

Detossinare, verità e bugie su come pulire il corpo

scritto da fmadmin | Maggio 7, 2018



Di alimentazione, abitudini e pratiche detox si parla molto. Ma sai davvero cosa significa detossinazione? E se funziona (davvero)? Ecco svelati i miti del detox e cosa è giusto (e sbagliato) fare se vuoi disintossicare il tuo organismo. Contro i trattamenti-lampo e verso uno stile di vita detox!

Con il contributo del Dott. Simone Modugno da

Sai davvero cosa significa detossinazione? “È un processo che consente di eliminare scorie e tossine” – il dott. Modugno ce lo spiega in modo semplice: detossinare significa sbarazzarsi dei “rifiuti” del corpo che accumulandosi danno un senso di pesantezza, gonfiore, pelle spenta, ma anche problemi ben più gravi come mancanza di energia.

MA COME FACCIO A SAPERE SE SONO INTOSSINATA?

I segnali che ti indicano la necessità di una detossinazione sono visibili principalmente sulla pelle: spenta, ingrigita e

con poco tono sono i primi campanelli d'allarme.
Ma l'intossinazione si vede soprattutto nel funzionamento dell'intestino e del fegato che, detto semplicemente, "fanno più fatica a lavorare" dandoci senso di gonfiore e affaticamento.

Il falso del detox

"L'intera filosofia di disintossicazione è basata sulla premessa che le tossine accumulate siano causa diretta del rallentamento metabolico, dell'aumento di peso, del malessere generale e così via". Il dott. Modugno vuole prima di tutto fare chiarezza: detox non significa perdere peso e viceversa. "L'aumento di peso è dovuto a uno squilibrio tra consumo alimentare e spesa energetica o a particolari patologie e comportamenti errati: non esistono magiche scorciatoie, si deve mangiare meno e fare più esercizio fisico per perdere i chili di troppo". Dunque, primo falso mito:

**detossinare non significa perdere peso,
ma riattivare il metabolismo,**

liberandolo dalle tossine di scarto,

**la perdita di peso diventa una NATURALE
CONSEGUENZA.**

Decidere di detossinare il corpo non vuol dire ricorrere a digiuni temporanei. Questa scelta è sbagliata oltre che dannosissima.

Il detox può essere mirato solo per un breve periodo (quando magari se ne ha più bisogno, come dopo le festività di Natale o prima dell'estate) ma successivamente deve diventare uno stile di vita, introducendo nell'alimentazione quotidiana cibi utili a ripulire il corpo.



Il vero del detox

È vero affermare che il detox, inteso in maniera corretta, fa bene. “Se vogliamo detossinarci, dobbiamo scegliere e utilizzare prodotti erboristici specifici, bere molto e privilegiare le fibre derivanti da frutta e verdura”.

“Anche fare attività fisica aiuta molto perché sudare fa eliminare immediatamente le tossine”. Quest'altra importante verità viene dimenticata molto spesso. Si crede infatti che il detox sia possibile solo dall'interno, ma è sbagliato. Muoversi aiuta a tenere attivo il metabolismo che velocizzandosi eliminerà più facilmente gli scarti.

Infine, è vero che un organismo “pulito” ha dei privilegi : un corpo libero da tossine ha un sistema immunitario più forte e quindi maggiori la possibilità di difendersi dalle aggressioni esterne.

L'ultima verità è alla base di tutta la filosofia del detox: **uno stile di vita sano, in cui sono presenti anche alimenti detossinanti e attività fisica, non ha bisogno di trattamenti urto detox.** Certamente può essere utile un percorso più intenso ogni tanto, quando si avverte una sensazione di gonfiore e malessere, ma detox deve diventare uno stile di vita, prima di tutto.

VUOI COMINCIARE IL TUO PERCORSO DETOX? scopri il nostro programma EASY DETOX! 9 giorni per una pelle rigenerata, luminosa, centimetri in meno e tanta energia!

