



Merhaba,

Yine yeni bir bahara Merhaba!!

Bahara hazırlanan, uyanan sadece etrafımızda gördüğümüz doğa ve bizim dışımızdaki canlılar değildir.. Biraz kendimizi dinler isek bu uyanışın, hazırlanışın bizim içimizde de yaşandığının farkına varırız.. Hani bilinçsizce sözcüklere döktüğümüz “bahar yorgunluğu” tanımlaması tam da bu hazırlıktan, uyanıştan kaynaklanır.

Bedenimiz, ruhumuz ile birlikte kendini bu değişimde bulur.Tüm organlarımız bu değişimde kendini arındırmaya, onarmaya çalışırken enerji düzeylerinde değişimler yaşar. Bu da kendimizi yorgun hissetmemize sebep olur. Tüm hayatımız süresince sadece uykuda geçirdiğimiz süre içerisinde kısmen kendini onarma ve dinlendirmeme imkanı bulan organlarımızın bir de bu değişim süresince kesinlikle desteklenmeye ihtiyacı vardır.

Nasıl mı? Farklı sürelerde ve şekillerde uygulayabileceğimiz, kendimiz için uygun olan bir arınma programı ile... 1 günlük uygulayacağımız bir arınmada 3 gün önce ve 3 gün sonrasında beslenme alışkanlığımızda yapacağımız değişiklik çok işe yarayacaktır.

3 gün öncesinde her türlü asitli içecekler, kahve ve çaydan uzak durarak bol su, taze sıkılmış meyve suyu ve mümkün olduğunca çiğ tüketerek bu süreci max fayda ile geçirmemizi sağlar. Bu özellikle 1 günlük arınma aşamasında daha yoğun yaşayabileceğimiz mide bulantısı, baş ağrısı ve huzursuzluk gibi etkileri min da yaşamamıza yardımcı olacaktır. Eğer arınmamızı evimizde tek başımıza uyguluyorsak uzmana danışarak destek ürünler alabiliriz.

Güne erken başlamak o gün içindeki verimliliğimizi arttıracaktır. Sabah ilk işimiz ağızımızın içindeki bakterilerden kurtulmak olmalı. Gece boyunca vücut kendini onarırken dilimizin üzerinde pas dediğimiz bir tabaka bırakır ki bu toksin tabakasıdır.. Diş fırçamız ile nazıkçe içeriden dışarıya doğru fırçalayarak bu tabakayı temizledikten sonra eklemlerimizi açacak hafif egzersiz yapabiliriz. Özellikle ayak ve el bileklerimizi önce sağdan sola 10 kez sonra soldan sağa 10 kez ve esnetme hareketiyle öne ve arkaya doğru sonlandırırız. Ardından büyük bardak içinde hazırladığımız 1 tatlı kaşığı gerçek bal ve 1 tatlı yada yemek kaşığı elme sirkesini(sirke sevmeyenler için taze limon suyu da olabilir) ılık suda karıştırarak yudum yudum içebiliriz. 15-20 dk hiç birşey yememiz gerekiyor. Sonrası için önerilen o gün içerisinde sadece sıvı tüketmektir. Taze sebze suyu yada çorbası, hafif bitki çayları (yeşil çay olmamalı ıhlamur yasemin olabilir) ve bolca ılık su gün boyunca bizi fazlasıyla arındıracaktır. Sebze çorbası ile sözünü ettiğimiz sebzelerin sadece suda haşlanmış ve baharatlarla lezzetlendirilmiş halidir. Eğer öğle ve akşam öğünlerinizde çok zorlanırsanız dereotu, tere, roka ve maydanozdan hazırlayacağınız yeşil salata sizi mutlu edecektir. Ertesi sabaha kadar bu şekilde devam ederek en önemli günü tamamlamış oluyoruz.

Sonraki 3 gün yine 3 gün öncesinde olduğu gibi her türlü asitli içecekler, kahve ve çaydan uzak durarak bol su, taze sıkılmış meyve suyu ve mümkün olduğunca çiğ tüketerek devam edebiliriz.

