

O minte si o inima fericite sunt baza necesara pentru cele sapte modalitati pe care le vom enumera in acest articol.

Nu permiteti anxietatii si stresului din societatea zilelor noastre sa va demoralizeze. O preocupare constanta catre spiritualitate, [meditatie](#), qigong, [yoga](#) sau aikido va pot ajuta pe termen lung sa aveti o [atit](#)

[udine](#)

pozitiva. Urmariti sa cultivati calmul si detasarea. Nu este acelasi lucru cu indiferenta. Este o stare a mintii care va permite sa dati randament maxim fara

[anxietate](#)

sau asteptari exagerate, ce pot conduce la dezamagiri.

1. Un regim natural de baza este vital. A consuma cruditati, mancare organica si vegetariana, evitand consumul de zahar, indulcitori artificiali si fast-food va scuteste

[sistemul imunitar](#)

de a lupta cu o supraincarcare cu toxine datorata alimentelor procesate si snacksurilor.

2. Sucurile naturale de fructe sau verdeturi va permit sa consumati mai multi nutrienti si enzime complete intr-o singura portie decat ati consuma in cateva mese obisnuite. Singurul aspect este ca trebuie consumate imediat dupa ce sunt facute la storcator sau blender.

3. Suplimentati **magneziul, enzimele, vitaminele C si D3.** Majoritatea oamenilor au carenta de magneziu, desi acesta este implicat in peste 300 de functii metabolice in organism, incluzand si absorbtia de vitamina D3.

4. Probioticele. Desi multe suplimente probiotice ne sunt puse la dispozitie, sfatul specialistilor este de a nu le folosi permanent. Ar trebui folosite in timpul sau dupa consumul de antibiotice. In ceea ce priveste consumul normal, zilnic, bauturile si alimentele fermentate realizate acasa

(kombucha, iaurt, muraturi) contin suficiente bacterii benefice pentru a echilibra flora intestinala in vederea unei digestii excelente. Se estimeaza ca bacteriile probiotice sunt implicate in 60 - 80% din procesele sistemului nostru imunitar.

5. Usturoiul. Ar trebui consumat crud, in mancare sau cu miere. Pentru a inlatura mirosul neplacut in cazul in care il consumati crud este de folos sa mestecati cateva frunze de patrunjel proaspete. Usturoiul este cunoscut de secole ca un antibiotic natural. Chiar si testari clinice moderne atesta actiunea puternic antibiotica a acestuia ce nu interfereaza cu bacteriile probiotice din organism, pastrandu-le intacte.

6. Ficatul este cel mai mare si mai important organ in [detoxifierea](#) organismului. Cautati sa minimalizati [consumul de alcool](#) sau

indulcitori. Plante ca papadia si armurariul sunt tonice ce ajuta [detoxifierea](#)

si imbunatatirea functionarii ficatului. Glutathionul este sintetizat in ficat si este unul dintre cei mai puternici si importanti antioxidanti ai organismului, numit "antioxidantul miraculos". Exista suplimente naturiste ce stimuleaza producerea de glutathion la nivelul ficatului.

7. Drenarea toxinelor din ganglionii limfatici prin intermediul exercitiilor fizice cum ar fi plimbatul, alergarile usoare si sariturile la o mini trambulina, combinate cu consum de suc natural proaspat de citrice, sunt necesare deoarece ganglionii limfatici nu au sisteme de pompare.** sursa : armonianaturii.ro