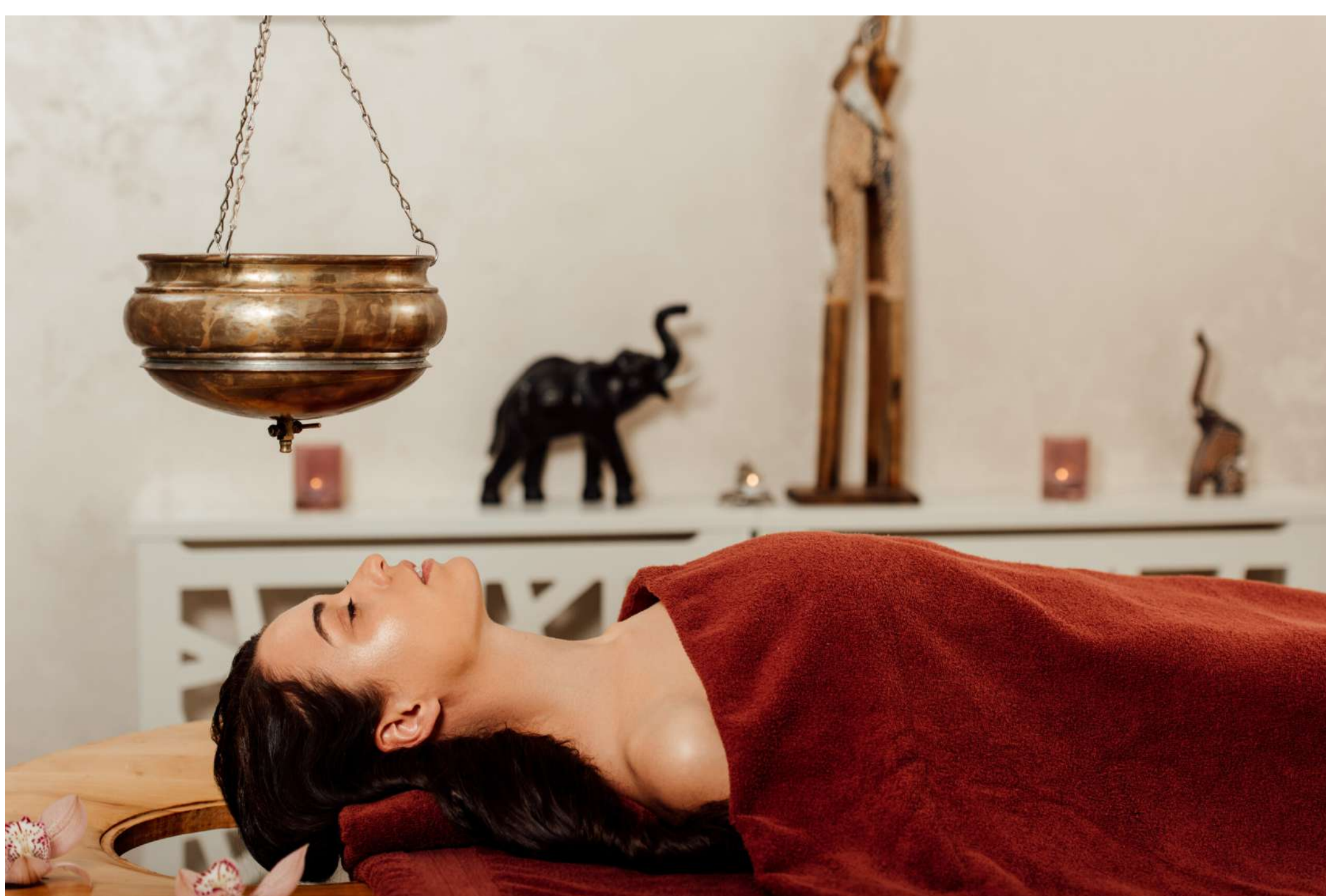


BEAUTY E BENESSERE

Depurarsi dopo le feste: i benefici di un detox ayurvedico per corpo e mente. La ricetta dell'esperto Zeki Ayik

Una soluzione arriva dall'antica scienza dell'Ayurveda a cui deriva una "ricetta" detox per rigenerare il corpo e ristabilire la calma mentale

DI 30SCIENZE PER IL FATTO



8 GENNAIO 2025

[Commenti](#)

E' tempo di bilanci e a molti non piacerà quanto **"accumulato"** nelle feste. Gli **eccessi a tavola**, tra aperitivi, pranzi e cene, si stima che ogni persona abbia consumato fino al 20% delle calorie in più rispetto al solito. Le conseguenze? Pesantezza, stanchezza e un generale senso di affaticamento che continuano anche molto dopo i primi giorni dell'anno. Ma non tutto è perduto. Una soluzione arriva dall'antica scienza dell'Ayurveda a cui deriva una **"ricetta" detox per rigenerare il corpo e ristabilire la calma mentale**. A illustrarla è **Zeki Ayik**, esperto Ayurveda della **Daham Spa** di Palazzo Dama, uno spazio situato nel cuore di Roma pensato per chi cerca un approccio olistico al benessere.

