

Súlyosbítja a fájdalmat a cukor és a liszt

Az ötezer éves kínai és indiai gyógybölcsesség alapján azt kell mondanom, hogy az ízületek állapotromlásának, fájdalmassá válásának egyik fő oka a salak- és méreganyagok felhalmozódása.

Ha mindkét oldalon egyforma helyen és erővel jelentkeznek a tünetek, nem valószínű, hogy erőltetésre vagy más mechanikai-fizikai okra vezethető vissza a dolog, mert az ember általában másképp használja, koptatja a két oldalát.

Először menjen el orvoshoz, aki vérvizsgálatból látja, nem autoimmunitásról van-e szó, vagyis olyan immunanyagokról a vérben, melyek saját ízületeit támadják meg. Ha ez a helyzet, ebben az esetben is, de ha nem, akkor is a következő tennivalója van:

1: Intenzív méregtelenítés és teakúra legalább három hónapig Rene Caisse ránk hagyott receptje alapján (nagybojtorjángyökér, tenyeres rebarbara, vörösszilfa-kéreg, birkasóskalevél keverékével). 2. Mediterrán diéta (sok zöldség és gyümölcs, kevés hús, de az is fehér, leginkább hal, kevés hidegen sajtolt olaj vagy mangalicaszőr is, és kevés teljes kiőrlésű gabona, ami itthon leginkább tönkölybúza legyen). A finomított fehér liszt és a cukor tilos!

3: Az első, legalább fél évben (de inkább élete végéig) ügyelnie kell az enzimterápiás táplálkozásra is. Étrendje rengeteg magas enzimtartalmú táplálékból álljon, mint csírák, méz, nemes kefir, előérlelt tradicionális ételek, például savanyú káposzta. 4: Napi há-

A TERMÉSZETGYÓGYÁSZ TANÁCSAI

TÓTH ZSIGMOND
természetgyógyász
minden héten hasznos
információkat ad olvasóinknak.



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

rom csirkeláb legalább fél éven keresztül, mivel ez a csúcs ízületépítő, -tápláló. Ha így tesz, elmúlik minden fájdalom és merevség a kezéből.