



**Lévai
Tímea**
aranyasszony

Piros erecskék

Az arcomon egyre több apró ér pattan el. Tudok tenni valamit ellene?

(T. Tímea, Budapest)

A kapillárisokat erősítő növények több hónapos fogyasztásának hatására az orron és az arcon elkezd kitisztulni a borvirágos lilaság. A keverékhez a 20% fekete áfonya és 15% djólevél mellé egyforma arányban adjon minél többfélét a következőkből: galagonyavirág, medvehagyma, mezei zsurló, orvosi somkóró, feketeribizli-level, tört feketebodza-bogyó, csipkebogyó. A keverékből 3 evőkanálnyit forrázzon le 1 liter vízzel, letakarva áztassa 20 percig, majd szűrje le, és napközben igya meg.

Izomláz

Elkezdtem intenzíven mozogni, de utána mindig olyan erős izomlással küzdök, hogy képtelen vagyok rendszeresen sportolni...

(Martos B., Békéscsaba)

Az erős izomlázra való hajlam arra utal, hogy túl sok a méreganyag a szervezetében, ilyenkor segít a méregtelenítő teakúra. Ha már jelentkezett az izomláz, jöhet a kiadós izzasztás! Ehhez 2 evőkanál szárított bodza- és/vagy hársfavirághoz adjon csalánt, citromfűvet és levendulavirágot, majd forrázza le a keveréket 3 dl vízzel. 10 perc múlva szűrje le, igya meg, és feküdjön le. Állig betakarózva töltsön el az ágyban 45 percet, és miután jócskán megizzadt, vegyen egy kellemes zuhanyt!