

Í BRENNIDEPLI – FEBRÚAR 2016

## NÁTTÚRULÆKNINGAR OG ÓHEFÐBUNDNAR MEÐFERÐIR

Í febrúar höldum við áfram með heilsupemað. Áhugi Íslendinga á náttúrulækningum og óhefðbundnum meðferðum til betri heilsu hefur vaxið í takt við heilsuefningu á undanförunum árum.

Það að taka ábyrgð á eigin heilsu felst meðal annars í því að neyta minna af unnum fæðutegundum, borða meira lífrænt, minnka sykurneyslu, draga úr streitu, hreyfa sig reglulega.

Náttúrulækningar og óhefðbundnar meðferðir eru þáttur í því að styrkja ónæmiskerfið, bæta líkamlega og andlega heilsu og fyrirbyggja ýmsa lífsstílsjúkdóma.