

# Gyógyítható a köszvény

Aki hagyja, hogy a hidegben áthűljenek a csontjai, és sok belseőséget, vad- és vöröshúst eszik, várhatóan köszvényes lesz. Ilyenkor a magasodó húgysavszint ezer apró szilánkká kristályosodva lerakódik és beledolgozódik az ízületekbe. A porcok emiatt elpuhulnak és eldeformálódnak. Ez óriási fájdalommal jár. A mozgás egyre korlátozódik, végül lerokkan a beteg.

E folyamat azonban megállítható, a kisebb mértékben sérült ízületek pedig regenerálhatók! Aki észreveszi a köszvény jeleit magán, annak azonnal meg kell szüntetnie az elhúgysavasító élelmiszerek fogyasztását. Emellett egy hónapos intenzív tea- és fürdőkúrát érdemes alkalmaznia. Teát napi kétszer igyon, fürdőkúrát kétnaponta este vegyen. Ízületi gyulladás esetén langyos fürdő és fájdalomcsillapító, gyulladás-csökkentő növények is kellenek.

**Húgysav csökkentők/ürítők:** 4 tarrackbúza, 4 nyírfalevél, benedekfű, zsurló, 1/2 tört borókabogyó, 1/2 tövises iglice tört gyökere, orvosi zsályalevél, 1 mezei kakukkfű, 2 kökényvirág, 1 pity-panglevél, 4 csalán.

*A természetgyógyász tanácsai*



Tóth Zsigmond természetgyógyász tanácsadó rovatunkban várja kérdéseit a [termeszetygyasz@borsonline.hu](mailto:termeszetygyasz@borsonline.hu) e-mailre vagy levélben a **Bors 1149 Bp., Róna u. 120-122.** címre. A borítékra írja rá: „Természetgyógyász”.

**Gyulladásra:** 4 orbáncfű, 2 orvosi somkóró, 2 réti legyezőfű. A felsoroltakból legalább 8–10 félélet keverjenek bele a jelzett arányokban. 15–20 perces ülőfürdéshez 15 evőkanálnyit, teaként pedig napi 2 evőkanálnyit használjanak. A füveket forralják fel, 2 liter, illetve 6 dl vízben, utána egyből levéve 20 percig letakarva hagyják állni a keveréket. A 2 liter kész fürdőlevet öntsék fürdővizükbe, a 6 dl teát pedig 2 félben, reggel és este igyák meg. Fájdalom esetén 6 dl fűzfakéregteával (forraljanak 10 percig 2 teáskanálnyit) forrázzák le a teát.