

■ A szervezet ellenálló képessége erősebb lesz, ha a felhalmozódott salakanyagoktól megtisztítjuk. Érdemes időnként tisztítókurát beiktatni a mindennapjainkba, nem véletlen, hogy évente kétszer is tartottak böjtöt az eleink.

Manapság akkor beszélünk a szervezetünk megtisztításáról, ha valaki fogyni szeretne, vagy ősszel és tél végén méregteleníteni kívánja a szervezetét. A salaktalanítás pihentető hatását, lenyugtatja az emésztőrendszert, tehermentesíti az epét és a májat. A szervezet által fel nem dolgozható anyagok kiürülnek, annak regenerálóképessége javul.

Tisztítóóra felügyelettel

„Tisztítókurát sokan egészségügyi okból kezdenek el – divatos szóval élve méregteleníteni, regenerálni szeretnék a szervezetüket, esetleg fogyni kívánnak” – magyarázta Farkas Ilona kertészmérnök, fitoterapeuta, mentálhigiénés szakember. Alapvető szabály, hogy komoly kúrát csak orvosi felügyelet mellett szabad végezni, amikor szakember segít abban, hogy személyre

Nagytakarítás a szervezetünkben

szabottan mi az, ami megengedett, milyen módszer az, ami javasolt. Hozzáette, legyen meg a kúrához a rávezetési időszak, ami egy-két nap, amikor a megszokott étrendünket leegyszerűsítjük, például elhagyjuk a húst, aztán csökkentjük a szénhidrát bevitelét, de mindez a kúra mikéntjétől is függ. Az orvos, táplálkozástudományi szakember, dietetikus felügyelete azért is fontos, mert egy komoly salaktalanító kúra során nem tudjuk előre, hogyan reagál a szervezetünk. A hirtelen felszabaduló méreganyagok komoly tüneteket okozhatnak, például fejfájást, szédülést, fáradtságot, gyengeségérzést.

Rásegítő növények

„Milyen gyógynövényeket lehet alkalmazni egy salaktalanító kúra esetén, amelyek segítik a szervezet regenerálódását, és felgyorsítják a kiválasztó folyamatokat, így a méreganyagok kiürülését?” – kérdeztük a fitoterapeutát. A csalán talán



a legismertebb gyógynövény, amelyet „méregtelenítő” kúrák részeként használnak, emellett a böjti teák elhagyhatatlan komponense. A népi gyógyászat alapnövénye, vizelethajtó hatása magas, ami annyit jelent, hogy ha csalánéat fogyasztunk, akkor a bevitt folyadéknál több távozik a szervezetből. A csalánban található ásványi anyagok és nyomelemek – főként a kovásva, a vas, a kálium és a kalcium – fokozzák a vizeletkiválasztást, lúgosítanak, amelyek nagy jelentősége van a vér savsúlyjének kiegyensúlyozásában. Mivel a csalán enyhe

hatású gyógynövény, ezért teaként több hétig is fogyaszthatjuk.

Meddig ihatjuk?

A kúra alatt minden probléma nélkül ihatjuk a salaktalanító teákat, hiszen elősegítik a mobilizálódott salakanyagok kiürülését. A gyógyászati céllal alkalmazott gyógyteakeverékeket általában négy-hat hétig szokták inni, ez megfelel a „kúraszerű” kitételnek.

Szabó Csilla

GLS CSOMAGPONT A KISALFÖLD ÜGYFÉLSZOLGÁLATÁN!

Szeretné küldeményét gyorsan és biztonságosan célba juttatni?
Válasszon minket: irodánk GLS CsomagPontként is üzemel!

Csomagfeladás és -átvétel:

- Sopron, Frankenburg út 2/A
 - H-Sz: 7.30–17.00
 - Cs: 7.30–16.00
 - P: 7.30–15.00

A 13 óráig feladott csomagokat a következő munkanapon kézbesítjük.

A hirdetés nem minősül ajánlattételnek, a részletekről és a csomagárakról érdeklődjön a helyszínen vagy telefonon a +36-30/689-9922-es soproni telefonszámon.

KISALFÖLD
GYŐR-MÓSON-SOPRON MEGYEI HÍRPORTÁL
KISALFOLD.HU

MAGYAR VÖRÖSKERESZT
Magyar Vöröskereszt Sopron Területi Szervezete
• H-9401 Sopron, Várkerület 43. Tel.. +36-99/787-274

A TERVEZETT VÉRADÁSOK IDŐPONTJA ÉS HELYSZÍNE, 2022. JÚNIUS

06. 13., HÉTFŐ	Általános iskola, Fertőrákos, Fő u. 236.	16.00-19.00
06. 20., HÉTFŐ	Tornaterem, Fertőd-Süttör, Bartók Béla u.	15.00-19.00
06. 21., KEDD	Hotel Sopron, Sopron, Fővényerem u. 7.	13.00-15.00
06. 22., SZERDA	VOLT Fesztivál	13.00-18.00
06. 23., CSÜTÖRTÖK	VOLT Fesztivál	13.00-18.00
06. 24., PÉNTEK	VOLT Fesztivál	13.00-18.00
06. 27., HÉTFŐ	Újkér, Művelődési ház, Csikos u. 4.	16.00-19.00
06. 30., CSÜTÖRTÖK	Magyar Máltai Szeretetszolgálat, Sopron, Széchenyi tér 2.	16.00-18.00

FONTOS INFORMÁCIÓ.
A véradáshoz fényképes igazolvány és tájkártya szükséges. Felhívjuk figyelmét, hogy a véradáson soha ne jelenjen meg éhgyomorral!

ADJ VÉRT, ÉS MENTS MEG 3 ÉLETET!

A Soproni Szuperinfó által támogatott hirdetés!