

Detoxifiere dupa Sarbatori

29 April 2009



A trecut si Pastele, ne-am simtit bine de sarbatori, ne-am bucurat de prezenta celor dragi, dar parca ceva ciudat se petrece acum cu organismul nostru. Nu avem energie, nici chef de viata, poate nici pofta de munca. Care este cauza acestor stari? Ce-i de facut in acest caz? Daca va simtiti obositi, va este [somn](#) mai tot timpul, aveti dureri de cap frecvente si stari de iritabilitate, aflati mai departe ce puteti face ca sa combateti aceste simptome.

Cel mai probabil aveti nevoie de o cura de detoxifiere. Aceasta presupune eliminarea toxinelor din organism, fapt care va va ajuta sa va simtiti revigorati, mai plini de energie si cu o capacitate mai mare de concentrare.

Sa pornim, asadar, pe calea catre o stare generala de bine. Ca sa incepem cu vestea buna, sa vorbim, in primul rand, despre ce [alimentatie](#) ar trebui sa avem pentru un organism mai „curat”.

Ceaiurile - Sanatate de la natura

- **Ceaiul verde** este recunoscut pentru proprietatile sale diuretice si detoxifiante. Bogat in antioxidanti, ceaiul verde este recomandat sa fie consumat in loc de cafea. El are un efect energizant si lupta eficient contra imbatranirii. In plus, ceaiul verde intareste sistemul imunitar. In curele de detoxifiere, sunt recomandate trei cani de ceai verde pe zi.

- **Ceaiul de urzica** contine substante proteice si vitamine care ajuta la revigorarea organismului.
- **Ceaiul de soc** este un foarte bun detoxifiant. Insa aceasta nu este singura lui calitate. Consumat zilnic, ajuta si la scaderea in greutate.
- **Ceaiul de ciulinul laptelui**, o alta planta valoroasa in curele de detoxifiere, contribuie la purificarea ficatului. Acest fapt se datoreaza unei substante numite silimarina, care ajuta la accelerarea functiilor ficatului.
- **Ceaiul de musetel** este preferat in curele de detoxifiere datorita efectului sau laxativ, iar motivul este simplu: constipatia e una dintre cauzele acumularii toxinelor in organism.

Nu trebuie sa uitam nici de celelalte lichide care ne ajuta sa ne „curatam” organismul. Licoarea vietii, **apa**, trebuie consumata in cantitati cat mai mari in aceasta perioada. Se recomanda consumul a cel putin 2 litri de apa pe zi. De asemenea, **sucurile naturale**, preparate in casa, fac minuni pentru sanatatea noastra.

Fructele si legumele, eroi in lupta contra toxinelor

Medicii nutritionisti recomanda consumul a cat mai multe fructe si legume zilnic. In curele de detoxifiere aceste alimente sunt chiar indispensabile. Este recomandat ca fructele si legumele sa fie consumate crude. Legumele cu frunze verzi, care contin clorofila, sunt dintre principalele alimente care ajuta la detoxifierea organismului. Se mai remarca: lamaile, cunoscute pentru aportul mare de vitamina C, considerata a fi cel mai bun antioxidant, usturoiul, eficient in filtrarea substantelor toxice din corp, si broccoli, unul dintre alimentele care lupta contra cancerului.

Alte alimente care sunt cunoscute pentru proprietatile lor detoxifiante sunt: macrisul, o planta bogata in minerale, semintele de susan, care protejeaza ficatul de efectele daunatoare ale unor substante cum ar fi alcoolul, cerealele integrale precum nucile, semintele sau alunele neprajite, uleiul de masline, care trebuie pastrat la rece, fiind folosit pentru salatele de legume, si mierea, care poate fi adaugata in ceaiuri in loc de zahar.

Drumul nostru catre o stare de bine nu se incheie aici. Acum stim ce trebuie sa mancam ca sa ne revigoram, sa acumulam energie si pofta de viata. Dar stim si ce trebuie sa evitam? Aflam in continuare.

Inamicii unui organism sanatos

Este vorba aici despre binecunoscutele alimente prajite, despre mancarurile afumate sau conservate, bogate in E-uri, despre bauturi cum ar fi alcoolul sau cafeaua. Tot in aceasta categorie se incadreaza si: painea alba si alte preparate pe baza de faina alba, mezelurile, uleiul rafinat, zaharul si dulciurile.

Pe ultima suta de metri...

Este cunoscut faptul ca, pentru efecte maxime, alimentatia trebuie combinata cu un mod de viata sanatos. Asadar, nu este suficient sa tinem cont doar de indicatiile privind dieta alimentara in perioada curelor de detoxifiere. [Exercitiile fizice](#), plimbarile in aer liber, sunt in egala masura importante. Ca sa ne relaxam dupa o zi grea de munca, este recomandat sa mergem la sedinte de [masaj](#) sau [reflexoterapie](#). Avand in vedere ca pielea este principalul organ responsabil cu detoxifierea organismului, [sauna](#) este binevenita in aceasta perioada.

Cu aceste recomandari, incheiem drumul pe care l-am avut de parcurs pentru a descoperi cateva dintre secretele unui mod de viata sanatos. Alte trasee in articolele urmatoare...

Sursa: <http://medicas.ro>