

SPECIALE *green*

Integratori mirati, costante attività fisica e dieta leggera innescano una virtuosa depurazione, utile per liberarsi più facilmente dal "peso" dell'inverno

è ora del detox

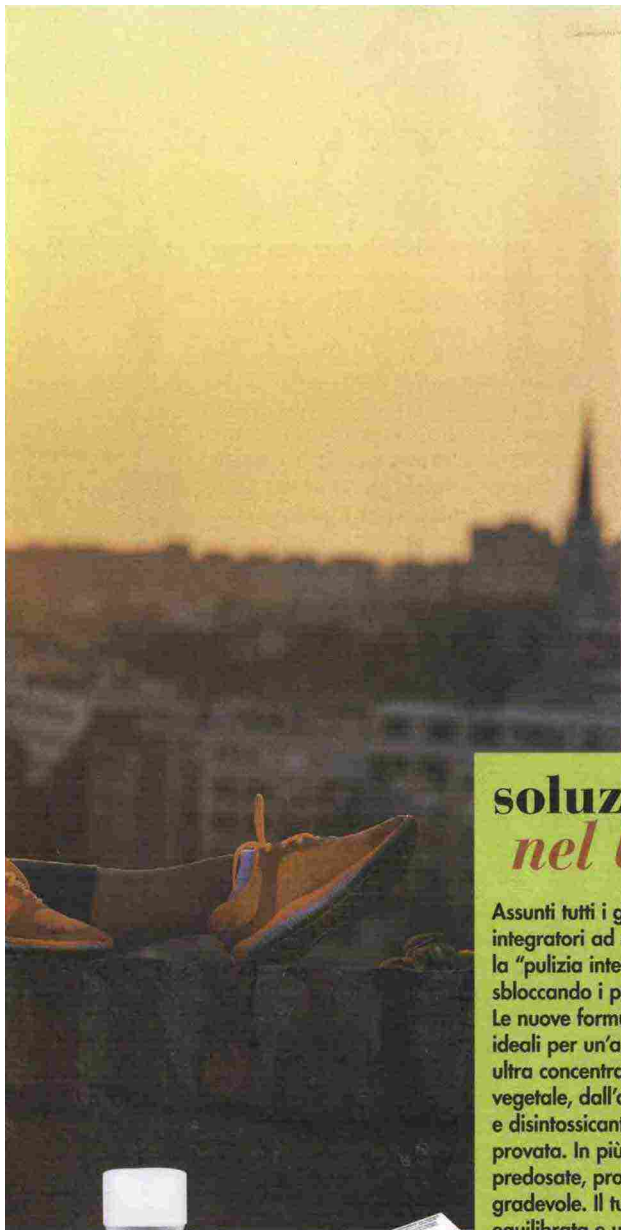
Sei persone su 10 affermano di sentire l'esigenza di una cura detossinante, soprattutto in concomitanza del cambio di stagione (secondo i dati rilevati dal portale Cortilia).

Pelle spenta, capelli fragili, pancia arrotondata e stanchezza sono i disagi che spingono a cercare rimedi detox rapidi ed efficaci. La strategia migliore? Almeno un ciclo con integratori di sostanze vegetali dalla riconosciuta azione depurativa e una dieta leggera. **Basta un mese di trattamento unito a una sana e costante attività fisica** per arrivare alla bella stagione con la giusta carica di energia, una forma fisica invidiabile e una pelle splendente.

● STRATEGIA *in&out*

Dieta ricca di zuccheri e grassi idrogenati, farmaci, stress e inquinamento portano l'organismo ad accumulare tossine che rallentano la funzione di pelle e organi interni, rallentando il metabolismo. È il momento giusto per iniziare un programma disintossicante intensivo, **per togliersi di dosso il grigiore dell'inverno, il gonfiore e i chili di troppo**, eredità di molti mesi di pigrizia ed eccessi a tavola. «L'ideale è una strategia "in & out", da proseguire per almeno

30 giorni», consiglia la dottoressa Elisabetta Sorbellini, dermatologa a Milano «assumendo integratori e tisane con **sostanze dalle proprietà depurative e sgonfianti, come finocchio, liquirizia, bardana, tarassaco, carciofo**, e usando con costanza cosmetici per il corpo che, mentre attivano la lipolisi (il processo di eliminazione dei grassi), drenano i liquidi in eccesso dando sollievo e leggerezza alle gambe gonfie».



1 Alta Natura propone **Depurativo Rheum**, una miscela di 12 erbe officinali (farmacia ed erboristeria, 17,50 euro). **2** Depura, regolarizza, aiuta la digestione e drena i liquidi **Equilibra Detox 4 azioni** (grande distribuzione, 8,02 euro). **3** Contiene 16 erbe **Detox Bio** di EuroSalus, dalla decisa azione depurativa (farmacia ed erboristeria, 11,80 euro). **4** **Drepur Fluido** concentrato di **Erbamea** è in comode bustine monodose (monomarca ed erboristeria, 14 euro). **5** **Phyto Depura Forte** è un integratore **Bios Line**

ad azione digestiva e depurativa del fegato (erboristeria e farmacia, 26 euro). **6** **Primum Depurativo** di **Specchiasol** si può assumere al mattino a digiuno o nel corso della giornata, diluito in mezzo litro d'acqua (farmacia ed erboristeria, 19,50 euro). **7** Per una cura d'urto di 6 giorni **Adipoxan Start Detox** di **Naturando**, che sfrutta le proprietà del Wasabi (farmacia ed erboristeria, 13,50 euro). **8** Pronto da bere **OptiMax Drenante & Depurativo** di **Optima Naturals** nel nuovo detox box da 10 giorni (farmacia ed erboristeria, 22 euro). **9** **Depurerbe Ovalette** di **Esi** associa attivi botanici protettivi del fegato a molecole che limitano l'accumulo di grassi (farmacia ed erboristeria, 12,50 euro). **10** Depurativo grazie alla presenza di bardana, tarassaco e tè verde **Drenvin** di **Erbe Nobili** (farmacia, 24,50 euro). **11** **Kiločal Detox** di **Pool Pharma** è un trattamento detox pre-dieta (farmacia, 19,90 euro).

soluzioni nel bicchiere

Assunti tutti i giorni al mattino gli integratori ad azione detox facilitano la "pulizia interna" dell'organismo, sbloccando i processi di dimagrimento. Le nuove formulazioni liquide sono ideali per un'azione d'urto perché ultra concentrate di attivi di derivazione vegetale, dall'attività depurativa e disintossicante scientificamente provata. In più sono pratiche perché predosate, pronte all'uso e dal gusto gradevole. Il tutto associato a una dieta equilibrata e una costante attività fisica. «Non fatevi mancare acqua (almeno 8 bicchieri al giorno), tè verde, frullati con frutta fresca di stagione, centrifughe di limone, zenzero, sedano e mela, ananas al naturale come merenda», aggiunge il nutrizionista Giorgio Donegani.



Roberta Camisasca