

LA MODA DEL DETOX

Scopri perchè la Detox non è solo una moda e impara a scegliere il miglior percorso per la tua salute.

È vero che anche l'aspetto della salute segue le regole della moda, ma in questo caso NO.

Purtroppo o per fortuna credo che questa corsa a seguire percorsi Detox più o meno veloci, più o meno facili, più o meno efficaci, più o meno economici sia più un nuovo grado di consapevolezza raggiunto dalle persone che oggi sono sempre più informate.

Dimenarsi in questo nuovo mercato così tanto affollato di alternative non è così semplice invece.

Le aziende che operano nel settore benessere hanno deciso di cavalcare questa nuova ondata proponendo la loro linea Detox. Persino alcune aziende cosmetiche hanno dei bibitoni Detox.

Leggendo questa piccola guida scoprirai:

- Perché è importante detossinarsi.
- Quali sono le cause principali dell'inquinamento interno.
- Quali sono gli organi coinvolti.
- Le caratteristiche che deve avere un buon percorso Detox.
- Come scegliere consapevolmente un percorso Detox nell'affollato mercato odierno.
- I benefici che otterrai da un buon percorso.
- Cosa ho scelto io per la mia Famiglia e i miei Clienti.

Ai nostri giorni detossinarsi non è più una scelta, diventa obbligatorio se si vuole mantenere il corpo in salute.

Ecco cosa lo rende necessario:

- La vita sedentaria. Mangiamo molto più del necessario e molti carboidrati e carne rossa spacciandola per dieta mediterranea, che creano molti residui metabolici e sono inquinati da metalli pesanti, come anche l'aria che respiriamo, l'acqua che beviamo.
- Ci affidiamo all'agricoltura e all'allevamento industriale che non solo è la principale causa di inquinamento dell'aria, ma anche del nostro organismo.
- Le nostre case sono inquinate da elettrodomestici sempre in funzione, onde magnetiche, microonde che impoverisce i cibi oltre che generare onde dannose, cellulari, apparecchi wi fi e l'utilizzo smisurato di deodoranti per ambiente che invece di rendere la nostra

casa più accogliente la rendono più inquinata e inquinano anche noi.

- Il fumo da sigaretta, i gas di scarico ricchi di metalli pesanti e i fumi delle fabbriche hanno un posto d'onore nei fattori inquinanti e tossici.
- Il ritmo di vita che abbiamo... sempre di corsa e affannati, sempre alla ricerca di qualcosa, ci spingiamo sempre oltre, peccato che lo facciamo nel modo sbagliato. Il nostro affanno non è costruttivo, non ci porta ad un miglioramento della prestazione e a migliorare il nostro stato attuale, otteniamo il risultato opposto, ci porta Stress, Ansia, insoddisfazione e la percezione di non riuscire a fare tutto e bene. Siamo in un continuo cerchio che si auto ricarica con conseguenze disastrose per il nostro stato di salute fisico e mentale.
- Ci affidiamo spesso a diete ipocaloriche e ad allenamenti aerobici assurdi per ritrovare la forma

fisica senza sapere che provochiamo un danno enorme al nostro corpo se non lo facciamo nel modo corretto. Ti spiego in breve. (Poi se parteciperai alla sfida delle 7 settimane avrai modo di capirlo meglio). In attività prolungate aerobiche in regime ipocalorico il corpo non brucia i grassi, questi vengono principalmente bruciati in situazione di riposo dal metabolismo basale, ma ricerchiamo zuccheri che non abbiamo assunto però, quindi i nostri muscoli bruciano i propri tessuti per produrre zuccheri, creando residui metabolici che non smaltiamo, il mancato raggiungimento degli obiettivi e soprattutto un danno strutturale rilevante.

- L'utilizzo di alcol e di zuccheri senza moderazione. L'uso del sale e di alimenti ricchi di sale addizionato. L'uso di prodotti precotti e /o preparati industrialmente. L'abuso di grassi saturi, soprattutto dei latticini, della margarina, delle carni.
- L'abuso di cibi affumicati e grigliati. Quando arriva la bella stagione pensiamo subito ad una bella grigliata di verdure e di carne creando una combinazione letale per

l'organismo seppur squisita. La cottura violenta dei cibi non solo ne altera i nutrienti ma rilascia tossine dannosissime.

