

Ideges felnőtt válik a kávézó gyerekből

Már bebizonyították, hogy a stressz is okozhatja egyebek mellett a magas vérnyomást, vagy akár a cukorbetegséget is. Ez főként stressztűrő képességünk állapotától, és nem a sorsunk alakulá-

sától függ. A feszültség legtöbbször hozzáállásunkból születik, majd nő óriási teherré.

A mellékvesénktől függ, hogy mitől válnak idegessé. Ez normál esetben

1–2 mm vastag, citromsárga színű, a stressztől viszont 3–4 mm-es, rozsdabarna lesz. A mellékvese pusztítása hamar elkezdődik. Először a finomított cukorral, ezután a kávé és az energia üdítő italok következnek, nem beszélve a 22 ezer féle élelmiszer adalékról. Ne csodálkozzunk, hogy a felnövekvő generációból idegbeteg felnőttek lesznek. Tehát nagyon



Természetes frissítő a ginsenggyökérből készült ital

óvatosan a gyerekeknél minden élelénkítővel!

A természetben szerencsére vannak olyan intelligens élelénkítők, amik egyszerre energetizálnak, frissítenek, miközben nyugtatnak is, természetesen mindeközben kímélik a mellékveséket.

Ilyen például a zabtea, a ginsenggyökér vagy egy kanál virágméz is, ami igazi szuper dopping. Egy-két deci frissen csavart citromlé után is azonnal, meglepően felfrissülünk. A gyömbér mindemellett hosszú távon az intelligenciát is javítja, ezért gyerekeknek kiváló.

A TERMÉSZETGYÓGYÁSZ TANÁCSAI

TÓTH ZSIGMOND
Természetgyógyász
minden héten hasznos információkat ad olvasóinknak.



Kérdéseiket várjuk
a termeszetgyogyasz@borsonline.hu
e-mailre vagy levélben a
Bors, 1537 Bp., Pf. 446. címre.
A borítékra írják rá: „Természetgyógyász”