

Házi teakeverékekkel nyugtassa gyomrát

A gyomorsav a legagresszívabb anyag a szervezetben, akár még a bőrt is képes lenne átégetni. Az étkezések rendszerelensége, mennyisége, összetétele, és a rengeteg vegyi anyag hatalmas megterhelést jelentenek a gyomorsavtermelő szervek számára. E nyomás alatt túltengés alakul ki.

Két élelmiszeralapanyag a gyógyszerek színvonalára van finomítva, mégis nagy mennyiségben fogyasztjuk ezeket mindennap, ez a fehér liszt és a fehér cukor. Számptalan kísérletről olvashatunk, ahol emberek fél vagy egy évig nem fogyasztották ezeket. A kísérletben részt vevők testi és lelki állapotában számptalan radikális mértékű pozitív változás következett be, és a gyomorsav-túltengéssel küszködőknél szinte kivétel nélkül megszűntek a panaszok.

Aki meg akarja előzni a komoly savproblémák kialakulását, annak elkerülhetetlen, hogy étrendjén nagy mérték-

A természetgyógyász tanácsai



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

ben változtasson. Az egyik leghatékonyabb módszer, ha (a savtúltengése súlyosságától függően) jó ideig egyetlen olyan ételt sem eszik, amiben van finomított liszt és finomított cukor, viszont fogyasszon minél több nyers levelest. Cukor helyett használjon valódi virágmézet, és csak olyan pékterméket egyen, ami teljes őrlésű lisztből készült (legjobb a tönkölybúza). A megadott arányokban készítse el a következő gyomorsavcsökkentő keveréket: akácvirág 1, édesgyökér 1, kálmos gyökér 3, angyalgyökér 1, kamilla 1, édeskömény 2. Ezt a keveréket darálja össze kávédarálóban, és öntsön le egy liter forrásban lévő vízzel két evőkanálnyit belőle és hagyja állni 20 percig. Szűrés után 3 részletben fogyassza napközben, ezt végezze 3 hónapig.

