



Depurazione Naturale di Primavera

Piccola guida naturopatica
per ritrovare energia,
leggerezza e vitalità

Con l'arrivo della primavera, il corpo sente il bisogno di alleggerirsi e rinnovarsi. In questa guida scoprirai come sostenere il tuo organismo in modo naturale, dolce e rispettoso dei suoi ritmi.

La depurazione primaverile è un gesto d' amore verso te stesso/a: non una moda, ma un ritorno al contatto con i cicli della natura.

Le 3 Erbe Depurative Principali

1. Tarassaco (*Taraxacum officinale*): stimola fegato e reni, favorisce la diuresi e la digestione.
2. Ortica (*Urtica dioica*): depura il sangue, remineralizza, sostiene la pelle.
3. Carciofo (*Cynara scolymus*): stimola la bile, alleggerisce il lavoro epatico.

Tisana Depurativa Primaverile

1 cucchiaino di tarassaco essiccato

1 cucchiaino di ortica

1 cucchiaino di menta (per il gusto)

Lascia in infusione in acqua bollente per 7-10 minuti. Bevi 1-2 tazze al giorno per due settimane.

Consigli alimentari:

Preferisci alimenti freschi, di stagione e ricchi di fibre.

Bevi almeno 1,5L di acqua al giorno.

Riduci zuccheri raffinati, alcolici e cibi confezionati.

Abitudini che aiutano

Spazzolatura a secco: stimola la circolazione linfatica.

Camminate quotidiane: aiutano il drenaggio naturale.

Respirazione consapevole: 5 minuti al giorno per riequilibrare mente e corpo.

La depurazione non solo fisica: un invito alla lentezza, all'ascolto e alla rinascita.

Un passo alla volta

Stampa questa guida, appendila in cucina, e segui il ritmo della natura.

Buon Risveglio di Primavera,

SentierOlistico

www.sentierolistico.com