

# Az ér az élet tükre

Az érszűkület az érlemezés miatt vagy egyéb okból (például magas vércukorszint stb.) bekövetkező, az ércsővekben befelé kialakuló érfal-megvastagodás. Ugyanez az ércsőveink stresszre, kémiai hatásokra (nikotin) történő összehúzódása is. Lehet a szív koszorús ereiben, végtagjainkban, agyunkban, bárhol a testben.

Ahol kialakult, oda kevesebb vér jut, kevesebb oxigén és tápanyag. Kérdés, hogy melyik szervünk, szövetünk hogyan viseli el a mostohább körülményeket. Ezért tünetei a kialakulás helyétől és mértékétől függően sokfélék lehetnek.

Előfordulhat, hogy tünetmentesen, jól eléldegél az ember, és egyszer csak halálos hirtelenséggel jelentkezik, de végtagjaink is elpusztulhatnak miatta lassan, aminek eredménye akár amputáció is lehet. Az ereink állapota egészségünk állapotát is jelenti. Ez főleg a napi stressztől, mozgástól és a táplálkozástól függ.

Leghatásosabb megelőzés: minden-

## A TERMÉSZETGYÓGYÁSZ TANÁCSAI

**TÓTH ZSIGMOND**  
természetgyógyász  
minden vasárnap  
hasznos információkat  
ad olvasóinknak.



**Kérdéseiket várjuk**

a [termeszetyogyasz@borsonline.hu](mailto:termeszetyogyasz@borsonline.hu)  
e-mailre vagy levélben a

Bors, 1149 Bp., Róna u. 120-122. címre.

A borítékra írják rá: „Természetgyógyász”

nap legalább másfél óra kardiomozgás. A finomított cukor- és liszt teljes elhagyása. Fontos, hogy ételünk legalább harminc százaléka nyers gyümölcs, zöldség legyen (a létfontosságú enzimek egyensúlya miatt).

Tudatunk mély rétegeiben ereink falai életünk falait szimbolizálják. Az ereink beszűkülése mindig direkt módon összefügg életterünk beszűkülésével. Derítsük ki, milyen falak magasodtak körénk!