

Nyáron ne erőltessék a kiadós étkezést!

A nyári hőségben a lédús, vitaminokban gazdag gyümölcsök, zöldségek szükségesek. Az olajos magvak, a gabonák, a növények gyökerei és gumói, a legnagyobb hidegben elálló húsok viszont tavaszig erősítsenek és fűtsenek minket. Ezért a nyár csúcán eltűnő éhségérzet normális reakció. Szervezetünk ekkor a nagyon lédús, magas cukor- és vitamintartalmú gyümölcsökből képes energiához jutni, és hűteni magát, így helyes, ha a legnagyobb kánikulában sok folyadékot, limonádét, gyümölcslevet, lédús gyümölcsöket, például az éppen érő dinnyét eszünk. A saláták legyenek a legnehezebb nyári ételeink. Arról nem beszélve, hogy a szigetelő, melegítő zsírpárnáinktól is a nagy melegben lehet legkönnyebben és leggyorsabban megszabadulni.

A nyári forróság idején a nehezebb ételekkel nem tud mit kezdeni szervezetünk, ezek csak pluszterhet jelentenek. Ilyenkor még az sem baj, ha napokig semmit sem kívánunk, és egyáltalán semmit sem eszünk, csak sokat iszunk, mert sejteink is pihenhetnek,

A TERMÉSZETGYÓGYÁSZ TANÁCSAI

TÓTH ZSIGMOND

természetgyógyász
minden vasárnap
hasznos információkat
ad olvasóinknak.



Kérdéseiket várjuk

a termeszetgyogysz@borsonline.hu
e-mailre vagy levélben a

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

A borítékra írják rá: „Természetgyógyász”

napozhatnak egy picit, amitől erősebbek és egészségesebbek lesznek.

A kálmosgyökér teája egy csipet diólevéllel gyorsan farkaséhséget csinál, főleg ha a Távols-Kelet alapvető hűtőitalával, a mungóbab főzött levéllel forrázzuk le, és minél melegebben isszuk meg. De inkább ne erőltessük ilyenkor az étvágyat. Főleg, ha olyan szerencsénk van, hogy még képesek vagyunk felvenni a természet életadó ritmusát, és nem kívánjuk az ilyenkor felesleges nehéz ételeket.