Die Liste gegen Arthritis - Arthrose - Gicht - Rheuma
von Michael Palomino NIE IMPFEN, 25.1.2023 - www.med-etc.com

Die Liste: Essen und trinken
-- Blutgruppenernährung
-- blaue Früchte, blaue Beeren, blaue Trauben
-- Silberwasser [1 Monat lang 1 Schluck nüchtern einnehmen+30 Min. warten]
-- Rohkost senkt die Harnsäure
-- Rohkost: Speisen aus Rohkost: z.B. Apfelmus selber machen mit Zimt+Reis ohne Salz, Gemüsepfanne+Kartoffeln ohne Salz etc.
-- Rohkost: Gemüsesäfte mit Entsafter statt Frühstück: Randensaft, Karottensaft, Kartoffelsaft täglich
-- Rohkost: Sellerie+Zwiebeln+Ingwer
-- Rohkost: Sesamtee, Sesampulver, Sesam
-- Rohkost: Honig und Kurkuma (goldener Honig)

Die Liste: Einreiben
-- Anisöl einreiben
-- Aloe Vera-Saft einreiben [roh, pur mit Filet vom frischen Blatt]
-- Natronwasser einreiben

Die Liste Licht und Luft
-- blaues Licht 60 Minuten bestrahlen
-- Strandtherapie mit im Meerwasser schwimmen+Meeresluft

Die Liste: Naturheilmittel
-- Brennnessel-Urtinktur

Die Liste zum Weglassen: Was Arthritis - Arthrose - Gicht - Rheuma begünstigt:

-- Speisen weg: Spargel, Rosenkohl, Rhabarber, Fleisch [nur 1x pro Woche Fleisch essen]
-- Mundraum heilen: chronische Eiterherde - Paradontitis (Zahnfleischentzündung) - Bakteriensäcke an den Zähnen ("Taschen"): -> täglich mit CDL Mundspülung machen und täglich Apfel essen
-- Vergiftung durch PCP beseitigen: durch Holzschutzmittel: vergiftetes Holz entfernen oder abschleifen
-- Vergiftung: Rauchen weg -> mit Natron+Ahornsirup kann alles durchheilen, so stoppt der Zug zum Rauchen - Merkblatt [**Natron**](file:///F%3A%5Csoz-etc%5Cmed%5Cmerk%5Cmerkblatt-heilwirkung-natron-Dt-kurz.html)
-- Vergiftung: Abfallfood weg (Konserven, Gefrorenes) ohne Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren, Enzyme etc. -> Rohkost essen+trinken
-- das Leben in Betonbauten fördert Rheuma+Gicht etc. -> Wohnung von innen mit Holz oder Karton verkleiden, zumindest teilweise