

Spokojená JÁTRA

Desatero pro harmonické trávení i bytí

Zelené listy každý den

Potravina č. 1 pro zdravá játra.

Nejíst satureované tuky

Játra je vůbec nemají ráda.

Jíst v klidu a spíše menší porce

Nedělat nic jiného u jídla. Nečíst, nekoukat do počítače, nediskutovat.

Naklíčená semínka

Pomáhají játrům a dodávají spousty živin.

Jíst málo tuků ve stravě

Nepřehánět ani konzumaci oříšků a semínek.

Otevřený způsob varu

Výborný druh přípravy pokrmů pro játra.

Kopriva

Bylinka číslo jedna na očistu jater.

Omezovat práci s obrazovkami

Oči = antény jater dle Tradiční čínské medicíny. Čím méně času u obrazovky, tím lépe pro játra.

Často pobývat v přírodě

Pobyt v přírodě klidní játra.

Pracovat se zlobou

Aby to játra "nezahřívalo".

ČÍM VÍCE ZE SEZNAMU BUDEŠ DĚLAT, TÍM
SPOKOJENĚJŠÍ JÁTRA BUDEŠ MÍT ♥

© www.mariehelen.cz