

I MIEI CONSIGLI SU COME DEPURARSI

ANTONIO DA PADOVA,
58 ANNI



Gentile Renato, ho letto con molto interesse il tuo articolo sulla depurazione e ho notato in me tutta una serie di "sintomi" frequenti che anche tu descrivi. Ad esempio digestione lenta e affaticamento. Puoi consigliarmi cibi contenenti sostanze antiossidanti?

Antonio, per prima cosa dovresti seguire il mio consiglio sulla depurazione in un mix di carciofo, bardana e tarassaco. Ritornare ad una alimentazione più sana, mangiare con ritmi più regolari. D'estate beviamo bibite fredde e questo può infiammare lo stomaco, appesantire la digestione. Assumere dopo il pasto delle capsule di finocchio estratto secco titolato può migliorare la digestione in questa fase. Per l'affaticamento ti consiglio di integrare sali di magnesio e potassio e carnitina, per dare un po' di sostegno alla muscolatura. Un buon adattogeno come l'eleuterococco aiuterà la ripresa anche mentale.

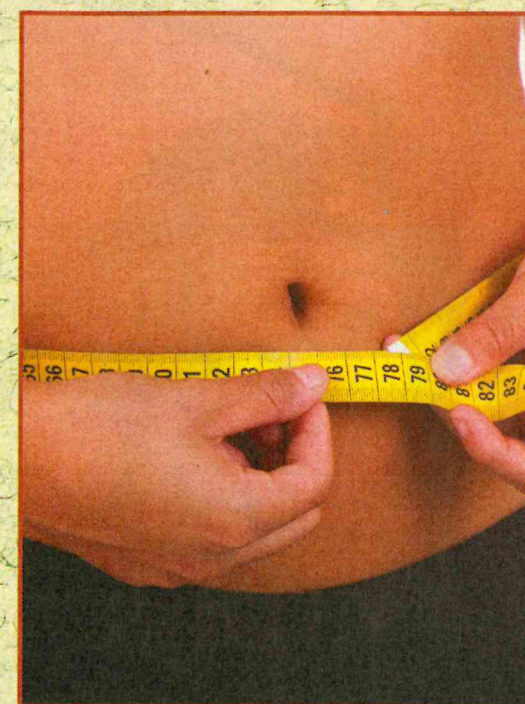
GRAZIA DA SALERNO,
34 ANNI

Grazia, fai un check salutistico della pelle per vedere l'effettivo stato di disidratazione e personalizza con un professionista la tua beauty routine. In farmacia ti possono aiutare. Esegui una reidratazione fisiologica bevendo almeno due litri di acqua al giorno anche se questo potrebbe non essere sufficiente, perché riportare l'acqua nelle cellule non è cosa semplice. A tale scopo assumi silicea sale numero dodici dei sali di Schuessler, cinque compresse due volte al giorno per due mesi. La tua pelle ritroverà la corretta idratazione. Poi potrai depurarla con la pianta più idonea, la bardana, eliminando le tossine. E la prossima estate proteggi e idrata costantemente la tua pelle.



FABIANA DA VITERBO,
45 ANNI

Ottima domanda Fabiana. Comincia dal riattivare gli organi addetti allo "smaltimento" con una depurazione a base di tarassaco e carciofo, utilizzando gli estratti secchi titolati in comode capsule che sono dosati, standardizzati e sicuri come la fitoterapia moderna pretende. Dopo una ventina di giorni ti sentirai molto più leggera. Continua per altri venti giorni assumendo curcuma, fermentata e titolata, associando per dieci giorni dei probiotici. Il tuo intestino ritroverà il suo equilibrio e potrai pensare ad una alimentazione bilanciata e a della sana attività fisica che ti faranno avere i risultati che oggi ti sembrano lontani. Fammi sapere!



Caro Renato, l'estate mi ha fatto prendere davvero qualche chilo di troppo. Eppure, nonostante il ritorno frenetico alla vita di città, non riesco a perdere nemmeno un grammo e mi vedo proprio gonfia. Possibile debba sperimentare qualche rimedio naturale per depurarmi?

di Renato Raimo



La sua carriera si sviluppa su diversi binari: dalle scienze di farmacia e fitoterapia, fino al suo noto lato artistico. In questa rubrica troverete i consigli della settimana del nostro "farmattore", tutor di fitoterapia nella trasmissione "Detto Fatto", che in ogni numero di LEI Settimanale vi guiderà verso l'uso corretto e scientifico della medicina naturale. Seguitemi su Instagram: @renatoraimo_officialpage

CIRO DA CATANZARO,
38 ANNI

Caro Ciro, come ho riportato nell'articolo sulla depurazione, in fitoterapia, il carciofo per i suoi principi attivi, è un ottimo depurativo e detossificante. Uno stile di vita ottimale parte proprio da un'eliminazione delle tossine accumulate. La natura porta sulle nostre tavole ad ottobre il carciofo che cotto perde alcune delle sue proprietà ma resta un ottimo alimento per il contenuto di vitamine e minerali. Meglio sarebbe mangiarne le parti crude. Bere acqua e ritrovare una regola alimentare bilanciata ti rimetterà in forma e ti darà forza. La whitania ti aiuterà a ritrovare umore e concentrazione e il recupero sarà più immediato.

