

Per una vita in forma, una tisana detox

Il progetto culturale Naturium propone un nuovo appuntamento con le ormai consuete degustazioni gratuite del venerdì: a Rende, Cosenza e Montepaone Lido

Il venerdì di “Naturium” questa settimana è dedicato alle tisane. Sì, le buone tisane detox che svolgono un'azione finalizzata alla disintossicazione dell'organismo dalle tossine nocive e alla difesa delle cellule dallo stress ossidativo. Non parliamo d'altro che del classico rimedio della nonna, che oggi ritorna e si rivaluta in chiave moderna. Venerdì 29 gennaio il progetto culturale “Naturium” proporrà delle degustazioni gratuite di tisane con annessa consulenza e spiegazione da parte di esperti. Appuntamento in contemporanea alle ore 18.30: a Rende (Cs) presso il centro commerciale “Marconi”, a Cosenza presso il “NaturaSi” di via Giacomo Mancini e a



Montepaone Lido presso l'Urban Market di via Nazionale. Si potrà facilmente apprendere come per preparare un'efficace tisana detox possano bastare gli ingredienti tradizionali custoditi in cucina. In particolare, risultano preziosissime le erbe aromatiche del giardino: rosmarino, basilico, salvia e timo. Che dire, poi, della liquirizia? Notoriamente, ha un'azione benefica sulla digestione e migliora i problemi dell'apparato gastrointestinale.

Ortica, betulla, centella asiatica e tarassaco sono, invece, amici delle donne perché combattono la ritenzione idrica. La betulla, più nel dettaglio, è consigliata per le sue funzioni diuretiche. In particolare, ne giovano coloro che soffrono di ritenzione idrica, cistite e problemi ai reni. Il carciofo, poi, è un alimento eccezionale per le

nostre tisane: in grado di aiutare il lavoro del fegato, ha effetti positivi sull'equilibrio del colesterolo. Miscelando ortica, tè verde e tarassaco, ne viene fuori una ottima tisana detox che può svolgere una funzione drenante e depurativa, favorendo un generale senso di leggerezza. Un altro straordinario alleato che ci regala la natura è la malva: rinomata per le sue proprietà lenitive, è particolarmente efficace nel caso di infiammazione delle vie respiratorie. La malva è anche drenante e ci aiuta a eliminare i grassi saturi. Insomma, non resta altro che provare! Basta trovare cinque minuti al giorno e concedersi una salutare pausa tisana al posto del solito caffè, per sentirsi meno gonfi e più leggeri.