



Kérdése van? A Blikk Nők szerkesztője segítenek, ha tájékoztatást szeretne kérni. A borítékra írja fel a levelezési címet.

Ezen a héten
Lévai Tímea
aranyas

Fájdalmas menstruáció

➔ 27 éves vagyok, és PMS-szindrómában szenvedek. Annyira erősek a menstruációs fájdalmaim, hogy néhány napra általában munkaképtelenné is válok miattuk.

(Horváth Emese, e-mail)

➔ Hatásos terápia az illóolajos-mézes-gyógyiszapos pakolás a havivérzés várható első napján. A lassú, ám hatásos hőleadás révén az izzappakolás intenzívebben melegíti az alhasi részt, mint a forró fürdő. A gyógyiszapot a bioboltokban, gyógyszertárakban szerezheti be. Adjon 3-3 csepp bazsalikomos, rozmaringos és

A hét érdekessége

25%

A bioételeket vásárlók ekkora része szerzi be a piacon az ökológiai minőségű élelmiszereket.

majoránnás illóolajat 1 nagy evőkanálnyi mézhez, és alaposan keverje el. Adja a gyógyiszaphoz, és jól dolgozza össze. Kenje fel az alhas-ágyékszeméremdomb területére és a combokra, majd tekerje be magát egy fóliával. Pléddel betakarózva pihenjen így fél órát. Közben kortyolgasson palástfű, tearózsaszírom és cickafark egyenlő arányú keverékéből készített teát. Magas vérnyomás és terhesség esetén tilos alkalmazni!