

Ceaiul si detoxifierea organismului tau

Articol de:

O data cu incalzirea vremii, cu totii suntem cuprinsi de o stare de optimism, incepem sa ne facem planuri si vrem, mai mult ca niciodata, sa stam in aer liber. Fiecare primavara corespunde cu un nou inceput. Atat in plan profesional, cat si personal ne propunem obiective care, speram noi, ne vor ajuta sa fim mai performanti, mai sanatosi, mai iubiti, mai frumoși si mai fericiti. Pentru ca totul incepe de la sanatatea psihica si fizica, iti dam un pont: consuma ceai ori de cate ori vrei sa te simti bine.

La fel cum fiecare casa are nevoie de curatenia de primavara, la fel si organismul nostru trebuie ajutat sa scape de toxinele acumulate in anotimpul rece. Pentru a avea succes in cura de detoxifiere trebuie sa respecti urmatoorii pasi: Renunta la tutun, la alcool, la bauturile carbogazoase, la sucurile pline de conservanti si coloranti si la cafea. Fa din apa plata un prieten de nedespartit.

Consuma zilnic 2 litri de apa si astfel iti ajuti metabolismul sa functioneze la cote optime si nu iti obligi organismul sa retina apa. Uita de mancarea fast-food si de mezeluri! Mergi la sauna deoarece ajuta la detoxifierea organismului, la relaxare si la slabit.

Pentru a da organismului vigoare, bea ceaiuri. Sunt bogate in antioxidanti, au efect diuretic si detoxifiant, regleaza digestia. Astfel uiti si de cafea. Nu uita nici de ceaiurile speciale pentru detoxifiere. Apropo, s-a demonstrat ca bautul ceaiului clasic – facut din frunzele arborelui de ceai – ajuta la cresterea cantitatii de antioxidanti din organism. Incluzând ceaiul intr-o alimentatie echilibrata, ne ajutam organismul sa isi intareasca sistemul de aparare impotriva radicalilor liberi.

Antioxidantii pot intari sistemul natural de aparare al organismului impotriva radicalilor liberi, reducându-le la minimum efectul si prevenind astfel imbatranirea prematura.

Toate ceaiurile clasice – negru, verde, alb, oolong – sunt, in mod natural,

bogate in flavonoizi, un tip de antioxidanti cu proprietati deosebite.

Incununeaza cura de detoxifiere cu cel putin o ora petrecuta in aer liber.
Mergi mai mult pe jos si bucura-te de razele caldute ale soarelui!

Taguri articol: Ceai, detoxifiere, antioxidanti,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

