

# 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 pásztortáskás, 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](mailto: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 rózsás és a lóbusz szirmaival pedig a világokat éltető istennők nyugalmat ébreszthetjük fel önmagunkban. Ezekből a növényekből egyenlően öszeállított teát iszogassunk minden nap és minél többször, így visszaszülhet, rendeződhet a ciklus.