

<https://www.vanityfair.it/gallery/detox-di-primavera-gli-integratori-per-eliminare-scorie-e-tossine-dallinterno>

ALIMENTAZIONE

Detox di primavera: gli integratori per eliminare scorie e tossine dall'interno

La primavera è il momento giusto per detossinare l'organismo e depurarlo dopo il lungo e sedentario inverno. Oltre a modificare le proprie abitudini alimentari e non, possono venirci in aiuto gli integratori. Ecco quali

DI LIDIA PREGNOLATO

6 APRILE 2022

La primavera è la stagione ideale per alleggerire e depurare il corpo, prendendoci cura dell'alimentazione e integrando sane abitudini.

Durante l'inverno tendiamo ad accumulare scorie e tossine (e magari qualche chilo in più); questo è il momento perfetto per **rimettersi in forma** - dentro e fuori - per affrontare l'estate nel pieno delle nostre potenzialità.

Una cosa semplicissima, ma molto utile per favorire il processo di **detossificazione**, è **bere più acqua, preferendo quelle povere di sodio**. Si comincia dal mattino, con un bel bicchiere a digiuno - meglio ancora se aggiungete succo di limone - per risvegliare dolcemente tutte le funzioni dell'organismo, e si procede calcolando circa un bicchiere d'acqua ogni due ore. A fine giornata, senza quasi accorgersene, si saranno introdotti i fatidici due litri tanto consigliati.

Molto si può fare poi con l'**alimentazione quotidiana**, che va resa più leggera, preferendo **alimenti di origine vegetale e di stagione**, da consumare preferibilmente crudi in pinzimonio o sotto forma di centrifuga, e integrando con spezie o erbe che favoriscono ulteriormente il **processo detox**.

«Via libera ad aneto, curcuma, **zenzero fresco**, rosmarino, origano, peperoncino, basilico» spiega il dottor Andrea Coco, medico pisano, esperto di nutrizione e medicina tradizionale cinese, autore del libro **Che fegato!** (Terra Nuova Edizioni).

«A questi aromi è utile affiancare anche erbe e piante dalle caratteristiche biochimiche **detossificanti e drenanti**, quali cardo mariano, tarassaco, betulla, genziana, verbena, arancia amara, anice stellato, chiodi di garofano, tè verde e kukicha. Possono tutte essere utilizzate per preparare **infusi o decotti**, come ingredienti singoli o in associazione tra loro, per potenziarne l'efficacia; oppure preparate secondo i propri gusti».

Alcune di queste erbe e spezie non sono così facili da reperire o comunque da inserire nella propria alimentazione quotidiana, ecco perché **possono essere utili gli integratori** che le contengono come principi attivi e che supportano tutti i processi depurativi e **detox** dell'organismo.

Questi sono quelli che vi consigliamo.



2/13

Depurpiù di Lome Nutraceutic

Un valido aiuto naturale per depurarsi lo offre Lome Nutraceutic con Depurpiù, l'integratore in compresse che combina il fitocomplesso FiberPeel® a base di buccia di melagrana e aronia a foglie di carciofo, frutto di cardo, radice di bardana, foglie di tarassaco che supportano le funzioni depurative dell'organismo e favoriscono il drenaggio dei liquidi corporei.

Costo: 21 euro

[COMPRA QUI](#)