

Depurazione totale

TOTAL DEP



TRATTAMENTO

Sciogliere **25 ml di Total Dep in mezzo litro di acqua** e bere durante la giornata.

20 gg di trattamento per un ciclo depurativo completo.

1 flacone = 1 ciclo depurativo

A CHI CONSIGLIARLO

Per chi vuole depurare l'organismo e detossificarlo

Prima di iniziare un percorso dietetico

Al rientro da un viaggio

ATTIVITÀ FISICA

Marcia da seduti: Sollevare alternativamente le ginocchia stando seduti, ottimo per la circolazione profonda.

Sollevamento talloni: Da in piedi o seduti, alzarsi sulle punte dei piedi per 10-20 volte.

Sollevare le gambe rispetto al cuore quando possibile.

CONSIGLI ALIMENTARI

Mantieni l'idratazione ottimale per favorire la depurazione.

Piatti ricchi di acqua:

Zuppe, vellutate e minestre

Brodo vegetale o di carne

Verdure crude: cetriolo, lattuga, sedano, rapanelli, pomodori, zucchine.

Frutta fresca: anguria, melone, fragole, pompelmo, pesche

Pesce bianco

Depurazione epatica

EPATOSAN FORTE FLUID



TRATTAMENTO

Assumere **1 flaconcino al giorno**, la sera prima di coricarsi o al mattino a digiuno, con un bicchiere di acqua.

1 confezione = 10 gg di trattamento intensivo.

A CHI CONSIGLIARLO

Fegato affaticato e difficoltà digestive

Disturbi epatici evidenziati tramite esami

Dieta disordinata, ricca di grassi saturi e alcool

Alitosi, dermatiti, eruzioni cutanee, associate ad affaticamento epatico

Periodo post terapia farmacologica

ATTIVITÀ FISICA

Movimento che favorisce la circolazione senza stressare l'organismo.

Camminata veloce

Yoga: Torsione da seduti Seduto a terra, incrocia una gamba sopra l'altra e ruota il busto verso il ginocchio sollevato.

Yoga: Posizione del cobra Sdraiato a pancia in giù, solleva il petto con le braccia.

Respirazione diaframmatica

RICETTA

Carciofi limone e zenzero

Ingredienti:

2 Carciofi

Succo di 1 limone

Zenzero fresco grattugiato

Prezzemolo tritato

Parmigiano

Olio EVO

Pulire i carciofi e lasciarli in ammollo per 20 minuti in acqua e limone. Successivamente tagliarli a fettine sottili e aggiungere il parmigiano, lo zenzero fresco a fettine e il prezzemolo. Infine, condire con succo di limone, pepe, sale e olio EVO.

Nausea

NAUSEAGUM



TRATTAMENTO

Masticare **1 gomma da masticare al bisogno**, fino ad un massimo di 4 gomme al giorno.

IN CASO DI

- Nausea gravidica
- Nausea da emicrania
- Nausea da cinetosi (auto, bus, nave, aereo)
- Nausea associata a terapie farmacologiche
- Nausea associata a difficoltà digestive

ATTIVITÀ FISICA

Respirazione Diaframmatica: sdraiati sulla schiena con le ginocchia piegate. Metti una mano sul petto e l'altra sull'addome. Inspira lentamente dal naso facendo gonfiare solo la mano sulla pancia, poi espira dalla bocca.

Digitopressione: applica una pressione ferma e circolare per 2-3 minuti nel punto sotto la piega del polso, tra i due tendini centrali.

Camminata all'aria aperta: evitare salti, corse o movimenti bruschi della testa. Esercizi che comprimono direttamente lo stomaco (come gli addominali crunch).

RICETTA

Riso basmati Zucchine e Zenzero

Ingredienti:

- Riso basmati
- Zenzero fresco a fettine
- Zucchine a cubetti
- Olio EVO

Cuocere il riso al dente. Nel frattempo, tagliare le zucchine a cubetti e farle saltare in padella con poco olio. Quando cotto, aggiungere al riso le zucchine e lo zenzero.

L'assenza del soffritto e la presenza delle zucchine definiscono un piatto equilibrato, leggero, in grado di modulare l'acidità gastrica.

Irritazioni Cutanee

EMERGENCY



TRATTAMENTO

Applicare una quantità idonea di crema sulle zone da trattare e massaggiare per favorire l'assorbimento.

È possibile ripetere l'applicazione più volte al giorno.

