

BELLEZZA

MODALITÀ DETOX

Dopo un periodo di “stravizi”, la pelle è la prima a pagare pegno.
Per l'eccessivo consumo di grassi e di zuccheri.

Come **METTERSI A REGIME?** Con un mini programma detossinante,
per alleggerire la silhouette e purificare l'epidermide.
Allontanando certe abitudini (nemiche) a favore di yogurt probiotico,
tè fermentato. E uno scrub al sale rosa
di **Grazia Pallagrosi**

Zuccheri, grassi, proteine (cosiddette “glassate”: sono i tre nemici dichiarati. Basta consumare cibi che contengono farina bianca e zuccheri semplici (quindi anche alcolici, succhi di frutta e cola) perché nell'orga-

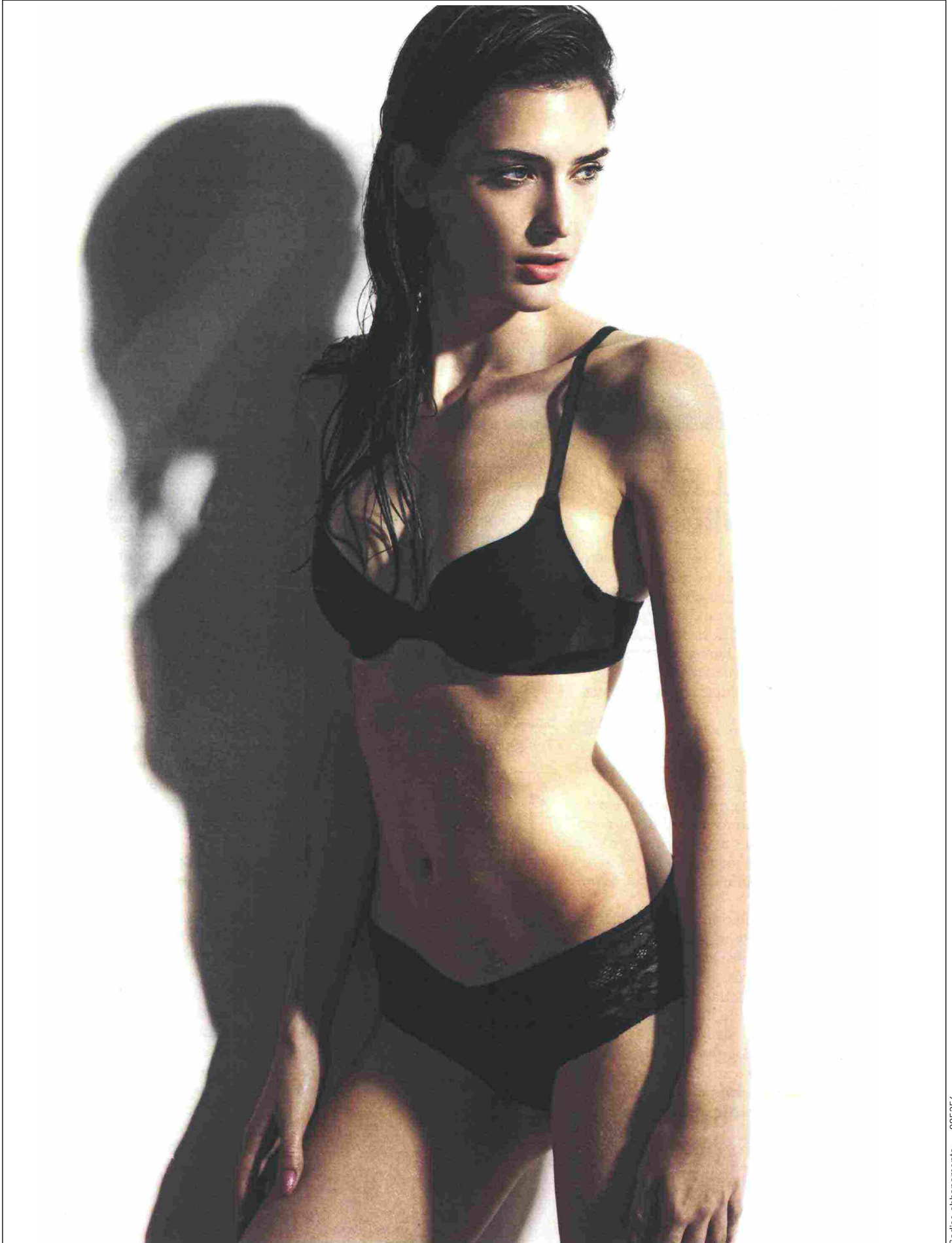
nismo si formino i famigerati AGE (acidi grassi essenziali) che, in un certo senso, “caramellano” le fibre elastiche della pelle rendendole rigide e aprendo così la strada all'invecchiamento precoce e alle rughe.

