

BELLEZZA

D COME DETOX

Prodotti, luoghi, segreti degli esperti. Una remise en forme completa per avvicinarsi al cambio di stagione. Con le carte in regola

di Cristina Milanesi e Nicoletta Civardi, foto di Straulino

Non esiste bellezza senza salute

NON È SOLO UNO SLOGAN, ma un fatto evidente perché la formazione delle rughe, dei cedimenti, del rilassamento dei tessuti, è lo specchio del nostro stile di vita. Quali sono i campanelli d'allarme? Stanchezza, pesantezza, aumento del volume dell'addome, allergie improvvise, pelle spenta e opaca, cellulite e disturbi del sonno: più frequenti al termine della stagione fredda durante la quale si sono consumati alimenti più calorici che hanno costretto l'organismo a un superlavoro anche legato alle patologie stagionali quali influenze o malattie virali. Ecco l'importanza fondamentale di una cura depurativa e disintossicante per una remise en forme di primavera. Cosa eliminare? Alcool, nicotina, caffeina e tutti i conservanti e gli additivi contenuti

nei cibi industriali. Limitate il consumo di carni rosse e date invece la preferenza a centrifugati di frutta e verdura fresca, con aggiunta di aloe e rabarbaro (che contiene pectina). Alimenti come sedano, spinaci, cicoria, crescione, verza, carciofi, mirtilli, noci, miele sono depurativi epatici ed ematici. Per eliminare in particolare le tossine urinarie vanno consumati: aglio (si può anche deglutire come una pillola), avena, finocchio, ravanello. Gli agrumi, le cipolle e il pane nero agiscono sulla circolazione linfatica, mentre il succo di mela fa da "spazzino" all'apparato renale. Per completare il programma di bellezza interiore si può agire in sinergia con interventi di medicina estetica quali peeling, rivitalizzanti e filler. (Lia Solomon, gerontologa e medico estetico, liasolomon@yahoo.it)



1. Attenua linee d'espressione e piccole rughe: è **Anti-Aging Stress Cream** di La Prairie 166 €.
2. Leviga e lascia la pelle fresca e setosa. Dalla consistenza evanescente, contiene il fiore d'oro dell'Himalaya: è **Sublimage Essence Cellulaire Détoxifiante** di Chanel 345 €.

3. Minimizza i pori e lifta la pelle per merito dell'estratto di avena. L'acido ialuronico incapsulato rimpolpa le rughe: è **Glamour Shot** di Sampara, da Sephora 39 €.
4. Stimola la micro circolazione dando immediatamente un aspetto più vitale all'epidermide:

è **Anti-Ageing Oxygen Flash Mask**. Ricca di ginkgo biloba e del brevettato O2 Fix System, agisce in soli 10 minuti. Lancaster 35 €.
5. Elimina le tossine grazie a un pool di attivi e amplifica l'efficacia dei trattamenti applicati dopo: è **Capture Totale One Essential** di Dior III, 64 €.

6. Attenua le discromie e combatte l'aspetto spento della pelle: è **White Lucency Siero Illuminante per Collo e Décolleté** di Shiseido 74 €.
7. Migliora il metabolismo cellulare. Protagonista, l'ossigeno. Un prodotto in due: sopra maschera e sotto crema. **Detoxigen Experience** di Dr Brant da Sephora 75 €.



BELLEZZA

Strategia vincente? Lavorare in coppia

IN & OUT DANNO I RISULTATI MIGLIORI: prodotti da applicare di giorno e di notte per uso topico, integratori, tisane drenanti, tè verde e tanta acqua da sorseggiare durante il giorno. Durante il programma di disintossicazione occorre potenziare al massimo l'effetto drenante per eliminare la ritenzione idrica e migliorare il metabolismo generale. Inoltre una regolare attività sportiva (camminare a passo lesto, anche nelle vie dello shopping!) intensifica il processo di lipolisi (bruciare i grassi evitandone lo stoccaggio). Nuova vita alla pelle con un peeling Soft-Booster di nuova generazione a base di antiossidanti esfolianti che lo rendono più dolce e più adatto al sopraggiungere della bella stagione quando in genere i raggi solari non vanno

d'accordo con trattamenti estetici aggressivi. Alla base ci sono gli alfaidrossiacidi (acido citrico) che potenziano gli effetti antiradicali che, con lo stress ossidativo, restano la prima causa di invecchiamento cutaneo. Un trattamento ottimo anche perché accelera il turn over cellulare dell'epidermide ed è adatto, grazie alla sua delicatezza, anche al contorno occhi e labbra. A casa, di giorno, vanno applicati prodotti antiossidanti+idratanti+filtri UVA. La sera, prodotti detossinanti e nutrienti. Ma le parole chiave per il successo sono regolarità, costanza e tempistica. Prima si comincia meglio è.