- Abbiamo introdotto nella nostra alimentazione un nuovo alimento: la medicina. Ovviamente non parlo dei casi in cui questa è necessaria perché interviene su patologie sopravvenute, non dirò mai di non rivolgersi al medico o sosterrò il fai da te di fronte a manifeste malattie. Io mi occupo della salute delle persone, non della loro malattia, promuovo l'integrazione potenziativa e non conservativa, diffondo il concetto di benessere inteso come riportare il corpo alle sue condizioni di equilibrio ottimali affinché possa da solo lavorare al meglio. La medicina purtroppo viene usata spesso in modo incondizionato per tamponare qualsiasi tipo di disturbo. Rendendo molte di queste accessibili a tutti senza prescrizione medica hanno ridimensionato agli occhi della massa il loro impatto sull'organismo tanto che ormai sono in tutte le case. Pensaci bene, il farmaco assunto per il mal di testa, oltre ad andare ad agire spesso solo sul sintomo e non sulla causa dell'infiammazione, assunto per via orale o rettale che

sia, viene sintetizzato da organi differenti da quello a cui è destinato, per cui viene inviato alle cellule che lo metabolizzano, quando riescono, ma che sicuramente non ne avevano bisogno e non ne traggono alcun beneficio. In più come se non bastasse spesso sono sintetici e di derivazione chimica, con le conseguenze che possiamo immaginare sul nostro corpo che già non è in uno stato ottimale visto che ci ha portati ad assumere un medicinale.

Tutto quello che sappiamo inquinare fuori, ci inquina anche dentro.

Genera anche radicali liberi che contribuiscono allo stress ossidativo dell'organismo e che se superano un certo livello sono davvero pericolosi per l'organismo.

Del dentro spesso non ci importa fino a che non compare la malattia, allora cerchiamo di correre ai ripari.

Siamo una macchina perfetta, ma questo spesso ce lo dimentichiamo, riponiamo poca fiducia nella capacità del corpo di auto-ripararsi e di fronteggiare gli stimoli esterni. Basterebbe semplicemente imparare ad ascoltarlo e metterlo in condizione di lavorare al meglio delle sue potenzialità.

Ogni nostro organo ha una funzione specifica e ha bisogno di alcuni accorgimenti.

Gli organi dell'apparato digerente sono quelli che più subiscono la pressione dell'inquinamento interno e ne pagano le conseguenze.

Il **Fegato** è il nostro organo filtro, pulisce il sangue dalle tossine, regola gli ormoni, soprattutto l'insulina e quindi riequilibra il glucosio nel sangue, ma come tutti i filtri va aiutato a liberarsi dai residui pesanti che il nostro corpo non metabolizza almeno due volte l'anno. Dobbiamo consentirgli di svolgere le sue funzioni al meglio.

Sappiamo tutti come cattiva alimentazione e stress influiscano sull'equilibrio dello **Stomaco** tanto che orami

l'acidità di stomaco è una compagna inseparabile di moltissime persone.

L'Intestino è l'organo più importante in assoluto, è la nostra testa interna. Ogni tratto intestinale è collegato con un organo o con una funzione specifica, al suo interno abbiamo un chilo e mezzo di flora batterica che Stress, Antibiotici, Cattiva Alimentazione e Incuria mettono alla prova. Questa invece è fondamentale per le nostre difese immunitarie, per l'assorbimento dei nutrienti e per l'espulsione dei virus e dei batteri cattivi. Solo quando l'equilibrio intestinale si altera ci rendiamo conto di quanto sia importante questo organo.

Non dimentichiamo la **Pelle** che è l'organo più esteso e anche quello più trascurato. Eppure molto della nostra pulizia passa dalla pelle. Tutti i nostri disagi interni si manifestano e si sfogano attraverso la pelle, ma noi insistiamo a vederla solo da un punto di vista cosmetico. È molto molto di più.

Sul mercato si vedono tantissimi tipi di integratori o preparati per la depurazione del fegato, sicuramente validissimi se entrano a far parte della nostra vita quotidiana, in una normale routine di salvaguardia del funzionamento del fegato principalmente. Meno validi se pensiamo a tutti gli anni passati a trascurare tutti questi aspetti della nostra vita che creano tanti scompensi al nostro corpo.

Per resettare anni ed anni di cattive abitudini e di mancata informazione dobbiamo utilizzare un percorso efficace e strutturato col fine di potenziare e riportare gli organi deputati alla depurazione principalmente Stomaco, Fegato, Intestino e Pelle al loro funzionamento ottimale e non volto alla semplice conservazione in salute.

