



Detoxifierea organismului necesara dupa sarbatori

publicat pe 11 Ianuarie 2010

[Recomanda](#) | [Tipareste](#) | [Trimite prin YIM](#) | [Fii prima care comenteaza!](#)

Fiecare dintre noi resimte efectele toxinelor acumulate in organism in perioada de dupa sarbatorile de iarna. Senzația de oboseală, nivelul scăzut de energie, lipsa de concentrare, balonările, apariția celulitei, migrenele sau tenul încărcat sunt doar câteva dintre semnele pe care organismul le afișează în încercarea de a-ți transmite că are nevoie de o cură de detoxifiere. Este, de altfel, bine știut de toată lumea că organismul are nevoie de o detoxifiere cel puțin o dată pe an. Ținută imediat după perioada de iarnă, cură 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 balnear.

Ce trebuie făcut?

Consumați fructe și legume din balsa

Renunțați la mesele copioase și consumați fructe și legume, de preferință ecologice.

Fructe și legume recomandate pe perioada curei de detoxifiere:

- Merele ajută la eliminarea toxinelor și curată intestinele.
- Afinele conțin aspirină naturală, reduc inflamațiile și blochează patrunderea bacteriilor la nivelul tractului urinar.
- Merisoarele curată tractul urinar, având proprietăți antiseptice și antivirale.
- Lamaile contribuie în mare măsură la curățarea ficatului.
- Sfecla roșie conține compuși care ajută la purificarea sângelui și curată ficatul.
- Varza conține compuși anticancer și antioxidanți, curată tractul digestiv și întărește ficatul.
- Telina este un mare purificator sanguin, fiind bogată în compuși anticancer.
- Usturoiul omorâă bacteriile nocive, paraziții intestinali și virusii.
- Semintele de in și uleiul de in conțin acizi grași esențiali, în special Omega-3.



Consumați multă apă

Beti zilnic nu mai puțin de 2 litri de ceai sau de apă minerală plată sau puțin gazeificată. Renunțați de preferință la cafea, ceai negru și alcool (atenție, numeroase ceaiuri de fructe sunt amestecate cu ceai negru).

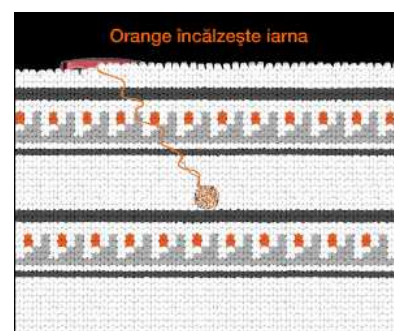
Reduceti fumatul

Dacă sunteți fumător, reduceți consumul de tutun sau, de preferat, folosiți cură de detoxifiere pentru a vă lăsa de fumat. Acesta va fi un succes suplimentar.

Iti place acest articol?

Pentru a primi zilnic cele mai interesante articole introdu adresa de email:

Trimite



DISCUTII PE FORUM

- ▮ [O soluție pentru a putea avea un copil](#)
- ▮ [Hpv pozitiv](#)
- ▮ [Nevoie antiroid barbati](#)
- ▮ [Il iubesc..il urasc...il vreau...dar...](#)
- ▮ [Ceai oolong](#)
- ▮ [Sarbatori fericite!](#)
- ▮ [Anexita](#)
- ▮ [Codex alimentarius](#)
- ▮ [Tahitian noni juice - miracolul...](#)
- ▮ [Vertebre deplasate care ating nervul...](#)
- ▮ [Sali fitness din constanta](#)
- ▮ [Foarte repede pun kilograme](#)
- ▮ [Ce sa fac sa slabesc \(sanator\)?!](#)
- ▮ [Arsuri stomacale](#)
- ▮ [George](#)
- ▮ [Intarziere ciclu sau sarcina?!...](#)
- ▮ [Cabinet de implantologie dentara](#)
- ▮ [Infacol \(impotriva colicilor\) - 20 ron](#)
- ▮ [Cosmeticiana buna in sector 2](#)
- ▮ [Schimbare ph bucal](#)
- ▮ [Povesti adevarate despre viata si...](#)
- ▮ [Infectie urinara](#)

Cauta job

Departament

Orase

Nivel Cariera

Cauta >>



Faceti miscare

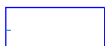
Activitatea fizica va consuma eficient caloriile acumulate in timpul meselor si va impiedica depunerea acestora sub forma de grasimi. Jogging-ul sau exercitiile de gimnastica efectuate acasa sunt ideale pentru cei cu un program incarcat.

Perseverati!

