

# Megbetegít a feszültség

Az immunrendszer állapota közvetve vagy közvetlenül kétharmad részben a vastagbél állapotától függ. Minden, ami a vastagbél működését, flóráját, nyálkahártyáját tisztítja, masszírozza, regenerálja, az immunerősítő hatású. A rostos, vitamin- és enzimgazdag csírákban, nyers zöldségben és gyümölcsben bővelkedő sokszínű táplálkozás már önmagában ellenállóvá tesz minket.

Egyszerű, hatásos immunerősítők lombohullástól rügyfakadásig minden nap többször is kúraszerűen fogyasztva teaként a vöröshagyma héja, a medvehagyma, az echinacea, a menták (macskamenta), az orbáncfű is. Ha mindennap beveszünk egy-két kanál nyers (legjobb, ha propoliszos) mézet vagy egy kanál virágport, védetté válunk a fertőzésekkel szemben.

Kiváló immunerősítő a béta glükán és a jó minőségű olajfalevél-kivonatok, esetenként ezüst kolloiddal kombinálva. Tüdőnk rendszeres alapos átszelőltetése a tiszta természet friss, jó levegőjében, főleg ha jól ki is mozogjuk magunkat, mindennél több erőt ad.

## 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”

Fontos tudni, hogy a finomított cukor fogyasztásától (csoki, cukorkák és édességek, cukros üdítők stb.) és az élettelen, agyonízesített, ételadalékok tartalmazó műkajától előbb-utóbb leépül a gyerekeink ellenálló képessége. Ha papa és a mama között nagy a feszültség, akkor a legfőbb táplálékot, a szeretetelt otthon biztonságot adó atmoszféráját nem kapja meg a gyermek. Ilyenkor bármit elkaphat, akármilyen egészségesen itatjuk és etetjük őt.