

Mercoledì delle Ceneri, le tisane e infusi per depurare l'organismo

Autore: Manuela Zanni

Data: 17 Febbraio 2021



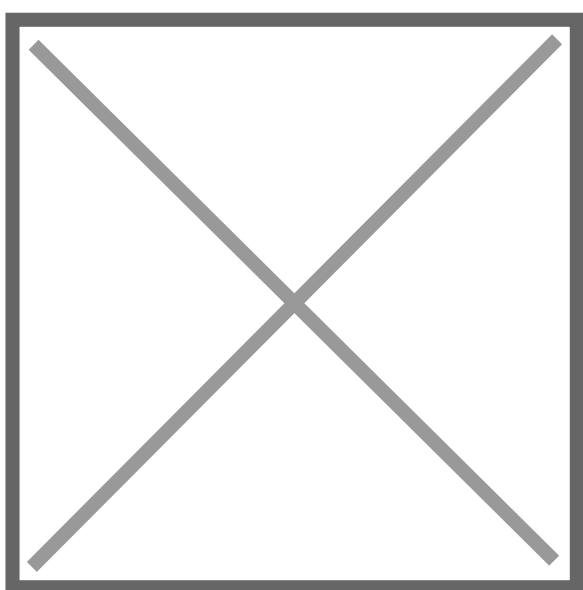
Non è un caso che il giorno successivo al Carnevale coincida con l'inizio di un periodo di purificazione che non può prescindere dall'alimentazione. Il senso di pesantezza che ci accompagna, inevitabilmente, dopo i periodi di festa e che deriva dal consumo di cibi elaborati e troppo dolci è provocato dall'accumulo di scorie e tossine difficili da smaltire e rappresenta un ostacolo al raggiungimento del benessere psicofisico.

Quando si ha un intestino "intossicato" i principali sintomi che si possono accusare sono : alternanza di stipsi e diarrea, **ventre gonfio e teso, crampi addominali o dolori al basso ventre**, si ha spesso candida o cistite, patina bianco-giallastra nella parte posteriore della lingua.

L'intestino viene intossicato sia da fattori che agiscono direttamente all'interno del lume intestinale o sulla mucosa, come antibiotici, lassativi e zucchero raffinato che favoriscono la fermentazione intestinale e la disbiosi, che in via indiretta, attraverso la bile prodotta dal fegato, nel caso in cui sia intossicato anch'esso.



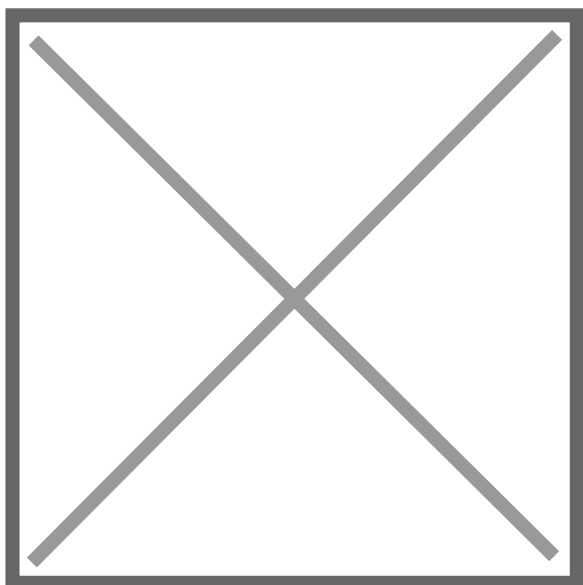
Succo di rafano



Un'ottima **bevanda depurativa** per l'intestino è il succo di rafano puro al 100%. I suoi principi attivi favoriscono la funzionalità intestinale, aiutando a mantenere la sua funzionalità senza provocare gli spiacevoli effetti collaterali dei lassativi di sintesi. Si prendono 20 ml di succo da due a tre volte al giorno prima dei pasti per un mese, e se si vuole potenziarne l'effetto lo si diluisce in un grande bicchiere di acqua.

Tisana depurativa per la stitichezza

Una buona azione depurativa generale viene anche esercitata da questa tisana utile sia in caso di problemi di stitichezza che di diarrea, da utilizzare a cicli di due/quattro settimane nei cambi di stagione o quando se ne ravvisa la necessità.



Ingredienti

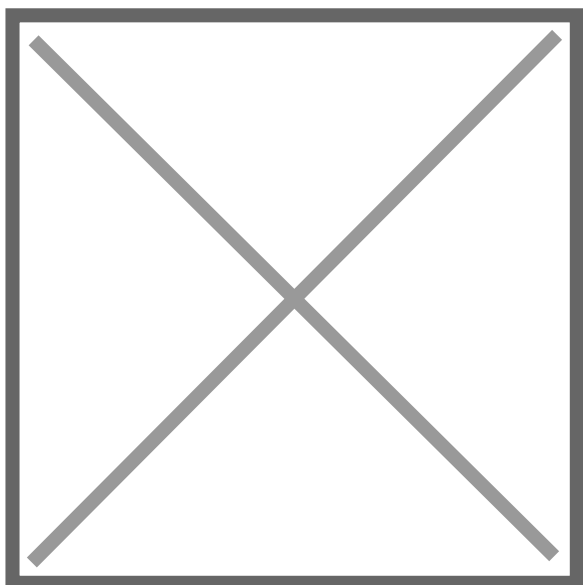
- Finocchio (frutti) 20 gr
- Melissa (fiori) 30 gr
- Malva (foglie) 30 gr
- Altea (radici) 20 gr

Si mette un cucchiaino di questa miscela in una tazza di acqua bollente e si lascia in infusione per 5/10 min. Si filtra e si beve due/tre volte al giorno lontano dai pasti.

Naturalmente se l'**intestino** è bloccato occorre **modificare anche l'alimentazione**, evitando alcuni alimenti particolarmente irritanti come i salumi, lo zucchero bianco, il caffè, i molluschi, i sottaceti, le bevande a base di cola e gli alcolici.

Per quanto riguarda il **fegato**, organo che produce energia, elimina le scorie e filtra le sostanze nutritive per l'organismo, i sintomi che fanno pensare a una sua "intossicazione" sono: alito cattivo, peso sotto le coste a destra, brufolosi, mal di testa soprattutto dopo pranzo, digestione lenta, lingua patinata e biancastra. Le tossine arrivano dal sangue, che proviene dall'intestino, e che contiene i principi nutritivi e le sostanze introdotte con il cibo. Tutte **tossine provenienti dai farmaci**, dall'alcol, dagli additivi alimentari, grassi di origine animale, nonché un surplus di ormoni prodotti dal nostro organismo in caso di stress, e a queste si aggiungono anche le tossine generate da rabbia, rancore e ipercriticismo. Anche per depurare il fegato possiamo utilizzare una tisana con azione protettiva e disintossicante.

Tisana depurativa per il fegato



Ingredienti

- Bardana (radici) 25 gr
- Tarassaco (radici) 25 gr
- Carciofo (foglie) 30 gr
- Zafferano indiano (radice) 20 gr

Si mette un cucchiaino della miscela in una tazza di acqua bollente, si filtra e si beve tre volte al giorno per quattro settimane. In alternativa potete prendere l'estratto secco o la tintura madre (T.M.) di carciofo, più rapida sia come azione che come utilizzo.



Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/le-migliori-tisane-per-depurare-fegato-e-intestino/>

Generato il 23/04/2025