

Brenna: Witaminy i minerały

Data publikacji: 19.09.2020 10:30

O odporności dzieci i dorosłych w okresie jesiennym, wzmacnianiu organizmu, witaminach i minerałach oraz zielonym, zdrowotnym barwniku dyskutowano w Nomad Music Grill w Brennej.

Rozmawiali na temat odporności, witamin i minerałów w Brennej / fot. MSZ

W czwartek (17.09) w Nomad Music Grill w Brennej odbyło się spotkanie na temat odporności, witamin i minerałów. Prowadząca Elżbieta Dudek naturopata zwracała uwagę m.in. na podstawowe, naturalne składniki w zdrowej diecie. Sporo uwagi prelegentka poświęciła jelitom, które stanowią centrum dowodzenia całym organizmem. Nazywane są nawet drugim mózgiem.

W jelitach jest cała nasza odporność, zdrowie psychiczne i fizyczne. Odbudowa naturalnej flory bakteryjnej jest bardzo ważna. Aby nasze jelita dobrze pracowały trzeba pić dużo wody – 30 ml na kg ciała - tłumaczyła Dudek.

Prelegentka wspomniała również o chlorofilu. To zielony barwnik, który występuje w roślinach. Zawiera przeciwutleniacze. Jak podkreślała Elżbieta Dudek wpływa pozytywnie właśnie na jelita, oczyszcza, odtruwa i odkwasza organizm, a także działa przeciwzapalnie. Jak się okazuje warto włączyć go do swojej diety. ***Używam chlorofilu z lucerny siewnej i morwy białej. Występuje w nim miedź i magnez. Jedynym konserwantem jest naturalny olejek z mięty pieprzowej. Co jest bardzo ważne nie ma w sobie niebezpiecznych ziół, które by wchodziły w reakcję z lekami. Tak naprawdę można go podawać niezależnie od wieku*** - podkreślała Dudek.

Podczas spotkania prowadząca zwróciła również uwagę m.in. na kolagen, cynk, czosnek, aloes, witaminę D, czy C. Nie zabrakło pachnących ziół, aromatycznej herbaty oraz eterycznych olejków.

MSZ