

I depuratori del corpo umano

Laura Bersani e Giovanna Curti
Biologhe nutrizioniste, Milano.

Il nostro organismo è costantemente sottoposto a numerosi stress: inquinanti ambientali, fumo di sigaretta, pesticidi, metalli pesanti, additivi presenti nei cibi, inidonei stili di vita, scorrette abitudini alimentari. Tutti questi fattori possono contribuire a creare una condizione infiammatoria generale che si manifesta in uno stato di intossicazione, responsabile di:

- Stanchezza, spossatezza, mancanza di energia
- Maggiore irritabilità, malumore
- Rallentamento del metabolismo energetico
- Ritenzione idrica
- Gonfiore addominale
- Cattiva digestione

Come aiutare il nostro corpo ad eliminare le tossine accumulate in eccesso?

Come possiamo aiutare fegato, intestino e reni che fisiologicamente filtrano ed eliminano le tossine dal nostro organismo?

Il primo passo da fare è migliorare alcune abitudini comportamentali, intervenendo prima di tutto su **alimentazione** e **movimento**.

La ricerca scientifica ha chiaramente dimostrato che un'alimentazione inadeguata, associata a sedentarietà, rappresentano uno dei principali fattori di rischio per l'insorgenza di numerose malattie,

di conseguenza l'attività fisica e la sana alimentazione diventano fondamentali per il mantenimento dell'equilibrio psico-fisico di ogni persona e per la salvaguardia della salute a breve e lungo termine.

Una moderata e regolare attività fisica favorisce l'ossigenazione dei tessuti e stimola il metabolismo: basterebbe una piacevole camminata giornaliera di 30 minuti.

Un'alimentazione varia ed equilibrata è lo strumento più adatto per aiutare il nostro organismo affaticato ed infiammato.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) sottolinea che esistono dei principi fondamentali su cui dovrebbe essere basata la sana alimentazione e raccomanda di:

- Aumentare il consumo di fibre ali-

mentari da frutta, verdura e cereali

- Ridurre al minimo sale, zuccheri semplici e grassi animali
- **Mantenersi ben idratati assumendo** liquidi, quali: acqua, **tisane**, centrifugati di frutta e verdura. Un giusto equilibrio del bilancio idrico è fondamentale per lo svolgimento di tutti i processi fisiologici ed è il principale mezzo attraverso cui vengono eliminate le sostanze di scarto di tutti i processi biologici.



TISANE

Insieme ad uno stile di vita sano e ad una dieta varia ed equilibrata, sono il rimedio ideale per prendersi cura di sé in modo naturale, in armonia con i ritmi del nostro corpo. Per questo, dai Laboratori dell'**Istituto Erboristico L'Angelica** nascono le **Tisane funzionali e le Bevande salutari**; composte da ingredienti naturali, accuratamente selezionati e miscelati, provenienti da colture biologiche, sono formulate appositamente per aiutarci a risolvere quei piccoli fastidi che spesso possono influenzare il nostro benessere.

Le **tisane funzionali** rappresentano la vera essenza della tradizione erboristica che utilizza i maggiori detossificatori dell'intero organismo in modo particolare il fegato, l'organo motore di tutto il metabolismo, dal quale parte l'intera energia del corpo. Inoltre l'utilizzo quotidiano contribuisce a migliorare l'idratazione.

La **tisana depurativa** utile per facilitare la depurazione, ottima da utilizzare quotidianamente, composta da un sapiente mix di preziose piante officinali.

Il **Cardo Mariano**, noto per favorire depurazione e corretta funzionalità del fegato. Le principali proprietà sono attribuibili alla presenza di silimarina, capace di proteggere il fegato da danni causati da tossine chimiche, alcool, inquinanti e far-



maci e capace di rigenerare le cellule epatiche danneggiate.

Il **Sambuco**, noto per la sua azione antiossidante, ottimo depurativo favorisce l'eliminazione delle tossine. Ricco in vitamine A e C, sali minerali, sostanze antiossidanti, quali i flavonoidi, rafforza le difese immunitarie e ha proprietà antinfiammatorie.



Il **Finocchio**, utile per ridurre il gonfiore addominale, grazie alla presenza di acido aspartico con proprietà carminative (contrasta i gas e lenisce le coliche intestinali). Ricco in minerali (potassio, calcio e fosforo) e vitamine (A, B e C). Migliora la funzione epatica e gastrointestinale. Ha proprietà depurative, digestive e diuretiche.

