

## Detox - Un falso mito?

Scritto da Administrator

---

Avete fatto mai caso a quanti inviti a disintossicarci ci circondano? La seducente parola "detox" compare associata ad alimenti esotici e costosi: tra gli ultimi arrivati ci sono le bacche di goji contro i radicali liberi, che seguono quinoa, mirtilli, semi di lino e latte di cardo, mentre per un'infinità di tisane la parola "depurativo" sulla confezione pare sia imprescindibile. Promettono un'azione purificante anche molti degli integratori tanto cari agli italiani, che ne hanno acquistati per 1,6 miliardi di euro solo nel 2012, aggiudicandosi il primato di principale mercato europeo secondo i dati Federsalus. E poi ci sono le diete: quelle a base di solo minestrone o solo frullati sono fra le più popolari, di solito come rimedio agli eccessi. (...)

L'articolo:

<http://d.repubblica.it/dmemory/2014/02/22/attualita/news/133attua20140222691330133.html>

Informazione di base:

[http://en.wikipedia.org/wiki/Detoxification\\_%28alternative\\_medicine%29#Detox\\_diets](http://en.wikipedia.org/wiki/Detoxification_%28alternative_medicine%29#Detox_diets)