



A Blikk
Nők
szakértője

Lévai Tímea
aranyasszony

Azokon a napokon...

A menstruációt megelőző időszakban szinte munkaképtelenné válok. Mit tehetnék, hogy ne viseljen meg ennyire?

(Z. Zsanett, e-mail)

Alapvető érzékenységük miatt a hölgyek sok feszültséget szívnak magukba a környezetükből, így telítődnek lelki impulzusokkal. Ezeket pedig valamilyen módon ki kell adnia magából a szervezetüknek. Erre a könny és a vér a legalkalmasabb.

A menstruációs folyamat a nő természet adta létezésének velejárója. Ha görcsösen, kínok között telnek ezek a napok, az arra utal, hogy az illető nő nem tudja harmonikusan megélni a nemi szerepét.

Ha enyhíteni szeretne a panaszain, a menstruáció előtt 10 napig igyon napi 2-3 csésze gyógyteát: a cickafarkfű, palástfű és pásztortáska hármához egyenlő arányban keverjen rózsá-, jázmin- és lótuuszvirágot. Forrázson le 3 evőkanál keveréket 7 dl vízzel, és a nap folyamán igya meg.