

Zsurló erősíti a töredezett körmöt

A köröm és a haj szaruanyagból épül fel. Karbantartásukhoz szervezetünknek képesnek kell lennie az alapanyag legyártására, eljuttatására és beépítésére. Ha a folyamat valahol sérül, akkor a hajunk és a körmünk gyengülni, csúnyulni kezd.

A hajhullás és körömtöredezés együttes megjelenése B2-vitaminhiányos (vagy felszívódási rendellenesség) tünet. Első lépésben pár hétig vigyünk be extra dózis B2-t. Túladagolása nem probléma, legfeljebb sárgább lesz a vizeletünk. Ez a vitamin tejjel, tojással, májjal, hüvelyesekkel és általában a magokkal bőven bevihető, külsőleg pedig érdemes magas B2-vitamin-tartalmú köröm- és hajolajokat felvinni naponta többször.

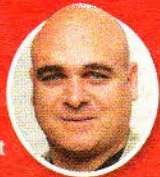
A másik fontos anyag a szilícium, ami a szervezet szilárd anyagainak az építésénél, mint szaruink (csonttörésnél is) nagy koncentrációban jelenik meg. A kovással nagy mennyiségben bevihető, ezért a kovássavtartalmú növények fogyasztása mindig haj- és körömszépítő (csonterősítő) hatású. Fő forrása a zsurló, de van bőven például a csalánban vagy a tarackbúzában is. Mivel a haj-, és körömépítés komplex anyagcsere-folyamat, jól szabályozott vezérlést igényel, amit a pajzsmirigytevékenységünk végez. Amikor nem megoldás a vitamin és a szilícium, akkor nézzük meg a pajzsmirigyünket. Lelki síkon a „karmainkhoz” való viszonyunk az agressziókezelésről, míg a hajunkéhoz az önérvényesítésről szól.

Ilyen tüneteknél érdemes őszinte lelki elemzést is végezni magunkon: helyt tudunk-e állni az épp adott élet-szituációban.

A TERMÉSZETGYÓGYÁSZ TANÁCSAI

TÓTH ZSIGMOND

természetgyógyász
minden pénteken
hasznos információkat
ad olvasóinknak.



Kérdéseiket várjuk

a termeszetgyogysz@borsonline.hu
e-mailre vagy levélben a

Bors, 1149 Bp., Róna u. 120-122. címre.
A borítékra írják rá: „Természetgyógyász”