

Gerostar : recette

Pour un litre:

jus d'un citron

jus d'une orange

sept cuillères à café de sucre

une cuillère à café de sel de cuisine

compléter à un litre avec de l'eau

et consommer très frais



Avec l'âge, il y a moins de réserves en eau dans l'organisme alors en cas de forte chaleur prenez un verre de 'Gérostas' pour apaiser votre soif et vous désaltérer et buvez au minimum 1.5 l d'eau, évitez le café et le thé noir, manger des aliments froids, légers et riches en eau (fruits, glaces, légumes). Se rafraichir régulièrement (douche, linges humides, brumisateurs,...).

Fermer les stores et volets, se tenir dans les pièces les plus fraîches et aérer en faisant des courants d'air la nuit.