

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

TELO, NEVERJETNO INTELIGENTEN SISTEM, NAM VES ČAS POŠILJA SIGNALE, KATERIM JE POTREBNO PRISLUHNI 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 banano.
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. Jejte več limon, brusnic...
11. GRENKO: 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.