لينقضي الشتاء بنعومة

شراب ساخن منشط لتعزيز دفاعاتك الطبيعية:

ما من شيء يضاهي هذا الشراب لتستعيدي نشاطك مع الانتقال من فصل إلى آخر. اشربي كلّ صباح وعلى مدى بضعة أيام، شراباً ساخناً معدّاً من النعناع أو الصعتر أو إكليل الجبل تضيفين إليه نقطة من زيت القرفة العطري. يُفضّل أن تستخدمي العسل لتحلية الشراب. تنظيف الهواء:

مع دخولك موسم البرد، ضعي بعض القطرات من زيت الأوكاليتبوس في مياه ساخنة ودعي بخاره ينتشر في شقتك، في مكتبك، في غرفة أولادك... إنه يعقّم الهواء. مقاومة الرشح:

عبر شرب حساء الشعير المقشور. هذا الحساء فعّال جداً لتهدئة الرشح. تمسيد مضاد للبرد: دلّكي أعلى الظهر والصدر بمزيج من 50 ملل من زيت التدليك (زيت اللوز مثلاً)، 30 نقطة من زيت الصنوبر العطري و20 نقطة من زيت الصعتر العطري. هذا التدليك ممتاز لتجنّب البرد أو تخفيفه. شراب إكليل الجبل والصعتر الساخن لتنظيف المجاري التنفسية:

ضعي ملعقة صغيرة من إكليل الجبل أو الصعتر في كوب من المياه المغلية مدة 10 دقائق.

أضيفي ملعقة صغيرة من العسل إذا أردت تحلية الشراب. لهذا الشراب مفعول منشط عام على الجسم.

"حمية ذاتية صغيرة" بالعنب الطازج في الخريف:

إنّ العنب مدر للبول بفضل غناه بالبوتاسيوم وقلة الصوديوم فيه، كما أنّه يلين المعدّة ويسهّلها. تساعد هاتان الخاصتان الجسم على التخلّص من البقايا التي تثقله وتجاوز مرحلة الخريف بنعومة وسلاسة. بعد إعفائه من عمله كمنظّف، سيتمكّن الجسم من التعامل مع تغيّر الفصول بسهولة أكبر. لكن عملية التنظيف هذه تحتاج إلى تحضير. خلال الأسبوع الذي يسبق العملية، تناولي وجبات أخف عبر تقليل كميات البروتينات الحيوانية تدريجياً حتى الامتناع عن تناولها في اليوم الذي يسبق عملية التنظيف. بعدئذ، تناولي على مدى يوم كامل أو يومين إذا أمكنك ذلك، العنب فقط، من دون أيّ طعام آخر ومن دون حدّ معين لكن لا تنسي أن تشربي الماء.

توصية: اغسلي العنب بعناية قبل تناوله بغية التخلّص من أيّ بقايا كيميائية.

المصدر: كتاب الجسم المثالي في 15دقائق يومياً