



Fotografiile reușite sunt  
mai mult decât fotografii

Forum | Blog | Felicitari | Concursuri | Sfatul expertului

Inregistrare | Login | Newsletter | Contact | Publicitate | Harta site | RSS

HOME FRUMUSETE-MODA RELATII SANATATE FAMILIE-CASA GASTRONOMIE ASTROLOGIE TIMP LIBER CLUB

## SANATATE

Sanatate

Mama si copilul  
Naturiste-Alternative  
**Dieta - Nutritie**  
Sport-Fitness  
Stiri si Noutati  
medicale

Sfatul expertului



## UTILE

Director vitamine si  
minerale  
Director Plante  
medicinale  
Retete naturiste  
Dictionar medical  
Calculeaza pentru  
silueta

## Cele mai citite

Bauturile racoritoare:  
mituri cotidiene in  
nutritie  
Detoxifierea  
organismului - necesara  
dupa sarbatori

## Alege fara griji!



Allianz Direct

Home > Sanatate > Dieta - Nutritie

## Detoxifierea organismului - necesara dupa sarbatori

Voteaza acest articol

BOOKMARK

Pagina: 1 2



Trimitere unui prieten



Comenteaza



Favorite (cu logare)

Fiecare dintre noi resimte efectele toxinelor acumulate in organism in perioada de dupa sarbatorile de iarna.

Senzatia de oboseala, nivelul scazut de energie, lipsa de concentrare, balonarile, aparitia celulitei, migrenele sau tenul incarcat sunt doar cateva dintre semnele pe care organismul le afiseaza in incercarea de a-ti transmite ca are nevoie de o cura de detoxifiere.

Este, de altfel, bine stiut de toata lumea ca **organismul are nevoie de o detoxifiere cel putin o data pe an**. **Tinuta** imediat dupa perioada de iarna, cura de detoxifiere este o modalitate de a-ti tonifia organismul, de a aplica sistemului intern „curatenia de primavara” pentru a scapa de toxinele depuse, dar **si** de a te pune in forma si de a te pregati pentru sezonul balnear.

### Ce trebuie facut?

- 1 Consumati fructe si legume din belsug
- 1 Renuntati la mesele copioase si consumati fructe si legume, de preferinta ecologice.

### Fructe si legume recomandate pe perioada curei de detoxifiere:

- 1 Merele ajuta la eliminarea toxinelor si curata intestinale.
- 1 Afinele contin aspirina naturala, reduc inflamatiile **si** blocheaza patrunderea bacteriilor la nivelul tractului urinar.
- 1 Merisoarele curata tractul urinar, avand proprietati antiseptice si antivirale.
- 1 Lamaile contribuie in mare masura la curatarea ficatului.
- 1 Sfecla rosie contine compusi care ajuta la purificarea sangelui si curata ficatul.
- 1 Varza contine compusi anticancer si antioxidanti, curata tractul digestiv si intareste ficatul.
- 1 Telina este un mare purificator sanguin, fiind bogata in compusi anticancer.
- 1 Usturoiul omoara bacteriile nocive, parazitii intestinale si virusii.
- 1 Semintele de in si uleiul de in contin acizi grasi esentiali, in special Omega-3.

### Consumati multa apa

Beti zilnic nu mai putin de **2 litri de ceai sau de apa minerala plata sau putin gazeificata**. Renuntati de preferinta la cafea, ceai negru **si** alcool (atentie, numeroase ceaiuri de fructe sunt amestecate cu ceai negru).

### Reduceti fumatul

Daca sunteti fumator, **reduceti consumul de tutun** sau, de preferat, folositi cura de detoxifiere pentru a va lasa de fumat. Acesta va fi un succes suplimentar.

Cuvinte cheie: detoxifiere, organism, sarbatori, toxine, miscare, sanatate, grasimi



Allianz Direct

Pagina: 1 2



Trimitere unui prieten



Comenteaza



Favorite (cu logare)

Data publicarii: 2010-01-11

cauta in site

cauta

## Concursuri

15 premii



Concurs Editura ERC  
PRESS - Decembrie 2009  
Concurs MAKE UP FOR  
EVER - Decembrie 2009  
Concurs VANISH -  
Decembrie 2009  
Concurs METEOR PRESS  
- Decembrie 2009  
Concurs TRIA ALFA -  
Decembrie 2009  
Concurs FARMEC -  
Decembrie 2009  
Concurs CUSUT SI  
BRODAT - Decembrie  
2009  
Concurs TRIUMPH -  
Decembrie 2009  
Concurs REVLO -  
Decembrie 2009  
Concurs Clinica  
POLISANO - Decembrie  
2009



Cumparaturi  
pentru  
toate varstele!

Galeriile  
Comerciale  
Esplanada

te asteaptă zilnic  
între orele  
**9-22**



Sos. Vergului nr.21  
Pantelimon  
Tel: 021.205.35.00

## FORUM

freelancer  
AJUTATI 4 COPII  
SARMANI  
Recomandari  
carti/cursuri pentru  
parinti  
Studiu de piata online  
despre cumparaturile