

Fito3D

Tisana già pronta che Drena, Depura, Disintossica



Fito3D - Thin 250 - è indicato per tutti coloro che necessitano di una profonda depurazione e desiderano, al tempo stesso, smaltire i lipidi in eccesso.

Mela Succo: le mele sono composte da acqua, proteine, grassi, zuccheri di diverso tipo, tra cui fruttosio, glucosio, e saccarosio, fibre, sali minerali tra cui potassio, zolfo, fosforo, calcio, magnesio, sodio, ferro, oltre a tracce di rame, iodio, zinco manganese, e silicio.

La mela è ricca anche di vitamine: C, PP, B1; B2, A, e contiene inoltre acido malico. I contenuti di questo frutto sono equilibrati e dal punto di vista nutrizionale completi. Tali proprietà contribuiscono all'attenzione dedicata alla sua capacità di ridare giovinezza ai tessuti, e di mantenere un generale benessere fisico.

Prugna Succo: ha proprietà rinfrescanti e lassative, quindi risulta essere molto efficace per la regolarizzazione dell'attività intestinale.

Ortosiphon: pianta tropicale di aspetto simile alla Menta piperita, con fusto tetragono, foglie di forma ovale e fiori bianchi o rossi in infiorescenze, spontanea in Indonesia, Australia e India.

L'azione diuretica della pianta è stata oggetto di recenti studi che hanno dimostrato una potente capacità di eliminare urea e cloruri.

Tali proprietà sono dovute sicuramente all'azione combinata dei flavonoidi e dei sali di potassio (forse rinforzata da alcuni ac. organici e dalle saponine ancora non ben identificate). Accanto a questa azione principale l'Ortosifon svolge pure una leggera azione coleretica per stimolazione della biligenesi. E' riferito un notevole potere batteriostatico e virostatico legato alla presenza dei derivati dell'ac. rosmarinico, utile nel trattamento delle infezioni urinarie.

Ananas Gambo: Il principio attivo del gambo d'Ananas (bromelina) ha proprietà diuretiche, antiinfiammatorie, disintossicanti. Ampiamente utilizzato per combattere la ritenzione idrica; rimedio utile contro la cellulite, oltre che ottimo coadiuvante nelle diete dimagranti. Importanti le proprietà disintossicanti del gambo d' ananas che possiede, tra le altre cose, una buona capacità nel contrastare le infiammazioni, specie alle vie urinarie.

Betulla: Le foglie di betulla esercitano un effetto diuretico molto deciso agendo in maniera diretta sull'epitelio renale: attivando la diuresi si ottengono risultati soddisfacenti sia nella cura degli edemi di origine cardiaca, sia nei casi di ritenzione idrica, sia nella ipertensione.

L'azione decisa sull'eliminazione dei cloruri e degli urati previene la formazione dei calcoli renali. Inoltre, la betulla normalizza perdite di albumina nelle urine (albuminuria) ed esercita effetti benefici sul metabolismo dei lipidi e del colesterolo.

Rodiola: dimagrante, alza i livelli di serotonina, abbassa i livelli di grasso nei tessuti, dona senso di sazietà, allevia e controlla la fame ansiosa, pianta adattogena, allevia la sensazione di stanchezza, indicata nel metabolismo rallentato, è anti stress, antidepressiva, alza il tono dell'umore, antimutagena, stimola il sistema immunitario, aumenta la capacità di apprendimento, la memoria, influenza in modo positivo la tiroide e il fegato.

La Rodiola possiede capacità dimagrante, aiuta nel metabolismo rallentato, in grado di stimolare alcune lipasi che accelerano la demolizione dei grassi dai tessuti, l'effetto dimagrante è anche legata all'azione della Rodiola di alzare i livelli di serotonina, che aiuta a togliere il desiderio ossessivo di carboidrati, e svolge una attività anti-ansia, riducendo la fame ansiosa; i glicosidi contenuti nella radice

incrementano i livelli di dopamina, sostanza capace di trasmettere al SNC il segnale di sazietà. E' una pianta adattogena, favorisce la memoria, le capacità di apprendimento (estratti idroalcolici), aumenta il rendimento lavorativo, aumenta la capacità di concentrazione, previene le variazioni ormonali indotte dallo stress, ha una azione cardioprotettiva, migliora la resistenza dell'organismo alle tossine.

A differenza del Ginseng che può dare effetti come eccitazione e costipazione, la Rodiola russa non provoca questi effetti. Aumenta la resistenza allo sforzo, allo stress, al freddo. Gli adattogeni sono piante utili perchè adattano l'organismo alla sollecitazione prima che le sostanze come ormoni, corticosteroidi e catecolamine possano danneggiare l'organismo, in quanto la fase di adattamento ad uno stress, sia esso fisico che mentale non può essere eterna. Infatti se sopraggiunge la fase di esaurimento, ci possono essere danni anche gravi alla salute.

