

Fanno bene alla pelle, perché la rendono più luminosa e forte, e la preparano ad affrontare al meglio l'inverno. Non solo: infondono nuova energia, detossinano e mantengono la linea. Ecco una minidieta a base di succhi e frullati. Facili e veloci da preparare

di GRAZIA PALLAGROSI

**SAPORI VELLUTATI
PER UNA PELLE
RADIOSA E LEVIGATA**

Quando freddo, smog e riscaldamento incrinano l'equilibrio idrico dell'epidermide rendendola più fragile, agire solo dall'esterno può non bastare. «Oltre all'applicazione di creme e sieri pensati per aumentare le difese della cute, è importante consumare cibi stagionali ricchi di sostanze a effetto rinforzante, protettivo e levigante», spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**.

«Su questo principio si basa la dermonutrizione, che fonde dermatologia e scienza dell'alimentazione per garantirci una pelle dall'aspetto sano e vitale anche nella stagione più fredda». L'idea novità? Una minidieta a base di smoothie autunnali! Sfiziosa, svelta e pratica da seguire. Nutre, idrata e leviga l'epidermide, rendendola bellissima anche d'inverno.

SMOOTHIE PER TUTTE

alimentazione

GLI INGREDIENTI

I principi utili alla funzionalità della cute nel periodo più difficile dell'anno, quando le condizioni climatiche sono avverse e gli ambienti chiusi hanno una qualità dell'aria spesso molto bassa, sono le sostanze capaci di rimpolpare il suo film idrolipidico, di rafforzarne la barriera antiossidante e di fornirle aminoacidi utili alla rigenerazione e al ricambio delle cellule. Tradotto in termini gastronomici, l'insieme di ingredienti su cui focalizzarsi comprende la frutta di stagione - dal pompelmo al limone alle mele - associati a mandorle, fiocchi d'avena e germe di grano, che sono veri concentrati di acidi grassi polinsaturi, proteine e vitamina E dall'effetto antiaging. Per trasformare questi ingredienti in deliziosi smoothie o creme vellutate, basta unire una componente liquida: succo di mela o yogurt probiotico rigorosamente intero (mai magro, per non perdere la sua ricchezza in vitamina A).

3 REGOLE UTILI

- Evita i fritti e i piatti elaborati, quelli cotti con condimenti grassi, gli eccessi di carboidrati (pasta o riso più di una volta al giorno).
- Continua a idratare l'organismo anche se non fa caldo e se non hai molta sete, bevendo tè, tisane e acqua per un totale di almeno 1,5 litri al giorno.
- Inizia ogni pasto con una porzione di verdura cruda o cotta.



RICETTE A LA CARTE

Colazione
PINK TONIC
Alcalinizzante
e antiossidante

Spremere un pompelmo e aggiungere 2 cucchiaini di succo di limone e 1 cucchiaino di zucchero di palma da cocco o da dattero (a differenza dello zucchero di canna, rimiralizza l'organismo e non sbilancia l'insulina).
Servire a colazione, insieme al muesli integrale e a una tazza di tè.

Beauty plus Grazie al suo effetto alcalinizzante, questo mix di succhi predispone l'organismo a funzionare al meglio per tutta la giornata.

Metà mattina
APPLE PIE
Reidratante, purificante
e riequilibrante

Frullare una mela biologica con un vasetto di yogurt probiotico naturale (senza zucchero), acqua, un pezzetto di radice di zenzero fresco (pelata), 1 cucchiaino di succo di limone e 1 cucchiaino di miele d'acacia. Versare nel thermos e agitare per 30 secondi prima di bere nella pausa caffè.

Beauty plus Questo smoothie dà energia senza scompensare i meccanismi che regolano il livello degli zuccheri nel sangue. Grazie al contenuto in pectina (la fibra naturale delle mele), prolunga il senso di sazietà.

Pranzo
LATTE DI MANDORLE
Emolliente
ed elasticizzante

Versare nel mixer 3 cucchiaini di mandorle spellate e 2 bicchieri d'acqua. Frullare e far decantare per 1/4 d'ora. Frullare di nuovo, filtrare il liquido e versare nel thermos da portare in ufficio. Bere dopo pranzo.

Beauty plus Le mandorle sono ricche di acidi grassi polinsaturi che nutrono il film idrolipidico della pelle e mantengono elastiche le membrane delle sue cellule. Consumato a fine pasto, questo latte emolliente prolunga i tempi della sazietà e aiuta a restare in linea.

Come sostitutivo
del pasto
BANANA SPLIT

Frullare 1/2 mela, 1 banana, 1 cucchiainata di mandorle tostate e pelate, 50 g di succo biologico di mela e succo di limone.

Beauty plus Le mandorle, oltre ad ammorbidire la pelle, sono ricche di magnesio che favorisce la conversione degli zuccheri in energia, contribuisce al funzionamento dei muscoli e, secondo alcuni studi, aiuta il sistema di termoregolazione rendendo più facile l'adattamento agli sbalzi di temperatura.



Metà pomeriggio
GREEN BOMB
Protettivo, antibatterico
e rinforzante della
funzionalità epidermica

Mescolare 1 kiwi tagliato a dadini con 1/2 cucchiaino di miele d'arancio.

Aggiungere 1 vasetto di yogurt probiotico naturale, 1/2 cucchiaino di cacao amaro, 1 cucchiaino di fiocchi d'avena, 1 cucchiaino di germe di grano. Versare in una vaschetta a chiusura ermetica, portare in ufficio e mangiare come merenda.

Beauty plus Oltre a rinforzare la pelle per l'apporto proteico dell'avena, l'azione antinfettiva della vitamina C (kiwi) e quella antiossidante della vitamina A (yogurt intero), questa crema svolge un potente effetto antiaging sulla pelle grazie al contenuto in vitamina E (germe di grano) e agli antiossidanti del cacao.

