

Disintossicarsi dopo le feste



Dopo le feste il nostro organismo vive un momento di "affaticamento e intossicazione" legato all'abuso di alimenti calorici, più difficili da digerire e spesso assunti in grandi quantità. Ci si sente gonfi, si soffre di ritenzione di liquidi, si fatica a digerire e a concentrarsi e possono comparire dolori e infiammazione generali.

Per effettuare una buona disintossicazione bisogna cominciare analizzando i sintomi che sono apparsi per capire quale organo abbiamo affaticato maggiormente e procedere con una "pulizia" del nostro organismo mirata e risolutiva; si può anche ricorrere ad una analisi specifica tramite un BIOTRICOTEST o uno SLIMTEST per avere un'elenco preciso degli alimenti che sono diventati campi di disturbo alimentare.

fasi da seguire per ottenere una disintossicazione efficace

- **DRENARE GLI ORGANI EMUNTORI**, sono gli organi deputati all'eliminazione delle scorie, sono cioè gli spazzini che tengono in ordine il nostro speciale organismo; se riducono il loro lavoro, "l'immondizia" inizia ad accumularsi e si dà l'avvio ad un processo di auto-intossicazione che porta sintomi simili a quelli di una leggera intossicazione. Definiamo come organi emuntori principalmente il fegato e il rene; il fegato fa da filtro delle scorie lipofile, cioè quelle che si sciolgono e che si accumulano nei grassi, metabolizza farmaci e tossine ed è responsabile della digestione degli alimenti grassi grazie alla produzione di bile; il rene, invece, fa da filtro delle scorie idrofile, cioè quelle che si sciolgono nell'acqua e che si accumulano nella matrice, cioè nello spazio esistente tra una cellula e l'altra. Drenare gli organi emuntori significa aumentare il loro lavoro.
(EPAKUR, FISIODEPUR, GEMME DI MIMICOL BASE, FE, RENA, ENDODAL AUX)
- **DETOSSINARE GLI ORGANI APPESANTITI E LA MATRICE**: il processo di detossinazione è un processo che prevede l'eliminazione delle scorie accumulate all'interno di un organo; per esempio tenere pulita la matrice significa avere un organismo performante, capace di far viaggiare stimoli, impulsi elettrici, flusso di nutrienti, scorte, ormoni in modo velocissimo!
(TOXEX, IDROSTIM, LYNFASE, ENDODAL AUX)
- **ELIMINARE I CATABOLITI ACIDI**: è importante eliminare i cataboliti acidi, cioè le scorie prodotte quando si abusa di alimenti ricchi di grassi saturi e proteine di origine animale; questi "scarti" innescano un processo infiammatorio nel nostro organismo, accelerando i processi degenerativi

cellulari; sono legati ad acidosi sintomi come infiammazione articolare, dolori diffusi, rigidità muscolare, ritenzione di liquidi e cellulite. (BASENTABS, ALKAFLOR, ENDODAL AUX).

- **RIEQUILIBRARE LA FLORA INTESTINALE:** Abbinare una stimolazione corretta del lavoro intestinale, supportando la digestione e ripristinandone la flora corretta porta a evitare il ristagno del cibo nell'intestino, riducendo processi fermentativi e putrefattivi, responsabili della produzione di sostanze tossiche che passano velocemente in circolo; inoltre una flora sana, (eubiosi), sfiamma la mucosa intestinale, riequilibrando il lavoro del sistema immunitario annesso (utile per chi soffre di allergie, colite, diverticolosi, colon irritabile, gonfiore addominale, candida e cistite).

(LD1-LD2-FERZYM, GEMME DI MICOL E, GI, ENDODAL 2).

- **RIEQUILIBRARE IL GIUSTO RAPPORTO TRA GIORNO E NOTTE:** dormire, riposare, rilassarsi, ridurre la tensione sono un'arma vincente durante un processo disintossicante; attivare tutti i punti precedenti, trascurando un riequilibrio del nostro sistema nervoso non porta gli stessi risultati: se guidiamo un'automobile col tagliando appena fatto, ma siamo stanchi e poco concentrati il viaggio sarà lungo e molto tortuoso!

(QUIETODAL, DORMIDAL, CALMANSIA, SERENIL BUONUMORE...TECNICHE RILASSANTI, SPORT)

*per accelerare il processo di
disintossicazione evitare carichi digestivi
eccessivi*

- **SEGUIRE UNA DIETA EQUILIBRATA** dissociando carboidrati a pranzo e proteine a cena in modo da seguire il ritmo circadiano ormonale-metabolico.

- **ELIMINARE ALIMENTI CHE CARICANO IL METABOLISMO EPATICO
E LA FILTRAZIONE RENALE**

(latte, formaggio, grassi, carne di maiale, uova, cioccolato, zucchero, alimenti fritti, o particolarmente elaborati).

*per potenziare i nutrienti nella nostra
alimentazione e favorire la funzionalità
d'organo*

Inserire, quotidianamente, ai nostri pasti e durante i nostri spuntini gli alimenti speciali ricchi dei nutrienti di cui abbiamo bisogno: gli alicamenti sono dei supercibi capaci di sostenere, regolare, disintossicare, nutrire e rigenerare il nostro organismo; sono detti SUPER-FOOD perché contengono altissime concentrazioni di vitamine, antiossidanti, minerali, fotocomposti, enzimi e catalizzatori; scegliamo l'alchechengio per il rene, per il fegato il goji, per l'intestino infiammato il cranberry, la pytaia per l'intestino pigro, per il sistema nervoso il cupuacù, per la pelle e il sistema nervoso l'olio di canapa, per il metabolismo e per il muscolo l'acai e i semi di canapa...