Alla luce di tutto quello che ti ho detto dovrebbe essere ormai chiaro che scegliere delle bustine da sciogliere in acqua o tisane e compresse Detox non è una scelta intelligente per la tua salute.

Come primo programma devi scegliere qualcosa che davvero sia efficace e soprattutto che sia il più naturale possibile.

Cosa non meno importante è che un percorso Detox con i fiocchi non deve limitarsi all'assunzione del fantomatico bibitone a base di erba di campo, ma deve coinvolgere anche l'Alimentazione, l'Attività Fisica, l'Integrazione Alimentare, e più in generale deve portare consapevolezza sulle nostre azioni e le nostre scelte. Devi scegliere un programma che si basi su un Alimento che sia sia depurativo ma che abbia la capacità di ossigenare le cellule. Sappiamo bene che una maggiore ossigenazione diminuisce il rischio della comparsa di molte malattie.

Girando per le erboristerie per pura curiosità e indagine di mercato ne ho viste di ogni...soluzioni anche valide o palliative, con prezzi allucinanti per il risultato ottenuto. Meglio di niente per carità, ma se non lo si fa nel modo giusto ed efficace che lo si fa a fare? Tanto vale comprare l'acqua che elimina l'acqua e risparmi pure.

Se sei ancora qui è perché anche tu ti rendi conto dell'importanza di fare scelte oculate e serie e con risultati certificati e garantiti.

È necessario che tu faccia una scelta consapevole e che dia valore alla tua salute e al tuo denaro.

Esiste una pianta che da secoli assolve a delle funzioni detossinanti, depurative e antinfiammatorie per l'organismo. E' l'**Aloe**.

Anche su questa pianta si sono sbizzarrite tutte le aziende, che la applicano in ogni ramo.

Solo un'azienda al mondo garantisce un **Aloe** di qualità puro e certificato, lavorato con un metodo a freddo che ne preserva tutte le caratteristiche nutrizionali.

Potremmo vivere di solo **Aloe** per mesi per quanto è ricca di nutrienti nobili, più di 250.

Io mi sono affidata a questa pianta a cui sono devota anche per il mio percorso Detox che è durato solo 9 giorni. C'è anche una variante che dura 20 giorni e che non coinvolge l'aspetto nutrizionale o l'attività fisica, ma altrettanto valido.

- Pensa ad un programma Detox di 9 giorni completo che ti guida per tutto il giorno.

- Pensa all'efficacia dell'**Aloe** amplificato all'ennesima potenza.
- Pensa ad un programma che oltre alla depurazione pensa anche alla tua nutrizione.
- Pensa ad un programma che senza essere pubblicizzato è conosciuto in tutto il mondo.
- Pensa alla sensazione di pulizia e freschezza che finalmente proverai.
- Pensa a fare qualcosa di veramente importante per te.
- Pensa a perdere anche qualche chiletto, ma soprattutto grasso addominale, che è quello che custodisce le nostre tossine.
- Pensa se riuscissi a ridurre il girovita.
- Pensa a ritrovare nuova lucidità mentale.
- Pensa a dialogare di nuovo con il tuo corpo.
- Pensa a ridare nuova vita al tuo corpo.
- Pensa se riuscissi a sgonfiare le gambe.

- Pensa come sarebbe bello risolvere i problemi di digestione.
- Pensa se avessi un corpo efficiente e nutrito.
- Pensa come sarebbe riuscire a dormire meglio.
- Pensa a quante cose potrai fare se rimani in salute più a lungo.
- Pensa che bello poter fare scelte consapevoli per la tua vita.

L'efficacia di un BUON percorso Detox è indubbia. È anche vero che non tutti siamo uguali e non tutti abbiamo gli stessi risultati e in egual misura, questo lo devi mettere in conto.

Ti invito a provare un percorso Detox serio e a toccare con mano i suoi benefici.

Vuoi provare il mio?

Ti spiego come fare qui .

Clean 9 e Kit Depur-attivo

Avrai anche :

- ✓ assistenza per l'acquisto e per il percorso
- ✓ consulenza personalizzata
- ✓ diario da compilare e conservare
- ✓ App dedicata e gratuita
- ✓ Accesso ad un sito di allenamento per poterti allenare
senza uscire di casa!

Ti prego di farmi sapere la tua esperienza e se questo piccolo manuale ti è stato utile e ti è piaciuto. Ogni commento per me è prezioso anche per poterti fornire sempre più contenuti di valore.

Cuidate

Marcella Billinghamurst

info@marcellabillinghurst.com

www.marcellabillinghurst.com

