

Igazi nyugalmat adnak a növények



A valeriana növényből nyugtató gyógyszert is készítenek



A természetes a legjobb

Van valami bizarr idealizmus a feltételezésben, hogy egy pirula helyrebillentheti a feszült idegállapotot, ami egy nehezebb életszövevény miatt párkapcsolati, családi, egzisztenciális és egészségügyi okokból szinte mindenkinél ott van.

Már a görögök is tudták, igazi nyugalom csak az isteneknél lehet, pedig akkor még nem volt forgalmi dugó és sárga csekk sem. A stressz ördögi körökbe zárja az embert, mivel több édességet eszik, több alkoholt iszik, esetleg durvább anyagokat is elkezd szedni vagy altató/nyugtató függősége alakul ki. E bi-

lincsek miatt pedig még zaklatottabb lesz életünk, amiért még többet nasizunk, eszünk, iszunk, stb. A nyugtató gyógyszerek káros mellékhatásaiakon kívül nem a regeneráló-boldogító tényleges nyugalom állapotát idézik elő, hanem tompítanak minket. A növényekkel viszont képesek lehetünk kicsavarodni a feszültségű szorongásból, mert paradox módon úgy nyugtatnak, hogy közben fel is frissítenek, így kitisztul a kép, ami a stresszből kifelé vezető utat megmutatja, és több erőt is nyerünk hozzá. A zabtea és az orbáncfű kiváló, és még a citromfű is segíthet, a szuper macskagyökérnek (valeriana) még úgyis csak a kivonatát fogjuk használni, a teája annyira büdös. Idegeinket szó szerint megessi a fehér cukor és a fehér liszt, és a sok méreg, ami felhalmozódik szerveze-

A TERMÉSZETGYÓGYÁSZ TANÁCSAI

TÓTH ZSIGMOND

természetgyógyász
minden pénteken
hasznos információkat
ad olvasóinknak.



Kérdéseiket várjuk

a termeszetgyogyasz@borsonline.hu
e-mailre vagy levélben a
Bors, 1537 Bp., Pf. 446. címre.

A borítékra írják rá: „Természetgyógyász”

tünkben. A leglátványosabb stresszoldó hatása a finomított szénhidrátmentes táplálkozásnak, és az erős méregtelenítésnek van, még az őrzöngök is húsvéti tojásfestők lesznek tőlük.