

# Segít a jóga a tisztításban

Természetgyógyászok szerint az állandóan kiújuló aranyér legfőbb oka általában a belek renyhése és megereszkedettsége. Nyilván erőlködésre, felfázásra is előjöhet, de akik a legtöbbet küszködnek vele, csak a belek körüli simaizmok és szalagok külső-belső tréningjétől számíthatnak tartós, műtét nélküli gyógyulásra.

Megelőzésre és enyhébb formáinak megszüntetésére legelőször is a speciális rost gazdag táplálkozást célszerű legalább három hónapra megoldani. Legegyszerűbb mindhárom főétkezés előtt 15 perccel 2-3 dl vízzel bevenni egy evőkanál útifümaghéjat, és az étkezésekkel megköztük is mindig nagyon sok zöldséget és gyümölcsöt együnk. Ilyenkor a belek fala mindig rugalmas kifeszül, és elérhetjük például, hogy a bélbolyhok is teljesen ki tudjanak dolgozni magukból minden

évek, évtizedek alatt összegyűlt salakanyagot. Ezzel szervezetünk alapos és kimerítő tréninget kap, regenerálódik, a beleink helyzete, tartása, rugalmassága és feszsége ilyenkor sokat javul. Ez megszünteti az aranyeret. Fejlettebb

mozgás rendszerekben, mint a jóga vagy a tajcsi, vannak direkt a hasüreg összes kis és nagy izmának és a rekeszizomnak az alapos átmozgatására szolgáló sok ezer éves komplex mozgássorozatok.



**Vannak olyan mozdulatsorok, melyek kifejezetten a rekeszizmokat mozgatják meg**

## A TERMÉSZETGYÓGYÁSZ TANÁCSAI

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



Kérdéseiket várjuk  
a [termeszetgyogyaszbors@borsonline.hu](mailto:termeszetgyogyaszbors@borsonline.hu)  
e-mailre vagy levélben a  
Bors, 1537 Bp., Pf. 446. címre.  
A borítékra írják rá: „Természetgyógyász”