



- Fogyassz minden nap bőségesen nyers zöldséget, gyümölcsöt!
- Válassz teljes kiőrlésű gabonából készült kenyereket, tésztákat!
- Sok-sok vizet igyál! Aki megfelelő mennyiségű folyadékot iszik, annak nem lesz székrekedése.
- A zabkása kiválóan lágyítja a székletet, főleg ha mazsolával vagy más aszalt gyümölccsel fogyasztjuk.
- Az élőflórás joghurt a bélflórát tartja/hozza rendbe, ami szükséges a belek egészséges működéséhez.

Végül álljon itt egy recept a vállalkozó kedvű kismamáknak:

„Enyhítő”

4 aszalt szilva (mag nélkül)

1 evőkanál korpá

2,5 dl meleg almalé

Tedd bele az almalébe a korpát és a szilvákat, és áztasd kb. 15 percig. Attól függően, hogy mennyire szívódott fel a folyadék, kanalazd be, vagy idd ki. Naponta egyszer vagy kétszer fogyasztható, legjobb reggel és este.

Hoppál Bori

Forrás: TAVAM