

Tea gyógyítja a hasat

Az indiai ayurvedikus gyógyászat szerint vannak olyan alkatú emberek, akiknek nem jó, ha reggel esznek. Nekik szobahőmérsékletű víz tesz a legjobbat közvetlenül ébredés után, esetleg gyógytea. Tíz órakor azonban tanácsos ennie valamilyen nem túl édes gyümölcsöt (de ne citrusfélé), egy órákor pedig ebédeljen. Négykor is egyen valami alacsony glikémiás indexű ételt, és hétkor vacsorázzon. Ez a típus így lesz a legegészségesebb, és így fog a legtovább, a legkiegyensúlyozottabban élni.

Az európai táplálkozástudomány egészen mást mond. Legalább háromszor, de inkább ötször együnk keveset, amiben feltétlenül egy kis reggeli is legyen, mert anyagcserénk is ebben a ritmusban működik, így erőtletjük meg a legkevésbé, és így lesz a legoptimálisabb a tápanyagok felszívódása és hasznosulása. Önnek kell eldöntenie, melyik utat választja. Étvágygerjesztésre vannak nagyon jó teák. A teakeverék fele kálmós gyökérből, a gyomorgyógyító-étvágygerjesztőből, 10–15%-a egy kis diólevélből, a ma-

A TERMÉSZETGYÓGYÁSZ TANÁCSAI

TÓTH ZSIGMOND
természetgyógyász
minden vasárnap
hasznos információkat
ad olvasóinknak.



Kérdéseiket várjuk
a termeszetgyogyasz@borsonline.hu
e-mailre vagy levélben a
Bors, 1149 Bp., Róna u. 120-122.
címe.

A borítékra írják rá:
„Természetgyógyász”

radék pedig néhány nagyon keserű növényből álljon, mint pl. ezerjófű, pityang-katáng gyökér, füstkefű. Eből egy csapott evőkanálnyit forrázunk le este 3–4 dl vízzel, és 20. perc letakart ázás után szűrjük le. Ezt igyuk meg reggel ébredéskor, és ha teszünk bele – reggel kihűlve – egy kis eredeti mézet is, akkor már a reggeli is meg van oldva, mert az anyagcsere ritmusát beindítottuk, ráadásul a leghasznosabb tápanyagokkal.