

POVEJ MI, KAKŠNO JE TVOJE TELO IN POVEM TI, KAJ TI MANJKA

TELO, NEVERJETNO INTELIGENTEN SISTEM, NAM VES ČAS POŠILJA SIGNALE, KATERIM JE POTREBNO PRISLUHNITI IN JIH RAZUMETI.

- 1. SUHA KOŽA: primanjkuje vam vitamina E, jesti pa bi morali več oreščkov, mastne ribe in rastlinska olja.*
- 2. KRHKI LASJE IN NOHTI: to so znaki pomanjkanja vitaminov B in kalcija, zato bi morali jesti več fižola, celih žitnih zrn, polnozrnatega kruha...*
- 3. KRVAVITEV DLESNI: v telesu vam primanjkuje vitamina C, ki ga je največ v čebuli, česnu, sadju in zelenjavi, največ pa ga je v borovih iglicah.*
- 4. SLAB SPANEC IN RAZDRAŽLJIVOST: to je povezano s pomanjkanjem magnezija in kalija, jesti pa bi morali več marelic (lahko tudi suhe marelice), marelično marmelado, suhe slive, rdečo peso...*
- 5. KRČI V MIŠICAH: primanjkuje vam magnezija in kalija, zato zvečer namesto izdatne večerje pojejte banana.*
- 6. ŽELJA PO SLANEM: nastopi takrat, ko je v telesu kakšna okužba ali vnetje, zlasti v urogenitalnem sistemu.*
- 7. ŽELJA PO SLADKEM: Primanjkuje vam energije, imate premalo glukoze v krvi, a namesto sladkega je bolje to željo potešiti z žlico medu ali temno čokolado. S tem se boste izognili tudi težavam s prebavili.*
- 8. ŽELJA PO SVEŽI HRANI: pazite na stres, živčno napetost, depresijo.*
- 9. ŽELJA PO OREŠČKIH, SONČNIČNIH SEMENIH: to razkriva pomanjkanje antioksidantov. Kak sendvič z domačim kečapom je lahko zdrav in še poteši vaše želje.*
- 10. ŽELJA PO KISLEM: za tem se pogosto skriva nedelovanje jeter ali žolčnika, ki potrebujeta določeno stimulacijo. Jejite več limon, brusnic...*
- 11. GREVKO: ta želja je povezana s težavami prebavil, zato vam priporočamo, da si omislite kakšno očiščevalno dieto.*

12. *ŽELJA PO ZAČINJENEM: pojavi se, če imate neaktivno prebavo. Paziti morate, da ne jeste začinjen hrane na tešče in tudi pretiravati ni dobro.*
13. *ŽELJA PO MORSKIH JEDEH: običajno razkriva potrebo po jodu, pomeni pa lahko tudi težave s ščitnico in imunskim sistemom.*