

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

I condimenti che a tavola favoriscono un'azione detox

Se con il nuovo anno hai scelto di mettere in atto un programma depurativo per sgonfiarti un po', eliminare tossine accumulate nei giorni di festa e predisporre l'organismo a una remise en forme in vista della prossima Primavera, converrà riporre particolare attenzione anche alla scelta dei condimenti. Alcuni, infatti, hanno il potere di accelerare l'azione detox sull'organismo. Primi fra tutti: **olio extravergine di oliva**, **limone**, **aceto**, **erbe aromatiche**, **aglio** e **cipolla**. Tra le spezie, invece, via libera a **curcuma** e **zenzero**, particolarmente indicate per detossinare. Da evitare il **sale**, **condimenti pronti** e di origine animale.

L'articolo [I condimenti che a tavola favoriscono un'azione detox](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).