

# Szennalevéltea üríti ki a beleket

Aki a székletét nehezen engedi el, arra jellemző, hogy az életében sok más dolgot is nehezen tud elengedni, legbelül görcsösen ragaszkodik valamihez. Tudomásul kell vennie, hogy az élet folydogál, a dolgok jönnek, velünk vannak valameddig, majd elhagynak minket.

Kisgyermeknél már a környezetváltozás is szorulást okozhat. A pénz is olyan, hogy jön, és már el is ment. A fukar ember, akinek minden forint kiadása fizikai fájdalmat okoz, jellemzően szorulásos. Őt könnyű kezelni: gyorsan osztogasson szét egy kis pénzt a szerettei között, vegyen valamit kollégáinak, és már szaladhat is a WC-re.

A szorulásos tüneteket egyszerűbb esetekben jól lehet kezelni a növényi nyákokkal. Aki megeszi lefekvéskor egy nagy evőkanál kávédarálóban ledarált lenmag nyákját egy pohár vízzel, az reggelre konkrét eredményt kap.



## 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”.

Komolyabb ügyeknél kellenek a legerőteljesebb hashajtó növények bélfaligató hatású, úgynevezett antraglikozid anyagaikkal. Az aloéban is van ilyen, még több a rebarbara gyökerében és a szennalevéiben, legtöbb pedig a kutyabengekéregben. Legegyszerűbb szennalevélteát inni. A mokaáskánlyi gyengén, a teáskánlyi közepesen, az evőkanálnyi viszont erősen hajt. Leforrázás után letakarva 15 percig hagyjuk állni, majd leszűrjük és megisszuk. 6-8 óra után fejt ki hatását. Ha ez nem elég, egy teáskánál kutyabengekéregget 15 perig főzzünk csészényi vízben, majd leszűrve a teát igyuk meg. Rendszeresen, hosszabb távon, terhességnél, szoptatásnál és bármilyen hasüregi gyulladásnál kizárólag csak szakemberrel egyeztetve hashajtózzunk!