

Cickafark hozza rendbe a női ciklust

Keleten azt mondják, a nőknek rendszeresen vért és könnyet kell engedniük. Ha nem rendelkeznének e szelepekkel, egyszerűen felrobbannának az érzéstömegtől, ami folyamatosan beléjük áramlik.

Nem véletlen, hogy a felgyorsuló ciklus főleg olyan nőknél következik be, akiknél a hormonrendszer egyensúlya felborul, ösztrogénszintjük lecsökken. Feltétlenül mellőzzenek mindent, ami felpörgeti a szervezetet, a sós, zsíros ételeket, a finomított cukrot, fekete teát, kávé és az alkoholt. Nagyon fontos, hogy legalább napi fél órát mozogjanak. Az egyensúlyt, a harmóniát és a nyugalmat kell keresniük mindenben és mindenhol.

A vérzések nagy kiegyensúlyozója a pásztortáska, a léleké az orbáncfű, az ösztrogénháztartásé a cickafark. A símaizmok működését a palástfüvel tudjuk harmonizálni. Ha szorongása-

A TERMÉSZETGYÓGYÁSZ TANÁCSAI

TÓTH ZSIGMOND

természetgyógyász
minden vasárnap
hasznos információkat
ad olvasóinknak.



Kérdéseiket várjuk

a termeszetgyogyasz@borsonline.hu
e-mailre vagy levélben a

Bors, 1149 Bp., Róna u. 120-122. címre.

A borítékra írják rá: „Természetgyógyász”

ink is hatalmasra nőttek, akkor a citromverbénára még szükségünk van. A rózsza és a lótsz szirmaival pedig a világokat éltető istennők nyugalmat ébreszthetjük fel önmagunkban. Ezekből a növényekből egyenlően összeállított teát iszogassunk minden nap és minél többször, így visszaszülhet, rendeződhet a ciklus.