

SCHEDA CONSIGLIO

# DEPURAZIONE



Le informazioni riportate non sono consigli medici. I contenuti hanno solo fine illustrativo e non sostituiscono il parere dell'esperto.



RICERCA  
COLLABORAZIONE  
FIDUCIA



**FARMACIA  
SAN VALENTINO**

*Innamorati della Salute*

# DEPURAZIONE

Un **fegato appesantito** può essere responsabile di **tanti fastidiosi malesseri**:



MAL DI TESTA



SENSO DI STANCHEZZA



DIGESTIONE DIFFICILE



ALITOSI



PELLE SPENTA E PIÙ SENSIBILE DEL SOLITO



CRAMPI E GONFIORE ALLO STOMACO

Tutte problematiche che impediscono di vivere la vita a pieno.

Organo complesso e importante, il fegato è la nostra principale centrale metabolica: interviene nel **metabolismo dei nutrienti**, produce il colesterolo e i trigliceridi, ma soprattutto ha il compito di **eliminare dall'organismo i prodotti di rifiuto**. Il fegato, infatti, smista i nutrienti e filtra tutte le sostanze che introduciamo nel nostro corpo con l'alimentazione, trasforma e **neutralizza le tossine e le scorie metaboliche**.

Un'alimentazione scorretta, stress e stili di vita frenetici o sedentari sovraccaricano il lavoro del fegato, con ripercussioni negative sul benessere di tutto l'organismo. Per evitarlo, e difendere il benessere generale, può quindi essere utile seguire un **programma depurativo** che aiuti il fegato a svolgere al meglio il suo lavoro.

## Quando depurarsi?

Durante i **cambi di stagione**, dopo periodi di **alimentazione disordinata** e/o di **stress psico-fisico**.

## Gli effetti benefici

Se il metabolismo epatico funziona bene si possono avere

diversi benefici:

- Il **sistema immunitario è più efficiente**.
- Migliorano i processi digestivi e ci sentiamo **meno gonfi**.
- L'intestino diventa più regolare.
- La pelle appare più luminosa, capelli e unghie più forti.



## Consigli sullo stile di vita

- Pratica attività fisica tutti i giorni.
- Non fumare.
- Cerca di mantenere il tuo peso forma.
- Usa farmaci solo su consiglio medico.
- Limita il consumo di alcolici.
- Se stai assumendo medicinali, non bere bevande alcoliche.



## I nostri consigli

- Limita il consumo di zuccheri semplici e di bevande zuccherate.
- **Modera il consumo di grassi saturi e trans-idrogenati** (margarina, prodotti da forno, burro) cibi fritti, affumicati, grigliati.
- Mangia tutti i giorni alimenti ricchi di fibre, come **frutta e verdura**.
- Aumenta il consumo di alimenti dalle proprietà depurative e antiossidanti come **carciofi, cardi, cavolfiori, broccoli, barbabietole, verdure a foglia verde, tè verde, frutti di bosco**.
- Tra le spezie **preferisci la curcuma**: ha proprietà antinfiammatorie, depurative e benefiche per il fegato.
- In caso di pelli miste ed impure è utile abbinare un opportuno trattamento cosmetico.

## COMPLEMENTI CONSIGLIATI



Maschera Purificante BARDANA E DERMO-BIOMA prodotto cosmetico