



I migliori alimenti Detox

SCOPRI COME INIZIARE A DEPURARE IL TUO
CORPO NATURALMENTE





Ciao e complimenti!

Se sei qui è perché vuoi migliorarti e hai compiuto il primo passo per cambiare la tua alimentazione, **disintossicarti**, liberarti del grasso in eccesso e sentirti meglio. Non te ne pentirai!

Per prima cosa, è necessario che tu sappia che il tuo **organismo** è quotidianamente esposto a sostanze intossicanti che, con il tempo, si accumulano fino a causare effetti nocivi e persino fino ad impedire un corretto **dimagrimento**: per questo motivo, è importante mantenere il corpo depurato e disintossicato. Le tossine, infatti, tendono ad ostacolare i normali processi metabolici che avvengono nelle cellule e ad impedirne la spontanea rigenerazione.

Ma passiamo a te.

Come ti senti? La mattina ti **svegli** pieno di energia e ti senti ottimista o passi la maggior parte del tempo esausto e sottotono, facendo fatica anche solo ad immaginare come potrà essere il resto della tua giornata?



La tua **pelle** e i tuoi capelli sono luminosi oppure sensibili e aridi? Ti senti in forma o tendi ad accumulare **peso**? Sei sempre regolare o la stitichezza di affligge? Se appartieni alla seconda categoria, non c'è dubbio che tu debba iniziare a chiederti perché ti senti così.



I migliori alimenti Detox

Compiere una piccola **riflessione** può esserti d'aiuto e, per trovare una risposta, devi considerare che ognuno di noi deve fronteggiare ogni giorno una frenetica tabella di marcia e, in generale, una **vita** stressante e inquinata. Intossichiamo noi stessi con tabacco, alcol, caffeina e, in aggiunta a questo, il nostro organismo deve fronteggiare ogni giorno tutti i conservanti e gli additivi alimentari che introduciamo con la **dieta** e tutte le sostanze chimiche e le tossine presenti nell'ambiente. Considera che il tuo **corpo** ha dei limiti nel tollerare tutto ciò, prima di scatenare delle reazioni.

Ora, anche se lo scenario sembra sconfortante, vogliamo rassicurarti: puoi assolutamente aiutare il tuo corpo a ritrovare un buon livello **energetico** e puoi aiutare te stesso a sentirti più in forma e felice.

Come?

In primo luogo, scegliendo di introdurre nella tua alimentazione quotidiana i cibi dal più elevato **potere detox**.





Cosa significa detox

La **disintossicazione** è qualcosa che il tuo corpo fa spontaneamente per neutralizzare, trasformare o liberarsi dei materiali di scarto o delle tossine: è una funzione primaria del corpo, che lavora costantemente. Quando parliamo di **alimentazione detox**, dunque, ci riferiamo a programmi che possano aiutare ed ottimizzare le funzioni disintossicanti proprie del tuo organismo.

Questo scopo si raggiunge in **due modi**:

- supportando la detossificazione con i **nutrienti** di cui il tuo corpo ha bisogno per svolgere le sue funzioni in maniera corretta;
- **diminuendo** il numero di tossine che immetti con l'alimentazione.

A questo punto forse hai iniziato a pensare che il tuo corpo meriti una sana disintossicazione. Iniziare con la **prima modalità** è semplice: ti basterà far scorta degli alimenti che, più di altri, purificano ed eliminano dal corpo le tossine.

In questa guida ti presentiamo i cibi più **efficienti** per ripulire e depurare l'organismo, che ti faranno rinascere compiendo una vera **disintossicazione profonda** da scorie, tossine e liquidi in eccesso.





I migliori alimenti Detox

Gli alimenti detox possono essere assunti come **buona regola** nella normale alimentazione o, in modo **concentrato** per periodi di due o tre giorni, come una vera e propria dieta intensiva.

Questi cibi sono dei *must have* per disintossicare il corpo. Oltre a stimolare l'eliminazione delle tossine e a ripulire il tratto gastrointestinale, funzionano come ottimi antiossidanti ed, essendo ricchi di fibre, vitamine e sali minerali, favoriscono il ricambio cellulare prevenendo anche l'invecchiamento precoce.



Quali sono gli alimenti dalle proprietà detox

Passiamo alle **buone notizie!**

Gli alimenti dalle più elevate proprietà disintossicanti sono buoni, facili da reperire, versatili e possono essere consumati crudi o cotti, o ancora bevuti sotto forma di infuso o di concentrato. Vediamo allora quali sono i migliori e con quali **principi** svolgono la loro azione disintossicante.



I migliori alimenti Detox

Semi oleosi

Tutto nasce da un seme. I **semi oleosi** sono ricchi di calcio, magnesio, manganese, zinco e selenio, ma anche di grassi buoni, proteine e fibre: tutti elementi essenziali per la disintossicazione.

