

Megtisztítja a tüdőt a fehérmályva-tea

Mennyi ideig tartott a dohányzás, és napi hány szál cigivel? E két adatból meghatározható a dohányos tüdővéltározása. Vannak gyorsító és lassító befolyások is, például ha erdőben vagy bányászként dolgozik az illető.

Tüdőnk elsődleges védekező mechanizmusa a nyák növelése. Ez veszi fel a piszkot, majd kiköhögve kiüríti. Minél többet dohányzunk, annál gyakrabban és egyre sötétebb színűt köhögünk fel. Eleinte reggelente, majd napközben is egyre többször, ahogy tüdők telítődik. Ez az állandó irritáció idővel hörgőgyulladás, a hörgőhúthoz vezet. Az elhúzódó gyulladás a gyakori köhögéssel aztán különféle tárgulatokat, hegesedéseket és szövetelhalásokat okoz, az elrakosodás növekvő kockázatával és a tüdőkapacitásunk zsugorodásával együtt. Azt kell kideríteni, ezek közül mi okozza a tünetét. Kisebb gyulladás vagy a még

A TERMÉSZETGYÓGYÁSZ TANÁCSAI

TÓTH ZSIGMOND

természetgyógyász
minden vasárnap
hasznos információkat
ad olvasóinknak.



Kérdéseiket várjuk

a termeszetgyogysz@borsonline.hu
e-mailre vagy levélben a

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

A borítékra írják rá: „Természetgyógyász”

lenn maradt „füstszemét” lehet az ok. Erre kiváló légúti gyulladáscsökkentő és nyákserkentő a fehérmályva- és pap-sajtlevéltea, kevés úti- és tüdőfűvel, szigorúan csak morzsányi izsóppal és kis borostyánlevéllel összekeverve. Két evőkanál keverék 6-8 dl vízzel forrázva és egy kis mézzel napközben megiszogatva egy hét alatt csodát tehet!