

giát!"

SZEREZZE VISSZA AZ ÉLETEREJÉT!

– Az életerő elvesztése sajnos
nem korfüggő – mondja **Lévai**

Tímea aranyasszony. – Ha valaki
fiatalon éveken át napi 12 órát dolgozik
egy multinál, alig tölt időt a napon vagy
a természetben, könnyen elfogyhat a vitalitása. A legfonto-
sabb lépés ilyenkor az, hogy elkerüljük a finomított szénhidrá-
tokat. Lefekvés előtt érdemes májtisztító teát inni, reggel pe-
dig orbáncfűtinktúrát csinálni, amely „feltölti az idegrendszert”.
Étkezzünk 3-4 óránként, persze, nem a jóllakásig, csak annyira,
hogy a vércukrunkat rendben tartsuk. Fogyasszunk sok
enzimet, hiszen ezek juttatják el a sejtekig a vitaminokat és
a nyomelemeket. Ezeket a jótékony anyagokat főleg a csírák-
ban, magvakban és gyógyteakeverékekben találhatjuk meg.

