

A lágy köröm betegséget jelez

A köröm állapotából a természetgyógyászati körömdiagnosztika az egész szervezet állapotát pontosan fel tudja mérni, hasonlóan az íriszdiagnosztikához.

A köröm töredezése típusától függően utalhat belső szervi problémákra is. Ha kevés, vagy hiányzik a „körömvitamin”, a B₂, akkor erősen repedezik a köröm. Ennek pótlására fogyasszon sok búzacsírat, tejet, gyümölcsöt, káposztát, élesztőt (ezzel óvatosan bélflóragondoknál!), gabonamagot és kukoricát.

A köröm fő építőanyagának, a kalciumnak a hiánya vagy beépülésének a nehézsége is okozhat gondokat, de ekkor lágyul is a köröm. Erre D-vitamin, plusz napfény a megoldás. Ilyenkor egyenek sok tojássárgáját, tejszínt, vaját, búzacsírat, csiperkegombát, de a jó öreg csukamájolaj a legjobb. A körömágy kiszáradásnál és általában a körömproblémáknál hagymával dörzsölgék be alaposan a körömágyukat, majd 5-10 percre áztassák be ujjbegyüket tölgyfateába. A mandulaolaj is csodaszer a körömnek! Masszírozzák be vele a körömágyat és a körülötte lévő bőrgallért naponta többször is, és hagyják, hogy az olaj felszívódjon. Jó, ha utána

A természetgyógyász tanácsai



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

zsurlóteával mossák le. Mindenki addig folytassa a kúrát, amíg körmeinek az állapota megfelelő lesz. Általában már 5-7 nap alatt tapasztalható a javulás. Ha nagyon csúnya, részben levált, végtört, esetleg időnként vérző körmeik vannak, akkor is alkalmazhatják ezeket a kúrákat óvatosan, csak akkor a régi lenövésével fog szép új köröm nőni.