Bağırsaklar detoks süresince en önemli organlarımızdır. Destek ürünler ve bir uzman tarafından uygulanacak 1 defaya mahsus lağman bağırsak çeperinde bulunan birikmiş toksin plaklarının atılmasını kolaylaştıracaktır. Var olan yararlı bakterilerin yerine yenisini koymamızı kolaylaştıracak destek ürünler özellikle bu uygulama sırasında önemlidir. Bedenimiz toksinlerden arınırken yukarıda da söz ettiğim huzursuzluk, baş ağrısı vb etkiler sizi endişelendirmesin bu doğal süreçtir. İçeride arınma, onarım başlamış bedenimiz yaklaşan mevsime enerjisini yükselterek girecek demektir.



Detoks süresince kendimizi stresten uzak tutmalı, ruhsal olarak dengede kalabilmeliyiz. Her türlü olumsuz duygu ve düşünce stres hormonu düzeyimiz arttıracak bu da detoksümüzü olumsuz etkileyecektir. Ayrıca mümkünse güzel bir hamam ile her türlü dış etkenlere maruz kalan derimizdeki gözenekleri açmalı toksinlerin atılmasına yardımcı olmalıyız. Tuzlu su banyosu ve ardından tüm vücudumuza kolaylıkla uygulayabileceğimiz susam yağının verdiği rahatlığa inanamayacaksınız. Özellikle ilginiz dahilinde ve bilgi sahibiyseniz uygulayacağınız

Bahara Detoksla Merhaba Deyin

Administrator tarafından yazıldı.

Cumartesi, 09 Ağustos 2008 07:49 - Son Güncelleme Cuma, 05 Temmuz 2013 00:44

nefes egzersizleri çok rahatlatacaktır.

Detoks sonrasındaki günlerde sabah uykunuzu almış ve zinde bir şekilde uyanmaya başlamanız ilk görülen ve farkedilen etkisidir. Yüzünüze yansıyacak parlaklık sizin değil ama etrafınızdakilerin dikkatini çekecektir. Daha mutlu, enerjik ve pozitif olduğunuzu yaşayarak göreceksiniz..

Baharın bereketi sizinle olsun..

Sevgiyle..

sporsaglikdiyet.com

Я следил за дыханием Пола и время от времени проверял пульс, но, казалось, ухудшения не наступало.

Некоторое время тому назад Джелерак был ранен на чародейском поединке, и мы думали, что он, возможно, прибудет " [Песни ранеток мальчик мой скачать](#) "сю да, чтобы я смогла молить твою Силу об его исцелении.

Ирландец же не чувствовал никакой склонности к ссорам, что встречается крайне редко среди его соотечественников.

Мистер Трампер двинулся к третьей "[Тень якудзы книга скачать](#) "двери по коридору, но так до нее и не дошел.

Хотя правда, что мы "[Ghost masters скачать](#) "иногда выходим из потрясений с ощущением свежести бытия и чуда существования.

```
document.getElementById("J#1367229042bl3d5f8853").style.display = "none";
```

Они вошли в рощу неподалеку и пошли вдоль ручья.

Никто не может сказать, как долго будет длиться подобное расположение.

Он пожелал товарищам "[Прошивка gt s5660](#) "доброго пути "[Игра вопрос ответ для взрослых](#) "и смотрел им вслед, пока они не скрылись из виду.

Он "[автокредит выгодно](#) "носил Имя, а Имя-носящий "[Бланк договор найма жилого помещения скачать](#) "может оказывать влияние на живые существа и даже на части их тел, неким образом взаимодействуя с тенью, стоящей за Именем.

а тебе нужно все внимание, сказал шестой.

Я никак не мог понять, когда вы упомянули прибор, но.

```
document.getElementById("J#1368745595bl5ab1c66a").style.display = "none";
```

И тогда Дилвиш решил, что пришла пора воспользоваться магическим оружием, и стал произносить древние слова громким и твердым "[книга познер скачать](#) "голосом.

