

# Medveszőlő űzi a fájdalmat

## A TERMÉSZETGYÓGYÁSZ TANÁCSAI

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



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

A vesegyulladás nem igazán függ össze a kövességgel. A kövek zöme háromféle: tejívós, gyümölcs- és húsevős. Itthon a húsos-tejes kövek a legjellemzőbbek.

Megelőzésre először is igyunk sok (napi 3–5 liter) folyadékot, főleg asztali vizet, ahol az oldottanyag-tartalom nem haladja meg a 100-as határt, mert hajlam esetén a jellemző 4–5–600-as vizekben lévő sok ásványi anyagból is kialakulhat a vesehomok.

A vesekő megelőzhető, ha minden héten főzünk egy marhalábszár csontból levest, és a teljes velő elfogyasztása mellett jól belakunk a levesből is. Indiában 3–4 hónapig napi két deci friss tehénvizeletet isznak, ami minden követ eltüntet, de itthon ez a

módszer mégsem lett népszerű. Vese-szűrőink nagyon jól karbantarthatóak, és a komolyabb betegségeik is biztonságosan megelőzhetőek, ha mindennap sok gyógyteát iszunk. A medveszőlő a legerősebb, a zsurló a második vesegyógyszer, de ezeket csak szakemberrel egyeztetve használjuk teakeverékben! Kevesen tudják, hogy a kálmos gyökér is a vesék csúciszere, de legyen a teakeverékben még fekete ribizli levél, aszalt goji gyümölcs, apróbojtorján, tarackbúza és maximum 5% szárított árnikavirág is.



**A medveszőlő kivonatát régóta használják**