



[Leggi l'articolo su beautynews](#)

## Dieta detox: più aglio e cipolla per potenziare l'effetto disintossicante

Libera dalle tossine? Metti il turbo ai sistemi naturali di disintossicazione! Ogni cellula del nostro corpo contiene un super disintossicante: il **glutathione**, indispensabile per la salute e concentrato soprattutto nel fegato. La sua funzione principale è quella di contrastare i radicali liberi, proteggendo i globuli rossi dall'ossidazione. Per favorire la produzione di glutathione aggiungi alla tua dieta **aglio**, **cipolle** e **crucifere** (cavolfiore, broccoletti, etc.). Sotto forma di integratore, infatti, sembra che venga assorbito in misura inferiore a livello gastrointestinale perché si scinde nei suoi aminoacidi costituenti.

L'articolo [Dieta detox: più aglio e cipolla per potenziare l'effetto disintossicante](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).