Alcuni semi sono più **ricchi** di altri: i semi di zucca, ad esempio, sono i più ricchi di magnesio e omega 3, utili per il benessere di arterie e cuore. I semi di girasole e di sesamo sono ricchi di grassi buoni e tengono lontane le rughe, oltre a bilanciare gli ormoni.

Assumi una **combinazione** di semi ogni giorno e fai un gesto d'amore per il tuo corpo.





I migliori alimenti Detox

Verdure a foglia verde

Le **verdure verdi** sono le più ricche di betacarotene, vitamina C, folati e clorofilla e facilitano l'eliminazione delle sostanze tossiche e dei grassi in eccesso presenti nell'organismo.

Stimolano inoltre la produzione dei succhi gastrici e della bile, aiutando la digestione, oltre ad essere regolatrici dell'attività intestinali. Questi elementi migliorano la tua **pelle**, ti fanno sentire più energico e riducono drasticamente il rischio di tumore.

Per cui, via libera a spinaci, verze, carciofi, crescione, basilico e prezzemolo, tutti alimenti ricchi di sostanze **antiossidanti** di origine naturale che possono aiutare a proteggere da malattie cardiache, diabete, infiammazioni e che potenziano le capacità detox del tuo organismo.





I migliori alimenti Detox

Verdure crucifere

Cavolo, cavolfiore, broccoli, ma anche rape, crescione, ravanello, senape e rucola: ecco solo alcune delle specie di **crucifere**, piante dalle molte proprietà salutari e utilizzate fin dagli antichi.

Oggi come ieri, le crucifere – che devono il proprio nome alla caratteristica disposizione a croce dei petali dell'infiorescenza – si confermano come gli ortaggi dalle mille **virtù** e non a caso sono tra i protagonisti dei miei programmi disintossicanti.

Le crucifere hanno un basso apporto calorico (ad esempio, 100 grammi di broccoli apportano solo 27 calorie) e sono molto ricche di acqua e di fibre, elementi indispensabili per la corretta **idratazione** dell'organismo, per eliminare le tossine e per la salute dell'apparato intestinale.





I migliori alimenti Detox

Aglio, cipolla & co.

Aglio e cipolla sono ottimi **alleati** per potenziare la dieta detox e depurare l'organismo.

Questi alimenti infatti favoriscono l'eliminazione delle scorie che intasano il nostro corpo e svolgono un'azione **disintossicante** su intestino, sangue e fegato. Pochi lo sanno, ma i bulbi possono aiutarti a tornare in forma in breve tempo, drenando i liquidi in eccesso nell'organismo, sgonfiando la pancia ed eliminando i cuscinetti di grasso.

L'**aglio** ad esempio è ricco di allicina, un composto che disintossica il fegato e favorisce l'eliminazione delle tossine in eccesso. I suoi spicchi inoltre sono ricchi di potassio, un minerale che stimola la diuresi e aiuta a combattere la **cellulite**.



Con la **cipolla** invece fai il pieno di vitamine ma anche di minerali fondamentali per il benessere, come fosforo, calcio, zolfo, magnesio e manganese. Non solo: questo bulbo delizioso e perfetto per preparare sughetti e altri piatti, contiene anche **flavonoidi** ed in particolare la quercitina, che svolge una funzione diuretica.

Carciofi ed asparagi

In una dieta disintossicante, il **carciofo** rappresenta un superbo alimento in grado di sostenere la funzionalità epatica. Le tossine verranno inoltre eliminate con maggiore facilità grazie al suo effetto **diuretico**. Il carciofo, inoltre, è un alimento ricco di fibra che facilitano la motilità intestinale.

Gli **asparagi** sono alimenti dal carattere spiccatamente antinfiammatorio, che contengono anche efficienti antiossidanti che contrastano l'invecchiamento cellulare e la degenerazione cellulare. Dal punto di vista disintossicante, gli asparagi svolgono un'importante azione **drenante** sul fegato, alleggerendolo dalle tossine che fisiologicamente accumula durante lo svolgimento della propria azione filtrante.





Tarassaco

Il tarassaco, anche conosciuto come dente di leone o cicoria selvatica, è utilizzato da sempre dalla medicina popolare come **depurativo** e diuretico. Effettivamente, grazie alle sue particolari proprietà, la fitoterapia consiglia cure a base di **tarassaco** soprattutto in concomitanza dei cambi di stagione o quando urge eliminare le tossine accumulate.

Per le stesse motivazioni, può risultare molto utile ed efficace anche quando si **esagera** con cibi grassi e alcol, quando cioè si sottopone il fegato ad un vero e proprio tour de force a base di pranzi e cene fuori, troppi aperitivi e un'alimentazione povera di vegetali e acqua.

