

Homoktövis olaja csökkenti a gyulladást

A szemfehérjében piros szemerek megjelenése, gyulladás és értágulás miatt alakul ki. Segít a természetes anyagok külső/belső bejuttatása a szembe, ha ezek gyulladáscsökkentő, érösszehúzó hatásúak.

Tartósabb szemproblémák kezelésénél a természetgyógyász a májat és a vesét párhuzamosan erősíti, mert szemünk állapota sok összefüggést mutat ezekkel. Pár hónapig igyunk dió, fekete áfonya és fekete ribizli teát vagy ezek levél, pitypang és kálmos gyökér, füstikefű egyenlő keverékével.

A szemnek nagy szüksége van A-, C- és E-vitaminra, cinkre, szelénre, és béta karotinra, melyekre helyezzünk hangsúlyt táplálkozásunkban! Nagyon jó szemtáplálók a biorépa, sóska (savanyú), káposzta. Gyümölcsökből: görögdinnye, goji, fekete áfonya. A tojássárgája, lencse és tengeri dolgok, a teljes kiőrlésű gabonák (tönköly) kúrai szemtápláló, gyógyító hatásúak. A goji és homoktövis magolajok külsőleg és belsőleg is hatásos szemtápláló gyulladáscsökkentők. Naponta 2-3-szor kenjük le a csukott szemhéjunkt ezekkel. A vizes oldatokkal (kamilla, kalendula, stb.) bánjunk óvatosan szemleomosáskor, mert a víz szembe kerülése felerősítheti a gyulladást.

Autóban, irodában egyoldali enyhe légáramlás is okozhatja az egyik szem értágulatát. A monitort szemből nézzük, ne erőlködjön jobban az egyik szemünket a másiknál, és az asztali lámpákat is úgy állítsuk, hogy középről jöjjön a fény.

A homoktövis olaja külsőleg és belsőleg is hatásos

A TERMÉSZETGYÓGYÁSZ TANÁCSAI

TÓTH ZSIGMOND
természetgyógyász
minden héten hasznos információkat ad olvasóinknak.



Kérdéseiket várjuk
a termeszetyogyasz@borsonline.hu
e-mailre vagy levélben a
Bors, 1537 Bp., Pf. 446. címre.
A borítékra írják rá: „Természetgyógyász”