



Detoxifierea organismului după sărbători

Fiecare dintre noi resimte efectele toxinelor acumulate în organism în perioada de după sărbătorile de iarnă, așa că o cură de detoxifiere este indicată

de Alexandra Rares in Nutritie pe 29 Ianuarie 2010, 02:25 Tiparește



Produe Felicia

Carte

Muzica



Interviu

Cover Story

Destine



Sanatate

Nutritie

Sport



Gastronomie

Retete

Diete



Spiritualitate



Familie si casa

Mama si copilul

Casa si gradina

Vedetele familiei

Relatii



Monden

Divertisment

Vedete



Frumuseti

Moda si Stil



Ce e nou in lume

Mapamond

Cultura

Turism



Psihologie

Stiinta

Paranormal



Scrisori

Intrebari

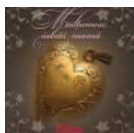
Raspunsuri

SOS



Animale de companie

Revista Felicia va ofera:



CD Multumesc iubita



Senzația de oboseală, nivelul scăzut de energie, lipsa de concentrare, balonările, apariția celulei, migrenele sau tenul încărcat sunt doar câteva dintre semnele pe care organismul le dă în încercarea de a-ți transmite că are nevoie de o cură de detoxifiere. Este, de altfel, bine știut că organismul are nevoie de o detoxifiere cel puțin o dată pe an. Ținută imediat după perioada de iarnă, cura de detoxifiere este o modalitate de a-ți tonifica organismul, de a aplica sistemului intern „curățenia de primăvară” pentru a scăpa de toxinele depuse, dar și de a te pune în formă și de a te pregăti pentru sezonul cald.

Ce trebuie făcut?

Consumă fructe și legume din belșug

Renunță la mesele copioase și consumă fructe și legume, de preferință ecologice.

CITEȘTE ȘI ...

- » Să decodăm inscripțiile de pe ouăle din comerț
- » Pătrunjelul, condiment și medicament condiment
- » Prea multe produse cu benzoat de sodiu
- » Consumă cu moderație unt și smântână
- » Organismul îți permite un regim alimentar vegetarian?
- » Mituri despre alimentație
- » Salată de tarama cu 4 aditivi periculoși
- » Rolul germenilor în alimentație
- » Ciupercile, ideale în orice dietă
- » Ați încercat castanele?
- » Dieta Okinawa, secretul longevității

Bea zilnic nu mai puțin de 2 litri de ceai sau de apă minerală plată sau puțin gazeificată. Ar fi de dorit să renunți la cafea, ceai negru și alcool (atenție, numeroase ceaiuri de fructe sunt amestecate cu ceai negru).

Redu fumatul

Dacă ești fumător, redu consumul de tutun sau, de preferat, folosește cura de detoxifiere pentru a te lăsa de fumat. Acesta va fi un succes suplimentar.

Fă mișcare

Activitatea fizică va consuma eficient calorii acumulate în urma meselor copioase din timpul sărbătorilor și va împiedica depunerea acestora sub formă de grăsimi. Jogging-ul sau exercițiile de gimnastică efectuate acasă sunt ideale pentru cei cu un program încărcat.

Perseverează!

Unele zile le vei resimți ca pe o briză ușoară, iar altele vor fi apăsătoare. Așa se întâmplă întotdeauna în orice dietă pentru purificare. Va fi mai ușor să treci peste cura de purificare dacă o faci împreună cu partenerul/partenera, dar la fel de motivant ar fi cu un prieten/prietenă. În acest fel ai putea să vă sprijiniți reciproc și să împărtășiți din experiențe. Și nu uita de relaxare - tratează-te ca pe un rege. Un ulei de baie aromat, urmat de o cremă intens hidratantă îți va oferi o piele catifelată și netedă și, mai ales, o senzație de

Fructe și legume recomandate în cura de detoxifiere

Merele ajută la eliminarea toxinelor și curăță intestinale.

Afinele conțin aspirină naturală, reduc inflamațiile și blochează pătrunderea bacteriilor la nivelul tractului urinar.

Merișoarele curăță tractul urinar, având proprietăți antiseptice și antivirale.

Lămâile contribuie în mare măsură la curățarea ficatului.

Sfecla roșie conține compuși care ajută la purificarea sângelui și curăță ficatul.

Varza conține compuși anticancer și antioxidanți, curăță tractul digestiv și întărește ficatul.

Țelina este un mare purificator sangvin, fiind bogată în compuși anticancer.

Usturoiul omorâă bacteriile nocive, paraziții intestinali și virusii.

Semințele de in și uleiul de in conțin acizi grași esențiali, în special Omega-3.

Nu uita de lichide!

Oare ne-am pierdut feminitatea?

Oare unde se regăsește femeia contemporană care se plânde din ce în ce mai des de nefericire, de neîmplinire? Să fie de vină noul tip de femeie, femeia-bărbat, o nouă femeie, cu un comportament rigid, cu o atitudine masculină, dornică să fie cât mai egală cu bărbatul? Unde este însă adevărata femeie, cea caldă, veselă,...



CAMELIA MUNTEAN

continuare

Horoscop



Gemeni

21 Mai - 21 Iunie

Sunt posibile cheltuieli în compania partenerului, dar nu are de ce să-ți pară rău, căci te vei distra de minune. În...



Toate zodiile

bine. Iar dacă te simți prea slăbit sau ai amețeli, încearcă o linguriță de miere sau o tabletă de glucoză.

Pentru un regim sănătos de detoxifiere, Biosens vă recomandă pachetul Săptămâna Wellness Biotta. Aceasta este o cură de detoxifiere creată în colaborare cu dieteticieni calificați. Având o experiență de peste 10 ani, Săptămâna Wellness Biotta vă va face să vă simțiți vii și în formă, în timp ce organismul se reface. Sucurile din fructe și legume pur ecologice asigură energia necesară pe tot parcursul curei de detoxifiere și, în același timp, ajută organismul să se purifice.

Ti-a placut acest articol?

Aboneaza-te la newsletter si saptamanal te vom tine la curent cu cele mai importante informatii!

email

ABONARE



Adauga comentariu:

Nume

E-mail

500 caractere disponibile



Cod confirmare

trimite

Cele mai citite



MUZICA
„Multumesc, iubita mamă” - dar de suflet de la Revista Felicia!



RETETE
Meniul săptămânii - 4 martie 2010



SFATURILE
SPECIALISTULUI



SANATATE
Tratarea tumorilor canceroase prin metoda HIFU



MODA SI STIL
Frumoasă din nou



RETETE
Portocala, desert și ingredient în mâncăruri

Cele mai comentate



PARANORMAL
Cum sa ne aparam de farsece



COVER STORY
Alina Petrescu: „Știrile nu vor mai fi selectate după criteriul senzaționalist”



SANATATE
Un rival de temut in cancer si diabet: Ciuperca Lui Dumnezeu



VEDETELE FAMILIEI
Face înot de performanță



NUTRITIE
Prea multe produse cu benzoat de sodiu

Ultimele comentarii

[este cea mai frumoasa fetita ... ii tin pumnii sa fie...](#)

[bafta ,si succes...](#)

[Foarte frumusea si are un zambet minunat. Sa o ajute...](#)

[In primul rând multă sănătate. Cum pot face rost...](#)



Televiziune	Zi
Antena 1	Sa
Antena 2	Fir
Antena 3	Jui
Antena International	Ge
EuforiaTV	Gh
GSP TV	
Internet	
NEWS	EN
antena3.ro	an
jurnalul.ro	an
ghimpele.ro	an
videonews.ro	an
intactnews.ro	vd

© Acest site este parte a INTA