**LIJEK KOJI “IZVLAČI” OBOLJENJE IZ CIJELOG TIJELA: Muči li vas išijas, bolovi u koljenu OVO JE SPAS**

Njemačko-američki “otac” sirove ishrane i autor knjige “Živjeti bez bolesti”, Ernst Günter svojevremeno je objavio zanimljiv recept za liječenje artritisa, gihta, išijasa, reume te ostalih upalnih i bolnih stanja na zglobovima, kukovima, prstima ruku i nogu, koljenima i bolnoj peti (trn u peti).

Lijek se sastoji u vidu obloga koje stavljate na bolna mjesta i koji djeluju direktno na mjesto na kojem se problem manifestira.

**Potrebni su vam:**

– Krompir, crveni luk i sjeme lana.

Potopite punu supenu kašiku sjemenki lana u 2-3 dcl vode. Vodu kuhajte desetak minuta dok sjemenke lana ne naprave škrobasu smjesu.

Istovremeno operite sav krompir i izribajte ga skupa s korom. Izribajte i srednju glavicu crvenog luka. Kada se voda s lanenim sjemenom ohladi dodajte luk i krumpir i sve dobro izmješajte. Ocjedite višak tekućine iz smjese.

Ukoliko se radi o problemima na prstima ruku ili nogu , odnosno peti, smjesu stavite u stare rukavice ili čarapu obucite na ruke ili noge te preko navucite najlonske kese koje ćete vezati tako da višak tekućine ne može izlaziti vani.

Na druge dijelove tijela kao što su kukovi, kičma, rebra, koljena i sl. predlažemo da smjesu umotate prvo u gazu te položite na oboljelo mjesto, nakon toga cijelo područje omotajte nekim zavojem ili prozirnom folijom za domaćinstvo koja će smjesu držati pripijenu za oboljelo mjesto.

Ove obloge potrebno je držati tokom noći, odnosno za vrijeme spavanja, na oboljelim mjestima te ujutro baciti, a mjesta oprati sapunom i vodom.

Ukoliko su mjesta vidna, a luk vam eventualno iritira kožu, odnosno pravi crvenilo, kožu prvo možete namazati nekom jako masnom kremom ili maslinovim uljem ili možete pojačati sloj gaze na smjesi. Istovremeno s korištenjem ovih obloga izvana potrebno je redovno svakodnevno koristiti laneno ulje koje će djelovati iznutra.

Proceduru ponavljate kada god možete sve dok ova masa ne “izvuče” oboljenje iz tijela.

Ovaj recept iako ne dolazi iz naših krajeva nadovezuje se na tradiciju koja je u našim narodima poznata od davnina u obliku obloga od luka i krompira za različita upalna stanja.

Stoga preporučujemo i našim čitateljima koji imaju neki od navedenih problema da probaju ovaj prirodni metod kako bi se riješili navedenih tegoba.