

Speciale Natale

Salute²⁴

Speciale Natale

presenta

Home

Salute

Biotech

Farmaceutica

SalutEconomia

Home → Salute → Alimentazione



Dopo gli eccessi natalizi, i cibi che disintossicano

Tra gli alimenti che depurano l'organismo limoni, broccoli e carciofi

Cosa mangiare per aiutare l'organismo a disintossicarsi dopo gli eccessi delle feste? Ecco una lista di alcuni alimenti da non dimenticare.

Spazio a tutte le verdure, ma in particolare a carciofi, broccoli e barbabietole: i **carciofi**, infatti, favoriscono il flusso della bile e l'eliminazione del grasso dal fegato, favorendo un buon funzionamento di questo organo, fondamentale per la digestione e per il benessere di tutto l'organismo. I **broccoli**, oltre ad apportare una buona quantità di sostanze antiossidanti, aiutano l'organismo a contrastare problematiche di salute anche molto differenti tra loro, tra cui l'insorgenza di neoplasie. Sarebbe bene non dimenticare di consumarne una porzione al giorno. Le **barbabietole** sono una miniera di vitamine, minerali e sostanze antiossidanti: ricordare di non buttare le foglie, indispensabili per ottenere un massimo beneficio. Buona norma sarebbe frullarle (con tutte le foglie) e bere almeno mezza tazza al giorno di questo frullato.

Via libera alla frutta, ricordando in particolare le mele e i limoni: le **mele**, grazie alle fibre e alla pectina, aiutano la pulizia del tratto intestinale. Quanto al **limone**, il succo aiuta la digestione, aumentando il flusso della bile. Anche la buccia è ricca di antiossidanti che favoriscono la disintossicazione dalle sostanze nocive.

Articoli Correlati

Buffaloberry, il licopene nascosto dagli Indiani d'America

Vitamine, antiossidanti e lipidi: i segreti dei frutti della prateria

Sugo di pomodoro salva-cuore

Frutta e verdura, alleate della salute contro i mali di stagione

Vitamina C "contro" l'inverno, i cibi che aiutano

Verdura e frutta non sono mai abbastanza

Importanti anche le spezie: l'**aglio**, che aiuta il fegato a eliminare le tossine; il **coriandolo**, che aiuta l'organismo a liberarsi dai metalli pesanti come piombo e mercurio che possono accumularsi nel corpo nel corso del tempo; la **curcuma**, che svolge un ruolo fondamentale nella lotta contro i danni cellulari che insorgono con il passare del tempo.