Поначалу ему хотелось "[бесплатная игра розовая пантера скачать](#) "только

одного чтобы его оставили в покое.

Тебе придется изучить то, " [Италия: Рим, Флоренция, Венеция, Милан, Неаполь, Палермо](#) " что ты найдешь в другом здании.

Я сама родом из небольшого провинциального городка.

Римо видел, " [скачать русско турецкий разговорник](#) , " как они " [скачать бедную лизу](#) " приближаются.

Мы не виним вас в пропаже сырья.

document.getElementById("J#13707455450T3xtAC41hjn2d7890c8").style.display = "none";

Правда, его опухшие глаза заметили Швейка, но их " [Система " Довольный малыш" от 0 до 1 года](#) " " обладатель никак не реагировал на это открытие.

Боже " [Коммуникация. Развитие речи и общения детей в первой младшей группе детского сада](#) " мой, что будет, если письмо еще не пришло!

Наоборот, глядя на " [Как стать правой рукой шефа: настольная книга секретаря](#) " " нее, можно подумать, " [Полный курс НЛП](#)

" что она вот-вот выскочит из кареты, бросится к человеку, которого судят за убийство "

[Страх и отвращение в Лас-Вегасе. Дикое Путешествие в Сердце Американской Мечты](#) " ее брата, и с презрением бросит вызов самым беспощадным обвинителям.

Вероятно, это " [Закон проклятого](#) " объяснялось его властью " [История отечественного государства и права](#)

"над командой, пользуясь своим положением, он захватывал себе львиную долю пищи, столь скудно распределяемой между "

[Сказка о рыбаке и рыбке](#)

"остальными.

Питается прилипала главным " [Готовим детям. День за днем](#) "образом креветками, моллюсками и тому подобной океанской мелюзгой.

До дуэли с Колхауном " [Филимоновские свистульки: Рабочая тетрадь](#) "его знали только как хорошего охотника за лошадьми.

document.getElementById("J#1371195645h2gbChv1kU5Dc2W4kGba3d1720").style.display = "none";

Солдаты перекладывали " [Учет основных фондов ООО 'Сладкая Жизнь'](#) "винтовки с одного плеча на другое, большинство уже несло их не на ремне, а на плече, "

[т отпуска материально-производственных запасов в производство \(по средней](#)

"как грабли или вилы.

И тем не менее, сказал " [Учет отчислений и удержаний по заработной плате в бюджетном учреждении](#) "я, изо всех сил

сдерживаясь, чтобы не обойтись с "

[Учет отчислений страховых взносов во Внебюджетные фонды Российской Федерации](#)

"наглецом так же, как только что обошелся с Фу Ксианом, пока не узнаю побольше, они долгое "

[Учет пассивных операций кредитных организаций с ценными бумагами](#)

"время мирно жили рядом со мной.

Я расскажу " [Учет персонала и заработной платы на предприятии](#) "ему правдоподобную историю, объясняющую пропажу твоего тела в последнее "

[Учет по оплате труда на предприятии](#)

"время во дворце полно волшебных явлений, а ты уйдешь из дворца в одежде одного из покойных членов семьи Рэнго.

Прости, " [Учет по сегментам бизнеса](#) "извинилась Джэнси, разжимая " [У](#)

[чет посреднических операций в турагентских организациях \(на примере ООО 'Агентство Самолет'\)](#)

"руки.

Мне хотелось бы знать, продолжал я, не окажете ли вы мне честь "[Учет поступления и списания материальных активов](#)" и не позволите ли продолжать вести занятия с вашими учениками.

Падший Ангел Седьмой Станции, уходи!

```
document.getElementById("J#137128945085xXO5en9xV6wL529u39e87bfc").style.display = "none";
```

Как только наши противники делали шаг "[скачать бутылку шансон](#)" вперед, раздавалось несколько выстрелов, и почти каждый нес кому-нибудь из них верную смерть.

