

# Keserű ízek védik a gyomrot

Kapacitásaink az étel feldolgozására adottak. Az epefolyadék optimálisan körülbelül napi egymaréknyi olajos magban lévő zsiradék lebontására termelődne. A cukrok, fehérjék, vitaminok, nyomelemek kedvező mennyiségei is evolúciósan adottak. Ha nagyobb mennyiségben visszük be őket, sokk éri a rendszert, főleg mérgezéseket, nem kívánt lerakódásokat okoznak. Ezekből sokszor képes magát regenerálni a szervezet, viszont ha a kibillenések rendszeresek, az elhízás, a cukorbetegség, a koleszterin, a magas vérnyomás közül egy vagy több egyre hangsúlyosabban fog kopogtatni.

A túlevéses időszakok legjobb gyógyszere egy (vagy több) hét fokozott diéta. Ha túl sok zsírosat ettünk, akkor minden, ami keserű ízű, az jó lesz, de legjobb a füstikefű, az ezerjófű és a nagybojtorjángyökér. A nagy hűsevők kálmosgyökér- és citromfű-

## A TERMÉSZETGYÓGYÁSZ TANÁCSAI

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



Kérdéseiket várjuk

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

Bors, 1149 Bp., Róna u. 120-122. címre.

A borítékra írják rá: „Természetgyógyász”

teát igyanak, mert ezek megakadályozzák a húsröthadást beleinkben. Vadhúsok kitarakításához kevés fekete üröm is kell a teánkba, de alapvetően mindig a csalánlevél, diólevél, benedekfű hármásra építsük föl teakeverkeinket túlevéses problémáknál! Ha sok volt az édesség, a három magas inulintartalmú keserűgyökérből is kell bőven a keverékbe a cukorbetegség megelőzésére: katáng, nagybojtorján, pitypang.