



sanatatea familiei

O familie sanatoasa pentru un copil sanatos! Regulile de igiena trebuie respectate de fiecare membru.

Detoxifierea organismului dupa sarbatori



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?

Consumati fructe si legume din belsug

Renuntati la mesele copioase si consumati fructe si legume, de preferinta ecologice.

Fructe si legume recomandate pe perioada curei de detoxifiere:

Merele ajuta la eliminarea toxinelor si curata intestinalele.

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.