

■ BELLEZZA

di Simona Fedele • Still life di Marco Aquilini

Il tuo programma detox naturale

SCORIE E TENSIONI SI LEGGONO PRIMA DI TUTTO SULLA PELLE. PER QUESTO **DEPURARSI, OLTRE A UNA FILOSOFIA DI VITA, È LA MIGLIOR STRATEGIA BEAUTY. CHE REGALA ENERGIA E FERMA IL TEMPO**



Detox è la parola magica che accende la speranza di chi si sente messa sotto "assedio" da stress e tossine. E lo vede, prima di tutto, sulla propria pelle. «Acne, seborrea, sudorazione, eritema, prurito, eczema sono le manifestazioni più comuni dell'intossicazione. Quando la pelle non riesce a eliminare le tossine, attraverso

i capillari del derma con sudore e sebo, le deposita in superficie, modificando il proprio aspetto» dice Henri Chenot, massimo esperto della depurazione profonda. Nel suo ultimo libro *Detox più sani più giovani più magri* di Sperling & Kupfer sostiene che, seguendo qualche regola, si può fare piazza pulita delle scorie, dentro e fuori. Per esempio, tre giorni al mese di dieta vegetariana (frutta, verdura e riso integrale, preceduti da un cucchiaino di cloruro di magnesio la sera prima) disintossicano, fanno perdere liquidi e rallentano pure l'invecchiamento. «Anche il semplice bagno a differenti temperature, dieci minuti a 36° e altrettanti a 39°, facilita l'eliminazione delle tossine attraverso sangue e circolazione linfatica». Ancora meglio se si aggiungono all'acqua tre pugni di sale grosso e oli essenziali detox come lavanda, timo, cipresso e agrumi.

Importanti le tisane, che danno una mano ai principali organi impegnati nella disintossicazione quotidiana: →

Come fare un bagno nel Mar Morto. La concentrazione di sali minerali è del 32 per cento nel gel corpo AHAVA, 19 euro. Leviga e tonifica lo scrub Aloe Vera PLANTER'S, 14 euro. Siero al tè verde detox e rivitalizzante ELIZABETH ARDEN, 31 euro. Bagno al limone bio di Sicilia WELEDA, 15,90 euro (l'azienda, che festeggia i novant'anni, ha ricevuto per prima la certificazione etica). Docciaschiuma al carciofo depurativo e stimolante della linea naturale loEco MONOTHEME, 8,90 euro.



Sul lettino detox

Per eliminare i danni da inquinamento atmosferico e alimentare, stenditi sul lettino. Detox Dôme si rifà alle sabbiature nipponiche Suna Ryoho, e libera il corpo da metalli pesanti e tossine grazie agli infrarossi lunghi, che provocano una forte sudorazione (la stessa di una corsa di 30 km, ma senza rischi ossei, muscolari o cardiaci). Una seduta da 30 minuti costa dai 50 ai 70 euro. Info: Bellesenza, Milano, tel. 02/48014880.



■ BELLEZZA

fegato e reni. «Bardana, cardo mariano e tarassaco potenziano il drenaggio epatico, mentre pilosella e betulla sono una mano santa per reni e ristagno linfatico» suggerisce Giuseppe Gianfrancesco, naturopata di Bologna e consulente al My Vitalis di Folgaria. Se poi stress e tossine si leggono in faccia, nel primo caso con gonfiore e iperemia (sulla pelle stressata basta una leggera pressione per far comparire i rossori), nel secondo con pallore, secchezza e mancanza di turgore, ecco cosa fare. «L'automassaggio al viso stimola il microcircolo, aumenta l'elasticità cutanea e favorisce l'eliminazione di scorie e ristagni. Si parte dagli occhi, che vanno spalancati cinque secondi per una decina di volte, si prosegue con l'apertura della bocca, lo stiramento della fronte e l'innalzamento e abbassamento del collo». Poi si passa ai capelli, che reagiscono all'accumulo di tossine diventando fragili, secchi e opachi. «Prima dello shampoo, si massaggia il cuoio capelluto con un po' di olio di oliva, perché

Il fiore d'oro d'Himalaya è un albero maestoso che cresce a tremila metri, e ha potenti virtù detossinanti e anti-age. Lo si trova in Sublimage Essence di CHANEL, 345 euro. I preziosi estratti botanici restituiscono tono e vitalità alla pelle in sole dieci notti. Complexe Sero-Botanique SISLEY, 191 euro. L'acido glicolico esfolia e leviga, il tè verde e i semi d'uva contrastano i radicali liberi: Elixir Rigenerante Notte OLAZ, 29,90 euro. Difende la pelle dall'inquinamento: Daily Citylife Skina-dapter RUVEN, 65 euro. Si chiama Detoxxygen Experience il sistema sinergico composto da crema e maschera, detox e ossigenante DR. BRANDT, 75 euro.



