

# Árnika előzi meg az ízületi problémát

Ha nem hízott meg, és van pénze a legjobb lépési ízületűtődést tompító futócipőre, akkor kicsi az esélye, hogy a probléma kiújul. De a betegségek lelki okok miatt is kialakulhatnak. A tédről azt mondják, hogy élethelyzettől függően az alázat hiánya miatt is megfájdulhat.

A térdízület egy pontosan egymásba illeszthető csontfej és vápa, ahol az érintkező felületet egy finom porcréteg borítja, közöttük pedig gépolaj van, vagyis ízületi folyadék, hogy ne koptassák el egymást. A teljes passzolás miatt

rugalmas szalagokkal vannak erősen körbecsavarva. Ebből már látható, hogy mi lehet a térd baja: ha a gépolaj kevés, dörzsölődik a felület, ha a szalagok gyengék, megnyúlnak és nem forognak, hanem mozgáskor ütődnek egymásba az ízületek, illetve ha a folyadék vagy a porc anyaga elromlik, elkezdi kopni a csontokon lévő ízes felület.

A levendula-illóolajos propoliszos méz bemasszírozása gyorsan csökkenti a gyulladást és a fájdalmat. De megéröltetés előtt az árnika c30 bevétele ki-

váló az ízületi problémák megelőzésére. A csirkecsontról is mindig együk le a porcos részt, legjobb ízületi tápláló. Együnk minél több nyákost!



## A TERMÉSZETGYÓGYÁSZ TANÁCSAI

**TÓTH ZSIGMOND**  
természetgyógyász  
minden vasárnap  
hasznos információkat  
ad olvasóinknak.



Kérdéseiket várjuk  
a [termeszetyogyasz@borsonline.hu](mailto:termeszetyogyasz@borsonline.hu)  
e-mailre vagy levélben a  
Bors, 1149 Bp., Róna u. 120-122. címre.  
A borítékra írják rá: „Természetgyógyász”