

JÓ HA TUDOD...

A TOVÁBBI NAGYI-PRAKTIKÁKAT IS...III.

Nagy a csírákkal is megelőzte a korát. Voltak érdekes lyukas tálkái, és azokban, akkoriban úgy hittem, fűvet növesztett, amiknek a tetejét néha ollóval levágta, és megszórta vele az uzsonnára adott vajás kenyeret. „Egészséges és finom, edd meg szépen!” – mondta. Hogy egészséges, az nem nagyon érdekelt, de finom és különleges volt. Aztán sokkal később utánanéztem, és ezt találtam:

- Bíborherecsíra: jó epe- és májbetegségben, energetizál, tisztítja a vért, fokozza a férfierőt. A 19. században a torok- és a gyomorrák gyógyszerének ismerték az orvosi könyvek
- Lilakáposzta-csíra: daganatnövekedést blokkoló enzimeket tartalmaz
- Zsázsacsíra: vizelethajtó és egyben vérnyomáscsökkentő, rendszeres fogyasztásával megelőzhető a szívinfarktus
- Görögszénacsíra: koleszterincsökkentő, hangulatjavító, serkenti és regenerálja az idegsejteket, segíti az emésztést; tehát nem kell antidepresszáns, koleszterincsökkentő tabletta és memóriajavító gyógyszer
- Lucernacsíra: segíti a kötőszövetek rugalmasságát és a tejelválasztást és van még a retekcsíra, a lencse, a bab, a borsó csírája, és a brokkolicíra. Érdeklődj, vagy csíráztass magad, és építsd be az étrendedbe. Megéri.



(Gyarmati Andrea gondolatai)

JÓ HA TUDOD...

A TOVÁBBI NAGYI-PRAKTIKÁKAT IS...III.

Nagy a csírákkal is megelőzte a korát. Voltak érdekes lyukas tálkái, és azokban, akkoriban úgy hittem, fűvet növesztett, amiknek a tetejét néha ollóval levágta, és megszórta vele az uzsonnára adott vajás kenyeret. „Egészséges és finom, edd meg szépen!” – mondta. Hogy egészséges, az nem nagyon érdekelt, de finom és különleges volt. Aztán sokkal később utánanéztem, és ezt találtam:

- Bíborherecsíra: jó epe- és májbetegségben, energetizál, tisztítja a vért, fokozza a férfierőt. A 19. században a torok- és a gyomorrák gyógyszerének ismerték az orvosi könyvek
- Lilakáposzta-csíra: daganatnövekedést blokkoló enzimeket tartalmaz
- Zsázsacsíra: vizelethajtó és egyben vérnyomáscsökkentő, rendszeres fogyasztásával megelőzhető a szívinfarktus
- Görögszénacsíra: koleszterincsökkentő, hangulatjavító, serkenti és regenerálja az idegsejteket, segíti az emésztést; tehát nem kell antidepresszáns, koleszterincsökkentő tabletta és memóriajavító gyógyszer
- Lucernacsíra: segíti a kötőszövetek rugalmasságát és a tejelválasztást és van még a retekcsíra, a lencse, a bab, a borsó csírája, és a brokkolicíra. Érdeklődj, vagy csíráztass magad, és építsd be az étrendedbe. Megéri.



(Gyarmati Andrea gondolatai)