

DOPO LE FESTE...DETOX PER TUTTI!

Come recuperare Forza e Benessere!

“Depurare è il solo metodo naturale che sfrutta miliardi di anni di esperienza per rigenerare il corpo umano” (Valter Longo, medico scienziato biologo)

Cari Amici bentrovati dopo le liete feste natalizie! Ancora Auguri per un sereno 2024!

Spero che abbiate trascorso giornate piacevoli e che abbiate gustato con gioia le prelibatezze tipiche delle nostre tradizioni di Natale; forse avremo tutti un pochino esagerato, come però è bene e giusto che sia almeno a Natale e a Capodanno...

Ed eccoci ora di nuovo al nostro tran tran quotidiano, per affrontare i mesi di gennaio e febbraio, nel pieno dell'inverno! Sicuramente molti di noi sentono il bisogno di alleggerirsi un po' e quindi provare a smaltire quelle fastidiose tossine e quei chili di troppo accumulati attraverso dolciumi, liquorini, cibi supercalorici, sedentarietà. Ritroviamo dunque il prima possibile la nostra consueta energia e forma fisica, tanto preziosa e salutare!

Il mio consiglio è quello di “ripulire” corpo e mente attraverso un percorso “detox”, anche solo di pochi giorni, possibilmente aiutati e seguiti dal vostro esperto di fiducia, medico o naturopata.

Come si svolge un buon programma depurativo e detossinante, efficace e facile da eseguire?

Ebbene, sappiate che depurarsi è utile anche per contrastare le micro infiammazioni da troppo cibo e poco movimento, ma è soprattutto indispensabile per aumentare le nostre difese immunitarie durante la stagione fredda, dove sono in agguato raffreddori, influenze, malanni, virus stagionali e non solo.

Un corpo sano e forte resisterà agli attacchi esterni con coraggio e risoluzione, attivando i propri anticorpi in modo naturale. Occorre però l'aiuto di qualche buona regola e di alcuni semplici suggerimenti che qui di seguito vi propongo:

Mimadigiuno: un giorno a settimana, magari il lunedì, pratichiamo una significativa riduzione calorica, a base di sola acqua, verdure, tisane, poco riso preferibilmente integrale.

Alimentazione: mangiamo sano, poco lavorato, naturale, stagionale e soprattutto variato e in moderate quantità. Per alcuni giorni evitiamo insaccati, dolci e zuccheri, caffè, alcolici e grassi in eccesso. Beviamo tanta acqua.

Integratori: utilizziamo aloe per reintegrare vitamine e minerali e per rigenerare le cellule; ricorriamo al fagiolo rosso per ridurre l'assorbimento di grassi e zuccheri ed avvertire un benefico senso di maggior sazietà; prendiamo regolarmente un po' di fibra naturale per ripulire delicatamente la zona intestinale, lì dove si accumulano batteri e gas da eliminare; usiamo un buon estratto secco di tè verde ricco di antiossidanti e stimolante per il tono e per il metabolismo "addormentato"; beviamo tisane alla cannella e zenzero per depurare il fegato ed aiutare le funzioni digestive. Facciamoci senz'altro guidare nel programma alimentare e in quello integrativo dal nostro medico o dalla naturopata di fiducia. Io stessa, come naturopata, posso ben volentieri fornirvi il supporto necessario, nel caso deciderete di intraprendere un benefico programma detossinante.

Movimento: camminiamo, camminiamo, camminiamo! Indossiamo abiti e scarpe comode e andiamo al parco se il tempo lo consente: respiriamo a pieni polmoni l'aria del giorno. Lasciamo distrarre la mente, osserviamo la natura, i colori, i suoni...Sorridiamo al mondo e alla vita intorno a noi! Ci farà un gran bene!

Condivisione: coinvolgiamo se possibile un'amica o un familiare a intraprendere insieme un percorso stimolante e ben fatto, che preveda un buon programma di detossinazione, preferibilmente con la guida esperta del professionista al quale ci rivolgeremo. Impareremo a conoscere meglio noi stessi e le nostre infinite potenzialità, a riscoprire bellezza e benessere, a recuperare tanta sana vitalità.

Inoltre sappiate che attivare un percorso detossinante insieme a un'amica, un familiare, un conoscente (simpatico) sarà la mossa vincente: formare un piccolo gruppo rappresenta infatti una importante "spinta" motivazionale, ed è altresì un piacevole modo per confrontarsi con gli altri e lasciarsi coinvolgere dai sorprendenti risultati, i quali saranno evidenti già dal terzo giorno del percorso rigenerante intrapreso.

Quindi forza e coraggio, "mens sana in corpore sano" ! E buon "Detox" a tutti!