

La boisson la plus efficace de détoxification et de perte de poids – Recommandé par le Dr Saracoglu



6 novembre 2014

Renforcez votre immunité et perdez quelques kilos en suivant la nouvelle méthode introduite par le chimiste et microbiologiste turc, le Dr Ibrahim Saracoglu.

La procédure de détoxification, selon le Dr Saracoglu, dissout les graisses (en particulier autour du foie), diminue l'appétit, et a également un effet diurétique, antivirus et antifongique. Le procédé permet une perte de poids de plusieurs kilos, stimule l'immunité, nettoie le corps, « dissout » les calculs rénaux et biliaires et rend la peau plus juvénile.

Le médecin recommande cette méthode de détoxification en particulier pour les patients infectés par l'hépatite B et C. La régénération de la peau est seulement un plus durant la procédure.

Mixez bien ou hachez en petits morceaux une demi botte de persil (une dizaine de tiges) et deux gousses d'ail.

Ajoutez une cuillère à soupe de jus de citron et 150 ml d'eau au mélange. Mixez le tout. Cette boisson est consommée avant le petit déjeuner et le dîner pendant 3 jours (la boisson est préparée avant chaque repas).

Après les trois premiers jours, faites la même boisson (eau, persil et jus de citron), mais sans ail. Consommez ce jus 3 jours de suite, aussi avant le petit déjeuner et le dîner.

Pour les trois jours suivants, préparez la recette contenant l'ail, de nouveau.

La procédure dure 9 jours. Faire deux semaines de pause, et répétez le cycle pendant 9 jours.

Recette à base d'eau qui chasse les graisses



Cette rafraîchissante recette à base d'eau est en fait tout simplement de l'eau enrichie avec des plantes qui éliminent efficacement les graisses du corps. Outre la fonte des kilos, cette boisson affecte également positivement la digestion et diminue les ballonnements.

Ingrédients:

- 2 litres d'eau
- 1 cuillère à café de racine de gingembre râpé
- 1 concombre frais, pelé et coupé en fines tranches
- 1 citron, coupé en tranches aussi
- 12 feuilles de menthe

Étapes de préparation:

1. Mettez tous les ingrédients dans l'eau et laissez séjourner le mélange pendant une nuit pour libérer certains arômes.
2. Buvez cette eau durant la journée suivante.

La nutritionniste Cynthia affirme que la consommation régulière de cette boisson rafraîchissante avec une activité physique modérée vous donnera un joli ventre plat en un court laps de temps.

6 condiments qui transforment l'eau ordinaire en élixir



Un verre d'eau ordinaire est la meilleure boisson pour votre organisme. Mais, elle peut être plus bénéfique si vous ajoutez des condiments aux propriétés curatives dedans. De cette façon, vous obtiendrez une boisson saine qui permettra d'améliorer votre digestion et elle va nettoyer tout votre organisme.

Vous pouvez préparer et consommer cette boisson puissante pendant la journée.

1. Jus de citron ou de citron vert fraîchement pressé

A la fois le citron et le citron vert sont d'excellentes sources de vitamine C, un antioxydant important qui aide à neutraliser les radicaux libres, mais aussi nettoient le corps et aident à la digestion. Pressez un demi citron ou de citron vert dans l'eau.

2. Gingembre

Le gingembre a été utilisé pendant des siècles comme remède pour le traitement des crampes, des nausées, des flatulences et de la mauvaise digestion. Il améliore la circulation sanguine et a des propriétés anti-inflammatoires et des propriétés antivirales. Coupez un morceau de gingembre (de la taille de votre pouce) en petits dés et ajoutez le à l'eau. Après que vous ayez bu l'eau vous mangez aussi le gingembre haché, faites juste attention car il est très aromatique.

3. Concombre

Coupez le concombre en petits morceaux et mettez le dans l'eau. L'eau a un goût frais et elle est utile pour expulser les toxines des organes inclus dans le processus de digestion. Après avoir bu l'eau, manger les tranches de concombre parce qu'elles sont bonnes pour votre santé car elles contiennent des antioxydants et des fibres.

4. Cannelle

Remède contre les virus qui améliore la mauvaise digestion aussi bien. Elle régule aussi le

niveau de sucre dans le sang et est incluse dans le processus de combustion des graisses.

