



URINVÄGSBESVÄR

Råd vid problem med urinvägarna

Drick vatten! Späd ut gifterna så njurarna lättare och utan att ta skada, kan utsöndra dem!
Försök undvika antibiotika (se ovanstående skrivning)

Avkok persilja

Ett knippe/en kruka persilja.

Dela i två delar.

- Sjud (inte koka) halva knippet i 1 liter vatten.
- Ta bort från spisen, låt persiljan ligga i och dra c:a 20 minuter.
- Sila bort och släng persiljan.
- Drick hela uppkoket under en dag.

Upprepa kommande dagar till besvären lägger sig.

Dagligen dricka rent vatten (alltid)

- Kroppen och cellsystemet behöver 2 liter rent vatten eller 8-10 glas varje dag (inte kolsyrat)
- Vid urinvägsbesvär ännu större mängd för att skölja igenom hela systemet!

C-vitamin

Styrka 1000 mg x 3 /dag, en vecka eller tills besvären har lagt sig

Lingondricka (och tranbärsjuice) i stora mängder kan också fungera utmärkt

Ånga (gammal huskur)

Sitt 30 minuter över ångan från en hink kokande vatten.

Zonterapi

Massera ömma punkter på insidan av hälarna och mitt under foten.