

# Kizárja a kórt a megfelelő étkezés

A policisztás petefészekszindróma gyors terjedése is alapvetően a katasztrofálissá vált nyugati táplálkozás következménye, amire még rátesz a hosszabb távon ismeretlen következményekkel járó hormonkészítmények széleskörű alkalmazása. A kialakult betegség gyakorlatilag gyógyíthatatlan. Nagy odafigyeléssel többé-kevésbé együtt lehet vele élni, igaz, kérdéses, milyen életminőség az, amikor egy nő súlya már nem vihető le semmivel száz kiló alá, és különféle szörösődések, kedély- és indulatzavarok,



**Segít az enzimekben gazdag, mediterrán diéta**

menstruációs és egyéb fájdalmak kísérik az életét. Már egy mediterrán diéta is érezhetően enyhíti a tüneteket 6–12 hónap alatt, de a teljes gyógyuláshoz általában kell két év, s minél inkább egyénre szabott, pontos alapanyag és étkezési időrend szükséges. Ha végigcsináljuk, orvosunk és betegtársaink is nagyon meg fognak lepődni, mert a teljes gyógyulás drága gyógyszerek, speciális gépek vagy műtétek nélkül bekövetkezik. Tehát hormonrendszert és szerveit kielégítően és ténylegesen csak diétával, és hosszú

idő, minimum 1–2 év alatt tudjuk kezelni, minden más csak tüneti, átmeneti megoldás lesz.

## A TERMÉSZETGYÓGYÁSZ TANÁCSAI

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



Kérdéseiket várjuk  
a [termeszetgyogysz@borsonline.hu](mailto:termeszetgyogysz@borsonline.hu)  
e-mailre vagy levélben a  
Bors, 1537 Bp., Pf. 446. címre.  
A borítékra írják rá: „Természetgyógyász”