Ajoutez un morceau de cannelle dans un verre d'eau et laissez la reposer jusqu'à ce qu'elle aromatise l'eau. Buvez l'eau au cours de la journée.

5. Feuilles de menthe

La menthe est plante que vous pouvez faire pousser vous même. Elle peut pousser dans le jardin et à la maison. Vous devriez toujours avoir de la menthe fraîche pour que vous la consommiez, car elle aide avec les douleurs d'estomac, active les glandes salivaires et aide à la digestion des aliments dans l'organisme.

6. Clou de girofle

Le clou de girofle aide avec les problèmes dans les organes inclus dans le processus de digestion et combat avec succès les parasites que l'on trouve dans le corps humain. Mettez trois à cinq clous de girofle dans l'eau et laissez encore un fois reposer jusqu'à ce qu'ils libèrent leur saveur dans l'eau. Après que vous ayez bu l'eau vous pouvez manger les clous de girofles mais attention parce qu'ils sont assez épicés.

Boisson puissante – Elle nettoie tout l'organisme



Si vous avez besoin de purifier votre lymphe des graisses, ou besoin d'une régénération complète de l'organisme voici la solution parfaite pour vous.

Cette boisson ne va pas seulement renouveler votre corps, mais elle permettra également de se débarrasser de toutes les toxines accumulées.

Ingrédients nécessaires:

2 litres d'eau
1 citron ou 2 citrons verts
1 concombre frais
10 feuilles de menthe

Préparation:

Lavez le concombre et le citron bénéfique et coupez-les en tranches. Après avoir mélangé ces bienfaits ajoutez les feuilles de menthe. Lorsque les trois ingrédients sont combinés, mettez les dans un bol assez grand pour contenir l'eau que vous allez ajouter. Fermez le bol et stockez le dans le réfrigérateur pour refroidir.

Buvez deux verres de cette boisson tous les jours jusqu'à ce que vous l'ayez fini. La meilleure période de consommation recommandée pour cette boisson est de 15 jours d'affilée. Pour une meilleure efficacité, essayez d'éviter d'entrer des sucres et des mauvaises graisses dans votre système.

Les fruits qui aident à éliminer les toxines

Les toxines peuvent se retrouver n'importe où. En effet, elles peuvent être aussi bien dans les aliments que nous mangeons tous les jours que dans l'eau, voir même dans les médicaments. Elles peuvent aussi être tout simplement produites par des radiations ou bien même par le stress. En résumé, elles sont vraiment partout !

C'est d'ailleurs pour cette raison qu'il faut réaliser un bon nettoyage de notre organisme. On réussira ainsi à éliminer ces toxines qui peuvent s'être accumulées dans le corps. Grâce à cette technique, on peut aussi améliorer notre état de santé général. Il est important de savoir que la nature nous offre les outils nécessaires pour aider notre organisme à se libérer de ces toxines nuisibles !

À continuation, vous pourrez donc voir quels sont les fruits qui peuvent être utiles pour y arriver. En plus, ils sont nombreux et on peut les trouver facilement. Sans oublier que leur goût est vraiment excellent ! Ce sera donc un vrai plaisir que de nettoyer son corps grâce à ces produits naturels.

Les pommes contre les toxines

Les pommes ont la capacité de stimuler aussi bien le foie que les reins. Elles nous protègent aussi efficacement contre les maladies cardiovasculaires, sans oublier que les pommes nous aident également à avoir un bon fonctionnement du système digestif. On évite ainsi de souffrir de constipation ou de diarrhée, par exemple.

Sa teneur élevée en polymères acides et neutres nous aide grandement à nettoyer notre organisme. En effet, ces derniers éliminent les toxines et régulent les taux de cholestérol dans le sang.

L'avocat

L'avocat contient des quantités élevées de graisses mono-insaturées. Ce sont des graisses saines qui aident à réduire le cholestérol. Les avocats contiennent également de la vitamine E, un puissant antioxydant qui peut éliminer les toxines. Sa teneur en potassium a la propriété de nous aider à contrôler la dépression. D'autre part, son contenu en acide folique est important dans la prévention de la fatigue et de l'épuisement.

Les bananes

Les bananes ont des propriétés qui permettent d'obtenir de grands effets au sein de l'organisme. L'un des principaux à citer est le fait qu'elles nous aident à réguler les fonctions de l'intestin : on soulage alors la constipation. La banane permet aussi de contrôler le stress et d'effacer les symptômes causés par une brûlure d'estomac (trop d'acidité).

