



Dieta disintossicante

di [Francesca Brigida](#)
per [Dieta-Dimagrante.com](#)
© Tutti i diritti Riservati



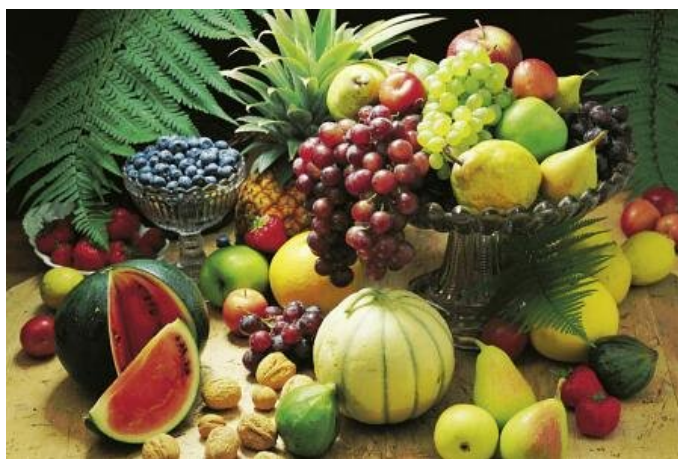
Dieta disintossicante

§§§googlestart§§§

La [salute](#) del nostro organismo è in relazione al rapporto tra la quantità di tossine introdotte e la quantità di tossine eliminate attraverso gli organi emuntori, quali polmoni, reni, fegato e intestino. Le sostanze da eliminare, ossia le tossine nocive per il nostro organismo, provengono per lo più dagli alimenti o dai processi digestivi. Questo processo, noto come processo di **disintossicazione**, consiste appunto nell'eliminazione delle **tossine** altamente pericolose per il nostro corpo.

Affinché l'organismo funzioni correttamente, la quantità delle tossine introdotte deve essere obbligatoriamente pari alla quantità di tossine espulse, mentre quando le tossine introdotte sono in quantità maggiore rispetto a quelle eliminate succede che queste ultime si depositano nei tessuti, intossicando l'organismo e creando l'ambiente adatto per l'insorgere di svariate patologie. Quando le tossine introdotte sono in quantità maggiore rispetto a quelle espulse significa che si è adottata un'alimentazione scorretta o eccessiva, oppure potrebbe stare ad indicare che gli organi emuntori non funzionano adeguatamente.

Perciò, in vista del probabile squilibrio, è bene seguire una corretta [alimentazione](#) e, in particolari periodi, si consiglia di rinforzare il proprio organismo attraverso una disintossicazione dagli accumuli presenti. §§§googlemean§§§ Questi i periodi più adatti:



1. all'inizio di una [dieta](#) dimagrante al fine di migliorare e mantenere i risultati raggiunti con essa;
2. in primavera, quando è bene eliminare dal proprio organismo gli accumuli provenienti dall'alimentazione invernale, ricca di cibi calorici;
3. in autunno, per fortificare l'organismo e prepararlo alle patologie invernali;
4. dopo i periodi di feste, ferie o di eccessi alimentari.





Nelle situazioni in cui è consigliato affidarsi ad una dieta disintossicante è importante, se non indispensabile, valutare le intolleranze alimentari presenti, come le tossine che affaticano il processo digestivo o che ostacolano l'eliminazione delle stesse, con il risultato di intossicare ulteriormente l'organismo. In questa situazione, si determina un aumento della ritenzione idrica, presenza di gonfiori, meteorismo, stipsi. Da non dimenticare che l'intestino è la principale sede del sistema immunitario, quindi, le sue condizioni si riflettono necessariamente sullo stato di [salute](#).

L'esclusione di particolari alimenti che affaticano l'organismo all'eliminazione delle tossine migliora il processo digestivo e, quindi, l'assimilazione dei [nutrienti](#). L'intero processo di disintossicazione porta ad un miglioramento dell'eliminazione dei liquidi con diminuzione del gonfiore e ottimizzazione della peristalsi intestinale. Spesso, però, si possono riscontrare effetti collaterali, come la riduzione del peso corporeo e la trasformazione della massa grassa in massa magra con diminuzione della circonferenza. Attraverso questo processo l'organismo non risulta più affaticato dal compito di espellere le tossine e risulta più reattivo per le problematiche presenti, quindi, migliora la risposta ad allergie e dermatiti. Prima di cominciare bisogna sottoporsi al test delle intolleranze alimentari con il **Biotest Daphne 400** e praticare la dieta adeguata per un periodo di 1-2 mesi a seconda dell'intolleranza.

La dieta deve basarsi, nel corso del relativo periodo, essenzialmente su frutta, verdura, tisane, [tè verde](#). Nei giorni seguenti alla [dieta](#), invece, bisogna riportare, pian piano, il proprio corpo verso un riadattamento alimentare inserendo, di volta in volta, tutti i [nutrienti](#), quali latticini, cereali, [proteine](#).

Si consiglia, prima di sottoporsi a qualsiasi dieta, di rivolgersi al proprio medico di fiducia e mettere a punto un regime alimentare adeguato alle necessità del proprio organismo.

Francesca Brigida\$\$\$googleend\$\$\$

