

Gicht und rheumatische Erkrankungen

Folgendes sollte beachtet werden und kann zur Besserung der typischen Beschwerden bei Gicht und rheumatischen Erkrankungen führen:

1. Auf eine ausgewogene Ernährung achten. Nicht zu viel säurebildende Lebensmittel konsumieren. Diese bilden Kristalle, welche sich an den Gelenken ablagern und somit zu Gicht und anderen Gelenkbeschwerden führen. Beispiele einiger Lebensmittel mit viel Harnsäure: Schweinefleisch, Forelle, Hülsenfrüchte, Bier, Cola etc.
2. Entsäuern. Es ist bekannt, dass sich die meisten Menschen zu „sauer“ ernähren. Deshalb ist es wichtig eine Säure-Basen-Kur zu machen, welche den pH-Wert ausgleicht und überschüssige Säuren zu neutralisieren vermag. Dazu eignet sich unser **hausgemachtes Basenpulver** ausgezeichnet.
3. Genügend Trinken. Somit können die gelösten Kristalle schneller ausgeschieden werden. Unser **Gicht- und Rheumatee** enthält Heilpflanzen, welche den gesamten Prozess unterstützen.
4. Bei akuten, zum Teil sehr schmerzhaften Gichtschüben haben sich unsere **Gicht- und Rheumatabletten** kombiniert mit unseren **Gicht- und Rheumatropfen** sehr bewährt, da sie hervorragende schmerzstillende Eigenschaften besitzen. Diese werden längerfristig eingesetzt und können bei einem akuten Gichtschub höher dosiert werden.
5. Als äusserst angenehm wird unsere **Rheumasalbe** empfunden, welche zwei- bis dreimal täglich an den schmerzenden Stellen eingerieben wird. Diese kann auch unter Anderem bei Hexenschuss, Neuralgien und Muskelschmerzen eingesetzt werden. Wenn die Gelenke geschwollen sind empfehlen wir die **Rote Salbe**, mit welcher man mehrmals täglich Umschläge machen kann.
6. Die Alternative, oder ideale Ergänzung, zur Rheumasalbe und der Roten Salbe ist die **Apivenin Bienengiftsalbe**. Diese kann zusätzlich noch bei folgenden Beschwerden eingesetzt werden: Ischias, Frostbeulen, Restless leggs, Polyneuropathien und zur (Sport-) Massage.



Naturheilpraxis Roland Vontobel
Speicherstrasse 44, 9053 Teufen
071 333 11 71 Fax 071 333 11 05
info@praxisvontobel.ch www.praxisvontobel.ch