

Őszre kikészít a nyár

Őszi fáradtság, mint diagnózis nem létezik. Ezért a nyár végére jelentkező fáradtság, levertség, idegesség oka valami olyan hatás lehet, ami nyáron érte az embert, például a túlzott bulizások, iszogatások, éjszakázások, nagy evések, fagyizások is kimeríthetik idővel az embert. Egyszerűen attól az érzéstől is lefáradhatunk, hogy már megint vége van a nyárnak, indul a taposómalom. Németországban a válóperek 70%-át nyaralás után hazatérve nyújtják be. A nyaralásra felkészülés, utazás az esetleg feszült családtagokkal, akik talán könnyebben egymásnak esnek az összezártságban, nem biztos, hogy a pihenés idilljét hozta el. Egy-egy családi nyaralástól teljesen ki lehet készülni, ha az rosszul sül el. A nagy nyári kikapcsolódás valójában sok embernek inkább „bekapcsolást” jelent, egy fokozottan stresszes, felpörgetett készenléti állapotot, amitől az iskolakezdésre teljesen kikészül. Főleg a dolgozó anyákra igaz ez, a gyerekek nem járnak iskolába, óvodába, meg kell oldani az elhelyezésüket, felügyeletüket napközben.

A nyár a látszat ellenére tehát lehet egy sajátosan nagyon nehéz időszak sok ember számára. A légkondik hatalomátvétele is az arra érzékeny emberek

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”

tömegeit viseli meg nagyon nyáron, mert felszaporodnak tőlük a mérgező gázokat kibocsátó baktériumtörzsek, így ezek gázainak a koncentrációja megnő a lehűtött levegőben. Leginkább valójában a fáradt ember tudja átgondolni, mit csinált másképpen nyáron, mint a normál évközi időszakában, hogy ennyire elfáradt. Ha nem találja az okot, vizsgálta ki magát mielőbb.



Hétfőn
BORS-
horoszkóp