

Méregtelenítéssel kell kezdeni a bőrápolást



A gyümölcsfogyasztás is szépíti a bőrt, mivel tisztítja szervezetet

Pubertáskorban az ember hormonális állapota óriási átalakulásokon megy keresztül. A hormonműködés és a bőr fizikai-kémiai-vizuális állapotai direkt összefüggést mutatnak.

Sok nőnél megfigyelhető a menstruációs ciklus alatt, hogy bőrszárazság, kipattogzás, bőrszírosodás, izzadákonyság és rugalmatlanná válás kínozza bőrüket akár egy életen keresztül.

A hormonműködés megszelídítésére és kiegyensúlyozására – ugyanúgy, mint a tönkretételére – a táplálkozás megreformálásával lehet a legjobban hatni. Ennek pozitív változtatáskor számoljunk azzal, hogy a kedvező eredményekhez hat, de inkább tizenkét hónapra lesz szükség. A bőr törvénye, hogy az endokrin rendszer kiegyensúlyozó-

dással és a szervezetben lévő mérgeanyag-mennyiség csökkenésével együtt mindig szépül és gyógyul. A detoxikáló hatású kúrák és gyógyteák, az enzimgazdag, finomított szénhidrátmentes és lehetőleg piros húsok nélküli táplálkozás csodát tesz mindenkivel. Külöleg az enzimekben gazdag pakolások sokat segíthetnek, mert gyulladást csökkentő, mérgeanyagokat kiürítő és bőrtápláló hatásra van szükség.

Bőrp problémáknál az első mindig a propoliszos méz vastag felvittele legyen. Fél-egy órára kenjük fel belőle minden este, mert ez mindhárom szempontból csúcster. Csodát tesz még a rendszeres vastag biokrumpli- vagy a friss gojigyümölcsdara-pakolás is, de ha erős százsorszép-füstikefű teával mos-

suk le reggel és este az arcunkat néhány hétig, nagyon meg fogunk lepődni, milyen sokat segít.

A TERMÉSZETGYÓGYÁSZ TANÁCSAI

TÓTH ZSIGMOND
természetgyógyász
minden pénteken
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”