



Comment éliminer l'acide urique ?

Quelle tisane pour éliminer l'acide urique naturellement

Un excès d'acide urique peut entraîner des douleurs articulaires, de la fatigue ou encore des crises de goutte. Si un suivi médical est nécessaire en cas de symptômes persistants, certaines tisanes naturelles sont réputées pour favoriser l'élimination de l'acide urique et soutenir le confort articulaire.

Chez Papothé, nous croyons au pouvoir des plantes et des infusions pour accompagner votre bien-être au quotidien. Découvrons ensemble quelles tisanes privilégier pour vous sentir plus léger.

1. Le bouleau : un allié drainant

Les feuilles de bouleau sont utilisées depuis longtemps pour leur action diurétique douce. Elles contribuent à stimuler l'élimination rénale et à réduire l'excès d'acide urique dans le sang.

👉 Parcourez nos infusions drainantes dans la [collection Détox & Bien-être](#).

2. L'ortie : reminéralisante et purifiante

Riche en minéraux et réputée pour ses vertus dépuratives, l'ortie aide à drainer les déchets métaboliques, dont l'acide urique. Elle est aussi appréciée pour son soutien au confort articulaire.

Astuce Papothé : associez l'ortie à des infusions citronnées pour une boisson fraîche et équilibrée.

3. La reine-des-prés : pour le confort articulaire

La reine-des-prés est traditionnellement utilisée pour soulager les gênes articulaires. Elle contient des dérivés naturels proches de l'aspirine (salicylates), qui lui confèrent des propriétés apaisantes.

Attention : déconseillée aux personnes allergiques à l'aspirine.



4. Le thé vert : un soutien antioxydant

Le thé vert est riche en polyphénols, qui soutiennent le métabolisme et l'élimination. Consommé régulièrement dans le cadre d'une alimentation équilibrée, il peut participer à la régulation de l'acide urique.

👉 À découvrir : [Thé Vert Fleurs de Cerisier](#) .

5. Compléter avec une bonne hygiène de vie

- Limiter viandes rouges, abats, charcuteries, alcools forts (riches en purines).
- Boire suffisamment d'eau et 2–3 tasses d'infusion par jour.
- Privilégier fruits et légumes frais (vitamine C).

Astuce gourmande : ajoutez un filet de citron à vos infusions pour booster l'effet détox et la saveur.

Envie de démarrer en douceur ?

Explorez nos [infusions Détox & Bien-être](#) et nos [Packs Découverte](#) pour trouver votre rituel.

FAQ – Tisanes & acide urique

1. Quelle tisane boire pour réduire l'acide urique ?

Les plus réputées : bouleau, ortie, reine-des-prés et thé vert. Associez-les à une bonne hydratation.

2. Le thé vert est-il utile contre l'acide urique ?

Oui. Ses polyphénols soutiennent l'élimination des déchets métaboliques et le métabolisme général.

3. Combien de tasses par jour ?

En général 2 à 3 tasses d'infusion par jour, en complément d'1,5 L d'eau environ.

4. Quelle alimentation adopter en complément ?

Réduire les aliments riches en purines (viandes rouges, abats, alcools forts) et privilégier fruits, légumes, infusions drainantes.

5. Quels produits Papothé choisir pour commencer ?

[Infusions Détox & Bien-être](#), [Thé Vert Fleurs de Cerisier](#), et [Packs Découverte](#).



Cliquer sur lien ci-dessous pour voir l'article et les produits en vente

<https://papothe.fr/blogs/histoires-des-thes/quelle-tisane-pour-eliminer-l-acide-urique#:~:text=La%20racine%20de%20bardane%20est,sang%20et%20r%C3%A9nale%20l'inflammation.>

Note : Le poivre de Cayenne active les bienfaits des autres plantes, il devrait donc vraiment être présent dans chaque formule à base de plantes.