

# Erősít a nyers táplálék

A táplálékaink, a városi, illetve a mozgásszegény életmód, a stressz, az érzelmi negativitás általánossá válása, valamint a depresszió, a gyűlölködés, a szeretetlenség, a félelem, a szorongás, az állandó konfrontálódás stb. csúnyán legyengíti immunrendszerünket. Az antibiotikumok „ha kell, ha nem” szedése, s az oltások óriási dömpingje is hosszú távra hazavághatja az immunrendszert, de nagy szerepe van abban is, hogy egyre több leküzdhetetlenné izmosodott, mindennek ellenálló kórokozó támad ránk.

A természetgyógyászat és a legősibb gyógyító rendszerek – ayurveda, kínai orvoslás stb. – az életenergia mennyiségétől függőnek tartja az ellenálló képességet. Bő életerővel leprások között sem lesz bajunk, míg életerő nélkül egy steril műtőben is megtalál és megbetegít, megöl minket bármelyik kórokozó. Minél több nyerszet és minél organikusabban termelt állatot vagy növényt fogyasztunk, legjobb arány a 70:30 százalék a nyers ételek javára. Minden nap igyunk macskamentagyö-

## 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”

kér-teát mézzel. (2-3 evőkanálnyit forrázunk le 6-8 dl vízzel 15-20 percre, szűrjük le, s ha kihűlt, ízesítsük mézzel.) A béta-glükán gombák és az olajfalevél-kivonatok nagyobb dózisban kitűnő immunerősítők, és bármennyit fogyaszthatunk belőlük kockázatmentesen. A hosszabb orbáncfűtea-kúra annyira megerősíti az immunrendszert, hogy a transzplantált szervet a test még az immunszuppresszív gyógyszerek ellenére is kidobhatja.