

## Ripulire il proprio corpo dopo le feste

**Pubblicato:** Domenica 12 Gennaio 2020



Le feste ci hanno visti protagonisti di **pranzi e cenoni in famiglia** e abbuffate con gli amici e poco tempo per muoversi e mantenersi in forma, per cui è naturale sentirsi gonfi e appesantiti.

Il rientro dalle vacanze sancisce anche il momento in cui bisogna riprendere abitudini alimentari sane e la regolarità dello stile di vita, nei giorni di festa di eccessi sono stati molti, così come il consumo di cibi che solitamente non fanno parte della solita **dieta giornaliera**.

L'aver mangiato pietanze diverse e magari, l'aver sperimentato nuovi alimenti può aver portato il nostro corpo ad entrare in contatto con qualche parassita, soprattutto se si è **consumato qualche cibo crudo**.

I **parassiti** si nutrono delle risorse del soggetto in cui risiedono, crescono senza misura e si riproducono a discapito dell'apparato gastrointestinale, per cui, se dopo le feste avete avvertito un malessere insolito, recatevi dal vostro medico per un controllo.

Tra i **sintomi di un'infezione intestinale** ci sono febbre, vomito, nausea, diarrea, perdita di peso ingiustificata, stanchezza, mal di testa e tanti altri sintomi, per cui è sempre meglio farsi visitare.

Nel caso in cui venga confermata la presenza di questo tipo di infezione, potreste provare ad assumere **Germitox contro i parassiti**, un **integratore alimentare naturale** che elimina parassiti intestinali e vermi in soli 30 giorni, questo prodotto agisce in poco tempo e ristabilisce la salute dell'organismo.

## Depurare l'organismo in 3 mosse

Se non è presente alcuna infezione intestinale ma ci si sente solo molto gonfi e pesanti, consigliamo di seguire alcuni comportamenti e accorgimenti alimentari per qualche settimana, in questo modo si perderanno i chili presi e **il corpo verrà ripulito dalle tossine accumulate**.

### Eliminare i cibi che appesantiscono e creano acidità

Riducendo o eliminando alcuni alimenti come la carne di ogni tipo, i salumi e gli insaccati, i formaggi, i latticini, gli zuccheri raffinati, le farine, il caffè e l'alcol, aiuteremo il corpo a recuperare velocemente da tutte abbuffate fatte durante i pranzi e i cenoni.

Questi cibi creano **ristagno e tensione**, provocano acidità e infiammano le pareti intestinali dando un senso di stanchezza e irritabilità, mancanza di concentrazione e di forze, per cui, per 4-5 giorni è consigliato eliminarli del tutto, magari facendosi seguire da un nutrizionista.

### Mangiare alimenti con potere disintossicante e depurativo

Introdurre nella propria alimentazione dei cibi che hanno la capacità di **disinfiammare l'intestino** e disintossicare l'organismo aiuta a ripulire il corpo.

**Tra questi ci sono:** il riso integrale che sfiamma, aiuta a dimagrire e crea equilibrio nel corpo; le alghe

che aiutano a regolazione la pressione e disintossicano il sangue; le rape favoriscono l'eliminazione di grassi e liquidi in eccesso; le foglie verdi depurano il fegato, come quelle di cavolo nero. Ottimo anche lo zenzero, antinfiammatorio naturale che disinfiamma le pareti intestinali e aiuta a eliminare il muco.

## Fare attività fisica

Oltre ad intervenire sull'alimentazione, è **importante fare attività fisica** perché oltre a far dimagrire, riduce il ristagno dei cibi molto pesanti e ne favorisce l'eliminazione, facendoci sentire più leggeri.

Va bene anche fare mezz'ora di attività fisica purché sia fatta con costanza tutti i giorni, solo in questo modo si osserveranno enormi benefici.

[Redazione VareseNews](#)

[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)