Medicamente naturale care ajuta la vindecarea tiroidei

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Alimentele proaspete, crude si organice ajuta tiroida. Fructele si legumele sunt de mare ajutor in orice afectiune. In plus, alimentele bogate in iod si seleniu imbunatasesc functionarea tiroidei.

Glanda tiroida are nevoie de iod pentru a functiona, insa iodul luat ca atare sau in forma sarii iodate poate sa genereze probleme. Sursele alimentare includ: fructele de mare si pestele, iaurtul, laptele si ouale, dar exista si solutii pentru vegani.

Citeste mai jos care sunt acestea:

Alimente CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

O Lingurita de Ulei de Masline pe Stomacul Gol Iti Poate Salva Viata

Un articol de Cristian Iacov

Hipocrate a spus odata faptul ca hrana noastra ar trebui sa fie medicamentul nostru si ca unul dintre cele mai bune lucruri pe care le putem face, ar fi sa consumam zilnic cate o

lingurita de ulei de masline.

Stiati ca grecii consuma in medie 20 de litri de ulei de masline pe an, comparativ cu doar 0.5 litri de persoana in Romania?

Pe langa faptul ca uleiul de masline este una dintre cele mai bune surse de grasimi mononesaturate, acest ulei este medicamentul absolut. A fost intotdeauna CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com