

▯ **Detoxifierea are un rol important pentru sănătate. Dacă toxinele sunt eliminate din corp vei avea mai puține bătăi de cap cu kilogramele în plus, te vei simți mai energică și corpul tău va fi mai puțin vulnerabil în fața bolilor.**

Numeroși specialiști recomandă să-ți ajuti corpul să elimine eficient toxinele, adoptând un regim de viață sănătos și făcând multă mișcare. Iată care sunt principalele metode naturale pe care te poți baza atunci când vrei să faci detoxifiere:

1. Bea dimineața un smoothie consistent

O soluție simplă pentru a-ți ajuta corpul să elimine toxinele este aceea de a înlocui micul dejun obișnuit cu un smoothie consistent și preparat numai din ingrediente sănătoase. Combină în blender:

- 1 cană cu spanac
- 1 măr acrișor
- 1 banană
- 1/2 cană cu frunze de pătrunjel
- 2 linguri cu nuci caju crude sau migdale crude
- 1 linguriță cu semințe de in măcinate
- pulbere de ghimbir sau o bucată mică de ghimbir proaspătă
- puțină zeamă de lămâie
- 2 căni cu apă.
-

2. Masajul care te ajută

Masajul terapeutic poate să fie o soluție eficientă pentru a ajuta la eliminarea toxinelor. Așadar nu-i ignora importanța și apelează la un specialist pentru câteva ședințe. De asemenea, după ședințele de masaj este important să consumi multă apă plată. Un lucru pe care îl poți face acasă pentru a favoriza eliminarea toxinelor este să masezi pielea uscată cu ajutorul unei perii.

**

*

** sursa --

<http://www.eva.ro/dietafitness/nutritie/sanatate-5-metode-naturale-care-te-ajuta-sa-elimini-toxine-le-articol-80405.html?ref=yfp>