

5 TIPŮ JAK ZATOČIT S DNOU

1 PIJTE VODU A NEPIJTE RUM

Dostatečný přísun tekutin (hlavně vody) udržuje sníženou koncentraci kyseliny močové. Alkohol naopak zhoršuje její exkreci z ledvin.

2 POHYBEM KU ZDRAVÍ

Sport je lék na mnohé neduhy. Dokáže se vypořádat nejen s nadváhou, ale i s vysokým obsahem kyseliny močové v séru.

3 OŘECHY A SEMÍNKY

Dejte si denně hrst ořechů a semínek. Mandle, slunečnicová a sezamová semínka obsahují tolik potřebný vitamín E.

4 NATRHEJTE LUPENÍ

Čerstvá listová zelenina obsahuje kyselinu listovou a vitamín E, mající na dnu pozitivní vliv. Dejte si jen pozor na špenát, obsahuje více purinů.

5 TŘEŠÍNKY NA ZÁVĚR

Jezte třešně a zajistíte si tak nižší obsah kyseliny močové a její lepší vylučování.