Per contrastare questa situazione pericolosa che si ripropone (soprattutto) a ogni inizio d'anno, può essere utile mangiare, per una settimana, soltanto cereali integrali in chicco, conditi con olio extravergine d'oliva e accompagnati da verdure di stagione e legumi. Fagioli, ceci, piselli e lenticchie si comportano infatti come “spazzini” che, oltre a ridurre l'as-

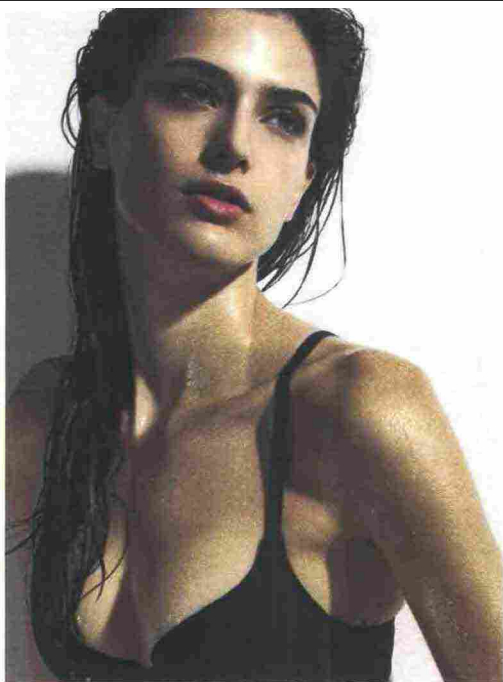
similazione di zuccheri e grassi nell'intestino, con le loro fibre indigeribili trascinano via gli elementi tossici e creano una barriera protettiva interna. L'abbinamento cereali integrali e leguminose svolge inoltre un'azione prebiotica, cioè crea il terreno favorevole alla proliferazione di batteri buoni come quelli contenuti nello yogurt probiotico, grandi amici della bellezza della pelle.

Si anche al pesce, che contiene Omega3 ad azione antinfiammatoria, ma attenzione a cucinarlo in modo semplice, perché le alte temperature sono corresponsabili della formazione di AGE. Per esempio, quando impanate un filetto di merluzzo e lo rosolate in padella, gli zuccheri presenti nella farina reagiscono con gli aminoacidi che sono nelle proteine animali, creando le cosiddette strutture molecolari rigide. Questa reazione, nota come “reazione di Maillard”, conferisce una doratura croccante al cibo che lo rende più appetitoso, ma... non fa bene alla pelle!

Anthony Friend / thelicensingproject.com



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



ALLA PELLE PIACE IL MIGLIO

Nella settimana di detox, la pelle amerà incontrare nuovi sapori. Quello del miglio, ad esempio, cereale provvidenziale che disinfiamma, purifica e ristrutturata grazie al silicio organico altamente assimilabile. Ecco un menu suggerito da Evelina Flachi, biologa nutrizionista, da seguire per tre, cinque o sette giorni.

Risveglio: tè o acqua tiepida, 2 kiwi o 1 mela cotta.

Colazione: 1 yogurt probiotico, tè verde o caffè (senza zucchero).

Metà mattina: 1 spremuta d'arancia o di pompelmo o mista (senza zucchero).

Pranzo a casa: 70-80 grammi di miglio o riso integrale o grano saraceno (bolliti con poco sale marino e conditi con un cucchiaino d'olio extravergine d'oliva), piatto di verdure depurative (scelte tra cavolfiore, verza, radicchio, cavolo, cicoria).

Pranzo fuori: 2 bicchieroni di centrifugato di frutta e verdure (carote, sedano, ananas, limone, mela...) da preparare la mattina e portare in ufficio in un thermos, 1 banana.

Merenda: 1 fetta di ananas o 1 yogurt probiotico o 3-4 prugne secche, 1 bicchiere d'acqua tiepida o tè.

