

Csipkebogyó erősíti a szemet

A farkasvakság szürkületkor, félhomályban jelentkezik: A szem elveszíti alkalmazkodóképességét a világosságból a sötétségbe történő átmenetnél. Oka a látóidegsejtek részleges pusztulása. Ezen sejtek legfontosabb tápláléka az A-vitamin, így ennek hiánya okozza a farkasvakságot. Az éhező, vitaminhiányos népeknél a leggyakoribb, de itthon is előfordul azoknál, akiknél az anyagcsere vagy a felszívódási folyamatok meghibásodása miatt egyáltalán nem, vagy csak kevés A-vitamin jut el a sejtekhez. Ez a vitamin a bélrendszerben szívódik fel, ezért olyan betegségek tünete is lehet, amelyeknél a bélrendszer felszívódási képessége rossz (epe-, hasnyálmirigy-problémák stb.)

Az A-vitamin-hiány egyik első tünete a légúti betegségek gyakori előfordulása is lehet. Megelőzhető, illetve megállítható folyamat, de az elhalt idegek újraélesztésére már nincsen le-

A TERMÉSZETGYÓGYÁSZ TANÁCSAI

TÓTH ZSIGMOND

természetgyógyász
minden vasárnap
hasznos információkat
ad olvasóinknak.



Kérdéseket várjuk

a termeszetgyogysz@borsonline.hu
e-mailre vagy levélben a

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

A borítékra írják rá: „Természetgyógyász”

hetőség. A vitamin bevitelével vagy a növényekben található narancssárga színanyaggal, az elő-A-vitaminnak is nevezett béta-karotin rendszeres fogyasztásával megfékezhetjük. Ezért sok sárgarépat, sütőtököt, fűszerpaprikát, parajt, céklát és paradicsomot együnk, gyümölcsből a csipkebogyó, a sárgabarack, a sárgadinnye és az áfonya a leggazdagabb. A leghatásosabb a feketeáfonyalevél-tea, egy kevés szemvidító fűvel keverve.