

# Tönkreteszi a testet a szennyezett folyadék

Az ember egészsége szempontjából az egyik legösszetettebb, legalapvetőbb kérdés az, milyen összetételű folyadékot, milyen mennyiségben és milyen ritmusban visz be naponta.

A borvirág és a sok folyadék fogyasztása közötti direkt összefüggésről még nem hallottam. Ami biztos, rendszeresen nagy mennyiséget (liternél többet) egyszerre nem jó meginni, és naponta minimum körülbelül másfél liter víz feltétlenül kell a szervezetnek. Ennél kevesebbet ne igyunk, mert az betegségeket okoz hosszú távon a szervezet valamelyik részében. A baj az, hogy sokan (főleg a nők) egyszerűen leszoknak az ivásról, és középkoruk sok betegeskedése – esetleg drámája is – erre a banális okra vezethető vissza. Hogy ezt elkerüljék, mérjenek és ne engedjék másfél liternél lejjebb a napi folyadékfogyasztást.

Ha valaki nem kívánja a másfél liter feletti adagot, akkor is erőltesse-e még az ivást? Szerintem, ha valaki nem kíván többet, akkor inkább árt azzal, ha erőlteti. Egyébként lassan, heti egy-két decis emeléssel – ami még jólesik – bárki elérheti azt a plafont, amit a szervezete még előnyére befogad.

*A természetgyógyász tanácsai*



**Tóth Zsigmond** természetgyógyász tanácsadó rovatunkban várja kérdéseit a

[termeszetgyogyasz@borsonline.hu](mailto:termeszetgyogyasz@borsonline.hu) e-mailre vagy levélben a **Bors,** 1149 Bp., Róna u. 120–122. címre.

A borítékra írja rá:

**„Természetgyógyász”**

Nagyon fontos a fogyasztott víz minősége is! A gyógyszermaradványok, a nehézfémek és a különféle olyan anyagok, (mint pl. a mérgező nitrát minimális koncentrációban is) lassan, évtizedek alatt, de biztosan tönkreteszi azt, aki ezeken a szennyezett vizeken él. Ez egy olyan ügy, amire érdemes költeni, mert igazi létkérdés. Tanácsos inkább palackozott ásványvizet vásárolni.