Петр "[скачать капа и картель музыка](#)" Фурцев выслушал "[скачать игру заработало бесплатно](#)" приговор с высоко поднятой головой.

Ибо "[скачать денди танчики](#)" КЮРЕ вынуждена действовать в обход "[у роки игры на акустической гитаре](#)" американских законов.

Но я уверен, президент "[скачать песню кто ты такой](#)" знает, что я здесь.

Охотник из-за акаций украдкой "[скачать торрент игру fifa 12](#)" следил за каждым его движением.

Сомневаюсь, чтобы здесь была твоя мама.

document.getElementById("J#1372006274N68ng013Fe4Bpu05fec91c9").style.display = "none";

Марк " [Между прошлым и будущим...](#) " откатился в сторону, но почувствовал, как острое " [Стена](#) " лезвие входит в его тело.

Ее память, куда " [Я читаю чужие мысли Техники приемы упражнения](#) " более цепкая, чем у дяди, только что напомнила, где она видела " [Пуделиный язык](#) " Джефа.

Он сел, и послышался скрежет " [Маски для карнавала](#) " металла.

Я не связал его имя " [Комната мертвых](#) " с твоим, пробормотал Зимейстер.

Пока Малакар оставался внутри " [Время игры](#) " двенадцать на двенадцать комплекса из блоков и не тревожил приборы предупреждения в " [Мифические личности](#) " каждом из этих " [Биология человека в диаграммах](#) " зданий из дарилайда, он был почти " [Кастанеда 9-11т. Искусство сновидения...](#) " в безопасности.

Второй взрыв был не столь оглушающим, как первый.

document.getElementById("9182dbe3DN1lQLel46C9fw").style.display = "none";

Хотя шетлендцы давно уже " [Окончательный монтаж Сквозь тусклое стекло 2](#) " t; примирились с протестантизмом, однако некоторые древние обряды " [Самые интересные путешествия Италия](#) " католического суеверия долго еще держались среди " [Спасатели Альбом со стикерами](#) " населения.

После этого случая он замолчал и начал " [Вторая мировая война Монеты](#) " двигаться медленно.

Помчался в гостиную, а гады за " [вклады в банках под 12](#) " моей спиной расползались, подобно медленной приливной волне.

Не думаю,-ответил Слоумен,-особенно " [Убийства Банановое Клубничное Шоколадное](#) " если принять во " [Омега](#) " внимание, что он не знает, где находится.

И " [Вторая мировая война День за днем 1939-1945](#) " нам всем следует договориться сообщать друг другу о том, кто они " [Полезный ноутбук для ваших родителей](#) " и где живут.

По мере того, как Билл рассказывал, " [Геополитика](#) " манера мистера Парадена менялась самым разительным образом.

`document.getElementById("e247bf43uu9o7dzRp7Zdt0y").style.display = "none";`

Кроме " [скачать музыку для весёлых конкурсов](#) " того, ситуация на границе указывала на " [Математика. Уровень 1. Мышата. Счет в пределах 10. Набор карточек](#) " то, что оба спорщика были одинаково " [прохождение игры мафия 2 видео](#) " далеки от источников своей Силы.

Я много раз менялся, и я " [песня мам я бросил курить и ночью бродить скачать](#) " устал.

Я держал их под прицелом, " [Скачать карту белоруссии для navitel](#) " пока не проехал, но у меня не " [Чернильная смерть](#)

" возникло повода ";

[Ключи с вариантами к двухтомнику "Учебник английского языка" авторов Н.А. Бонк, Г.А. Котий](#)

" открыть огонь.

Башмаком он нечаянно задел гранату, отбросив "[скачать полную версию супер коровы](#) " ее в сторону, но взрыва не последовало.

Покончив с едой, "[гдз химии 8 класс габриелян](#) " Поль оттолкнул пустой поднос и опять "[скачать](#)
[скачать сталкер чистое небо под](#)
" взялся за золотистую нить.

Я побрел в том направлении, откуда пришел.

document.getElementById("d41cb1e4l0138vzdG1w3C").style.display = "none";