Автор: А.Алешкевич, VELVET



Это не обязательно значит, что вы беременны.

Но и без внимания оставлять эту тягу не стоит. Равно как и тягу к горькому, кислому, вяжущему, горячему, холодному — к чему бы то ни было.

Потому что все наши желания — это подсказки организма, вроде надписи на сказочном алисином пирожке: «съешь меня!»

Эта волшебная надпись нет-нет, да и замерцает на самых обыкновенных продуктах, заставляя нас есть то, к чему мы и прикасаться-то не привыкли.

Если она появилась на **соленом** — внимание: под угрозой пищеварительная система, секреторный аппарат или мочеполовая система, потому что им как воздух нужен хлорид для нормальной работы и бесперебойного функционирования.

Поэтому налегайте… нет, нет, не на соленую рыбу или чипсы — на некипяченое козье молоко, рыбу или нерафинированную морскую соль, которые доставят в ваш организм качественные хлориды.

Если сигнал «съешь меня!» подает **кислая** клюква или не менее кислый лимон — значит, вам остро не хватает витамина С, или закончился назапашенный организмом магний.

Что касается витамина С — ешьте клюкву и лимоны, пейте морсы из смородины, магний восполняем орехами, семечками, стручковыми и бобовыми.

Если же ваша тяга к кислому возникает из-за пониженной кислотности желудка — насытьте ежедневное меню мясом, яйцами, сырами, злаками, то есть продуктами, содержащими серу, фосфор и хлор, именно они повышают кислотность.

Если требование организма касается **сладкого** — налицо умственные и нервные перегрузки, которые расходуют невероятное количество глюкозы.

Вбросьте в топку интеллектуальных подвигов плитку горького шоколада или свежие фрукты — и удержитесь от булочек, которые все равно не решают проблемы.

Между прочим, сладкого хочется и тем, кто страдает повышенной кислотностью желудка — тогда в ответ на требование сладкого съешьте тарелку гречки или картошки в мундирах.

А есть люди, которым хочется **горького**.

И это не всегда записные заводилы за свадебными столами. Гораздо чаще это — пациенты гастроэнтерологов, недолечившие застарелые болезни. Если захотелось

горького — устройте разгрузочный день, чтобы избавиться от шлаков и токсинов.

Если тревожная лампочка загорается над **вяжущими** продуктами — внимание, существует опасность для вашей иммунной системы! Так что купите килограмм хурмы — и съешьте его незамедлительно.

Правда, такая вяжущая терапия противопоказана гипертоникам — продукты вроде хурмы или черемухи сгущают кровь.

Нестерпимо захотелось **перченого**?

Скорее всего, сигналы подает желудок: он не успевает переваривать поступающую пищу. Не мудрствуйте лукаво — перчите, приправляйте специями, а еще лучше — увеличьте количество овощей и кисломолочных продуктов в ежедневном рационе.

И не забывайте главную Алисину премудрость, благодаря которой она попала в страну Чудес и благополучно вернулась из путешествия: если продукт о чем-то просит тебя — лучше выполнить.