Il tarassaco può essere assunto sia in **comprese** (estratto secco, solitamente due volte al dì), sia in tintura madre (nella dose di circa 50 gocce, con poca acqua, 2-3 volte al giorno) oppure in **decotto** (1 cucchiaino di radice per tazza d'acqua)





Alghe

Dopo un **periodo di eccessi** che ti ha lasciato appesantito, puoi ricorrere ai poteri depurativi delle alghe!

Per eliminare le tossine accumulate e sentirti di nuovo carico di energia, le **alghe** sono un perfetto alleato.

Gli innumerevoli vantaggi per l'organismo di questi prodotti naturali che ci offre il mare, passano dalla depurazione di fegato e intestino alla protezione di tutto l'apparato gastrico, dalla ricchezza di **vitamine** e fosforo alla stimolazione della produzione di cheratina per la pelle, fino alla capacità di favorire l'eliminazione dei grassi in eccesso.

Grandemente sottovalutate dalla cucina e dal mondo salutistico occidentale, le alghe dovrebbero essere tenute in maggiore considerazione grazie alla loro naturale capacità di legarsi a **metalli** pesanti e a molecole radioattive, rendendone così più agevole la loro eliminazione.



Inoltre, gli alginati, i caratteristici polisaccaridi delle alghe, tendono a ridurre la componente acida presente nel sangue, un'esigenza fondamentale del principio **alcalinizzante** di ogni dieta disintossicante.



Barbabetola

È senza dubbio un ortaggio dalle **mille proprietà**, ricchissimo di vitamine del complesso B e C, proteine, calcio, zinco, ferro, magnesio e fibre. Una dieta disintossicante trova un validissimo alleato nei composti fitochimici della **barbabetola**, che supportano fegato e cistifellea nella loro azione di scissione delle tossine e svolgono un'azione depurativa di sangue e fegato.

Le **fibre** rappresentano un altro fattore disintossicante, grazie al loro intervento sulla funzione digestiva e sulla peristalsi.

Inoltre, la barbabetola è anche un alimento antitumorale, ipotensivo e capace di incrementare l'apporto cellulare di ossigeno a sostegno di un'azione disintossicante generale dell'organismo.

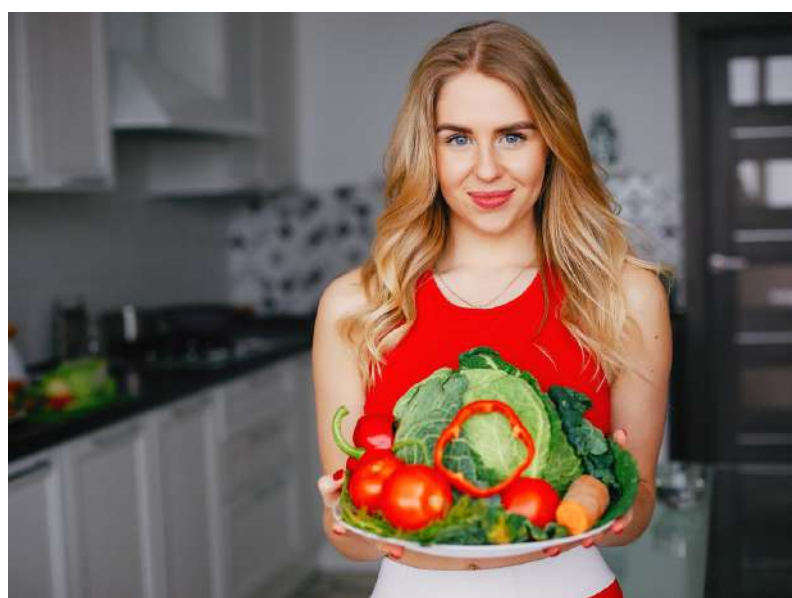




Come introdurre gli alimenti detox nella tua dieta: dalla teoria alla pratica

La questione, a questo punto, è quella di creare delle **buone abitudini detox**, da mantenere nel tempo o da introdurre in determinati periodi, più o meno brevi. In pratica, questo **significa**:

- Bevi, al mattino, il **succo di un limone** diluito in una tazza di acqua
- Assumi ogni giorno una porzione di **aglio**, cipolla o cipollotto
- Mangia ogni giorno una porzioni di cibi **antiossidanti**, a scelta tra carciofi, asparagi, crucifere e verdure a foglia verde, ananas e barbabietola
- Assumi una manciata di **semi oleosi** ogni giorno
- Introduci le **alghe** nella tua alimentazione
- Bevi ogni giorno un infuso di **tarassaco** o una tazza di tè verde





Conclusione

Introducendo questi alimenti nella tua quotidianità, ti sentirai nel giro di breve tempo più **leggero** nel corpo e nella mente, più energico ed in salute.

Questo è il momento di attuare quei **cambiamenti** che ti sei sempre ripromesso e che hai sempre rimandato.



**Per non perdere alcun contenuto,
visita il blog e segui WellDelight sui social network**

welldelight.com/blog

