

Helyes étrend a nyavalya ellensége

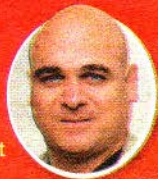
A természetgyógyászat szerint a kösvénytől meg lehet szabadulni, ha visszafordíthatatlan ízületi deformációk, torzulások nincsenek még. Bármelyik fázisában leállítható a folyamat, tehát a továbbromlás elkerülhető. De itt mindig óriási szerepe van a táplálkozásnak. Olyan ételeket kell fogyasztanunk, amik a húgysavszintet csökkentik, nem emelik. A húsokat mindenképpen érdemes kerülnünk, főleg a vadat és a vörös húsokat, de alapvetően fehérjeszegény étrendre kell ráállni, és csak csúcsmínőségű olajokat szabad korlátozottan fogyasztani. Minden étkezésnél rengeteg salátát fogyasszunk, amennyi rost belénk fér, annál is egy kicsit többet. A kösvényeseknek tényleg fontos a hosszú távú erőteljes lúgosítás, ami azon kí-

vül, hogy a savasságot – húgysavasságot is – csökkenti, az ízületek anyagcseréjét javítja, így azok könnyebben meg szabadulnak romboló kösvénykristályaktól. Itt a lúgos ivóvízre átállás (nők 9, férfiak 9,5 pH) és a heti 2 (max. 3) szóda bikarbónás ülőfürdő (2 evőkanál szóda bikarbóna, 15–20 perc) nagyon fontos. A kökényt évezredek óta kösvény elleni alapszernek tartják. Virágjának hosszú távú teakúrája belsőleg ugyanolyan áldásos hatású, mint a kökényvessző hamulúgijával végzett ivókúra. Kiváló hatású még a Schlüssler sók szakszerű alkalmazása is, de a desztillált vizes ivókúra is radikális javulást hozhat, ha szakember vezetésével végzzük, másképp ne, mert nagyon veszélyes módszer. Egy kineziológus be-

tudja mérni a szükséges napi desztillált víz dózist, ha ez a módszer nekünk is szóba jöhet.

A TERMÉSZETGYÓGYÁSZ TANÁCSAI

TÓTH ZSIGMOND
természetgyógyász
minden pénteken
hasznos információkat
ad olvasóinknak.



Kérdéseiket várjuk

a termeszetyogyasz@borsonline.hu
e-mailre vagy levélben a

Bors, 1149 Bp., Róna u. 120–122. címre.
A borítékra írják rá: „Természetgyógyász”