

Lévai Tímea
aranyasszony



Betegnek érzi magát? Orvosi kérdése van? Nem

tudja, milyen szakemberhez forduljon? A Blikk Nők szakértői segítenek. Írjon, ha tanácsra van szüksége. A borítékra írja rá: „Egészség”!

Depresszió

➡ Jó ideje depressziós vagyok, kéthavonta sajnos nagyon rossz állapotba kerülök. Szedek rá gyógyszert, de csak este merem bevenni, mert félek, hogy napközben elalszom tőle.

(Névtelen, levél)

➡ A depresszió bizony bonyolult állapot. Alapvető oka, hogy valami folyamatosan elszívja az ember energiáját, és ez az energiahány szinte maga alá temeti az illetőt. Sok minden képes „agyonnyomni” az embert, de leginkább az, hogy igazából nem is akarja felszámolni ezt az állapotot. Pedig meg lehet találni az okot, ami így semlegesíthető. Ehhez szükség van néhány kérdés megválaszolására. Mi nyomott agyon? Ki akarok-e bűjni ez alól? Hízek abban, hogy kikerülhetek ebből az állapotból, vagy tudat alatt, bármilyen furcsán is hangzik, ragaszkodom a depressziómhoz? Szükségem van rá valamiért?

Igyon rendszeresen kedélyjavító teákat. Ilyen a levendulavirág (a mediterrán táj szépsége), az orbáncfű (a nap ereje), a kálmosgyökér (az indiánok beavatásainál használt lélekerősítő) és a citromfű (a derűs nyugalom növénye) is. Mielőtt belekezd a teakúrába, egyeztessen egy fitoterapeutával, aki hosszú távon is kockázatmentesen fogyasztható összetételt készít Önnek.

Emellett a bükkfa aurája is hatásosan gyógyítja a depressziót. Az erdei séták közben időzzön el 5-10 percet a legmagasabb, legszebb fáknál. Őlelje át a törzsüket, próbáljon egyé válni velük, befogadva a természet gyógyító erejét.



Blikk Nők szerkesztősége,
1591 Budapest, Pf. 428