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:\soz-etc\med\merk\merkblatt-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