IN CASO DI

- Arrossamento della pelle
- Punture d'insetto
- Rossore dovuto a esposizione solare
- Irritazione da rasatura, pannolino o sfregamento

CONSIGLI ALIMENTARI

Gli **alimenti fototossici** sono alimenti contenenti sostanze naturali che ingerite o a contatto con la pelle, reagiscono ai raggi del sole, causando reazioni cutanee.

Tra gli alimenti da attenzionare troviamo:

Agrumi: lime, bergamotto, pompelmo e limone

Verdure: sedano, finocchio, prezzemolo, pastinaca e carote.

Frutta: Fichi (il lattice delle foglie e della buccia è molto fototossico).

Moderazione: Non è necessario eliminare questi cibi (molti dei quali, sono ottimi per la depurazione). Evita concentrati a base di questi ingredienti subito prima di una sessione di abbronzatura intensa.

Cottura: La cottura riduce parzialmente la concentrazione delle sostanze fototossiche.

Stress Intenso

ANSILEVE SOS SPRAY



TRATTAMENTO

Effettuare **4 spruzzi 3 volte al giorno**, al bisogno.

A CHI CONSIGLIARLO

In caso di agitazione improvvisa
In caso di picco d'ansia
In caso di stress intenso
Prima di intraprendere un viaggio
Prima di una riunione importante

ATTIVITÀ FISICA

Attività di meditazione quotidiana

Tecniche di respirazione diaframmatica

Ciclo respiratorio 4-5:

inspira (4-5s) - trattieni (4-5s)

espira (4-5s) - trattieni (4-5s)

RICETTA

Una Bowl in serenità con Orzo, Salmone e Mandorle

Ingredienti:

70g di Orzo perlato

100g di Salmone fresco o al naturale

4-5 Mandorle

Spinaci freschi

Semi di sesamo

Gli Omega-3 contenuti nel salmone agiscono come antinfiammatori naturali per il sistema nervoso. Il Magnesio, contenuto in mandorle e spinaci, aiuta a rilassare i muscoli e supporta il sistema nervoso centrale.

Infine, il Triptofano nell'Orzo è un amminoacido fondamentale per il benessere dell'uomo.

Reset Intestinale

INTESTINAL RESET



TRATTAMENTO

Assumere **2 capsule al giorno**, insieme, a stomaco pieno.

A CHI CONSIGLIARLO

Supporto al benessere intestinale quotidiano
Post terapia antibiotica
Post influenza
Difficoltà digestive
Detox dell'intestino
Inizio di un percorso dietetico
Intolleranze/ Allergie alimentari
Stallo metabolico

ATTIVITÀ FISICA

Torsioni del busto da seduti o distesi, aiutano a "strizzare" l'intestino favorendo l'eliminazione delle tossine.

Automassaggio circolare seguendo il percorso del colon: esercita una leggera pressione partendo dal lato inferiore destro, sali verso l'alto e procedi orizzontalmente fino a scendere a sinistra.

Oscillazione del Bacino: In piedi, con le ginocchia leggermente flesse e le mani sulle anche, fai oscillare il bacino avanti e indietro per 10-15 volte per rilassare il colon.

Passeggiate e Attività Aerobica

RICETTA

Riso integrale agli asparagi

Ingredienti:

70g di Riso integrale

Asparagi cotti al vapore

½ Avocado

Semi di Lino

Il riso integrale è più facilmente digeribile e ricco di sostanze antiossidanti. Gli asparagi sono fonti ricche di inulina, fibra conosciuta per l'azione prebiotica sull'intestino.

I semi di Lino a contatto con l'acqua nell'intestino creano una mucillagine che ne protegge le pareti.



Probiotici

INTESTINAL FLORA



TRATTAMENTO

Assumere **1 capsula al giorno**, anche a stomaco vuoto.

A CHI CONSIGLIARLO

Supporto al benessere del microbiota quotidiano

Durante e dopo terapia antibiotica

Disbiosi intestinale

Prima, durante e dopo un viaggio all'estero

Cambi di stagione

Supporto alle difese immunitarie

ATTIVITÀ FISICA

L'esercizio fisico può effettivamente **modificare la composizione** del **microbiota intestinale**, aumentandone la **diversità** e favorendo la crescita di batteri benefici.

RICETTA

Zuppa di miso

Ingredienti:

250-300 ml di acqua o brodo vegetale leggero

1 cucchiaio colmo di miso

50g di tofu a cubetti

Alga Wakamè

Cipollotto

Zenzero fresco

Il miso è una fonte ricca di Lactobacillus, batteri benefici per il microbiota intestinale. Inoltre, l'alga Wakamè e il cipollotto sono fonti ricche di fibre. Lo zenzero supporta la digestione.

Consiglio: da bere prima del pasto per preparare la digestione.