Le pamplemousse

Le pamplemousse est d'une grande aide pour détoxifier l'organisme. En plus, tout comme les pomélos, il prévient de nombreux problèmes de peau. Cette dernière est alors bien plus saine et jeune ! Il apporte une bonne quantité de vitamine C, indispensable pour fortifier le système immunitaire. De cette façon, on réussit à maintenir éloignés les rhumes et autres infections. D'ailleurs, le pamplemousse est aussi d'une grande aide pour le système digestif et urinaire.

Les oranges

Les oranges contiennent de grandes quantités de phosphore, qui est très important pour nous

aider à contrôler le stress et éviter les intoxications provoquées par la consommation de certains aliments ou médicaments. L'acide citrique qu'elles contiennent est dépuratif. Elles sont donc d'une grande aide pour nettoyer le conduit digestif, car on élimine les possibles bactéries qui se trouvent dans le côlon. L'orange est aussi un puissant désinfectant !

L'ananas

L'ananas contient de grandes quantités de bromélaïne, une substance qui est très utile pour la circulation sanguine. Elle facilite également la digestion. En effet, elle aide à ce que les protéines soient assimilées correctement au cours de ce processus.

Les fraises

Elles sont riches en antioxydants et en phyto-nutriments, sans compter leur vitamine C. Leur fibres solubles sont très utiles pour aider à contrôler les taux de sucre dans le sang. En plus, les fraises ont aussi la capacité de faire diminuer le stress ainsi que de réduire les symptômes de la ménopause.

La pastèque

La pastèque est un fruit qui a une saveur délicieuse ! Elle est excellente pour la détoxifier le corps. Lorsqu'on réalise un traitement de nettoyage dans le corps, il est très courant de souffrir de déshydratation. La pastèque contient énormément d'eau, et sa teneur en sucre, elle, est vraiment faible. Tout cela la rend très utile pour pouvoir prévenir cette déshydratation. Elle est donc parfaite pour nettoyer correctement l'organisme sans effets secondaires. Elle aide aussi à prévenir certains cancers et réduit le taux de cholestérol.

La papaye

La papaye est excellente pour maintenir une bonne digestion. En effet, elle augmente la production de sucs pancréatiques. L'un de ses composants, appelé papaïne, est excellent pour être utilisé comme purgatif / laxatif.

N'oubliez pas que le fait de supprimer les toxines de votre corps vous donnera une meilleure qualité de vie. En effet, c'est l'ensemble de votre organisme qui profitera de ce nettoyage fait d'une manière simple et naturelle, et qui permet d'éviter les effets secondaires d'une accumulation de toxines.

Améliore ta santé

Le meilleur jus contre la cellulite



La seule chose que les gens ne peuvent jamais arrêter, quelque soit leurs efforts est le temps. Le temps entre toujours en jeu dans le processus de vieillissement et c'est la réponse naturelle du corps qui nous arrive – la plus dure de toute est la cellulite. Les hommes ne voient pas la cellulite comme les femmes la voient.

Lorsque la cellulite commence à se montrer sur les cuisses et les hanches, les femmes commencent immédiatement à se sentir comme si elles avaient cinquante ans (même si elles ont à peine atteint les trente ans). La cellulite n'est d'ailleurs pas une accumulation de toxines dans le corps ou une mauvaise circulation sanguine; Ce sont des graisses qui sont compressés contre les tissus conjonctifs verticaux dans les cuisses et les hanches, donc les cellules enflent et conduisent la peau à se rider.

Il ya quatre raisons pour lesquelles cela se produit – Le régime alimentaire, le mode de vie, les changements hormonaux et la génétique. Il n'y a pas d'âge particulier, la cellulite peut apparaître avant d'atteindre les 30 ans aussi bien qu'elle peut atteindre les adolescentes.

Afin de prévenir l'apparition de la cellulite ou de l'éliminer une fois qu'elle est apparue, voici une recette de boisson qui peut rendre cela possible.

ingrédients:

- 1 gros pamplemousse
- 2 oranges
- ¼ de citron
- 1 cm de gingembre

La préparation est très simple:

Il suffit de faire le jus avec tous ces ingrédients et en profiter.

