

Incearca aceasta Terapie Indiana cu Apa pe Stomacul Gol

Un articol de Cristian Iacov

Dimineata devreme, dupa ce te ridici din pat, bea 1,50 litri de apa (aproximativ 5-6 pahare). Poti sa te speli pe fata ulterior. Acesta procedura era utilizata in trecut de Indienii Antici, procedura pe care ei o numeau terapie ca „USHA PAANA Chikitsa”.

Mare atentie – aici este cheia acestei terapii – inainte cu o ora de a consuma cei 1.5 litri de apa, precum si dupa o ora de la efectuarea terapiei, **NU trebuie sa consumi absolut nimic**, nici alte lichide, nici hrana solida, asta pentru a CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Efectele care apar dupa ce ai baut un pahar cu apa

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Apa este elementul esential al vietii. Cantitatea de apa din corpul uman variaza intre 50-75 %. In medie, corpul unui adult este reprezentat de 50-65% apa, cel mai des intalnit fiind procentajul intre 57-60%. Procentajul de apa din corpul unui bebelus este mult mai mare, in general fiind in jur de 75-78% apa, scazand la 65 % dupa primul an de viata. In 24 de ore

organismul uman elimina 2-2,5l de apa, de aceea este foarte importanta consumarea apei in cursul unei zile.

Apa din organism are CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com