

# A hangulat is hat a bőrre

*„Úgy gondoltam, hogy a kamaszkorral majd a pattanásaim is teljesen elmúlnak, de már 40 éves elmúltam, és időnként még mindig megjelenik egy-egy pötty az arcomon, ami nagyon zavar, hiszen nem vagyok már tini. Ez már saha nem fog elmúlni?”*

Rengeteg oka lehet az arcon visszavisszatérő mitesszereknek. Egy-egy kiszámíthatatlanul megjelenő pöttyre nehéz tartósan hatásos terápiát adni. A legkomplexebb hormonális és anyagcsere-folyamatok is kiválthatják. Először induljunk ki a kínai arctérképből. Hol jönnek ki a pöttyök? Melyik szervről szól a kínai orvoslás szerint az adott bőrfelület? Érdemes lenne megfigyeléseket is végezni. Először is összefügghet-e a dolog valamilyen kozmetikum, szappan, krém, rúzs stb. használatával. Másodszor összefüggésbe hozható-e valamilyen táplálék fogyasztásával. Harmadszor valamilyen hormonális változással, pl. menstruációval stb. Esetleg egy-egy stresszel, lelki kibillenéssel. Szóval alaposan meg kell figyelnünk, van-e bármilyen ritmusa a tünetek megjelenésének, illetve köthetőek-e bármilyen eseményhez. Ha nem találunk ilyesmit, akkor vegyük figyelembe, hogy az egész bőrfelületünkön megjelenő összes el-

## A TERMÉSZETGYÓGYÁSZ TANÁCSAI

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



Kérdéseiket várjuk

a [termeszetygyasz@borsonline.hu](mailto:termeszetygyasz@borsonline.hu)  
e-mailre vagy levélben a

Bors, 1149 Bp., Róna u. 120-122. címre.

A borítékra írják rá: „Természetgyógyász”

változásra javító hatással van egy erőteljesebb és valóban célt érő méregtelenítő kúra. Az egészen biztos, hogy egy háromhetes léböjt, vagy gyümölcskúra után, vagy egy méregtelenítő 2-3 hónapos (jól összeállított) teakúra után pl. ritkábban és gyengébben jönnek ki a mitesszerek. Az is előfordulhat, hogy teljesen elmúlnak, amíg újra fel nem töltődnek sejtjeink méreganyagokkal. Az arccal kapcsolatban ne feledkezzünk meg arról sem, hogy ez a frontvonalunk, amin a legerőteljesebben nyilvánulunk meg a külvilág felé. Egy-egy kis pattanás lehet a tudattalanból jövő jelzés, figyelmeztetés is!