

Elyneli a salakanyag az energiát

*Természetgyógyász
tanácsal*



Tóth Zsigmond természetgyógyász tanácsadó rovatunkban várja kérdéseit a termeszetgyogyasz@borsonline.hu e-mailre vagy levélben a **Bors 1149. Bp., Róna u. 120-122.** címre. A borítékra írja rá: „Természetgyógyász”.

Tél után jön a tavasz, vele a tavaszi fáradtság. Ilyenkor az ember gyengének érzi magát, aluszékony, kedélybeteg.

Ennek oka, hogy életenergiánk a napból és a vitaminokból származik, de a zord tél rövidke nappalain a napfény sokkal gyengébb, és kevesebb friss zöldséget, gyümölcsöt fogyasztunk.

A hidegben testünket fűteni kell, sok energiát fogyasztunk. Kevésbé ismert

ok, hogy a tél jellege miatt felhalmozódnak a salakanyagok a szervezetünkben, amik képesek elnyelni életenergiánkat. Tehát vitaminok, napozás és méregtelenítés! Ezekről gyorsan felfrissülünk és jön a tavaszi boldog érzés. Ha borongós az idő, nem lehet napozni, akkor egy két hétig mindennap igyanak orbáncfű teát, egyenek mézet és virágport, vagy fogyasszanak aranykolloidot. Igyanak teát minél többféle méregtelenítő fű egyenlő keverékéből! Ezek: tarackbúza, csalán, diólevél, angyalgyökér, kökényvirág, búzavirág, zsurló, aranyvessző, pitypang, ezerjófű, nyírfalevél. Egy-két evőkanál fűvet forrázának le 6-8 dl vízzel, és 15 percig letakarva áztassák, majd szűrjék le. Napközben izogassák mézzel két héten keresztül, ez kiviszi a mérgeket. Egyenek sok magas vitamintartalmú ételt! Néhány nap után érzik majd, hogy ugyanúgy átjárja testüket a növényekben őrzött „napfény”, mintha napoztak volna.