

# Szorongás tart vissza a nagydolgoktól

Rostdús táplálkozás, speciális hasizomtornák és masszázsek, hidrokólonterápia megoldást adhat még a súlyosabb eseteknél is, de a természet nagyágyúi is. Ilyenek például a szenalevéltea vagy a még erősebb, csak óvatosan alkalmazható kutyabengekereg-tea. Régi csúcsszer a ricinuszolaj, de ma már nem használjuk, túl veszélyes. Ha a felsorolt módszerek közül valamelyiket nem próbálta ki, javaslom őket. Emellett egy specialistával érdemes lenne az egész vastagbél helyzetét, állagát és lerakódásait végignéznetnie, mert a bélcsatorna átjárhatóságának kisebb, alig észrevehető deformációi is okoznak csúnya székletelakadást. Ha mindezekon túl van, és nem született eredmény, úgy egyértelmű a lelki ok. Az ember nehezen vallja be magának saját hibáit, pedig itt csak ez lesz a célravezető, ha mindennap meg akarunk szabadulni a székletünkötől. A legegyszerűbb módszer a lelki okkal való szembesülésre,

## A TERMÉSZETGYÓGYÁSZ TANÁCSAI

**TÓTH ZSIGMOND**  
természetgyógyász  
minden vasárnap  
hasznos információkat  
ad olvasóinknak.



Kérdéseiket várjuk

a [termeszetgyogysz@borsonline.hu](mailto:termeszetgyogysz@borsonline.hu)

e-mailre vagy levélben a

Bors, 1149 Bp., Róna u. 120-122. címre.

A borítékra írják rá: „Természetgyógyász”

ha ismerőseit megkérdezi, melyik igaz önre: betegesen szorongó vagyok, kórosan ragaszkodom a dolgaimhoz, irigy vagyok, betegesen önző lennék? Majd vizsgálja meg, hogy a negatív gondolatait ki tudja-e eresztetni, esetleg elnyomja őket.

Nagy igazság: amennyire el tudjuk engedni a belénk kövült anyagi és lelki dolgainkat, úgy válik könnyebbé a széklettől való megszabadulás is.



**Hétfőn**  
**Karrierhoroszkóp**