La Rodiola, inoltre, favorisce lo sviluppo dei muscoli a discapito della massa grassa. Aiuta per stimolazione dei livelli di serotonina nel sangue, il controllo del sonno, del comportamento, dell'umore. Migliora il polso, la pressione arteriosa, la capacità polmonare e i tempi di normalizzazione del battito cardiaco.

Finocchio: contiene sostanze estrogeniche naturali - *i flavonoidi* - chiamati anche "*fitoestrogeni*". Questi composti esercitano effetti estrogenici, anche se l'attività in confronto agli estrogeni veri e propri è piuttosto blanda, solo 1/400mo della potenza degli estrogeni. Per questo non sono assolutamente tossici o dannosi, pur rimanendo efficaci.

Infatti i ricercatori ritengono che i fitoestrogeni esercitino un effetto equilibrante sui livelli degli ormoni femminili. Per esempio, se i livelli di estrogeni sono bassi i fitoestrogeni ne stimolano l'aumento. E, se i livelli di estrogeni sono alti, i fitoestrogeni si allacciano ai recettori degli estrogeni e bloccano la ricezione degli estrogeni in eccesso diminuendone quindi i livelli - che se troppo alti possono essere dannosi.

Grazie a questa azione riequilibrante si raccomandano le piante contenenti fitoestrogeni per condizioni legate all'eccesso di estrogeni (ad esempio la sindrome premestruale) così come per condizioni di carenza di estrogeni (come la menopausa e gli squilibri mestruali).

Il finocchio, pianta assai usata nelle regioni mediterranee per aromatizzare carni e pietanze, oltre a sali minerali e vitamine, contiene un'essenza, l'*anetolo*, che si concentra in particolar modo nei semi e favorisce la digestione.

* tonico uterino - usato principalmente per alleviare i sintomi della menopausa, anche se è stato usato per migliorare la funzione mestruale e per ridurre la sensazione di nausea;

* galattogeno - agisce sul sistema endocrino e sulla funzione ormonale grazie alla sua abilità di promuovere il flusso di latte o secrezione lattea nelle puerpere;

* emmenagogo - stimola il flusso mestruale se scarso;

* allevia i crampi mestruali e la nausea;

* utile nei problemi della menopausa;

* diuretico - disintossica l'organismo stimolando la produzione di urina e l'eliminazione delle tossine attraverso l'urina - aiuta a sciogliere i calcoli renali;

* depurativo - purifica il sangue;

* carminativo - agisce sul sistema digerente grazie alla sua abilità di rilasciare i gas dal tratto intestinale - allevia le coliche - un eccellente rimedio per lo stomaco e l'intestino per alleviare le flatulenze e coliche e stimolare la digestione e l'appetito;

* aromatico - agisce sul sistema digerente grazie alla sua abilità di stimolare l'appetito e la secrezione gastrica grazie all'azione dell'olio volatile e altri principi aromatici. Gli aromatici sono anche usati per

alleviare le flatulenze, aprire i passaggi nasali, migliorare il sapore delle medicine e dare sostegno psicologico;

* anti-spasmodico - agisce sul sistema nervoso grazie alla sua abilità di prevenire o alleviare gli spasmi muscolari;

* anti-infiammatorio - agisce sul sistema immunitario grazie alla sua abilità di contrastare le infiammazioni.

Tè Verde: il tè verde o tè vergine (camelia thea) è una bevanda ricavata dalle foglie più giovani e dai boccioli vergini, senza ricorrere alla fermentazione, che pur donando al tè il colore ed il particolare aroma, lo priva di importanti elementi (soprattutto antiossidanti) e ne aumenta il contenuto di teina (sostanza molto eccitante simile alla caffeina).

Il tè verde contiene, tra l'altro: bioflavonoidi, tannini, saponine, vitamine (C, B, E, K), Betacarotene, minerali (zinco, manganese, potassio, magnesio), alcaloidi, polifenoli. Il tè verde agisce quale:

- regolatore del metabolismo (ha effetti ipoglicemizzanti, riduce l'assorbimento degli zuccheri ed induce una importante attività lipolitica che favorisce l'eliminazione dei grassi dagli adipociti per stimolazione enzimatica);
- tonico (induce rilevanti effetti anti stanchezza);
- rimineralizzante (utile per pelle, capelli e ossa);
- antiossidante (combatte efficacemente i radicali liberi, fa parte degli alimenti utili nella prevenzione dei tumori, rallenta i processi di invecchiamento, risulta utilissimo per tamponare gli effetti negativi del fumo);
- coagulante, aiuta la coagulazione del sangue (vitamina K) e la cicatrizzazione delle ferite;
- immunitario, risulta utile al rafforzamento del sistema immunitario;
- alcalino (neutralizza l'acidità di stomaco);
- anti carie (fluoro).

Tarassaco: il Tarassaco è una delle erbe più note e diffuse della cultura popolare.

