



**Lévai  
Tímea**  
aranyasszony

## Felfázás

*„Gyakran felfázok, de főleg akkor van gond, miután úszom egyet természetes vizekben.”  
(Varga Izabella, e-mail)*

Pamut kispárnahuzatba tegyen összesen 3-4 márék száraz gyógynövényt, zárja le a tetejét, engedjen rá a kádba forró vizet, majd amikor már kihűlt, üljön bele 20 percre. A keverék egy-egy egységnyi arányban lehetőleg a következőkből álljon: kamilla, orbáncfű, körömvirág, nyírfalevél, fehér fűzfalevél, aranyvesszőfű, csalánlevél, hársfalevél, vörös áfonya levél, kakukkfű, nagy bojtorjángyökér, tarackbúza, tejoltó galaj, citromfű, bodzavirág, orvosi zsálya, orvosi veronika. Ily módon gyulladáscsökkentő, vese- és húgyhólyagerősítő, regeneráló, baktériumölő, általános immunerősítő anyagokkal gyógyíthatja szervezetét. Ha a petefészek is érintett, akkor ezerjófű, cic-kafark, palástfű és tearóza is kell a keverékbe. Az ülőfürdőt minden újholdtól egy hétig, esténként alkalmazza lefekvés előtt.