Il **Carciofo** da sempre utilizzato come epatoprotettore, grazie alla presenza della *cinarina*, un alcaloide con specifica azione protettiva sulle cellule epatiche.

Ottimo depurativo, favorisce il drenaggio epatico.

Potente antiossidante è ricco in flavonoidi, vitamina A e C.



PROPRIETÀ DEL CARCIOFO

- Favorisce la digestione
- Diuretico naturale
- Riduce il colesterolo
- Benefico per reni, cistifellea e fegato

Liquirizia e **rabarbaro** facilitano i processi digestivi e la regolarizzazione del transito intestinale.



PROPRIETÀ DELLA LIQUIRIZIA

- Digestiva
- Diuretica
- Antinfiammatoria
- Indicata contro tosse, mal di gola, catarro, disturbi cervicali, acidità gastrica
- Blanda funzione lassativa



PROPRIETÀ DELLA MENTA

- Proprietà cicatrizzanti e disinfettanti
- Aiuta il funzionamento del fegato
- Favorisce la digestione

LA MENTA,
INSIEME A LIQUIRIZIA
E FINOCCHIO,
FORNISCE IL GUSTO IDEALE
PER TRASFORMARE
IN PIACERE
IL PROPRIO MOMENTO
DI BENESSERE.

Le **bevande salutari**, composte da ingredienti naturali utili come **integratori BIO**: contengono **Aloe vera biologica**.

L'utilizzo dell'Aloe vera ha antica tradizione, utilizzata in diverse parti del mondo, dai tanti benefici confermati anche dalla ricerca scientifica.

Uno dei principi attivi contenuti è l'**acemannano**, un mucopolisaccaride naturale che ha dimostrato un effetto protettivo nei confronti della mucosa gastrica e intestinale, capace di aderire alle pareti, impedendo l'assorbimento di sostanze dannose e stimolando la proliferazione della flora batterica.

L'aloe vera contribuisce alla depurazione dell'organismo, migliora la funzionalità del fegato, con spiccate proprietà disintossicanti ed antiossidanti. Gli integratori vengono arricchiti con **estratto bio di aloe** titolato in vitamina C, con azione di supporto al sistema immunitario o altri ingredienti naturali quali **melograno, papaya, mirtillo** che sono potenti antiossidanti.

Sono tutti prodotti provenienti da agricoltura biologica, che esclude l'uso di prodotti chimici di sintesi, garantiti da Certificazioni che assicurano l'efficacia e la genuinità del prodotto.

IL COACH DELLA SALUTE

Per il miglioramento del benessere personale, un approccio integrato ci viene fornito da "**Coach della Salute**" la nuova App di "**wellness coaching**" che propone un piano completo creato e personalizzato, una guida nata in collaborazione con i docenti dell'Università di Bologna e frutto di un lavoro di equipe tra ricercatori, medici e nutrizionisti. Il programma personalizzato, disponibile gratuitamente via Web, offre un **consulente medico**, un **assistente personale** e un **personal trainer** per seguire "programmi mirati":

- Depurazione
- Benessere gastrointestinale
- Muscoli e articolazioni
- Difese immunitarie
- Sonno e relax
- Benessere delle vie urinarie
- Silhouette
- Età e antiossidanti
- Recupero ed energia
- Benessere cardio-circolatorio

Associati ai consigli di una corretta alimentazione ed attività fisica, con le indicazioni per uno stile di vita sano e l'utilizzo di prodotti erboristici scelti ed abbinati nel modo corretto, si potrà ottimizzare il proprio benessere e ottenere il massimo del risultato.



Scarica l'App sul tuo cellulare oppure, crea il tuo piano personalizzato direttamente online al link www.angelica.it/coach-della-salute

Lettere consigliate

www.salute.gov.it

www.fao.org

World Health Organization, "World Health Statistics", 2008

Società Italiana di Nutrizione Umana - LARN – Revisione 2014

Mariani Costantini A, Cannella C, Tomassi G. Alimentazione e Nutrizione Umana. Il Pensiero Scientifico, 2016



Aloe vera in Sudamerica, da coltivazioni biologiche