

# Hosszú boldogtalanság okozza a szív fájdalmát

Mi lehet a baj, ha fáj a szív? Hát mi más, mint az elhúzódó boldogtalanság, a rohangászó, elszürkült és túlhajszolt, de érzelmi töltődés nélküli hétköznapok valósága, röviden a stressz. Ez a stressz hatalmas teher az egész szervezetnek, különösen a szívnek, a véréredényeknek és az immunrendszernek.

Ha már fáj a szív, akkor az első fontos dolog megtanulni és naponta elvégezni valamelyik keleti mély légzéses gyakorlatot.

A rendszeres mély légzés (jógalézés) gazdagítja és színessé teszi a lelki életet és a belső megéléseket. Általa ki lehet kukkantani a stresszes valóság komor burkából a napfényre.

A második fontos teendő, hogy változtatni kell az étrenden. Amíg a szív-fájdalom el nem múlik, tilos minden koffein vagy alkohol fogyasztása. A finomított szénhidrátokat mellőzni szük-

*A természetgyógyász tanácsai*



Tóth Zsigmond természetgyógyász tanácsadó rovatunkban várja kérdéseit a **termesztgyogyasz@borsonline.hu** e-mailre vagy levélben a **Bors 1149 Bp., Róna u. 120-122.** címre. A borítékra írja rá: „Természetgyógyász”.

séges (fehér liszt, fehér cukor). Törekedni kell a megfelelő ideig tartó nyugodt és mély alvásra. Harmadik teendő a mellékvesék (ez a stressz-szerv) tónusának javítása. Erre legalkalmasabb gyógynövény a ginseng. A ginsengtea készítése: egy liter vízben forraljon 25-30 gyökér szeletkét fél óráig, majd szűrje le és egy kevés mézzel napközben iszogassa meg. Ha magas a vérnyomása, akkor a kész, de még forrásban lévő ginsengteát öntse rá egy mokaáskánál citromfű, egy teáskánál komló és egy teáskánál orbáncfű keverékére, 15 percig hagyja letakarva állni, majd szűrje le, és ezt igya meg napközben. A ginseng így is frissít, a vérnyomásra viszont kiegyenlítőleg fog hatni.

