

MAI SENTITO NOMINARE LA ZEOLITE?

È l'ultima novità tra gli integratori. Uno spazzino naturale che elimina le tossine dall'organismo. Basta un misurino al giorno

di LAURA D'ORSI scrivile a dminforma@mondadori.it

Il suo nome significa "pietra che bolle" perché, quando viene scaldata, emette vapore. La zeolite è una roccia di origine vulcanica ma non solo. Come hanno scoperto numerosi studi, è una specie di spugna intelligente che agisce sull'organismo "ripulendolo" da quello che non serve e toglie energia. «Una volta ingerita, la zeolite non viene assorbita dall'intestino e non interferisce in alcun modo con la digestione» spiega Enrica Mari, gastroenterologa ed esperta in Medicina integrata. «Ma questo minerale, grazie alla sua carica elettrica negativa, attira tossine, radicali liberi e metalli pesanti come il piombo e il cadmio presenti nei cibi, trascinandoli via con sé». Integratori a base di zeolite si possono acquistare sotto forma di polvere o compresse. Se ne prende un misurino la sera prima di andare a letto, sciolto in acqua o succo. Se si scelgono le compresse, la posologia è di tre al giorno, da assumere ai pasti. I casi in cui fa veramente bene? Eccoli.



La zeolite non dà effetti collaterali, tranne una leggera stitichezza. Ma è un problema che, quando si presenta, si risolve nel giro di qualche giorno.

SE SEI UNA GRANDE SPORTIVA

Quando fai molta attività fisica, il tuo organismo produce più radicali liberi e sostanze di scarto. Ma non solo. Lo sport intenso aumenta anche la produzione di acido lattico che si deposita nei muscoli. Così diminuisce la resistenza allo sforzo: ti senti affaticata, indolenzita e hai spesso crampi dolorosi. Per migliorare le tue prestazioni sportive, prova ad assumere la zeolite, che è in grado di setacciare ed eliminare queste tossine e ti aiuta a migliorare le tue prestazioni sportive.

SE VUOI PERDERE PESO

I chili di troppo e un'alimentazione sregolata provocano uno stato di infiammazione dell'organismo che rallenta il metabolismo. Per questo molte donne fanno fatica a dimagrire. «L'assunzione di zeolite durante le diete è sempre utile» suggerisce la gastroenterologa. «Questo minerale, infatti, riduce le infiammazioni a livello intestinale e in più ha un'azione alcalinizzante. In pratica aiuta a riequilibrare il pH dell'organismo. E si è visto che questo è sufficiente per spingere l'organismo a bruciare meglio e di più».

SE SOFFRI DI DERMATITI

Proprio perché spazza via i radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento cutaneo, la zeolite è un ottimo antiage. Ma non solo: se soffri di dermatiti, acne, psoriasi e altre irritazioni della pelle, associa questo minerale alle terapie tradizionali. Grazie alla sua capacità di ridurre le infiammazioni, accelera la guarigione. Prendilo anche se soffri di allergia al nichel: prurito e rossori si attenueranno.