

Tejfürdővel kényeztesse magát kiszáradás ellen

A modern fűtésrendszerek nagy problémája, hogy természetellenesen szárazzá teszik a levegőt. Sokan erre kisebb-nagyobb, néha súlyosabb, főleg bőr- és légúti elváltozásokkal reagálnak. De alapvetően befolyásolja a koncentráció és a teljesítőképességet, ezért az irodákban is érdemes tenni el-lene valamit.

A szárazság miatt a levegő összetétele kedvezőtlenül megváltozik, feltöltődik szállmogáló részecskével, porral, pollenekkel, amik külön-külön rizikófaktorai lehetnek számtalan betegségnek.

A kiszáradás ellen működtessünk – lehetőleg illóolajos – párástó berendezést ebben az időszakban, mert így egyúttal csírátlaníthatjuk is a levegőt. Ha a bőrt, arcot kikezdi a szárazság, akkor érzékeny részeinket – főleg az arcot – mossuk rendszeresen piros ró-zsavízzel.

Kiszáradó garatnál egy mokaáskanál



A természetgyógyász tanácsai

Tóth Zsigmond
természetgyógyász
tanácsadó rovatunk-
ban várja kérdéseit a



termeszetgyogyasz@borsonline.hu
e-mailre vagy levélben a **Bors, 1149
Bp., Róna u. 120-122.** címre. A borí-
tékra írja rá: „Természetgyógyász”.

homoktövis magolajat kell a szájban tartani minden reggel néhány percig, majd a garatra engedni. Az ornyálka-hártya szárazsága esetén az E-vitamin-olaj nagyon jó. Az orr alját és belsejét amíg beérünk, vékonyan kenjük be ve-le, ettől elmúlik a szárazság. A fürdőkú-ra is rendkívül hatásos a téli légszáraz-ság miatt kialakuló bőr, légúti és nyál-kahártya-problémákra. Két deciliter tej-be cseppentsünk tíz-tíz cseppnyi man-dula és/vagy jojobaolajat, aztán kever-jük bele. Miután egy kádnyi fürdővízbe fél liter tengeri sót és egy kanál mézet beleoldottunk, az illóolajos tejet is önt-sük bele. Hetente egyszer 20–30 percet üljünk egy ilyen esszenciában. Ez meg-véd a legnagyobb hidegtől is.