

A TARTALOMBÓL: □ □



* Ünneplés régen és ma

* A csalóka csokoládé

* Hogyan maradhatunk egészségesek?
Imunerősítés a mindennapokban

* Mi is az a COPD?

* Főzőtanfolyam 4.
Egytálételek, ünnepi receptek

* Kakaó vagy karob?

* Mit egyen a baba, ha már egy kicsit nagyobbacska?

Kedves Olvasóink!



Nehéz megszokni, hogy az évszakok közötti átmenetek eltűnnek, és a élből egy kis aligtavas után máris nyár lesz, majd a melegrekordokkal jellemezhető vénasszonyok nyarát viszonylag hirtelen erős lehűlés váltja fel – mintha csak két évszak létezne. A tavasz ízei, színei, frissessége felkészíti testünket-lelkünket a nyári évszakra, ugyanígy az ősz is időt hagy a szervezetünknek, hogy felkészülhessen a télre, felépíthesse tápanyag- és stresszraktárait, fizikai, lelki és mentális tekintetben ráhangolódjon a télen gyakoribb monotóniára, a megváltozott hőmérsékleti viszonyokra, kevesebb napfényre. Az átmeneti hónapok „eltűnésével” e felkészülési folyamat egy része is elmaradhat, így testünk-lelkünk hirtelen csúszik bele a hideg évszakba. Mindez azonban nem azt jelenti, hogy ne volna lehetőség e következmények enyhítésére. Már a tél elején érdemes „dolgozni” a későbbi kimerülés ellen, sejteinket életető, fitoaktív anyagokkal ellátni – gondoljunk a piros szőlőben, almában vagy káposztafélékben rejlő értékes ápanyagokra –, és a testmozgás, tudatos légzés, pihenés áldásaival élni. Télen kissé más mederben folyik az életünk, de ha ismerjük testünk változásait és az egészségmegőrzés alapelveit, minden adott ahhoz, hogy „minőségi életet” élhessünk a zimankó idején is. Ebben szeretne segíteni téli számunk is.

A mértéktartó ünneplés mellé megtartható fogadalmakat, kitartáshoz segítő lelkerőt és reményteli újév-kezdést kívánunk kedves Olvasóinknak!

Az Új Életmód magazin
szerkesztői