Moderne ricerche hanno confermato che il Tarassaco ha effettivamente proprietà coleretiche (aumenta la secrezione della bile) e colagoghi (stimola la secrezione biliare), utili in caso di itterizia, calcoli biliari e in genere di insufficienza epatica. Ha proprietà amaro- toniche e digestive utili per l'inappetenza (scarso appetito) e le dispepsie (disturbi della digestione). Il Tarassaco è ritenuto infine blando lassativo (favorisce l'evacuazione delle feci) e un lenitivo delle infiammazioni emorroidali.

La sua funzione disintossicante si riflette sulle pelli impure e malsane rendendole fresche e luminose.

Fucus: lo iodio, contenuto nel Fucus sia in forma inorganica che legato a proteine, viene assorbito con facilità dall'organismo e va a concentrarsi nella tiroide dove viene incorporato negli ormoni tiroidei: tiroxina e triiodotironina. Questi stimolano a loro volta il metabolismo basale, accelerano il ricambio e pertanto esplicano un'azione dimagrante. Anche l'arsenico, contenuto in tracce, può determinare un rallentamento del normale flusso energetico mobilitando vie alternative di liberazione di energia. Le mucillagini (mucopolisaccaridi) possiedono attività immunomodulatrice inducendo la trasformazione dei linfociti. I metaboliti dei composti solforati agiscono principalmente come mucolitici inoltre esplicano un'azione diuretica sinergizzata dai composti polifenolici che unitamente alla stimolazione

tiroidea dovuta allo iodio si manifestano con un'attività anticellulitica. I floroglucinoli e i polifenoli hanno mostrato possedere attività antibiotiche.

Gymnema: è un rampicante arboreo, molto diffuso nelle foreste dell'India, di Ceylon e dell'Africa tropicale. Secondo la medicina Ayurvedica i suoi fiori prevengono e curano le malattie degli occhi legate a opacizzazione del cristallino, della cornea, del corpo vitreo (cataratta etc.), sono un buon rimedio nei disturbi cardiaci e nelle emorroidi. Fra gli abitanti di Bombay e di Gujarat esisteva l'usanza di masticare le foglie fresche per ridurre la glicosuria (Madhumeha): la convinzione nell'efficacia di tale rimedio era talmente radicata che ancora oggi molti diabetici coltivano la pianta nel loro giardino. In lingua Hindu viene chiamata Gurmar = eliminatore degli zuccheri.

Il principio attivo della Gymnema è l'acido gymnemico che svolge la sua azione ipoglicemizzante attraverso due meccanismi principali:

- *aumentata trasformazione metabolica del glucosio a livello cellulare;*

L'assunzione di Gymnema riporta alla normalità i valori di polisaccaridi, ac. esuronico, esosammine, ac. sialico, glicosamminoglicani, ac. ialuronico legati a proteine .

- *inibizione dell'assorbimento dello zucchero (saccarosio) a livello intestinale;*

Gli studi compiuti in Giappone dal dr. Hatai, in USA dal dr. Faull hanno dimostrato che l'acido gymnemico possiede una molecola simile a quella dello zucchero, ma più grossa, per cui si lega ai recettori intestinali adibiti all'assorbimento del saccarosio bloccandoli reversibilmente.

Tale blocco si instaura velocemente e permane per molte ore soprattutto se le dosi sono ripetute nell'arco della giornata, **impedendo per il 50% l'assorbimento dello zucchero**. Lo stesso legame si instaura a livello delle papille gustative infatti, mettendo sulla lingua una piccola quantità di Gymnema, entro pochi istanti viene annullata la percezione del dolce e dell'amaro (lasciando inalterata invece la percezione del gusto salato, acido e metallico).

Hedera helix: proprietà sedative, espettoranti, febbrifughe, antinevralgiche, analgesiche.

Pompelmo: è ricco di sostanze amare che hanno un'azione rafforzante sullo stomaco e sui polmoni.

Stimola la secrezione dei succhi gastrici e biliari avendo quindi proprietà digestive ed aperitive.

Favorisce il funzionamento del fegato e dei reni ed ha un'azione depurativa sul sangue e diuretica.

Il pompelmo è ricco di fibre, flavonoidi, vitamine A, B, C e pectine. Il suo uso diffuso nelle diete dimagranti è da attribuirsi alle sue proprietà sul transito intestinale (diminuzione dell'assorbimento dei cibi) ed alla azione farmacologica ben precisa della fenilalanina contenuta nel frutto.

Esistono importanti principi attivi contenuti nella buccia: il pinene, il limonene, il linalolo, il citrale, con un contenuto in oli del 21%. A queste sostanze si riconosce generalmente un'azione antidepressiva e sulla circolazione, oltre che la capacità di stimolare la struttura del talamo

nel diencefalo.

Modo D' Uso: 10 ml in un litro d' acqua da bere durante la giornata.