبع القدم الكبير

المستوى الطبيعي لحمض اليوريك في الدم

7 % يتعدى يجب ألا

6 % يجب ألا يتعدى

الملاحظ أنه يصيب الرجال أكثر من النساء

كما ويصيب

خريف العمر

تتراكم بلورات حمض اليوريك في

فيها أو قد تؤدي في بعض الأحيان مؤدية لظهور

لعطب دائم في الكلية

المؤدية لزيادة حمض اليوريك في الدم

- أسباب فسيولوجية ووراثية :

لإفراز كبير من

- خلل في التمثيل الغذائي للبروتينات :

عادة بعد تناول وجبة بروتين عالي المستوى وتظهر

المشاوي والأكلات التي تحتوي على الدهون

الحيوانية

-

الكميات الزائدة من حمض اليوريك

-

- ارتفاع نسبة الكوليسترول
- التريكلسيريد الشحوم الثلاثية في الدم
الأطعمة التي تنتج حمض اليوريك في الجسم
تناولها ويفضل عدم الإفراط في

:

- : للحيوانات الأحشاء الداخلية

- وبيض السمك السردين
- السبانخ والفاصوليا و
والعدس وزهرة القرنبيط
- السكر والعسل والمربي والبسكويت : السكريات
رفع حمض اليوريك فمن شأنها
نصائح غذائية ونباتات في خدمة مريض النقرس

1-

اليوم 3-4 تناول كميات كبيرة من الماء
حمض اليوريك في الدم
اعد في خروج كميات كبيرة فزيادة
اليوريك فحاول تطبيق التالي :

كوبين

- عندما تستيقظ لدخول الحمام
- بكوب كبير من الماء نهارك التالي
القهوة والشاي

2-

المقالي والدهون
المرتديلا والنقانق والأجبان

3-

4-

وجميع

العطرية

كاليانسون والبابونج والزهورات

5-

Proanthocyanidins خاصة في موسمه لغناه بمادة

اعد إلى تعطيل حامض اليوريك
الالتهابات المصاحبة للمرض وتخفيف

6-

على أن يكون طازجا **عصير الكرفس والجزر**
قلوية ولها تأثير إيجابي فهي عصائر

7-

أكل العنب أو عصيره
في العلاج إلا إذا كنت مريض سكري فهو مفيد

8-

البكتين

اليوريك من الجسم وطردها خارجه
بدون تقشير - تفاحات يوميا وينصح
- كوب يوميا **عصير التفاح**
لهذه الغاية يستخدم

9-

فهو يحتوي
Bromelain
تأثير في محاربة الالتهابات والتي لها

والشافي هو الله

الدين