

il Resto del Carlino

Cosa devo fare? Ecco le risposte giuste

Ci sono comportamenti e strategie semplici ma efficaci, e non solo per il cuore



Poco alcol, niente fumo Perché conviene depurarsi?

DEPURARSI dalle scorie che logorano arterie e fegato, e che si ripercuotono a distanza, attraverso le vie metaboliche, negli altri organi, come l'apparato cardiocircolatorio. Tradotto in pratica, niente fumo e poco alcol. Sono precetti che possono regalare grandi vantaggi. Simona Oberhammer, naturopata autrice di bestseller, risponde ai quesiti che molte volte si è sentita chiedere e ne parla nel suo ultimo libro Mondadori, intitolato «Depurati con acqua e limone secondo il tuo biotipo». Concetto fondamentale: non bisogna solo occuparsi della pulizia esteriore del proprio corpo ma fare pulizia anche dentro. Un organismo libero dalle tossine fa bene al cuore e alla psiche. Occorre lavare via dal corpo le scorie che si depositano, e impedire che altre tossine possano entrino attraverso la combustione del tabacco oppure attraverso un apporto eccessivo di alcol.