

Hiánybetegséget jelez a körömtöredezés

A töredezés oka leggyakrabban az A-vitamin, az elvékonyodásé pedig az ásványi anyagok hiánya. Utóbbiak többször okoznak hiánybetegségeket, mint a vitaminok hiánya, mégis alig fordul elő, hogy az orvos diagnosztizálná ezek meglétét vagy nemlétét. Még nem került be az orvosi közgondolkodásba ez az ismeretanyag. Ezért, amikor egy vitaminkúra nem segít körmeinken, akkor vegyük úgy, hogy bioelemhiányosak vagyunk, és sürgősen tegyünk ellene. Nem véletlen, hogy a terhes nőkkel – főleg az ötödik hónaptól, amikor a magzat körmei kialakulnak, és az ásványianyag-igény nagyon megnő – nem egy esetben fordult már elő, hogy egy erdei sétálgatás közben váratlanul belemarkoltak a talajba, és ösztönösen megejttek egy kis földet a többiek nagy meglepődésére. Ilyen csodálatos dolog az anyai ösztön – bárhonnán beszerzi

A TERMÉSZETGYÓGYÁSZ TANÁCSAI

TÓTH ZSIGMOND
természetgyógyász
minden vasárnap
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”

azt, ami a magzatnak kell. A-vitaminhiánynál fogyasszunk sok tejet, vaját, zsíros túrót és tojássárgáját, sárgarépat, sütőtököt, céklát. Az ásványi anyagok pótlására a tejtermékek és a teljes őrlésű gabonák, valamint a minél többféle virágról gyűjtött vegyes méz és virágpórt mindennapos fogyasztása is alkalmas.