

# Oldja a nehéz napokkal járó stresszt a nyírlevél

A nők sokkal érzékenyebbek, mint a férfiak, a környezetükből érkező jó és rossz hatásokat magukba szívják, mint a szivacs a vizet. A régiek szerint ezért szükséges, hogy menses és könny által a felgyülemlett terheiktől rendszeresen megszabadulhassanak a gyengébbik nem tagjai.

Ha egy nő elégedetlen önmaga női minőségével, vagy ennek harmonikus megélésében külső vagy belső gátló tényezők vannak, akkor a menses mindig nehezebben alakul, és problémásabb lesz. Akinek sok gondja van menseskor, az gondolkodjon el ezen egyszerűen.

A szép, nőies virágok illóolajai nagyon jók, ezért kedves hölgyek, mindig párologtassanak szobájukban vagy irodájukban: jázmin, rózsza, narancsvirág illóolajat. Az alap női teanövények: fél cickafark, egy palástfű és egy pásztor-

*A természetgyógyász tanácsai*



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

táska. Ebből a keverékből egy evőkanálnyi fél liternyi forrázatát a peteérés-től a menses végéig iszogassák napközben, mert enyhíti a nehezebb napokat.

Mellfeszülésnél, fájdalomnál mensesidőben ne fogyasszanak ánizst, bazsalikomot, borsot, kaprot, édes és sima köményt, koriandert. Kenjék be az egész mellett (bimbóhegyet soha!) körömvirág krémmel. Vizesedésnél menses megelőző 2-3 naptól a végéig ügyeljenek a folyadékfogyasztásra, legalább fél-egy literrel több folyadékot igyanak, esetleg vízajtó teákat: egy evőkanál zsurló, borókabogyó, nyírlevél forrázatát. Ha nagy a stressz, komló, citromfű, orbáncfű, tört kálmos gyökér forrázatát iszogassák.

