

## Gelenkschmerzen

Zum Thema "Gelenkschmerzen" gibt es neue Erkenntnisse, die Ihnen vielleicht bei Ihren Beschwerden helfen könnten. Das Buch, aus dem die folgenden Informationen stammen, heißt

### **Gelenkschmerzen (von Bruce Fife).**

Nach Dr. Bruce Fife ist in den meisten Fällen von Gelenkschmerzen, Rheuma, Fibromyalgie und ähnlichen Erkrankungen eine Entzündung durch Bakterien, Viren oder Pilze die Ursache. Am häufigsten kommen diese Keime aus der Mundhöhle, wo sie sich in normalen Zähnen, in Karies, Wurzelfüllungen oder unter Kronen und Füllungen verstecken. Jeder Zahn ist von feinen Kanälen durchzogen, die eine Länge von 5 Kilometern ausmachen, und in denen zwar Platz für die Mikroorganismen ist, wo die körpereigene Abwehr mit ihren weißen Blutkörperchen aber nicht hinkommt. So können sich die Keime über viele Jahre munter vermehren und den Körper vergiften. Sie sind auch der Grund für Mundgeruch.

Haben Ihre Beschwerden eventuell erst nach einer Zahn-Operation oder nach Einsetzen von Fremdkörpern (Kronen, Zahnimplantaten, Platten; Schrauben, Nägel, Endoprothesen, künstlichen Bandscheiben) angefangen? Oder sind Ihre Zähne im Laufe der Jahre dunkler geworden? Dann könnte es sein, dass eine Vergiftung durch Mikroben die Ursache Ihrer Beschwerden ist.

Am häufigsten liegt die Ursache von Gelenkentzündungen im Zahnbereich. Amerikanische Forscher haben dazu viele Versuche gemacht und kranke oder wurzelgefüllte Zähne Kaninchen unter die Haut eingepflanzt. Die Kaninchen bekamen innerhalb von 2 Wochen ähnliche Gelenkschmerzen wie die Patienten, denen die Zähne gezogen wurden. Viele Kaninchen sind sogar nach kurzer Zeit verstorben!

### **1. Empfehlung:**

Es gibt eine einfache Methode, und die krankmachenden Keime im Mund in Schach zu halten: Das Ölziehen. Darunter versteht man folgendes: Man nimmt einen Esslöffel natives kaltgepresstes Kokosöl (Bioladen, Reformhaus) in den Mund und presst es 15 - 20 Minuten lang durch die Zahnzwischenräume. Auf keinen Fall darf man das Öl herunterschlucken, denn es ist hochgradig mit Keimen verunreinigt! Kokosöl ist deshalb am besten geeignet, weil es gleichzeitig eine nachgewiesene Wirkung gegen Bakterien, Pilze und Viren hat. Diese Prozedur sollte man zumindest morgens nach dem Aufstehen (vor dem Zähneputzen) durchführen, bei hohem Leidensdruck aber auch bis zu dreimal täglich. Schon innerhalb von 2 Wochen werden Sie eine Verbesserung Ihrer Beschwerden feststellen, wenn die Ursache im Mund liegt. Kokosöl ist bei Zimmertemperatur cremig-fest und wird flüssig, wenn Sie es in den Mund nehmen.

### **2. Empfehlung:**

Eine sehr gute Ergänzung für alle Gelenkschmerzen, viele Entzündungen und Darmerkrankungen ist der Genuss von Kokosöl - bei akuten Erkrankungen 3-4 Esslöffel, bei leichteren Störungen 1-3 Esslöffel pro Tag. Da Kokosöl bei Zimmertemperatur noch relativ fest ist, kann man es z.B. auf Brot streichen, so essen oder manche rühren es in den Kaffee. Und keine Angst - von Kokosöl nehmen Sie nicht zu, sondern eher ab!

### **3. Empfehlung:**

Bitte vergessen Sie nicht den Einfluss der Ernährung auf Ihre Schmerzen! Nach Bruce Fife sind Zucker, Weißmehl und die industriell hergestellten Pflanzenöle, besonders gehärtete Fette Gift für Ihre Gesundheit, natürlich auch die daraus hergestellten Produkte. Gesund sind Obst, Gemüse, Nüsse, Samen, Eier, Vollkornprodukte, Molkereiprodukte, naturbelassenes Fleisch und bei den Fetten Oliven-, Kokos- und Palmöl. Zum Braten sollten Sie besser Kokosöl als Margarine oder normales Pflanzenöl verwenden.

Als Faustregel gilt: Ist ein Nahrungsmittel gekocht worden oder in einer Dose, in Plastik, Folie oder anderweitig verpackt, ist es für den Verzehr ungeeignet. Das gleiche gilt für Produkte, die aus mehr als 4 Zutaten bestehen, besonders wenn Sie unaussprechliche Wörter darin finden.

### **4. Empfehlung:**

Gehen Sie jeden Tag mindestens eine Stunde an die Frische Luft, gehen Sie spazieren und machen Sie Gymnastik, damit Ihre Gelenke wieder beweglich werden.

Wenn Sie wirklich unter Schmerzen leiden und bereit sind, etwas selbst für Ihre Gesundheit zu tun, sollten Sie diese Ratschläge für einige Wochen ausprobieren.

Viel Erfolg wünscht Ihnen  
Ihr Praxisteam an der Rheinstraße