



Kérdése van? A B...
segítenek, ha ta...
A borítékra írja

Ezen a héte...
Lévai Tím
aranyas

Álmatlanság

➔ Évek óta alvásproblémáim vannak, ezért állandóan fáradt és feszült vagyok. Mit tegyek? (K. Edit, Szekszárd)

➔ A késő éjszakai órákban jellemző felébredés oka többnyire a máj túlterheltségében keresendő. Ez a probléma azonban akár egy 1-2 hónapos májtisztító-méregtelenítő teakúrával is orvosolható.

Keverjen össze 1-1 egységnyit a két általános méregtelenítő és vértisztító hatású fűből, a csalánlevélből, valamint az aranyvesszőfűből. Ehhez vegyítsen hozzá 2-2 egységnyit a három májtisztítóból, azaz a diólevélből, a pitypanggyökérből és az orbáncfűből.

A keverékből minden reggel forrázzon le 2 evőkanálnyit kb. ½ liter vízzel, letakarva hagyja állni 15-20 percig, majd szűrje le. Az így kapott teát két részletben, ébredés után és lefekvés előtt igya meg. (Esetleg egy kevés valódi mézzel is íze-

A hét érdekessége

34%

A felnőtt lakosság ekkora része egyáltalán nem keresi az egészségügyi vonatkozású információkat, mert nem érdeklődik a téma iránt.

sítheti.) Legkésőbb 1 hónapnyi tea fogyasztás után már éreznie kell a javulást: a szervezete megkönnyebbül, így egyáltalán nem vagy csak ritkán fog felébredni éjszakánként.