

# Gyógytea és torna erősíti a szemet

A szem az emberi test legérzékenyebb szerve. Ráadásul evolúciós kihívásaink között váratlanul megjelentek a természetellenesen sugárzó és rezgő fények, képek, de a folyamatos pislogás nélküli egy irányba nézés is felkészületlenül érte e szervünket. Így nem meglepő, hogy a XXI. század végén megjelenő számítógép miatt mindenkinek szüksége lenne monitorszemüvegre. A már kialakult problémát azonban így nem oldhatjuk meg.

Ha meg akarjuk óvni, és szeretnénk jó állapotban tartani a szemünket, akkor szükség van a folyamatos táplálására, tornáztatására és ezenkívül alapvető kérdés a máj (és gyakran a vese) fokozott karbantartása, tisztítása, regenerálása is. A szem az anyagcsere-folyamatok mérőműszere, így a javuló anyagcserével általában javíthatjuk az állapotát, illetve megfékezhetjük a kedvezőtlen folyamatokat.

A májra és a vesére csodás teakúrákat lehet összeállítani. A szemet gyógyítja és erősíti, ha mindennap esszük vagy isszuk valamelyiket: lyciumot (farkas-

## A TERMÉSZETGYÓGYÁSZ TANÁCSAI

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



**Kérdéseiket várjuk**

a [termeszetygyozasz@borsonline.hu](mailto:termeszetygyozasz@borsonline.hu)  
e-mailre vagy levélben a

Bors, 1149 Bp., Róna u. 120-122. címre.  
A borítékra írják rá: „Természetgyógyász”

bogyót), homoktövisgyümölcsöt vagy -magolajat, és a fekete áfonya gyümölcs-cse vagy levelének teája is kiváló. Szemtorna ezerféle található a neten, válaszszuk ki a legszimpatikusabbat, és mindennapos rutinprojektjeink egyikébe reflexszerű panelként építjük be, például felkeléskor vagy ébredéskor. Gyors és erőteljes csodagyógymód a szemgyulladásra, ha egy biokrumplit(!) lereszélünk, és esténként vastagon levakoljuk vele szemhéjunkat 10-15 percre, majd szemvidítófű-teával lemossuk.