



BEAUTY

# missione DETOX

Strategia a 360 gradi per ripartire in bellezza

*Per cancellare dal volto i segni della stanchezza e ridefinire la silhouette, adotta un programma purificante ispirato ai rituali delle star di Hollywood. Prova la combinazione vincente di dieta e attività fisica, trattamenti professionali e casalinghi. Da integrare con le migliori specialità cosmetiche per restituire luce alla pelle e favorire l'eliminazione delle tossine*

DI SIMONA FEDELE  
TESTI DI CLAUDIA BORTOLATO

**T**

utto nel corso degli ultimi mesi sembra aver giocato a sfavore del benessere fisico, dagli eccessi a tavola allo stress per i regali, fino alle ore piccole. Un lungo periodo di mondanità e sregolatezza i cui strascichi si leggono sul viso, e non soltanto. La contromossa è allora una strategia purificante

che includa alimentazione, fitness, idroterapia e skincare, sul modello dei programmi detossinanti tanto amati a Hollywood e dintorni. Come il metodo del dottor Habib Sadeghi, fondatore della clinica *Be Hive of Healing* in California e autore, insieme all'attrice Gwyneth Paltrow, del manuale *The Clarity Cleanse* (disponibile su Amazon). Oppure sullo stile più ayurvedico dell'osteopata Nish Joshi, fondatore dell'omonima clinica detossinante, tra le più chic di Londra, frequentata abitualmente da star del calibro di Kylie Minogue, Kate Moss, Cate Blanchett. Qualunque sia la fonte d'ispirazione, i protocolli detox si fondano su trattamenti "in & out" che, in perfetta sinergia, aiutano a riconquistare un corpo tonico e una pelle di velluto. ►



Settimanale



Data 16-01-2019

Pagina 82/87

Foglio 2 / 6



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 095140





Settimanale



Data 16-01-2019

Pagina 82/87

Foglio 3 / 6



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 095140

## BEAUTY



Da sinistra Abbina le doti riequilibranti del carbone attivo all'azione lenitiva dell'arnica, Shampoo Carbon Alama Professional (7,90 euro). Texture bifasica per una doppia efficacia detergente, Pore Refining Detox Double Cleanse Erno Laszlo (70 euro). Per capelli trattati, carbone biologico al 100 per cento, Charcoal Mask Karbon 9 Echos Line (4,50 euro). Acqua idratante con olio essenziale di neroli, depone un'invisibile pellicola anti-smog sul viso, Eau de Soins Hydratante Hydra Floral Decléor. Integratore in bustine monodose, si assume dopo il pasto per limitare l'accumulo di grassi e zuccheri, Capteur Sos Petits Écarts by Lpg (46 euro).

## NEL MENU QUOTIDIANO *verdura di stagione verde e rossa*

«Rivedere la propria dieta è il primo passo per compensare l'aumento del carico di tossine e il conseguente spostamento verso valori acidi del pH dei tessuti, che si traduce in gonfiore, accelerazione dell'invecchiamento e stanchezza», spiega Damiano Galimberti, specialista in scienza dell'alimentazione e presidente dell'Associazione medici italiani anti-aging. Finite le festività, per almeno tre settimane, privilegia pesce, carni bianche e legumi, fonti di proteine. Aumenta, poi, il consumo di vegetali freschi di stagione che, ricchi di calcio, magnesio, sodio, potassio e vitamine, sono un toccasana per una cute più fresca ed elastica, e tra i più potenti alcalinizzanti naturali. Consuma soprattutto cime di rapa, porri, erba cipollina, cavolo verza, sedano, lattuga, bietole, ma anche limoni, pompelmi, frutti di bosco, pere, melagrane, agrumi, kiwi. «Non sottovalutare il potere detox dei vegetali di colore verde, ad alto contenuto di clorofilla, e l'apporto vitaminico degli ortaggi rosso-arancioni», conclude Galimberti.

## BEVERONI SPECIALI E TÈ *per spezzare il digiuno delle 24 ore*

Per accelerare il processo detossinante puoi ricorrere al cosiddetto *one day vegetables and fruits*. «Una giornata a sola frutta e verdura accessibile, però, solo a chi è in buona salute», consiglia Galimberti. Nell'arco delle 24 ore sono ammessi beveroni verdi (come il preferito da Meghan Markle a base di mela, spinaci, cavolfiori, zenzero e

limone) e spuntini di frutta (un grappolo di uva detox, un pompelmo drenante o un pezzo di zenzero, fonte di antiossidanti e antinfiammatori). «Durante il giorno bevi due litri di acqua minerale a basso residuo fisso e due tisane», suggerisce Ottavio Iommelli, medico fitoterapeuta, agopuntore e presidente dell'Associazione italiana di fitoterapia e fitofarmacologia. «Una tisana drenante al mattino che includa pilosella, ortosiphon e ortica in parti uguali, e una depurativa per il fegato la sera con gramigna, tarassaco, cardo mariano, rabarbaro. Metti due cucchiaini della miscela d'erbe in infusione in 250 ml di acqua calda per un quarto d'ora». E ancora sostituisci il caffè con tè verde o bianco o sperimenta infusi drenanti già pronti, come *The Bio Minceur Express J14* by Lpg, mix di eccipienti snellenti e per sedare l'appetito.

