



Gambe pesanti, pancia gonfia, digestione difficile, pelle a buccia d'arancia? Via le tossine dall'organismo.

Dottor Giuseppe Maria Ricchiuto, presidente di Specchiasol

Un regime detox naturale

Ci sono stagioni di passaggio che riguardano la natura ma anche il nostro corpo. Dopo la fine dell'inverno tutto si rinnova, e anche per noi arriva il momento di voltare pagina: basta con gli eccessi, soprattutto alimentari, innumerevoli soprattutto durante il periodo delle feste, si a un periodo in cui ci si prende cura della propria remise en forme, facendo così un prezioso regalo al benessere e alla salute. È bene iniziare con un lavoro di depurazione e disintossicazione grazie a cibi amici, trovare il tempo per un'attività fisica, anche moderata ma frequente, dormire le ore necessarie.

Si possono prevenire tante malattie mantenendo al top le funzioni di fegato, reni, intestino

La primavera in tavola: proteggiamo così la salute

Numerose sono le sostanze inquinanti che ogni giorno bombardano l'organismo, senza un aiuto in più dall'esterno, è difficile che l'organismo riesca a eliminare questa zavorra

I primi, timidi, raggi caldi del sole ci ricordano che nel giro di poche settimane non saremo più coperti dalla testa ai piedi. È il momento di fare qualche bilancio sul nostro stato di benessere psico-fisico che, inevitabilmente, si riflette sull'aspetto estetico. Perché, come ormai è noto, le conseguenze di un'alimentazione poco attenta e di una vita un po' troppo sedentaria, sono ben visibili davanti allo specchio. Se il viso mostra un colorito spento e opaco, se stringendo tra pollice e indice un rotolino su fianchi e cosce si notano i famosi buchini della cellulite (più che un inestetismo, un vero e proprio problema di cattiva circolazione), se le caviglie, dopo una giornata di lavoro, sono affaticate e gonfie



o se, dopo un pasto abbondante, la digestione diventa laboriosa, è il segnale che l'organismo ha bisogno di una ripulita dalle scorie del metabolismo e dalle tossine in eccesso. Le quali, se restano in circolo, si accumulano provocando ritenzione idrica, uno stato infiammatorio generalizzato, lavoro straordinario per

Nelle culture di tutto il mondo è costante l'idea della depurazione come premessa per prevenire la malattia

fegato, reni e intestino, i nostri organi "emuntori". Ancora una volta la natura ci viene incontro con piante e spezie molto utili in questo delicato lavoro di "ripulitura".

LE SCELTE VINCENTI

La ritenzione idrica, responsabile di caviglie gonfie e pesantezza, si contrasta con le giuste quantità di acqua. Al mattino un bicchiere a temperatura ambiente, a digiuno, con una scorza di limone, bevuto a piccoli sorsi, aiuta i reni a smaltire la zavorra delle tossine in eccesso; poi nell'arco della giornata l'acqua deve tornare a intervalli regolari fino a otto bicchieri, in pratica un litro e mezzo, due. Nella dieta detox non devono mancare quotidianamente una-due tazze

di tè verde, riconosciuto a livello scientifico come un potente antiossidante, antiradicali liberi. Tra le verdure la scelta è ampia, le barbabietole stimolano la depurazione dell'intero organismo, aiutando a drenare i liquidi; i carciofi, che contengono cinarina, un polifenolo amico del fegato, e fibre solubili, ideali per regolarizzare l'intestino; i ravanelli, ricchi di potassio e di zolfo, hanno una spiccata azione diuretica; lo zenzero, conosciuto da millenni, è un toccasana perché facilita la digestione, contrasta la formazione di gonfiori addominali, stimola le difese immunitarie. Tra la frutta l'ananas, indispensabile presenza in una dieta detox, grazie alla bromelina, è indicato in caso di cellulite.

Depura il tuo organismo con

mini drink
PRIMUM



NOVITÀ
CURCUMA E ZENZERO
Il Depurativo

NOVITÀ
ANANAS E PAPAIA
L'Acquoretico

Ricorda l'importanza di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano. Prima dell'uso leggere le avvertenze riportate sull'astuccio.

Mini Drink depurativi e drenanti in pratiche bustine monodose.

DISPONIBILE IN ERBORISTERIA, FARMACIA E PARAFARMACIA

www.specchiasol.it | Seguici su



Ripuliamo l'organismo per avere più energia, concentrazione, leggerezza

Curcuma e zenzero, ananas e papaya: sorsi di salute

Il fegato, soprattutto durante le stagioni di passaggio come la primavera e l'autunno, diventa l'organo più importante in quanto è il motore dell'energia dell'organismo. Se funziona bene e non è appesantito da cattiva alimentazione, che produce tante sostanze di scarto nel metabolismo, o dai numerosi inquinanti che purtroppo invadono l'ambiente e il nostro corpo, ci dà energia, concentrazione, pelle splendente, buonumore. Per questo motivo Specchiasol, l'azienda che ha fatto del concetto di cura e prevenzione tramite sostanze solamente naturali il suo marchio di eccellenza, lancia due nuovi prodotti: il mini drink Primum alla Curcuma e Zenzero e il minidrink Primum all'Ananas e Papaya. Abbiamo chiesto al Dottor Giuseppe Maria Ricchiuto, presidente di Specchiasol, di spiegare come si utilizzano questi ingredienti. "Per preparare l'organismo all'importante momento del cambio stagionale, come quello della primavera e dell'autunno, è utile effettuare

L'ultima novità: i minidrink che depurano

per qualche settimana una "cura di drenaggio", che distinguiamo in drenaggio "aspecifico", con effetto su più organi di eliminazione (cute,

polmoni, reni, fegato, intestino), e "specifico", con azione selettiva su un organo (cute, fegato, rene)". Il preparato a base di Curcuma e Zenzero, in comode bustine liquide concentrate monodose, oltre allo Zenzero e alla Curcuma, contiene Bardana, Betulla, Ortica, Carciofo, Cardo mariano, Rafano. Lo Zenzero facilita la digestione, la Curcuma ha un'azione aniradicalica e antinfiammatoria, il pool delle altre piante favorisce la disintossicazione del fegato, tutti insieme agiscono sui principali organi di eliminazione: fegato, intestino, vie urinarie. Se, invece, bisogna trattare un problema in particolare, si ricorre a piante officinali che stimolano l'organo in difficoltà. La forma più comune di drenaggio specifico si basa su preparati che favoriscono l'attività diuretica, proteolitica, antiossidante, in presenza di cellulite, edema, gonfiore. In questo caso viene in aiuto Primum minidrink, acquaretico con Papaya ed Ananas, che contiene anche Tarassaco, Pilosella, Betulla, Centella e altre preziose sostanze. La Papaya ha un potente effetto antiossidante grazie agli enzimi proteolitici, papaina, lisozima e altri, inoltre è ricchissima di vitamine A, B, C. Una bustina liquida al giorno, meglio al mattino, per almeno 20 giorni consecutivi, e per cicli da ripetere in base alla necessità, è un valido aiuto per riattivare il microcircolo e contrastare il disordine del tessuto connettivo.