(**Magda Belmontesi**, dermatologa a Milano e docente Master Medicina Estetica Università di Pavia, pelleedintorni.it)

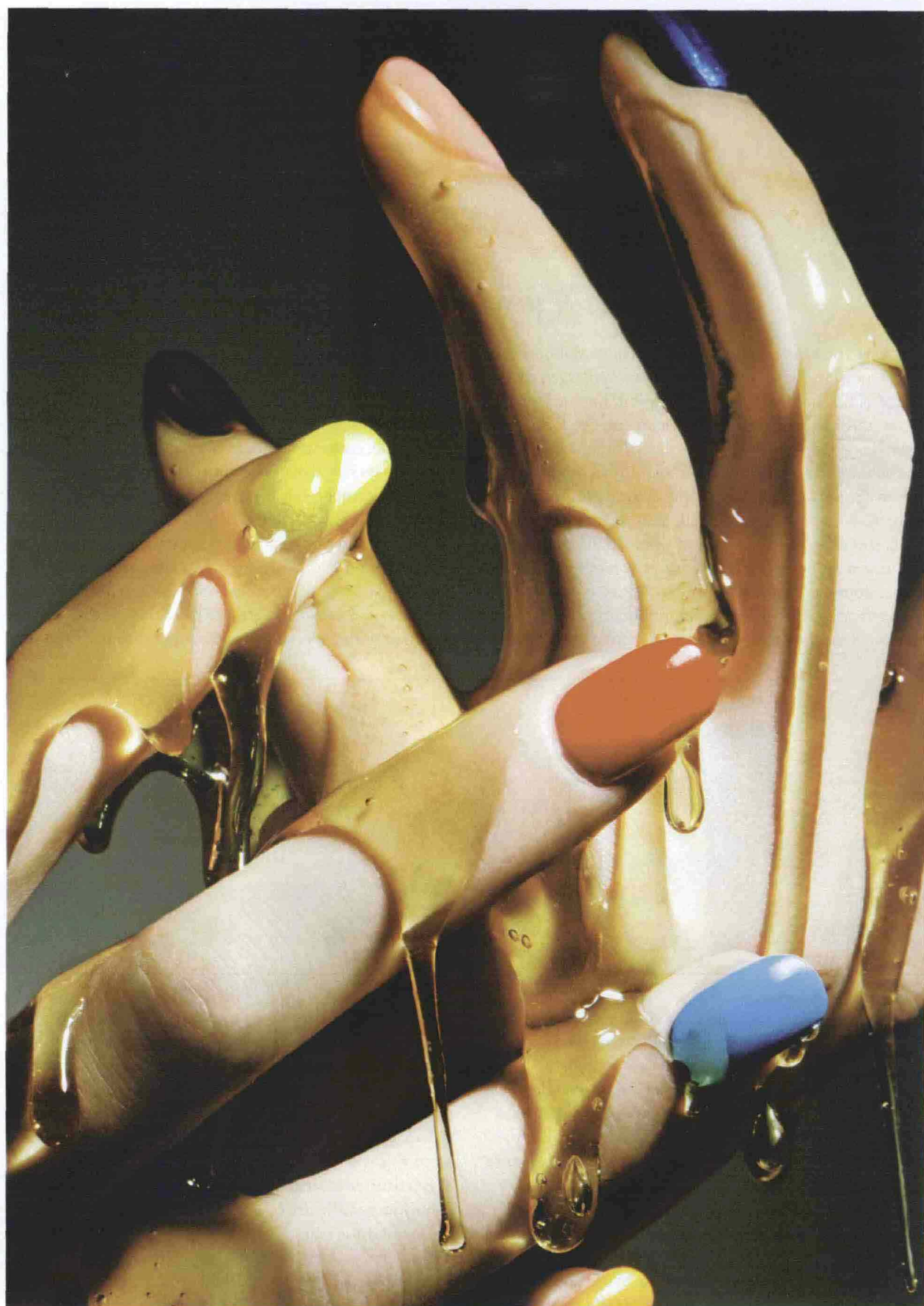


1. Combatte l'ossidazione e protegge dai raggi UV diminuendo visibilmente i primi segni del tempo: è **DayWear Spf15** di Estée Lauder 59 €.
2. Rimodella l'ovale del viso accelerando i processi lipolitici, e con i suoi principi attivi purifica e ricompatta l'epidermide: **Lift-Minceur Visage** di Clarins 48 €.

