

# Jó a torokkaparásra a papsajt és árvacsalán

A kaparászás a torokban mindig köhécselésre készíti az embert. Ezt légcsövünk és a hörgőink receptorai váltják ki. Normál esetben a receptorok jelzik, hogy valami bekerült a légcsőbe, ami azonnal beindítja a köhögési reflexet.

Nagy nyomású és az autópálya trafifipaxát bekapcsolni képes sebességű levegőlöketekkel a köhögéssel dobjuk ki a szájüregbe azt a zavaró dolgot, ami nem a légzőszerveinkbe való. A kórokozókat tüdönk a nyákkal tudja kilökni magából, ami a „köhögéslifttel” szintén azonnal kiürül.

A rengeteg természetellenes anyag és sugárzás, aminek manapság feldolgozhatatlan tömegében éljük életünket, összezavarja az ember életrendszerét, és a finom receptorszisztémáinkat. Gyógyszerek – például vérnyomáscsökkentők – is kiválthatják az ok nélküli száraz köhögést.

Ha valaki a modern ember testi vagy lelki funkcióinak működését megfigyeli

## A természetgyógyász tanácsai

Tóth Zsigmond  
természetgyógyász  
tanácsadó rovatunkban várja kérdéseit a



[termeszetgyogyasz@borsonline.hu](mailto:termeszetgyogyasz@borsonline.hu)  
e-mailre vagy levélben a **Bors, 1149 Bp., Róna u. 120-122.** címre. A borítékra írja rá: „Természetgyógyász”.

közelebről, azt tapasztalja, hogy mindenünkben eluralkodott a zavar: ott reagálunk, ahol nem kell és ott nem, ahol fontos lenne. Az ok nélküli száraz köhögés is valami ilyesmi.

A természet sok olyan növényvel ajándékozott meg minket, ami a köhögési ingert csökkenti és nyugtatja, regenerálja a légcső és a hörgők nyálkahártyáit. Ezek egyenlő keverékéből kell egy púpozott evőkanálnyit leforrázni öt-hat dl forrásban lévő vízzel, és húsz percre letakarni. Leszűrés után felét éhgyomorra, másik felét lefekvés előtt igyuk meg, kevés propoliszos mézzel ízesítve. Legjobbak: a fehér mályva, a fehér árvacsalán, a papsajtlevel, a mezei kakukkfű és az orbáncfű.