Cena: minestrone di legumi (fagioli, ceci, lenticchie, piselli, fave) o zuppa di verdura con piselli e cereali misti, carciofi o finocchi al vapore (conditi soltanto con un filo d'olio extravergine d'oliva).

Da bere: tè verde senza zucchero o tè fermentato (il cosiddetto tuocha, pressato, che riduce il colesterolo "cattivo" e fa perdere peso).

DETOSSINARSI IN ROSA

A dirlo, forse, fa un po' impressione. Ma l'antica tecnica del "lavaggio del sangue" riattiva la funzionalità degli organi deputati alla eliminazione delle scorie: pelle, polmoni, intestino, reni. Si può fare anche a casa. Basta prendere un asciugamano, inzupparlo d'acqua fredda, piegarlo in quattro e poi passarlo velocemente sulla parte anteriore del corpo, cominciando dal petto e scendendo fino ai piedi. Poi si dispiega il panno, si ripiega in senso contrario (per utilizzare il lato più freddo) e si passa su tutta la parte posteriore del corpo, scendendo dalla nuca ai talloni. Al termine, ci si sdraia per cinque o dieci minuti, rilassandosi e sorseggiando un bicchiere d'acqua oligominerale.

Per chi può regalarsi un paio di giorni in beauty farm, invece, l'ultima novità è il "Pink Detox", fiore dall'occhiello dell'Hotel The View di Lugano, che sfrutta le qualità dermopurificanti e rimineralizzanti del sale rosa himalayano in combinazione con acqua e calore. L'assorbimento cutaneo di questo sale, ricchissimo di oligoelementi, contribuisce alla detossinazione dell'organismo tramite il controllo dei liquidi e il miglioramento del ph cellulare. Sono previste anche sedute di haloterapia (inalazione di aria saturata di cloruro di sodio) nella stanza con parete di sale dell'Himalaya (info: theviewlugano.com).

EFFETTO FROZEN

Nella stagione fredda l'epidermide si rinnova più lentamente. È quindi necessaria un'azione di rinnovamento, che parta dalla pulizia profonda e termini con una sferzata di nuova energia per le cellule. «Suggerisco di inserire nella beauty routine di gennaio dei gommage delicati, seguiti dall'applicazione di maschere illuminanti e vitaminizzanti, per togliere grigiore alla pelle, ridurre occhiaie e gonfiore» consiglia la dermatologa **Magda Belmontesi**. «Ottimi anche i bagni di vapore, l'hammam o la sauna, soprattutto se la loro azione purificante viene potenziata applicando e massaggiando sull'epidermide del viso e del corpo cosmetici di pulizia profonda, a base di fanghi termali o alghe marine». Sul viso, per eliminare gonfiore e cerchi agli occhi, gel rinfrescanti e decongestionanti, oltre alle maschere effetto-ice che agiscono immediatamente.

Tre astuzie smart

1 Quando mangiate le arance, consumate anche la parte bianca sotto la buccia: regola l'assorbimento di zuccheri e grassi.

2 Come condimento, abituatevi a usare yogurt probiotico: apporta fermenti vivi che producono acido acetico e propionico, sostanze regolatrici di glucosio e colesterolo.

3 Insaporite i cibi con polvere di curcuma: è antiossidante, antinfiammatoria e regola gli zuccheri.

**PURIFICARSI DENTRO E FUORI.
CON GOMMAGE
E BALSAMI, OLI E CREME
DA PELLE PERFETTA**



Defence Body Sculpt, rimodellante intensivo con caffeina, arancio amaro, alga bruna. BioNike, 39,50 € (in farmacia).

Ananas Cell Fluido Concentrato: integratore alimentare, favorisce il drenaggio dei liquidi. Erbamea, 25 € (in erboristeria).

Olio Corpo, per la pelle sensibile, ne migliora l'elasticità. Eucerin (in farmacia).

Effaclar H, crema detergente con acqua termale, lenisce l'epidermide arrossata. La Roche-Posay, 15,90 € (in farmacia).

Gommage Douceur è una maschera esfoliante che rende liscia la pelle del viso. Lierac, 22,90 € (in farmacia).

Baume Gourmand Corps, al burro d'uva e di karité, dona sollievo alla pelle secca. Caudalíe, 25,20 € (in farmacia).