

Megszünteti a görcsöket a palástfű és a cickafark

Léteznek olyan vegyületek, amik a menseset késleltetik. Véleményem szerint mégsem jó túlzottan belenyúlni ebbe a ritmusba, mert megbüntethet minket a természet.

A medencét alaposan átmozgató, intenzív tornagyakorlatok előrébb hozzhatják a készülődő menseset, és csökkentik a görcsöket. Más a helyzet, ha nem rendszeres, nem egyforma időtartamú, nagy vérzéserősség különbségű menstruációkról van szó, illetve a görcsölés, a fájdalom olyan erőteljes, hogy az ember hétköznapjait ellehetetleníti.

A menses görcsoldására kiváló, ha a köménymag 100%-os illóolajából 10 cseppet belekeverünk egy nagy evőkanál mézbe, és éjszakára ezt alaposan az alhasi bőrbe masszírozzuk. A menses ritmusa jól beállítható, a görcsösség is minimalizálható, de a túlzott vérvesztés is megszüntethető növényekkel. A menses egy olyan mehanizmus, ami alapvetően a hormonokkal, a sima izomzattal és a vérzéssel függ össze. A növényvilág tele van ösztrogén tartalmú, a sima izom görcsét oldó és ellazító, valamint vérzésszabályozó anyagokat tartalmazó növényekkel.

A női ösztrogén hordozók legismer-

A természetgyógyász tanácsai



Tóth Zsigmond természetgyógyász tanácsadó rovatunkban várja kérdéseit a

termeszetgyogysz@borsonline.hu e-mailre vagy levélben a **Bors, 1149 Bp., Róna u. 120-122.** címre.

A borítékra írja rá:

„Természetgyógyász”

tebbje a cickafark, a simaizom görcsoldója és erősítője, ellazítója a palástfű, és egyik legjobb vérzésszabályozónk a pásztortáska. Ezeket keverjük össze egyenlően, de a cickából csak a felét. A menses előtt egy héttel egymásfél evőkanálnyi keveréket fél liter vízzel 10 percre forrázunk le minden reggel, és egy kis mézzel ezt iszogassuk nap közben minden nap a menses végéig.



Hétfőn

**KARRIER-
horoszkóp**