Ce remède permettra d'améliorer la circulation du sang, il va décomposer le sucre, il va brûler tous les excès de graisses dans le corps, il permettra de réduire la rétention d'eau et il va produire du collagène qui peut raffermir la peau.

Boissons vertes, excellentes pour brûler les graisses



Les boissons vertes sont particulièrement recommandées pour détoxifier l'organisme et pour brûler les graisses, car en raison de leur haute teneur en vitamines et en minéraux, elles sont idéales pour obtenir de vrais résultats.

Dans cet article, nous allons connaître quelques-unes de ces boissons vertes qui, grâce à leurs propriétés, sont très efficaces pour brûler les graisses, et donc très avantageuses pour les personnes qui veulent perdre du poids de manière naturelle et sans avoir recours à des traitements invasifs ou qui pourraient mettre leur santé en péril.

Un cocktail de kiwi, d'épinards et de laitue



La combinaison de ces trois aliments donne un jus délicieux et salubre, très riche en fibres, en chlorophylle et en antioxydants. Ses propriétés diurétiques permettent de brûler suffisamment de graisses pour réduire notre volume et pour perdre les kilos en trop. De plus, les

nutriments contenus dans cette fabuleuse boisson verte soulagent les problèmes digestifs, et constituent également un remède efficace contre le stress.

Pour préparer correctement ce jus, peler et laver un kiwi, laver cinq feuilles d'épinard et trois feuilles de laitue. Les placer dans le mixeur en y ajoutant un verre d'eau bouillie et une cuillerée de miel pur. Ensuite, mixer les ingrédients jusqu'à ce qu'ils soient tous bien mélangés, puis filtrer ce liquide ; la boisson est prête à être consommée !

Il est recommandé de prendre ce jus au moins trois fois par semaine, et de préférence durant la matinée.

Jus de figue de Barbarie, céleri, ananas, pamplemousse et miel



En mélangeant tous ces ingrédients, on obtient une boisson agréable qui contient de nombreux nutriments et qui fait beaucoup de bien à l'organisme. **De par sa teneur en fibres, qui contribue à l'élimination des graisses et des toxines, elle constitue un excellent diurétique naturel.**

Prenez cet excellent cocktail à jeun cinq jours de suite, puis après un repos d'une semaine, reprenez-le de la même façon. Si votre organisme l'assimile bien, vous pouvez continuer à le prendre à ce rythme, mais si pour une raison quelconque vous le supportez mal, buvez-en une seule fois par semaine. Ses effets se feront sentir malgré tout.

Préparez ce jus en utilisant une demi-figue de Barbarie, deux tiges de céleri, le jus de deux pamplemousses, une tranche d'ananas et une cuillerée de miel. **Mixez tous les ingrédients jusqu'à ce que le mélange soit parfaitement homogène, et il sera prêt à la consommation.**

Un jus végétal pour brûler les graisses



Ce jus est spécialement conçu pour brûler les graisses et doit être consommé le matin de préférence ; prenez-le durant dix jours, puis faites un arrêt de dix jours. Ce merveilleux jus est une excellente source de vitamines C et B6, de fibres, d'acide folique, d'oméga-3, de composés phytochimiques et d'antioxydants.

Pour préparer ce jus, mélanger une tige de céleri, sept feuilles d'épinard, une demi-tasse de persil, une pomme coupée en morceaux (avec la peau), le jus d'un citron et un demi-concombre. **Ces ingrédients doivent être bien mixés et le jus peut être consommé immédiatement.**

Gardez à l'esprit que toutes ces boissons sont dépuratives, et leur consommation ne doit donc pas être trop fréquente ni prolongée. Prêtez attention à vos réactions et si vous ne les supportez pas, cessez de consommer ces jus, car tous les organismes ne réagissent pas de la même façon aux traitements, même s'il s'agit de produits alimentaires tout à fait naturels !

Fait fondre la graisse de façon spectaculaire: cette boisson étonnante garantit d'excellents résultats



Vous essayez de vous mettre en forme, mais rien ne semble être efficace à ce jour?

Vous pourriez ne pas aimer le goût de cette boisson étonnante, mais le nombre de personnes qui l'ont essayé fournissent suffisamment de preuves de ses bienfaits, en disant qu'elle les a aidé à atteindre le tour de taille qu'elles ont toujours souhaité.

