

# Vadgesztenye enyhíti az ízületek fájdalmait

Furcsa véletlen folytán a teniszezettől kialakuló könyökbetegséget teniszkönyöknek nevezték el. Lényege, hogy a nagy ízületterhelés mellett a teniszütőhöz hatalmas erővel ütődő labda óriási rezgéshullámokat kelt, amiket felvesz az egész ütő és a nyélen keresztül az alkar is. Aztán mindez belerobban a könyök-ízületbe. Ez pedig egyre fájdalmasabb lesz a fokozódó gyulladástól.

Sokan vannak, akik annyira fogékonnyak erre, hogy nem képesek teniszezni. Elhúzódó, súlyosabb eseteknél hormonokra vagy műtétre is szükség lehet. Nekik javasoljuk, hogy álljanak át egy teljesen más sportra, ahol nincs ennyire igénybe véve a karjuk. Aki mégis folytatni szeretné a teniszt, használjon erre a célra kifejlesztett védőütőt.

A könyök fájdalma kihathat az egész karra is, nagyon fel tud erősödni, ellehetetlenítve az egész kar mozgását.

*A természetgyógyász tanácsai*

Tóth Zsigmond természetgyógyász tanácsadó rovatunkban várja kérdéseit a



[termeszetgyogyasz@borsonline.hu](mailto:termeszetgyogyasz@borsonline.hu) e-mailre vagy levélben a **Bors, 1149 Bp., Róna u. 120-122.** címre. A borítékra írja rá: „Természetgyógyász”.

Alapvető a kar pihentetése, felkötése gyakran hetekre is.

Az ízületek nagy gyógyítója a vadgesztenye. Körülbelül tíz darabot daráljon le kávédarálóban, és keverjen bele annyi orbáncfűolajat, hogy jó vakolóanyagot kapjon. Ezt terítse rá a fájdalmas, gyulladt részre. Fóliával, törülközővel kötözze rá, és hagyja magán egész éjszaka. Pár nap alatt megtörténik a csodagyógyulás, különösen ha belülről is csökkentik a gyulladást: keverjen össze egyenlő arányban fűzlevelet, somkórót, körömvirágot, legyezőfüvet és apróbojtorjánt. Evőkanálnyi forrázatukból reggel és este igyon egy csészével néhány hétig.

