



Mini Guida al Detox Naturale

Il detox non è una moda, ma un'opportunità per aiutare il corpo a liberarsi da ciò che rallenta la sua energia. Non si tratta di digiunare o diete estreme: il detox naturale è un approccio dolce, consapevole, basato sull'ascolto del proprio corpo e sull'uso intelligente della natura.

1. Cosa significa davvero 'detox'

- Il termine 'detox' indica un processo di eliminazione delle tossine accumulate nel corpo.
- Quando il corpo è carico di tossine, possiamo sentirci gonfi, affaticati, irritabili o con intestino rallentato.

2. I pilastri di un detox naturale

- Idratazione profonda: acqua, infusi drenanti, limone e cetriolo.
- Alimentazione vegetale: frutta, verdure amare, fibre.
- Attività fisica leggera: camminate, yoga, stretching.
- Riposo rigenerante: almeno 7-8 ore di sonno.
- Sostegno naturale: erbe e integratori per fegato, reni, intestino.

3. Erbe e nutrienti alleati

- Cardo mariano: sostiene il fegato.
- Tarassaco e carciofo: stimolano bile e digestione.
- Clorella e spirulina: aiutano a eliminare metalli pesanti.
- Fibre solubili: migliorano il transito intestinale.

4. Quanto dura un detox?

- Un detox leggero può durare 5-7 giorni e porta già benefici: più energia, pelle luminosa, digestione regolare, umore stabile.

5. Un consiglio finale

- Integra piccoli rituali detox ogni settimana: solo frutta e verdura per un giorno, tisane detox serali, cicli mensili di integratori naturali.

6. Percorsi consigliati

Percorso 1 – Detox Intestinale & Drenante

Focus: eliminazione delle tossine, regolarità intestinale, drenaggio liquidi

1. Core Cleanse A

- ✓ Per iniziare il detox con un'azione purificante su colon e intestino

2. IntestiBalance+

- ✓ Supporto al transito intestinale in modo delicato e naturale

3. HydroDrain+

- ✓ Drenaggio dei liquidi in eccesso e supporto renale

✓ Ideale per un detox mirato su pancia gonfia, stitichezza e ritenzione idrica.

Percorso 2 – Detox Completo & Rivitalizzante

Focus: supporto epatico, antiossidanti, vitalità e benessere generale

1. Advanced Liver Complex

- ✓ Depurazione epatica profonda

2. Turmeric Spectrum+

- ✓ Azione antinfiammatoria e antiossidante

3. Phyto Power Organic 35 Blend *(oppure in alternativa Phyto Caps 35 Blend)*

- ✓ Mix di superfood verdi per energia, equilibrio acido-base e supporto immunitario

✓ Ideale per chi vuole “ripartire” con più energia, dopo periodi di stanchezza o alimentazione sbilanciata.