Après avoir énuméré les ingrédients utilisés dans la préparation de cette boisson, nous allons essayer d'expliquer pourquoi elle est si efficace.

Ingrédients:

- 1 cuillère à soupe de jus de pomme
- 1 cuillère à soupe de piment d'espelette moulu
- Du jus de citron et du zeste de citron (utilisez 1 citron)

Préparation:

Épluchez le citron, et couvrir le zeste de citron avec 250 ml d'eau chaude.

Après 10 minutes, ajoutez le jus de citron, le jus de pomme et le piment d'espelette moulu. Remuez bien avant chaque gorgée, et consommez cette boisson après chaque repas.

Pourquoi cette boisson est aussi efficace?

Le piment d'espelette moulu stimule la digestion et le métabolisme et stimule le processus de combustion des graisses. A savoir, la capsaïcine, un ingrédient qu'on retrouve dans les piments, stimule le système nerveux pour produire de la chaleur dans le corps, ce qui stimule le processus de combustion des calories.

Le citron contient le seul ingrédient qui ralentit le dépôt de graisse, et le zeste de citron contient du policosanol, bénéfique dans le processus de combustion des graisses.

Le jus de pomme, en fait la consommation régulière de jus de pomme dans des quantités modérées, aide à la dilution de la graisse.

Buvez ceci après chaque repas – Vous allez perdre du poids très rapidement



Le pamplemousse est connu comme antioxydant et aussi pour ses fortes propriétés antibactériennes. Il est riche en vitamine C, contient des vitamines A, B, D, E, et du calcium, du phosphore, du magnésium, du manganèse, du zinc, du cuivre et du fer.

La boisson magique de santé et de beauté

Ingrédients:

Un gros pamplemousse mûr

Une cuillère à soupe de miel

Coupez le pamplemousse en deux, il est préférable qu'il soit froid (sorti du réfrigérateur), et retirez la chair avec une cuillère. Mettez la chair du pamplemousse et le miel dans un blender et mixez jusqu'à ce que le mélange devienne lisse.

Cette boisson magique contient des éléments utiles comme:

De la pectine, qui contribue à l'élimination efficace de l'excès de cholestérol (si vous mangez du pamplemousse chaque jour, il réduit le mauvais cholestérol de 15,5 pour cent et les triglycérides de 27 pour cent), il réduit également le niveau d'insuline dans le sang et stabilise le métabolisme.

Du lycopène, qui aide à lutter contre les toxines et les substances nocives dans le corps.

Quelques gorgées de cette boisson, après le déjeuner (attendre 20 minutes après avoir mangé), est capable de brûler près de la moitié des calories acquises pendant le repas.

La boisson magique a des effets guérisseurs sur l'hypertension et les maladies cardiovasculaires. En outre, le pamplemousse contient un certain nombre d'ingrédients qui nous aident à combattre le froid et il est prouvé qu'il prévient certains types de cancer et les maladies cardiaques.

Réduisez votre tour de taille avec cette boisson puissante

Cette recette vous aidera à réduire d'un centimètre votre tour de taille tous les deux jours.

Grâce à cette recette, les femmes réduisent leur tour de taille d'1 cm tous les deux jours. Ce remède miracle élimine l'excès de graisse et d'eau du corps, améliore la fonction du cerveau, la mémoire, l'ouïe et la vision.

Le raifort, le citron bio et le miel sont les principaux ingrédients dont vous avez besoin pour cette recette.

Ingrédients:

- 125 g de raifort
- 3 citrons bio
- 4 càc de miel
- 2 càc de cannelle
- 1 morceau de gingembre (2 cm)



Préparation:

Utilisez votre robot culinaire pour mixer 125 g de raifort et 1 morceau de gingembre (2 cm). Prenez 3 citrons, coupez les en tranches et retirez les graines. Mixez les citrons en utilisant aussi la peau et mélangez les avec la pâte de raifort. Ajoutez 4 cuillères à café de miel, 2 càc de cannelle et mixez à nouveau.

Gardez ce mélange santé dans un pot fermé et rangez le dans le réfrigérateur.

Prenez une cuillère à café du mélange deux fois par jour avec vos repas.

Les experts disent que c'est mieux si vous consommez ce mélange pendant trois semaines. Faites une pause pendant une semaine et répétez la procédure jusqu'à ce que vous obteniez les résultats que vous désirez.