

Spokojené LEDVINY

Desatero pro harmonické bytí i ženské zdraví

Chránit se před chladem

Bederní oblast, ťapky i podbřišek
udržovat neustále v teple.

Pracovat se strachem

Přílišná opatrnost a strach
oslabuje ledviny.

Vínové fazolky adzuki

Nejlepší luštěnina pro posílení
ledvin. Zařazovat pravidelně
zejm. přes zimu.

Zlatobýl

Parádní bylinka pro podporu
ledvin.

Studené potraviny a nápoje

Ty je lepší nekonzumovat.
Oslabuje se tím energie ledvin.

Žádná umělá sladidla

Umělá sladidla hodně
odčerpávají ledvinám energii.

Zázvor zejména v zimě

Pravidelně zařazovat zázvor do
jídla pomůže ledvinám zejména
v zimě.

Spát dostatečně

Ledviny jsou orgán, který nejvíc
trpí při nedostatku spánku.

Kořenová zelenina

Mrkev, pastiňák, petržel.
Kořenová je druh zeleniny, který
nejvíc ledviny posílí.

Porod, šestinedělí, kojení

O ledviny je ve vyšší míře potřeba
pečovat v šestinedělí a při kojení.

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

© www.mariehelen.cz