

# Betegség is okozhatja a stresszt

A stresszt nem csak az általános túlterheltség okozhatja, más is kiválthatja ezeket a tüneteket.

Stresszessé, akaratán kívül dührohammossá válhat egy ember például a magas vércukorszint hatására is. Alapvető ok szervezetünk általános mérgezettségének állapota is. Bármilyen jó méregtelenítő kúrától sokkal kiegyensúlyozottabbá válik az ember. A lelki vagy munkateher kezelhetőbb és elviselhetőbb lesz utána.

A mindennapos teázás egy kis igazi(!) mézzel nagyon jó, mert a gyógynövények nagy része kisebb-nagyobb méregtelenítő hatással is rendelkezik. Általában a stresszoldó és nyugtató hatású növények is kisebb-nagyobb mértékben méregtelenítik a szervezetet, a teázással rendszeressé váló folyadékbevitel mellett.

Az orbáncfű, a citromfű, a levendula, esetleg egy kis komló nagyon jó (a macskagyökér szuper, de rettentően büdös, soha nem tudom rávenni a pácienseimet, hogy igyák). Orbánc az alap, feleannyit rakjon bele a többiből,

## 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”.

a citromfűből pedig negyedannyit keverjen össze. Napi két evőkanálnyit egy liter vízzel forrázson le, és napközben iszogassa meg. Egy hónap alatt sokkal nyugodtabb, kiegyensúlyozottabb lesz. Ezzel a szervezet filtereit, vagyis a májat és a vesét is támogatjuk. Adható más gyógynövény is a keverékhez, de ez a meglévő adagnak legfeljebb csak a 30 százalékát alkossa. Ezt két-két rész csalánból és pitypanggyökérből, valamint egy-egy rész diólevélből és mezei zsurlóból keverje össze.

Ezenkívül a stresszes légkört derűssé varázsolhatják a folyamatosan az érzékelésküszöbön párologtatott illóolajok: citromfű, rózsza, ilang-ilang, kamilla, levendula. Ha mindennap tíz cseppet elpárologtat íróasztalán, főnöke mindig csak mosolyogva tud majd odajönni.

