

[citeste articol](#) [comentarii \(0\)](#) [tipareste](#) [recomanda](#) [voteaza articol \(0\)](#)

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?

CONSUMA FRUCTE SI LEGUME DIN BELSUG

Renunta la mesele copioase si consuma fructe si legume, de preferinta ecologice. Fructe si legume recomandate pe perioada curei de detoxifiere:

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

CONSUMA MULTA APA

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

FUMEAZA MAI PUTIN

Daca esti fumatoare, redu consumul de tutun sau, de preferat, foloseste cura de detoxifiere pentru a te lasa de fumat. Acesta va fi un succes suplimentar.

MISCARE

Activitatea fizica va consuma eficient calorile acumulate in timpul meselor si va impiedica depunerea acestora sub forma de grasimi. Jogging-ul sau exercitiile de gimnastica efectuate acasa sunt ideale pentru cei cu un program incarcat.

PERSEVEREAZA!

Unele zile le veti resimti ca pe o briza usoara, iar altele vor fi apasatoare. Asa se intampla intotdeauna in orice dieta pentru purificare. Iti va fi mai usor sa treci peste cura de purificare daca o faci impreuna cu partenerul, dar la fel de motivant ar fi cu o prietena. In acest fel ati putea sa va sprijiniti reciproc si sa impartasiti din experiente si sentimente.

Trateaza-te ca pe o regina. Un ulei de baie aromat, urmat de o crema intens hidratanta va va oferi o piele catifelata si neteda. Iar daca te simtiti prea slabita sau ai ameteli, incearca o lingurita de miere sau o tableta de glucoza.

Succes!

Pentru un regim sanatos de detoxifiere, Biosens va recomanda pachetul **Saptamana Wellness Biotta**, o cura de detoxifiere creata in colaborare cu dieteticieni calificati, avand o experienta de peste 10 ani.

[12.01.2010]



Exista **0 comentarii** la acest articol

Comenteaza si tu!

Nume*

Email*

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Adauga



**Reduceri
până la
60%**

www.tarafashion.ro

ALTE ARTICOLE:

O zi buna incepe cu Activia Mic Dejun
Stii ce mananci? Pericole alimentare mascate
Detoxifierea organismului necesara dupa sarbatori
Toata grija pentru gatul tau! De la natura, Trachisept
Digestie usoara dupa fiecare masa!
[vezi toate...](#)

SANATATE SEXUALA

Afla cum poti preveni cancerul de col uterin
Cum invingi infectiile urinare?
5 sex-urgente medicale si solutii pentru ele
Gafe gineco de evitat
Ghid de conduita la ginecolog
Injectia care iti poate salva viata

© copyright 2006 - 2010 Sanoma Hearst Romania - Cel mai mare editor de reviste din Romania

Toate drepturile asupra site-ului www.cosmopolitan.ro apartin Sanoma Hearst Romania. Reproducerea integrala sau partiala a textelor sau a ilustratiilor din orice pagina a site-ului www.cosmopolitan.ro este posibila numai cu acordul prealabil scris al Sanoma Hearst Romania. Pirateria intelectuala se pedepseste conform legii.

[femeia.ro](#) | [mami.ro](#) | [parinti.com](#) | [miresici.ro](#) | [fmm.ro](#) | [esquire.ro](#) | [startpage.ro](#) | [casa-gradina.ro](#) | [story.ro](#)