

**Bellezza** Anche gli integratori alimentari a base di estratti vegetali lipolitici e snellenti

# PURIFICA IL TUO ORGANISMO CON UN

## Consuma frutta e verdura a ogni pasto e bevi tantissima acqua nel

**B**randisi, aperitivi, cene e vegliani. In una settimana e poco più hai accumulato tossine e impurità che possono compromettere il tuo benessere. È il momento di mettere in atto una strategia di "pulizia": non significa seguire una dieta punitiva, quanto consumare cibo sano, assumere un integratore dall'azione disintossicante e applicare cosmetici in grado di eliminare impurità, polvere e smog, che in questo periodo dell'anno sono alle stelle.

### Cibi sani, integrali e poco "salati"

In generale i punti-chiave di un'alimentazione corretta sono pochi e semplici: consumare frutta e verdura a ogni pasto (mescola vegetali con colori diversi, così introduci sali minerali, vitamine e oligoelementi differenti), cereali di farina integrale, pochi zuccheri ed evitare il sale iodato che favorisce la ritenzione idrica. Sostituiscilo con il sale dell'Himalaya che è più

innocuo, con le spezie e il peperoncino, entrambi molto saporiti e ricchi di proprietà benefiche. Bevi almeno un litro e mezzo di acqua al giorno per favorire il drenaggio dell'organismo. «Non è facile arrivare a bere una quantità simile in ventiquattr'ore», dice Paolo Cavalli, medico chirurgo esperto in Scienze dell'Alimentazione, Dietetica e Dietoterapie a Milano, che ha commentato la ricerca *Acqua, la migliore ricetta per la dieta Detox* condotta da Sodastream. «Puoi compensare assumendo acqua frizzante che invoglia più facilmente in quanto produce una maggiore soddisfazione a livello del tubo digerente e, contrariamente a quanto si pensa, presenta gli stessi benefici di quella naturale, con il vantaggio di essere più gustosa». Una corretta idratazione è fondamentale per tutti, in particolar modo per le donne in gravidanza. Anzi, secondo alcuni studi recenti, durante l'attesa si dovrebbe aumentare il consumo di acqua di circa trecento millilitri al gior-

no, mentre nell'allattamento di circa settecento millilitri perché così ci si idrata senza aggiungere calorie e zuccheri. Anche gli integratori, se formulati con sostanze purificanti, lipolitiche e snellenti (tra cui la centella asiatica, il rusco, il carciofo), disintossicano l'organismo. Oggi spesso sono disponibili in bustine e sono più pratiche anche da portare in ufficio o in viaggio. Se ti senti molto appesantita puoi seguire per una settimana un programma "purificante" già pronto, cioè una confezione di capsule e bustine (sufficienti per sette giorni) a base di estratti vegetali che puoi accompagnare a pasti e spuntini leggeri, a seconda delle indicazioni.

### Specialità dall'azione anti-smog

È fondamentale, poi, l'apporto dei cosmetici. Usa creme (per viso, corpo e capelli) formulate per contrastare l'invecchiamento cutaneo e lo stress ossidativo: entrambi i fenomeni sono favo-

riti dal tasso di inquinamento che, soprattutto nelle città e durante l'inverno, è molto elevato. Alla spa del *Park Hotel ai Cappuccini* a Gubbio (Perugia, info: [www.parkhotelaicappuccini.it](http://www.parkhotelaicappuccini.it)), prova il bagno di vapore alla viola mammola che, tra le altre proprietà, vanta quella di essere diuretica e di facilitare la sudorazione. Non solo, è anche idratante e attenua i disturbi respiratori. Negli istituti di bellezza *Matis* (info: [www.matis-paris.it](http://www.matis-paris.it)), *Soin Initiale, Sublimateur Detoxifiant* rivitalizza la carnagione spenta e opaca, rilanciando il metabolismo cellulare. Il programma prevede una fase di accoglienza in cui l'estetista analizza la pelle della cliente. Dopo un'accurata pulizia, esegue un'esfoliazione leggera, poi massaggia un balsamo purificante e quindi applica due maschere purificanti (una specifica per il viso e l'altra per il contorno occhi) a base di ingredienti drenanti e detossinanti, tra i quali spiccano i pregiati estratti di *Camelia Sinensis* e la polvere di Tè Verde. **17**



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

sono molto preziosi per contrastare il senso di pesantezza e svolgere un'azione drenante

# PROGRAMMA DETOSSINANTE MIRATO

corso della giornata. Cura anche pelle e capelli usando i cosmetici giusti

## PULIZIA ACCURATA

La prima regola per purificare la pelle del viso è quella di eseguire mattina e sera una detersione profonda con latte e tonico.

- 1. Hair is Fabric Hif Intensive Detox di Deciem** Un balsamo detergente a base di ferro per eliminare lacca e prodotti fissanti (25 €).
- 2. bibeautiful Pluri-active Daily Cream di Dermal Institute** Una crema all'estratto di litchi ed elicriso per contrastare smog e cambiamenti climatici (104 €).
- 3. Dopo Party Digestivo-Detox di L'Angelica** Stick orosolubili a base di zenzero, anice e genziana che aiutano la digestione (5,50 €).
- 4. Defence Hydra 5 Booster Siero Idratante Intensivo di BioNike** Un'esclusiva combinazione di 5 ingredienti detossificanti (tra cui l'estratto di cisto rosso) e acido ialuronico in 5 forme molecolari (35 €).
- 5. Centripura di Biosline** Un integratore alimentare in bustine ricche di carciofo e zenzero, dall'azione drenante e purificante (13,50 €).
- 6. Cellulls.in di Skinius C** capsule con estratto di centella, rusco e arancio amaro che contrastano la cellulite e favoriscono il funzionamento del microcircolo (58 €).
- 7. Box Detox di ProtiPlus** Un programma disintossicante di 7 giorni che contiene stick diluito in succo di limone per prima colazione; 2 capsule da accompagnare a un pasto leggero; stick da diluire al pomeriggio nel tè verde; 2 pillole da assumere con la cena (19,90 €).
- 8. Kilocai Rimodellante Balsamo Dopo-Doccia Snellente Tonificante di Pool Pharma** Un trattamento da applicare sulle pelle ancora bagnata che contiene alghe rosse e brune (drenanti), acido ialuronico e olio di mandorle dolci (18,90 €).
- 9. Huile Essence Détoxifiante di Juvena** Una formula con oli vegetali antiossidanti (47 €).

Servizio di Francesca Marotta - testo Carla Tinagli

VERO 59