## RIMETTITI IN MOTO *con calma e respirando a fondo*

Riprendere a fare attività fisica è un buon espediente per centrare più velocemente l'obiettivo, a patto di procedere con parsimonia. L'organismo in questo momento, infatti, richiede un tipo di allenamento soft, capace di mobilitare il surplus di tossine, senza aumentare il carico di acido lattico e radicali liberi. Al mattino comincia con un po' di stretching, quindi, dopo colazione, passeggia per almeno venti minuti. Nel pomeriggio concediti una seduta di training aerobico: alla cyclette, sull'ellittica e camminando sul tapis roulant per una mezzora. Per favorire l'eliminazione delle tossine, infine, allena la respirazione. Utili yoga e pilates, come il ►



## BEAUTY



Da sinistra A base di oli essenziali, si sciolgono nell'acqua del bagno o si vaporizzano per un benessere immediato, Gocce Aroma-Attivanti Mineral Detox Dolomia (42 euro). Con microgranuli di cellulosa vegetale asporta smog e impurità, Detergente Esfoliante Quotidiano Elixir Jeunesse Yves Rocher (8,95 euro). Elimina le cellule morte nel rispetto del pH cutaneo, Lotion Pure Réponse Pureté Matis (29 euro). Per pelli impure con oli essenziali detossinanti e attivi emollienti, Crema Purificante Tea Tree Erbamea (11 euro). Di notte purifica il viso con tè nero fermentato, Concentré Jeunesse Détox Éclat Nuit Jowae (29 euro).

seguente esercizio: riempi i polmoni al meglio delle tue possibilità, conta fino a cinque e poi svuotali completamente. Fai una pausa di due minuti e ripeti per tre sequenze, due volte al giorno.

## MASSAGGIO SU MISURA

*per disintossicare a fondo i tessuti*

Un trattamento classico disintossicante, drenante e antiedema, anche per il viso, è il linfodrenaggio manuale. La tecnica è basata su movimenti leggeri di sfioramento e pompaggio, che danno impulso alla circolazione linfatica. Nel caso siano presenti adipe localizzato e cellulite, meglio ricorrere a massaggi meccanizzati di ultima concezione. Puoi provare **Cellu M6 Alliance** by **Lpg**, che impasta e aspira i tessuti per eliminare il grasso e stimolare la nuova produzione di collagene, elastina e acido ialuronico. O ancora **Endosphères Therapy**: adatta a ridurre la circonferenza di gambe e fianchi, esercita una microvibrazione compressiva che stimola i tessuti e riduce il tessuto adiposo, grazie a un manipolo con sfere rotanti in silicone.

Info: [www.endermologie.com](http://www.endermologie.com); [www.endospheres.com](http://www.endospheres.com)

## TRASFORMA LA VASCA IN SPA

*con l'aiuto delle alghe e del sale*

Basta poco a trasformare la doccia di casa o la vasca da bagno in "succursali" casalinghe di istituti estetici. Alternare getti di acqua calda e fredda su tutto il corpo, per esempio, mima l'idroterapia di Kneipp, tonificante e stimolante della circolazione sanguigna e linfatica, mentre alghe e sale, elementi

chiave della talassoterapia, possono rivelarsi preziosi ingredienti per un bagno dalle virtù drenanti e detossinanti. «Le alghe contengono un antiossidante, il glutatione, oltre a acidi grassi essenziali che rimuovono tossine e metalli pesanti», afferma il fitoterapeuta Ottavio Iommelli. Il sale, invece, richiama i liquidi in eccesso e li elimina. Per un bagno snellente aggiungi all'acqua della tua vasca un prodotto alle alghe, dopo averlo miscelato a tre manciate di sale grosso da cucina. Verifica che la temperatura dell'acqua non superi 37 gradi e l'immersione duri circa 20 minuti.

## NUOVA LUMINOSITÀ AL VISO

*e formule effetto slim per il corpo*

E adesso è il turno della pelle di volto e corpo con una beauty routine mirata contro la stanchezza e le tossine. Prima di tutto fai uno scrub settimanale con formule esfolianti e strumenti iperdelicati, per esempio le spugne in konjac (pianta originaria del Sud-Est asiatico), adatte anche alle epidermidi più sensibili. Poi non trascurare il rituale delle maschere: una depurante a giorni alterni a base di argilla, carbone vegetale o zolfo.

«Tutti i giorni, invece, sotto la crema viso stendi un siero alla vitamina C che, oltre a togliere il grigiore cittadino, neutralizza i radicali liberi e tonifica la cute, stimolando la produzione di collagene», rivela Carlo Di Stanislao, dermatologo e docente presso l'Università di Perugia.

«Al corpo riserva, invece, formule drenanti e riducenti, ricche di fucus, escina, carnitina, spirulina, guaranà e caffeina, principi attivi che favoriscono lo smaltimento dei grassi».



Settimanale



Data 16-01-2019

Pagina 82/87

Foglio 6 / 6



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 095140