

# Legjobb a zsálya izzadás ellen

A természetgyógyász mindig sokkal óvatosabb az orvosnál, amikor testünknek egy természetes folyamatát átmenetileg vagy végleg le kell állítani, főleg ha ez mérgekkel történik. És az évtizedek tapasztalatai gyakran igazolják a természetgyógyászokat.

A túlzott izzadékonyság alapvetően alkati adottság. Ugyanígy a testi-lelki mérgeinktől való megszabadulás eszüköze is, hisz tudjuk, hogy idegességnél, stressznél azonnal jobban izzadunk. Összefügghet a folyadékháztartásunk kibillenésével is, mivel gyakran rossz minőségű folyadékot iszunk, és általában kevesebbet is, mint amire szükségünk lenne éveken-évtizedeken keresztül.

Mielőtt a botoxhoz nyúlna, próbáljon ki valamilyen erőteljes, hosszabb méregtelenítő kúrát. Ez lehet esetleg egy szabályosan végigcsinált böjt vagy léböjt, de egy több hónapos intenzív méregtelenítő teakúra is. Lehet, hogy a dehidratáló kávé, cigi, finomított szénhidrát elhagyása pár hétre látványos eredményt hozhat, főleg ha valamilyen jó (és enyhén lúgos) vízre is ráállunk.

## A TERMÉSZETGYÓGYÁSZ TANÁCSAI

**TÓTH ZSIGMOND**

természetgyógyász  
minden pénteken  
hasznos információkat  
ad olvasóinknak.



Kérdéseiket várjuk

a [termeszetyogyasz@borsonline.hu](mailto:termeszetyogyasz@borsonline.hu)  
e-mailre vagy levélben a

Bors, 1149 Bp., Róna u. 120-122. címre.

A borítékra írják rá: „Természetgyógyász”

A zsályatea és/vagy -fürdőkúra a csúcstermészetgyógyászati izzadás ellen, de akárhogy is használjuk, legalább öt percig főzzük, mert egy mérgegyanag (tujon) csak így tűnik el belőle. Illóolajokkal is sokat lehet segíteni külsőleg (zsálya, babér, ciprus, erdei fenyő) és belsőleg (ciprus, erdei fenyő, gyömbér) is az izzadékonyságon. Külsőleg olajjal vagy tejjel keverve vigyük fel öt cseppet reggelente és este az izzadékos felületre. Belsőleg egy kanál mézben, tejben, olajban vegyük be maximum három cseppet.