

## Élesíti eszünket a szibériai gyökér

A túlterhelt, fáradt idegrendszer jellemzően a memória gyengülését okozza, ami miatt egyre szétszórtabbá válunk. Agyi vérellátási zavar stressz, magas vérnyomás, érlelmeszesedés, nyakcsigolyáink meszesedése, vagy hosszabb idejű finomított cukorhangsúlyos táplálkozás miatt is kialakulhat. Ilyenkor az agy nem kap elég oxigént és táplálékot, ezért nehezebben tudjuk

kihúzni memóriafiókjainkat, mint amennyire a normális életsebesség megkövetelné.

Komolyabb memóriazavarnál mindenképpen érdemes elmenni orvoshoz, mert ez Alzheimer-kór és a Parkinson-kór előjele is lehet, amelyeknek fontos a mielőbbi diagnózisuk.

Az agyszövet és az agyerek abszolút csodaszere a ginko biloba, ami a köz-

hiedelemmel ellentétben nagy dózisokban is szedhető kockázatmentesen. Az agy kimerülése ellen a szibériai rhodiola gyökér a legkiválóbb, ami (ha megfelelő minőségben fogyasztjuk) kiválóan bizonyult még a komolyabb vizsgára készülőknel is. Úgy megemeli az agykapacitásunkat, hogy akár egy jeggyel is jobbak lehetünk a tervezett-nél.

### A TERMÉSZETGYÓGYÁSZ TANÁCSAI

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



Kérdéseiket várjuk  
a [termeszetygyasz@borsonline.hu](mailto:termeszetygyasz@borsonline.hu)  
e-mailre vagy levélben a  
Bors, 1537 Bp., Pf. 446. címre.  
A borítékra írják rá: „Természetgyógyász”