

Kérdése van? A Blikk Nők szakértői segítenek!

Jelige: „**Egészség**”!

Válaszol:

Lévai Tímea

aranyasszony



Túlzások helyett

➔ Hamarosan két lagzira is hivatalosak vagyunk. Sajnos nem tudok ellenállni a csábításnak, és ilyenkor mindig degeszre eszem magam. Aztán, persze, még hetekig érzem az epémet...

(Bognár E., Körmend)

A hét érdekessége

210 ezer

2008-ban már csak ennyi fogyott a potencianövelő készítményekből.

➔ Nehéz húsok fogyasztása után a fekete üröm teája segíti a gyorsabb emésztést. A kálmosgyökér és a citromfű nem engedi, hogy a sok hús elkezdjen rohadni a bélrendszerben, előbbi ezenkívül az étel feldolgozásához szükséges gyomor- nedv termelését is serkenti.

Zsírosabb fogások esetén az epesav termelődését kell fokozni. Ilyenkor a legkeserűbb teákat tanácsos iszogatni: kiváló például a pitypang, a bojtorján és a katánggyökér, az ezerjófű és a borsmenta szintén ajánlott – a pálmát mégis a füstikefű viszi el. Az „epéfűvek” egyben a máj munkáját is segítik. Naponta 1-2 csészényit fogyasszon belőlük.