



La nutrizionista Annarosa Pretaroli

Consigli di **BELLEZZA**

Come disintossicarsi dopo le grandi cene

«La mattina, a stomaco vuoto, bevete un bicchiere di acqua tiepida con il succo di un limone e tornerete in forma»



- 1) Adip Stop by Gianluca Mech di Erbomech Prime favorisce il metabolismo dei lipidi, l'equilibrio del peso e il controllo del senso di fame.
- 2) BioDrain della New Nordic è un integratore alimentare a base di estratti di erbe e fibre vegetali della frutta.
- 3) Perdita di peso di Equilibra è un integratore a base di glucomannano, fibra vegetale ottenuta dai tuberi del konjac: assorbe i liquidi a contatto con l'acqua dello stomaco e forma un soffice gel che avvolge i cibi.
- 4) Celldiet di Named è ideale per il trattamento degli inestetismi della cellulite e per contrastare le gambe pesanti: favorisce la funzionalità del microcircolo e il drenaggio dei liquidi corporei.
- 5) FucusLinea drink di Esi è un integratore dietetico da bere per il controllo del peso.
- 6) Controllo peso 24 h dell'istituto erboristico L'Angelica è un integratore che aiuta a perdere peso già nelle prime ventiquattro ore.
- 7) PiperKal Adipe è un integratore di Poolpharma in pratiche compresse, apporta un inedito mix di estratti vegetali che aiutano il mantenimento della linea.
- 8) Cell-Plus Integratori di Bios Line favorisce il drenaggio dei liquidi quando la cellulite si accompagna a ritenzione.
- 9) Normaline della Antonetto Farmaceutici modula l'assorbimento degli alimenti con estratti di tè verde.
- 10) Dren Liquido della linea Wow Effect è formulato per favorire la tonicità grazie al mix di principi attivi innovativi a elevate concentrazioni.



I NOSTRI CONSIGLI

Il latte, bevuto caldo, aiuta a rilassarsi in quanto calma il sistema nervoso ed è particolarmente consigliato la sera.

- Durante il giorno invece assumete mirtilli e fragole: sono alimenti ricchi di vitamina C, che aumenta le difese immunitarie e la velocità del nostro metabolismo.

Anche il cioccolato fondente, da consumarsi con moderazione, stimola il metabolismo.

- Le sardine, il salmone e il tonno, ricchi di acidi grassi Omega-3, migliorano l'eliminazione delle tossine, sono una toccasana per le cellule cerebrali e aiutano a diminuire il colesterolo.

Qualche peccato di gola nell'ultimo periodo ce lo siamo concessi, inutilmente negarlo. Adesso però è arrivata l'ora di disintossicarsi da cibi ipercalorici, dolci e alcol. Ecco che cosa mangiare e bere per qualche giorno, in modo da tornare in forma. È utile seguire una dieta depurativa, che fa comunque bene al corpo: elimina i liquidi in eccesso dai tessuti, aiuta l'intestino a svolgere le sue funzioni, è sgonfiante, perché riduce l'effetto ciambella intorno alla vita, e in più rende la pelle più luminosa».

A rimetterci sulla "retta via" con queste parole è la dottoressa Annarosa Pretaroli, specialista in Scienze dell'alimentazione e nutrizionista.

«Niente sale ma erbe aromatiche»

«Che alimenti ci consiglia per depurarci?», domandiamo.

«Consiglio soprattutto alimenti ricchi di acqua, che aiuta a eliminare i liquidi trattenuti nei tessuti, e di fibre, che funzionano come "una spazzola" sull'intestino, liberandolo dalle scorie», risponde la dottoressa Pretaroli. «Dunque via libera a ortaggi e frutta, da variare il più possibile scegliendo sempre prodotti di stagione: lattuga, radicchio, finocchi, sedano, carote, spinaci e poi mele, pere, kiwi e tutti gli agrumi, come mandarini, arance e pompelmi. Per tre o quattro giorni un pasto principale, il pranzo oppure la cena, si può sostituire con un'insalata mista, abbondante e il più colorata possibile, condita con mezzo cucchiaino di olio extravergine di oliva, aceto di mele e niente sale. Per insaporirla è meglio

aggiungere erbe aromatiche, come menta e maggiorana, e spicchi di arance».

«Quali integratori naturali ci consiglia per depurarci al meglio e più velocemente?», chiediamo.

«Bevete un bicchiere di acqua tiepida con il succo di un limone al mattino appena svegli», consiglia la dottoressa Pretaroli. «Infatti rimette in moto tutto il corpo. Poi un infuso di zenzero nel pomeriggio stimola la digestione e un infuso di malva dopo cena ha proprietà lenitive sull'intestino: le nostre nonne lo utilizzavano addirittura per combattere le colichette dei bambini».

«Il tè verde aiuta ma non esagerate»

«Ci sono cibi che attivano la tiroide o il metabolismo?», chiediamo alla dottoressa Pretaroli.

«Per stimolare il metabolismo io consiglio l'attività fisica», risponde la dottoressa. «Basta camminare di buon passo tutti i giorni per soli trenta minuti. Ma qualche aiuto lo può dare il tè verde, che fa salire del 5 per cento il consumo giornaliero di calorie. Non più di tre o quattro tazze al giorno, però, perché contiene sostanze che ostacolano l'assorbimento di ferro, che è fondamentale per la nostra salute».

«Quale regime alimentare suggerisce in questa stagione?».

«È sempre meglio attenersi a una dieta equilibrata», spiega la dottoressa Pretaroli «però eliminare zucchero, dolci, bevande gassate e sostituire pane, pasta e riso bianchi e raffinati con cereali integrali fa bene: alza il senso di sazietà e apporta vitamine del gruppo B, che sono proprio quelle che "bruciano" i carboidrati».