

# HERBOLARIOS Y ECOTIENDAS

## Productos naturales para eliminar los excesos de las navidades



Los excesos de las Navidades pueden pasarnos factura, por lo que es necesario saber cómo prepararse de forma natural para estas fechas. Diferentes remedios como el cardo mariano, la estevia o la panela son algunos de los ingredientes que recomiendan desde la Asociación Herdinza, que reúne a los Herbolarios y Ecotiendas de Zaragoza.

La clave está en detoxificar el cuerpo y liberarlo de los azúcares y, para ello, es imprescindible sustituir este ingrediente por otros no procesados como puede ser el sirope de agave u otros con bajo índice glucémico. Además, según explica el presidente de la Asociación, Eduardo Sanz, también es necesario prevenir al organismo de cara al alto consumo de alcohol de estas fechas.

Por ello, para una recuperación completa, uno de los ingredientes estrella que se puede encontrar en



los herbolarios es el Agua de Mar que, mezclada proporcionalmente con agua dulce, ayuda a remineralizar el organismo.

Sin embargo, todos estos alimentos deben de tomarse con las recomendaciones de los expertos herbolarios, que son, sin duda alguna, quienes mejor conocen las soluciones a cada problema. Además, desde la Asociación también apuestan por alimentos de origen ecológico, libres de pesticidas, que van mejor para el organismo.

Por tanto, el objetivo de las Navidades no debe centrarse solamente en realizar comidas copiosas, sino en buscar los alimentos que más puedan nutrir al cuerpo y las posteriores soluciones naturales que se pueden encontrar en los herbolarios de la capital aragonesa.