

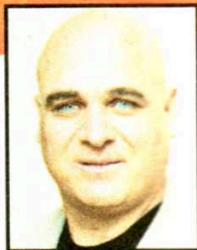
Tea előzi meg a fájdalmat

Praxisomban megfigyeltem, hogy a sejtjeinkben lévő mérgek mennyiségével, minőségével és szervezetünk elsavodásával is összefüggésbe hozható az izomlázkérdés. Méregtelenítésre kiválóan alkalmasak a vizes, gyümölcsleves böjttechnikák, teakúrák méregtelenítő füvekkel, izzasztókúrák, mint a gőz vagy a szauna. Hasonlóan jó a teakúra savtalanításra, gyulladáscsökkentésre, fájdalomcsillapításra. Sportolás előtt egy-két héttel kezdjen el naponta három evőkanálnyi teakeveréknek a 8–10 decinyi forrázatát inni az izomterheléses időszak végéig, hogy az izomláz ne tudjon jelentősen kialakulni.

Mivel minden zöld levél lúgosít, és legtöbbjük méregtelenít is, érdemes csalánból, diólevélből, áfonyalevélből, mezei zsurlóból, palástfűből, nyírfale-

A természetgyógyász tanácsai

Tóth Zsigmond
természetgyógyász
tanácsadó rovatunk-
ban várja kérdéseit a



termeszetgyogysz@borsonline.hu
e-mailre vagy levélben a **Bors, 1149 Bp., Róna u. 120-122.** címre. A borítékra írja rá: „Természetgyógyász”.

vélből, fehér árvacsalánból, pitypanglevélből, kukoricabajuszból és orbáncfűből egyenlő arányban kikeverni. Ne lepődjön meg, ha gyakrabban kell pisilni, és sötétebb lesz a vizelet. Ez mutatja, hogy ürül a méreg a szervezetből.