

# Keserű teák segítik a gyógyulást

Az epe visszatérő kisebb-nagyobb görcsei vagy fájdalmi epekövességre vagy epehólyag-gyulladásra utalnak. Kőfájdalomnál nincs láz, a kő

megmozdulása bántja epénket. Elhúzódó epehólyag-gyulladásnál – kővel vagy anélkül is – a hólyag fala megvastagszik, ami hasi ultrahanggal egyértelműen látszik. Műtétet általában csak akkor végeznek, ha eldurvulnak a tünetek és az antibiotikum sem segít.

Az epeproblémáknak két fő oka van: a máj által termelt epefolyadék besűrűsödése, szó szerinti „elkátrányosodása”, és az epevezeték rendszeres beszűkülése (jó tudni, hogy stresszre is azonnal beszűkül-

het, mint a pupilla a fényre). Ezek együtt vagy külön-külön az epefolyadék áramlását lassítják, így kövek, gyulladások alakulhatnak ki. Nyilván vannak olyan helyzetek, amikor elkerülhetetlen a sebészi vagy az erőteljesebb gyógyszerek bevetése.



**A füstikefűtea az egyik legjobb ellenszere az epebajnak**

Az epe, a máj (és a hasnyálmirigy) kezeléséhez mindig szükség lenne gyógynövényekre. Az orvosi gyakorlat mégsem alkalmazza ezt, így a gyógyulás esélyének csak a töredékét kapjuk. Ha epekövesek vagyunk, epehajtó növényeket csak óvatosan fo-

gyasszunk, mert ha a kő elindul, és elzárja a 3-4 mm áteresztő képességű epevezetékét, az életveszélyes is lehet! Minden keserű növény ilyen, a legjobb a füstikefű, amelyből 30%, valamint 20% borsmentából, 15% diólevélből, 15% pityanggyökérből, 15% nagybojtorjángyökérből (vagy kátáng) és 5% kálmosgyökérből készítsünk teafükeveréket. Ebből egy evőkanálnyit forrázunk le, és minden étkezés előtt 15-20 perccel igyunk meg belőle egy 2-4 decis csészével.

## A TERMÉSZETGYÓGYÁSZ TANÁCSAI

**TÓTH ZSIGMOND**  
természetgyógyász  
minden pénteken  
hasznos információkat  
ad olvasóinknak.



Kérdéseiket várjuk  
a [termeszetgyogysz@borsonline.hu](mailto:termeszetgyogysz@borsonline.hu)  
e-mailre vagy levélben a  
Bors, 1537 Bp., Pf. 446. címre.  
A borítékra írják rá: „Természetgyógyász”