Unele zile le veti resimti ca pe o briza usoara, iar altele vor fi apasatoare. Asa se intampla intotdeauna in orice dieta pentru purificare. Va va fi mai usor sa treceti peste cura de purificare daca o faceti impreuna cu partnerul/partenera, dar la fel de motivant ar fi cu un prieten/prietena. In acest fel ati putea sa va sprijiniti reciproc si sa impartasiti din experiente si sentimente. Tratati-va ca pe o/un regina/rege. Un ulei de baie aromat, urmat de o crema intens hidratanta va va oferi o piele catifelata si neteda. Iar daca va simtiti prea slabit/slabita sau aveti ameteli, incercati o lingurita de miere sau o tableta de glucoza.

Succes!

Pentru un regim sanatos de detoxifiere, Biosens va recomanda pachetul Saptamana Wellness Biotta. Aceasta este o cura de detoxifiere creata in colaborare cu dieteticieni calificati. Avand o experienta de peste 10 ani, Saptamana Wellness Biotta va va face sa va simtiti vioi si in forma, in timp ce organismul se reface. Sucurile din fructe si legume pur ecologice asigura [energia](#) necesara pe tot parcursul curei de detoxifiere si, in acelasi timp, ajuta organismul sa se purifice.



Citeste si alte articole pe marginea subiectelor:

[fumat](#), [alimentatie](#), [sport](#), [sanatate](#), [fructe](#), [legume](#), [detoxifiere](#), [hidratare](#), [miscare](#), [tigari](#)

Detoxifierea totala a

organismului pe cale naturala, produse naturale de top!

Curatarea Colonului

Scapa De Colon Iritabil, Constipatie Detoxifiere Naturala.Efect Garantat

Anunțuri Google

Pentru a putea adauga un comentariu la articolul "Detoxifierea organismului necesara dupa sarbatori", [intra in contul tau](#) sau [creeaza-ti un cont nou](#).

Glx170720 inchiriere spa Glx170720 inchiriere spatiu comercial ultracentr...	Transport marfuri divers Transport marfuri diverse bagaje colete material...
Inchiriez apartament 2 c Inchiriez apartament 2 camere romana la rond sem...	Vind bmw 520i Bmw520i inj multipunct negru inch centralizata g...
Vinzari terenuri Vind terenuri extra si itravilan in stefanesti...	Vand hyundai h100 An 1996 verde inchis geamuri electrice stare f b...
Inchiriere apartament 2 Glx311117 oferta inchiriere apartament modern c...	Caut urgent de lucru Am 27 de ani si caut de lucru pe post de vanzato...
Vidanja curatari desfund Vidanjare ecologica desfundari canalizare curata...	Vand carucior bebe Vand carucior ptr bebelus 0 2 ani in stare impec...
Mese biliard preturi mic Oferta pro biliard la preturi mici vanzari mese ...	Inchiriere spatii birour Glx181122inchiriere parter si etajul 1 intr o cl...

[Toate anunturile »](#)
[Adauga anuntul tau »](#)

TEME DISCUTII PE FORUM: [Top Subiecte](#) [Ginecologie](#) [Cabinete, medici, spitale](#) [Concurs Healthy](#) [Dieta & alimentatie](#) [Fitness](#) [Sarcina](#) [Medicina alternativa](#) [Frumusete](#) [Enciclopedie medicala](#)

[Administrativ](#) [Bancuri](#)

CATALOG UTILIZATORI: [A](#) [B](#) [C](#) [D](#) [E](#) [F](#) [G](#) [H](#) [I](#) [J](#) [K](#) [L](#) [M](#) [N](#) [O](#) [P](#) [Q](#) [R](#) [S](#) [T](#) [U](#) [V](#) [W](#) [X](#) [Y](#) [Z](#)



Arhiva 2010	Ianuarie	Februarie	Martie	Aprilie	Mai	Iunie	Iulie	August	Septembrie	Octombrie	Noiembrie	Decembrie
Arhiva 2009	Ianuarie	Februarie	Martie	Aprilie	Mai	Iunie	Iulie	August	Septembrie	Octombrie	Noiembrie	Decembrie
Arhiva 2008	Ianuarie	Februarie	Martie	Aprilie	Mai	Iunie	Iulie	August	Septembrie	Octombrie	Noiembrie	Decembrie
Arhiva 2007	Ianuarie	Februarie	Martie	Aprilie	Mai	Iunie	Iulie	August	Septembrie	Octombrie	Noiembrie	Decembrie

©2005-2010 **INTERNET CORP** SRL Toate drepturile rezervate. [Contact](#) | [Termeni si conditii](#) | [Acord de Confidentialitate](#)

Site din retea: INTERNETCORP • **Business:** Wall-Street | CorporateNews | YourMoney • **Men:** Yuppy | Sotto | PlugIn • **News:** 9AM • **Lifestyle:** Condo | Lazy | Delly • **Women:** Kudika | Garbo | Envy | Healthy | Grace | Kidz • **Parteneri:** eJobs - locuri de munca | Lumeaemica.ro • **Recomandari:** Horoscop, Felicitari, Anunturi, Vremea

