

# GEWÜRZE

## GEWÜRZMISCHUNG FÜR DIE GELENKE BEI ARTHROSE

Der Ursprung liegt bei den Südeuropäern und Indern, welche diese Gewürze fast täglich zu sich nehmen und deutlich weniger Gelenksbeschwerden haben als Nordeuropäer.

Muskatnuss, Koriander und Kreuzkümmel werden über den Darm ins Blut transportiert und wandern dann in die Gelenkschleimhaut (Synovia). Diese wird durch die drei Gewürze zur Regeneration stimuliert. Sie produziert wieder genügend Gelenkschmiere (Hyaluronsäure), das Gelenk wird optimal mit Nährstoffen versorgt, ist besser beweglich und Schmerzen treten so letztendlich weniger bis gar nicht mehr auf.



### Dosierung und Anwendung

Die Gewürze in einer guten Qualität kaufen, z. B. im Reformhaus, in der Apotheke oder im Bioladen. Im Reformhaus sind sie schon als fertige Mischung erhältlich.

Entweder nimmt man von jedem Gewürz jeweils eine Messerspitze (Spitze eines Gemüsemessers) oder von der Mischung drei Messerspitzen – dies entspricht einem halben gestrichenen Teelöffel).

Das gibt man zweimal täglich „irgendwo ins Essen“, beispielsweise in Joghurt, Quark, Müsli oder andere Gerichte. Auch eine Einnahme mit Wasser, Tee o. ä. ist möglich. Pur mit einem Schluck Wasser können die Gewürze ebenfalls eingenommen werden.

Die Wirkung tritt in einem Zeitraum von vier Wochen bis zu ca. vier Monaten ein. Die Schnelligkeit der Wirkung hängt u. a. auch davon ab, wie lange der Krankheitsprozess schon andauert und welche eventuellen zusätzlichen Krankheitserscheinungen auftreten.

Auch Menschen, die am Magen-Darm-Trakt operiert wurden oder die eine Erkrankung dort haben, können die Gewürze nach Rücksprache mit ihrem behandelnden Arzt einnehmen. Unverträglichkeiten oder Allergien sind sehr selten, kommen bei ca. 10 % vor. Sie äußern sich in verschiedener Form. Fällt eine Veränderung am oder im Körper auf, dann die Gewürze absetzen. Verschwindet die Veränderung nach 14 Tagen nicht, liegt es nicht an der Gewürzmischung und muss durch einen Arzt abgeklärt werden.

Die Gewürzmischung hat noch eine sehr positive Auswirkung auf das Immunsystem und den Darm. Die Gewürzmischung gibt es auch in Kapselform, z. B. von der Firma Gesundheitswelt, in der Apotheke zu beziehen.



ORTHOPÄDIE  
OSTEOPATHIE  
**DR. MEYER**