

## **Suplementos naturales que ayudan a cumplir los propósitos de 2023**

**La entrada del nuevo año suele venir cargada de propósitos para llevar adelante una vida más saludable. Dejar de fumar, hacer deporte, adoptar una dieta equilibrada, o beber menos alcohol son algunas de las metas más habituales, pero para que éstos se conviertan en realidad, los científicos de Cuure estiman que han de pasar 66 días realizándolos y no siempre es fácil. Algunas plantas, con sus principios activos, pueden ser de gran ayuda en este proceso**

Además de proponer objetivos reales, es importante asumir cómo funciona el cerebro respecto a los 'guilty pleasure', placeres que generan éxtasis y satisfacción, pero que a su vez despiertan culpa y remordimiento tras haberlos disfrutados. Pequeñas adicciones como el gusto por el dulce afectan al sistema de recompensa del cerebro, inundando el circuito con dopamina, el neurotransmisor encargado de regular la emoción, la motivación o el placer.

El más común de este 'placer culpable' o adicción es el azúcar, ya que aumenta los niveles de dopamina, serotonina y adrenalina, que funcionan como antídotos de la tristeza y el estrés. Además, estimulan el apetito y retrasa la saciedad, dando lugar a la búsqueda de más comida y elevando el consumo de alimentos.

**Grifonia: ayuda a luchar contra las pequeñas adicciones**

Para reducir estos efectos, los expertos del comité científico de Cuure, compañía de complementos nutricionales ultrapersonalizados, recomienda la Grifonia. Esta planta de origen africano contiene semillas ricas en 5-HTP que se transforman en serotonina, el neurotransmisor que juega un papel esencial en la regulación del estado de ánimo, el apetito y el sueño. Su indicación está recomendada para ayudar con la mejora de pequeñas adicciones en personas ansiosas, ya que favorecen la relajación.

**Cardo Mariano: protector del hígado**

Según un estudio del Ministerio de Sanidad, se ha revelado que un 9% de la población consume alcohol diariamente, siendo otra de las dependencias más comunes en España. Aun en pequeñas cantidades, el consumo de alcohol obliga al hígado a realizar un sobreesfuerzo para metabolizarlo.

El Cardo Mariano es una planta considerada como aliada para regenerar el hígado por el Comité Científico de Cuure. Este suplemento, también llamado alcachofa salvaje, es conocido por proteger el hígado y neutralizar los radicales libres nocivos que se producen cuando el cuerpo metaboliza el alcohol. Los expertos han demostrado en diversos estudios clínicos que protege el hígado de diversas toxinas, el alcohol y los ataques víricos. Además, la silimarina es capaz de regenerar este órgano y llevar los indicadores hepáticos a niveles normales.

**Dieta Détox y guaraná para eliminar sustancias dañinas del organismo**

El broche final para una vida saludable es eliminar todas las toxinas que se encuentran en el organismo. Por ello, se ha hecho tan popular 'el detox', ya que, lejos de las dietas estrictas, se presenta como una forma de limpiar el cuerpo para expulsar impurezas y residuos lo que permitirá mejorar la forma física.

Además de una alimentación adecuada, los expertos de Cuure, recomiendan incluir el ejercicio físico y el consumo de Guaraná por sus propiedades estimulantes y adelgazantes gracias a la cafeína como principal ingrediente activo. Se utiliza tradicionalmente para combatir el exceso de peso y facilitar la pérdida de este cuando se sigue una dieta de adelgazamiento. Asimismo, contribuye al metabolismo de las grasas, mejora las capacidades cognitivas y reduce la fatiga mental.

**Datos de contacto:**

Elsa Lantigua González  
Oficina de Prensa de Cuure  
620986728

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Belleza](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>