Creata in collaborazione con Zeki Benessere Spa, la SPA propone trattamenti che uniscono la tradizione orientale e occidentale, offrendo percorsi personalizzati per rigenerare corpo e mente. Secondo Zeki, le **tossine**, definite **Ama**, sono **la causa principale dei disequilibri e delle malattie**. Si accumulano non solo a causa di ciò che mangiamo – soprattutto durante periodi ricchi di cibi grassi e zuccherati – ma anche **per effetto dello stress**, dei pensieri negativi e di uno stile di vita troppo sedentario. "Se non eliminate, queste impurità possono **rallentare il metabolismo, affaticare fegato, reni, intestino e pelle**, e **bloccare il naturale flusso di energia vitale**", spiega Zeki. "La soluzione è un **percorso di depurazione** che coinvolga corpo e mente, capace di restituire benessere e armonia", aggiunge.

Il detox ayurvedico non è una semplice dieta, ma un rituale completo che parte da gesti quotidiani di cura e gratitudine. "Attraverso l'uso di ingredienti naturali e biologici, come **oli essenziali purissimi, tisane speziate e prodotti a base di piante** provenienti da coltivazioni biodinamiche, l'Ayurveda accompagna il corpo nella sua naturale capacità di **eliminare le tossine e ritrovare l'equilibrio**", dice Zeki. I benefici sono molteplici: dalla purificazione degli organi, al miglioramento della digestione, fino a un naturale potenziamento delle difese immunitarie. Un percorso ayurvedico aiuta anche ad **alleviare lo stress, migliorare il sonno e restituire luminosità alla pelle**, spesso provata da eccessi e ritmi irregolari. Non ultimo, facilita il rilassamento mentale, offrendo uno spazio di calma e rigenerazione. Un consiglio pratico suggerito da Zeki è quello di **sostituire il caffè con tisane a base di coriandolo, finocchio, cumino e zenzero**, durante tutto il periodo detox. "Queste erbe non solo **stimolano la digestione**, ma aiutano anche a bilanciare i **dosha** – le energie vitali che, secondo l'Ayurveda, governano il nostro benessere", sottolinea l'esperto. "Anche un'alimentazione più leggera e bilanciata, **ricca di verdure cotte, spezie benefiche e cereali integrali**, può fare la differenza", aggiunge.

Per ottenere risultati duraturi, l'Ayurveda ci invita a integrare anche attività fisica moderata, come lo **yoga** o una semplice **passeggiata all'aria aperta**. "Piccoli gesti che permettono al corpo di risvegliare la sua vitalità e alla mente di ritrovare chiarezza e serenità", sottolinea Zeki. "L'Ayurveda, riconosciuta come una delle più antiche scienze terapeutiche, insegna che prendersi cura di sé significa ristabilire un equilibrio profondo tra corpo, mente ed emozioni. Un detox ayurvedico dopo le feste – conclude – non è solo un modo per ripulire l'organismo dagli eccessi, ma un vero e proprio rituale di rinascita: un'opportunità per iniziare il nuovo anno con energia rinnovata, calma interiore e una pelle più luminosa".

ALIMENTAZIONE

Condividi questo articolo



SUCCESSIVO

BEAUTY E BENESSERE



"Make-up no make-up", cos'è il look "appena sveglia" che conquista i vip e la Gen Z. L'esperta: "Un compromesso tra l'esigenza di apparire e quella di sentirsi autentici"

DI LUCIA CUFFARO

PLAYLIST

BEAUTY E BENESSERE



Gestire lo stress e l'ansia attraverso il respiro: cos'è il breathwork e che benefici ha. Licia Florio: "La respirazione si allena, proprio come i muscoli"

DI BEATRICE MANCA

BEAUTY E BENESSERE



Le maschere intime sono il nuovo trend: "Non macchiano e non tirano, perfette alla fine di una giornata intensa". Ecco come funzionano

DI BEATRICE MANCA

BEAUTY E BENESSERE



"Bevo sperma di salmone, è come un miele": Jessica Simpson e l'inusuale integratore per "una bella voce"

DI F. Q.

BEAUTY E BENESSERE



Come avere una pelle perfetta con gli sbalzi della primavera? I consigli della dermatologa: "Dall'alimentazione all'SPF, ecco i passaggi fondamentali"

DI CHIARA NARCISO

1 commenti a questo articolo sono attualmente chiusi.

in Fatto Quotidiano

[TERMINI E CONDIZIONI D'USO](#) [PRIVACY POLICY](#) [CAMBIA IMPOSTAZIONI PRIVACY](#) [PUBBLICITÀ](#) [ABBONATI](#) [NEWSLETTER](#) [GERENZA E CONTATTI](#)
[TV LOFT](#) [SCUOLA DEL FATTO](#) [FONDAZIONE FQ](#) [MILLENNIUM](#) [PAPERFIRST](#) [IOSCELGO](#) [COMMUNITY](#)