3. Attiva il meccanismo cellulare, disintossica e mette la pelle in condizione di massima ricettività. Si applica per 10 sere consecutive al mese: è **Complexe Sero-Botanique** di Sisley 186 €.
4. Potenzia la rigenerazione cellulare notturna e contiene un principio detossinante estratto dal mirto che

neutralizza i radicali liberi: è **Speciale Prime Rughe Crema Notte Energia+Rigenerazione** di Collistar 35 €.
5. Elimina le impurità della cute e ripristina l'equilibrio fisiologico ridonando tono e morbidezza ai capelli devitalizzati: è **Coiffarome Detoxinant** di SDS 48 € nei saloni.

6. Fortifica la fibra capillare e protegge i tessuti grazie alle proprietà dell'Acqua Termale di Vichy: **Shampoo Dolcezza Minerale** di Dercos, 11 €, in farmacia.
7. Ansietà e antiossidante la crema viso con Pro-retinolo **Serum 7 Lift Firming Day Cream** di Boot Laboratories 28 €.



BELLEZZA

Nuovo lifestyle

È IN LIBRERIA DA POCHI GIORNI la nuova bibbia del benessere: *Detox. Più giovani, più sani, più magri* di Henri Chenot (ed. Sperling&Kupfer). L'autore spiega il suo straordinario metodo (a cui ricorrono con fiducia star e personaggi celebri) per disintossicare l'organismo. E ci dà una buona notizia: liberarci dalle tossine e reimpostare uno stile di vita più sano serve molto più che le diete punitive che agiscono sui sintomi anziché sulle cause. Qualche esempio? Dalla stanchezza cronica al sovrappeso, dalla cellulite alle rughe, sono innumerevoli i disturbi che hanno un denominatore comune: l'intossicazione. «Il nostro corpo ha i suoi meccanismi di depurazione, noi dobbiamo solo farli funzionare al meglio» spiega Chenot. «Dopo quarant'anni nel

centro di cura a Merano, dove ho seguito migliaia di pazienti, ho deciso di scrivere questo libro per condividere con tutti le mie riflessioni e le mie competenze in materia di depurazione, vitalità e armonia del peso. Il metodo è in continua evoluzione, costantemente aggiornato con le ultime ricerche scientifiche». Il manuale illustra le sei fasi fondamentali dell'intossicazione e rivela cosa mangiare per evitare squilibri ormonali, per ridurre la ritenzione idrica e per perdere peso. Curando intolleranze alimentari ed evitandone le carenze. Ma non solo, evidenzia anche l'importanza della cromobiologia, insegna a scegliere i cibi migliori e le loro giuste combinazioni, consiglia l'attività fisica da praticare e rivela con quali tisane dobbiamo brindare per disintossicarci.



1. Contrasta gli inestetismi della cellulite e rassoda la pelle agendo dall'interno. Efficacia globale su gambe, pancia e fianchi: **Inneov Cellstretch** 29,50 €, 60 capsule in farmacia.
2. Rende la pelle come seta con speciali microsferi: è **Exfoliant Rivitalizzante** di L'Oréal Paris 11 €.

3. Esfolia e rigenera l'epidermide liberandola dalle cellule morte grazie a microparticelle di bambù e alle proprietà depurative del carciofo: è **Scrub Corpo Rigenerante** di IoEco Monotheme Mavive 13,90 €.
4. Nutre, idrata, elasticizza anche l'epidermide più stanca. Si usa dopo il bagno: è **Olio Prezioso**

per il Corpo all'Olio di Argan di L'Erborario 33 €.
5. Drena, tonifica e snellisce gambe, caviglie, polsi e mani già dopo 15 giorni: è **Inneov Drenante** 28,50 €, 30 pz in farmacia.
6. Restituisce idratazione e morbidezza alle pelli da normali a secche: è il latte corpo **Idratante Express Hydra IQ 24 h** di Nivea da 4,90 €.

7. Favorisce i processi fisiologici di depurazione, riattiva il metabolismo e libera il corpo dalle tossine: è il **Bio Decotto di Betulla**, un preparato a base di foglie di betulle con aggiunta di succo fresco di limoni bio. Uso: 1 o 2 cucchiaini da caffè tre volte al giorno diluiti in acqua per 4-6 settimane. Weleda 12,60 €.

