



1 La moda più cool del 2019



2 Serie tv, le novità di gennaio



3 Cream wash



4 Top influencer 2018



5 Digo quindi so

Gli stravizi delle feste si recuperano con questi integratori naturali magici da abbinare alla dieta

Pillole di benessere!

ELLE DI MARZIA NICOLINI 07/01/2019





La stagione delle feste sta per concludersi, il che significa una somma di ore piccole, (molti) alcolici, panettone & pandoro a volontà, stuzzichini dolci e salati, brindisi a ripetizione, cioccolatini, tartine, e chi più ne ha più ne metta. Oltre a un pizzico di sana moderazione, dopo gli stravizi di Natale e Capodanno può aiutare assumere alcuni **integratori** su misura. Per drenare, bruciare grassi, favorire digestione e metabolismo. Abbiamo chiesto alla naturopata e nutrizionista Laura Quinti di Terme Di Saturnia Spa & Golf Resort di condividere una mini guida all'uso. Ricordando sempre che gli **integratori alimentari** da soli non fanno miracoli: a noi il compito di abbinarli a una dieta sana e a sessioni di sport.



MITU SU UNSPLASH

RELATED STORY



Il segreto di essere sani

Integratori per drenare

"Il primo consiglio per fare una pulizia dell'organismo è quello di [bere acqua](#) con un residuo fisso tra

300/600 mg per litro e con un ph tra 6,4/6,8. Questa tipologia ha un assorbimento più rapido e aiuta a eliminare rapidamente tossine in eccesso, stimolando il processo di disintossicazione di fegato, reni e intestino. **Integratori naturali** a base di carciofo, cardo mariano, pilosella, tarassaco, rosmarino ed equisetto hanno un forte effetto detox (bene le soluzioni da sciogliere direttamente in acqua e sorseggiare nell'arco della giornata). Ricordate anche l'importanza di tisane a base di carciofo, tarassaco, cicoria, da sorseggiare preferibilmente a stomaco vuoto di prima mattina".

Integratori per bruciare i grassi

"Ebbene sì, esistono integratori brucia-grassi", sottolinea l'esperta. "Per esempio la garcinia gambogia, un frutto che permette di perdere peso bruciando i grassi ingeriti con l'alimentazione. La posologia consigliata: due capsule ai pasti principali. Altri **integratori che stimolano il metabolismo** e riducono il senso di appetito sono quelli contenenti guaranà, caffeina, tè verde, erba maté, cola e sinefrina. Queste sostanze - spesso combinate tra loro - innescano nell'organismo una risposta ormonale mediata dalle catecolamine, facilitando il lavoro del metabolismo corporeo e promuovendo la lipolisi. Il consiglio: meglio accompagnarli a diuretici naturali come la linfa di betulla.



CHRISTIN HUME SU UNSPLASH

RELATED STORY



I migliori integratori alimentari

Integratori per sgonfiare l'addome

"Al primo posto per l'obiettivo ventre piatto troviamo i **fermenti lattici**, meglio probiotici, da

assumere mattina. A cosa servono? Rinforzano la flora batterica, eliminando tutti i disturbi del tratto digestivo. Ancora, il [succo di aloe vera](#) è un ottimo spazzino intestinale: riequilibra la flora batterica e regolarizza la funzione digestiva. La posologia è di 1/2 cucchiaini a digiuno o lontano dai pasti per almeno due mesi. Da ricordare anche gli integratori contenenti bromelina, sostanza naturale estratta dalla parte più fibrosa dell'ananas, le cui virtù sono sgonfianti e drenanti. Quanto al famoso [carbone vegetale](#) è sì efficace, ma usatelo con parsimonia, altrimenti rischia di dare costipazione. Inoltre va associato a molta acqua per poter svolgere al meglio le sue funzioni".

PUBBLICITÀ - CONTINUA A LEGGERE DI SEGUITO

Integratori per favorire il transito intestinale

La funzionalità intestinale viene facilmente compromessa dagli stravizi festivi. Ed ecco che si manifestano gonfiori, disbiosi e dolori addominali. Per qualche giorno assumete prodotti contenenti **magnesio e lattulosio**, capaci non solo di svuotare l'intestino, ma di ossigenarlo, ristabilendo le sua attività al meglio. La posologia: un cucchiaino raso da caffè in un bicchiere di acqua scarso prima di pranzo e cena. Quando l'intestino sarà liberato, associate l'uso di **probiotici** (tre la sera). Anche l'erba d'orzo sotto forma di succo liofilizzato è un ottimo rimedio antinfiammatorio, antibatterico, alcalinizzante e detossinante. Un cucchiaino da caffè in estratto o centrifugato diventa una pozione magica per un mese, liberando da costipazione, gonfiori e tossine".

Nota bene

Come sempre quando si parla di integratori, no al fai da te. Come ricorda Quinti, "il **dosaggio** va testato sulla persona e mai prolungato per lungo tempo. Vietato farsi prendere dall'ansia del risultato veloce o assumere una dose eccessiva di prodotto".

8 integratori post stravizi

1 Estratto di Tè Verde Plus di My Protein, 90 compresse (14,49 euro)



COURTESY PHOTO

ACQUISTA ORA

2 Ventre Piatto Plus di Istituto Erboristico L'Angelica, 40 capsule (7,15 euro)



COURTESY PHOTO

ACQUISTA ORA

3 Caffè Verde di Erbamea, 24 capsule vegetali (10 euro)



COURTESY PHOTO

ACQUISTA ORA

4 UltraPep MangiaKal di BiosLine, 36 compresse (24 euro)



COURTESY PHOTO

ACQUISTA ORA

5 Curcuma & Carciofo bio di Pesoforma Nature, 30 compresse (7,90 euro)



COURTESY PHOTO

ACQUISTA ORA

6 3D Depurativo di Phyto Garda, 250 ml (17,50 euro)



COURTESY PHOTO

ACQUISTA ORA

7 Drenafluid drenante controllo peso di Farmacisti Preparatori, 300 ml (16,80 euro)



COURTESY PHOTO

ACQUISTA ORA

8 Kcalory Drena di Matt & Diet, 14 bustine (9,90 euro)



COURTESY PHOTO

ACQUISTA ORA

POTREBBE INTERESSARTI ANCHE



Cellulite addio: ecco come avere gambe belle in poco tempo

X-Leggings Anti-Cellulite



Rughe delle labbra: ecco come le ho eliminate in 7 giorni

SkinLabo

Contenuti Sponsorizzati da Taboola



Puoi risparmiare sugli impianti dentali a Milan

Sostituzione Del Dente | Links Sponsorizzati



Uno studio universitario raccomanda questa app per imparare una nuova lingua in poco tempo

Babbel



Antifurto Verisure con controllo da Smartphone. Calcola preventivo

Verisure



Ultime offerte voli da 19€ andata e ritorno

Jetcost.it

LEGGI ANCHE



Angelina Jolie figli: i gemelli sono identici a lei e le foto di Vivienne Pitt lo dimostrano



I pantaloni per essere alla moda nel 2019? Li indossa (già) Katie Holmes e saranno must have



Come vestirsi se si è basse: 5 look che slanciano alla perfezione

da Taboola

