

# A Blikk Nők szakértője



Lévai  
Tímea  
arany-  
asszony

## Izomláz

*Elkezdtem intenzíven mozogni, de nem tudok folyamatosan edzeni, mert állandóan erős izomlázam lesz. Van valami ellenszer?*

*(Bodrog P.-né, e-mail)*

**A**lapvető kérdés a testben levő salakanyagok mennyisége. Egy hibátlan laboreredményű páciens szervezete is lehet kritikusan mérgezett állapotban – az erős izomlázra való hajlam erre utal. Aki túlesik egy hatásos méregtelenítő tea- vagy egyéb kúrán, meglepődve fogja tapasztalni, hogy épphogy csak, vagy egyáltalán nem is lesz izomlása.

Érdemes lenne időnként böjtölnie vagy léböjtölnie néhány napot, ha pedig már kialakult az izomláz, vegyen izasztókúrát! Ehhez 2 ek bodza- és/vagy hársfavirághoz adjon csalánt, citromfűvet és levendulavirágot, majd forrázza le az elegyet 3 dl vízzel, és 10 perc után leszűrve igya meg. Ezután állig takarózzon be, és pihenjen 45 percig a melegben. Végül vegyen egy kellemes zuhanyt.