

Cibo & salute | Integratori


Purifichiamoci Via le tossine... naturalmente

di Caterina Allegro

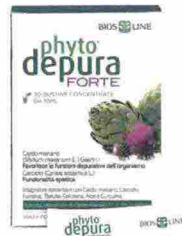
Ogni giorno il nostro organismo accumula scorie a causa dei processi metabolici, ma anche di cibi sbagliati, stress e inquinamento: eliminiamole così

Finito il periodo di feste e stravizi, arriva il momento di "ripulirci". Il nostro corpo produce naturalmente scarti, sostanze chimiche eliminate dai milioni di cellule di cui siamo composti e dai batteri che ospitiamo. Quantità di cibo esagerate, alimenti raffinati, fritti, ricchi di grassi e cibi industriali, per non parlare dell'alcol fanno sì che queste tossine aumentino, accumulandosi. Il fumo, l'uso di farmaci, lo stress e l'inquinamento peggiorano la situazione. Il risultato è un costante senso di stanchezza, annebbiamento mentale, problemi intestinali e tendenza a prendere peso, disturbi della pelle, oltre a un maggior rischio di sviluppare patologie croniche.

È giunta l'ora di ripristinare un'alimentazione sobria e corretta, ricca di frutta e verdura, eliminando fin da subito zuccheri in eccesso, alcol e fumo.

Possiamo dare una mano ai nostri organi affaticati assumendo, sotto controllo medico, anche alcune sostanze naturali che, grazie alle loro virtù, accelerano le operazioni di "pulizia": depurare significa favorire i processi di detossificazione che permettono di eliminare le scorie metaboliche e altre tossine che si accumulano nel nostro organismo. Il drenaggio permette invece di eliminare tali tossine attraverso una stimolazione degli organi emuntori che pertanto devono essere funzionanti e in perfetta salute: fegato, reni, intestino, cute e polmoni. Il fegato svolge il lavoro più duro: questa grossa ghiandola, infatti ha un ruolo chiave nello smaltimento di tossine e colesterolo in eccesso, perché, producendo la bile, regola la digestione. Inoltre produce le proteine del plasma e regola i livelli di amminoacidi del sangue. Carciofo e cardo mariano sono grandi amici del fegato: al primo sono riconosciute funzioni epatoprotettive e diuretiche, e inoltre è in grado di favorire la peristalsi intestinale. Alcuni studi riferiscono addirittura proprietà rigeneratrici del tessuto epatico. Il secondo contiene una sostanza chiamata silimarina, in grado di proteggere le cellule del fegato inibendo i danni provocati su di esse dai radicali liberi, e rigenerarle. Non a caso, si utilizza per trattare i pazienti con intossicazione da *amanita phalloides*, e i malati di epatite. Accanto a queste sostanze, antiossidanti come ribes nero, curcuma e tè verde, drenanti come la betulla e protettori del tratto gastrointestinale come l'aloe vera, possono aiutarci a purificare l'organismo. E non dimentichiamoci di bere almeno due litri d'acqua al giorno per dare una mano ai nostri reni. 





**BIOS LINE
PHYTO DEPURA
FORTE**
30 bustine, 26 euro.
Contiene: cardo
mariano, carciofo,
genziana, betulla,
aloe, curcuma,
inulina, fumaria.

Indicazioni

Grazie all'associazione di specifici estratti vegetali, svolge un'azione depurativa sugli organi emuntori e aiuta a recuperare benessere, vitalità e una pelle più luminosa, grazie anche alla fumaria che favorisce l'attività detossinante delle cellule cutanee. Il cardo mariano contrasta gli effetti di un'alimentazione troppo ricca di grassi. Il carciofo è ricco in acido caffeilchinico: svolge un'azione depurativa sul fegato e aiuta la digestione. La betulla favorisce il drenaggio dei liquidi corporei, mentre aloe, curcuma e inulina proteggono l'intestino.



**ESI
ALOE VERA SUCCO
ACTIV POLPA**
flacone da 1.000 ml,
25 euro.
Contiene: foglie
di aloe vera
decorticate.

Il succo di *aloe vera* vanta moltissime proprietà: assunto per via orale, è considerato un valido aiuto per tutto il tratto gastrointestinale, in caso di dispepsia, meteorismo e aerofagia. Inoltre, l'*aloe vera* è ricca di aminoacidi, enzimi, polisaccaridi, minerali essenziali per l'organismo umano. Per questo motivo, viene utilizzata anche durante le convalescenze e per supportare il corpo nelle malattie debilitanti croniche. Il flacone è trattato per filtrare i raggi Uv: protegge il prodotto e ne mantiene inalterate le caratteristiche organolettiche.



**OMEOSTAT
DRENA E DEPURA**
14 stick bevibili,
15,90 euro.
Contiene: ribes
rosso, mango,
dattero, estratti di
poria, verga d'oro,
schisandra
e karkadè.

L'integratore attiva il drenaggio linfatico grazie alle parti aeree fiorite della verga d'oro, al dattero, al karkadè e all'estratto di poria, un fungo utilizzato nella medicina cinese come tonico e drenante. Favorisce, inoltre, una depurazione dolce e profonda rimuovendo scorie e tossine; supporta l'attività epatica, proteggendo il fegato dall'aggressione di radicali liberi e sostanze tossiche e sostiene il tono psico-fisico dell'organismo grazie ai frutti della schisandra, importanti tonici e adattogeni. Infine, le bacche di ribes rosso sono ricche di antiossidanti.



**GIANLUCA MECH
ERBORITAL
INFUSO DETOX**
20 bustine, 5,90
euro.
Contiene: finocchio,
tarassaco.

La radice di tarassaco è nota nella medicina popolare de erboristica per le sue proprietà depurative ed epatoprotettive. È infatti in grado di stimolare funzionalità biliare, epatica e renale, è tonica, digestiva e ha anche proprietà purificanti, antinfiammatorie e disintossicanti nei confronti del fegato favorendo l'eliminazione delle scorie. Qui l'azione del tarassaco è potenziata dal finocchio, i cui semi contrastano il gonfiore addominale da aerofagia, stimolano lo stomaco e l'intestino e combattono i processi fermentativi nel tratto del crasso.



**SALUS
DETOX BIO**
bottiglia 250 ml,
25,95 euro.
Contiene: ortica,
cardo mariano,
carciofo, tarassaco,
tè verde, curcuma,
vitamina C.

I rimedi fitoterapici possono stimolare il tessuto epatico nelle sue funzioni di detossificazione, quello renale nell'aumento della pressione di filtrazione nei glomeruli, la cute nei meccanismi di secrezione sudorifera sebacea e nei processi di eliminazione dell'acqua, e l'apparato respiratorio. Il complesso delle 16 erbe di Detox Bio agisce favorendo il processo di detossificazione, sia attraverso l'azione di depurazione a livello epatico e intestinale che a quella drenante. A questi effetti benefici unisce l'azione di protezione cellulare dallo stress ossidativo.