

# Áfonya és homoktövis erősíti a fáradt szemet

Rengeteg olyan fénnel érintkezünk, amire az evolúció nem készített föl minket, így védtelenek vagyunk velük szemben. Főleg a rezgő és folyamatosan direkt a szembe lövődő erős fények ezek.

A neon, a monitorok és a képernyők rezgőfényűek, milliónyi olyan kis sötét intervallummal, amikor nincsen fény. Ezt a szemnek állandóan korrigálnia kell, még ha a tudati érzékelési küszöbünknel kisebb szünetekről is van szó. Ezenkívül az a fény, ami a napból jön, évről évre erősödik. A légköri szűrőket tönkretettük. Vízen vagy vízparton megfigyelhető, hogy nem is a direkt déli napfényben hunyorog az ember legjobban, inkább olyankor, amikor ezerszeresen tükröződik, verődik, erősödik fel a fény.

Létrejöhét olyan fehér köd is, amit szemüveg nélkül ki sem lehet bírni, pedig a nap nem is látszik. Ezért egyáltalán nem biztos, amikor egy embernél napjainkban fokozott fényérzékenység jelentkezik, hogy kóros folyamatról van szó. A szem fénytűrő és fókuszálóképességének javítására keleten csodás tradicionális tréningeket hagytak ránk elődeink, amik ma már nyugaton is terjednek. Ez úgyben keressen fel egy ilyen

**A természetgyógyász tanácsai**

**Tóth Zsigmond természetgyógyász tanácsadó** rovatunkban várja kérdéseit a [termeszetgyogyasz@borsonline.hu](mailto:termeszetgyogyasz@borsonline.hu) e-mailre vagy levélben a **Bors, 1149 Bp., Róna u. 120-122.** címre.



A borítékra írja rá:  
**„Természetgyógyász”.**

kurzust (az interneten talál). A szakirodalom és tapasztalataim szerint is a szem legnagyobb örei a homoktövismag olaj belsőleg, és a fekete áfonya levele egy kevés diólevéllel keverve teaként rendszeresen fogyasztva. Az eufrasia növény, amit véletlenül szemvidítófünek hívnak, már évszázadok óta homeopátiásan tudja leghatékonyabban megerősíteni és megvédeni a szemünket.

