

# Szennalevélital hozza meg a vécén az ihletet

A szorulásos alkatú emberekről köz tudott, hogy a széklet rendszeres elmaradása sokszor társul lelki okkal is: általában nehezen engednek el valamit. Valamilyen helyzetet, környezetet, érzést, biztonságot, embert, családtagot stb. Ugyanígy valamilyen új környezetben nehezen engedik el magukat, ettől legbelül görcsösé válnak. Ugye milyen zseniális nyelv ez a magyar, a szorulás és a szorongás milyen hasonló szavak. Mindkettőben benne van a görcs.

Az ebben szenvedőnek az első dolga az, hogy megtalálja magában az elengedéstől vagy az új dolgoktól, helyzetektől kialakuló görcsöt. Ha ez sikerül, akkor már ellazulva vetheti bele magát a nyaralásba. De tudjuk, hogy ez nem olyan könnyű.

A lelki oldal segítésének páratlan szerepei az illóolajok, az esszenciák. A hotelban vagy apartmanban párologtatott ilang-ilang, narancs, édeskömény, jázmin, kamilla, majoranna illóolajok együtt vagy külön biztosan ellazítják, megszüntetik ezt a belső szorongást. Ha ez nem lenne elég, akkor először minél több aloés dolgot egyen és igyon. Erősebb a hatás, ha este három evőkanál szennalevelet beáztat egy liter vízbe,

## A természetgyógyász tanácsai



**Tóth Zsigmond természetgyógyász tanácsadó** rovatunkban várja kérdéseit a

**[termeszetgyogyasz@borsonline.hu](mailto:termeszetgyogyasz@borsonline.hu)** e-mailre vagy levélben a **Bors, 1149 Bp., Róna u. 120-122.** címre.

A borítékra írja rá:

**„Természetgyógyász”**

reggel leszúri, és tízpercenként iszik belőle egy-egy decit, csak addig, amíg nem érkezik meg az ihlet. Ha ez sem lenne megoldás, akkor a kutyabengekereg vagy a varjútövistermés teája segíteni fog, de pontos elkészítésüket és használatukat a patikustól kérdezze ki, amikor beszerzi. Terhesség, szoptatás bélbetegségek esetén hashajtás szakember felügyelete nélkül tilos!