Attenta ai brufoli. A volte tornano...

Ne soffre il 48 per cento delle donne tra i trenta e i cinquant'anni, quando ormai l'adolescenza e le sue tempeste ormonali sono un lontano ricordo. Eppure comedoni, brufoli, pori dilatati, zona a T dall'aspetto grasso e lucido tornano a farci compagnia, magari alla soglia della menopausa. «Negli Stati Uniti la chiamano "acne delle donne in carriera", perché a favorire la comparsa delle imperfezioni cutanee non sono solo i cambiamenti ormonali, ma lo stress. Alla base di tutto c'è l'ipercheratosi, cioè l'accumulo di cellule morte che occlude i pori, impedendo la normale secrezione di sebo» spiega **Magda Belmontesi**, dermatologa

a Milano. Inoltre il rilassamento cutaneo rende il problema dei pori dilatati ancora più acuto, mentre l'aumento di ormoni androgeni stimola le ghiandole sebacee. «Per questo tipo di pelle, che si presenta ispessita, opaca, con brufoli e microcisti soprattutto su mento e mandibola, ci vogliono attivi mirati che tengano conto anche dell'invecchiamento. Come l'acido citrico dall'azione schiarente, l'acido dioico, ottimo sia per depigmentare sia per regolare la produzione di sebo e ridurre l'infiammazione». E ancora sostanze esfolianti come l'acido salicilico e il glicolico, il più piccolo degli alfa-idrossiacidi, che in aggiunta, riattiva il turn over cellulare e attenua le piccole rugosità.

Limone e cetriolo per pelli grasse L'ERBOLARIO, 14 euro. Olio essenziale di lemongrass bio e acqua floreale alla menta nell'emulsione anti-imperfezioni SANOFLORE, 14,90 euro. Acido salicilico per il trattamento dermopurificante anti-età MURAD, 89 euro. Acido glicolico e vitamina C per Normaderm anti-age VICHY, 20,50 euro. Combatte l'acne Dermopurifier EUCERIN, 20 euro.

Dai piedi alla testa

Per la medicina orientale sono il nostro secondo cuore, per questo a volte la disintossicazione parte dai piedi. È il caso del Body Detox, speciale pediluvio che libera da metalli pesanti e scorie, attraverso la microelettrólisi. Dopo 30 minuti le sostanze tossiche rimangono nell'acqua, che diventa scura e torbida. Info: www.posturalmed.com. Si applicano sulla pianta dei piedi, di notte, i cerotti Nightly Detox Patches, che aiutano a liberarsi dalle tossine. In vendita sul sito www.nightlydetox.com.



■ BELLEZZA



Pura dentro e fuori

Oltre alle tisane al tarassaco, che stimola le funzioni epatiche, e alla calendula, depurativa, bevi dagli otto ai dieci bicchieri di acqua a temperatura ambiente. E per tenere a bada lo stress, sgranocchia sedano, semi di sesamo, pistacchi, carote e zenzero.

l'acido grasso contenuto permette una buona vascolarizzazione, mentre gli omega 3 e 6 combattono i radicali liberi. Con i polpastrelli si vanno a stimolare i punti dell'agopuntura, distribuiti sulla linea mediana dalla fronte all'occipite» conclude il naturopata. Il massaggio, questa volta al collo, è fondamentale anche per un altro guru del benessere. Mosaraf Ali, medico di Carlo d'Inghilterra e di star come Kate Moss e Claudia Schiffer, nel

suo *Salute e benessere della donna*, pubblicato da Rizzoli, sostiene che la giusta dieta, lo yoga e i massaggi rafforzano la physis, il nostro potere di guarigione, che da solo può curare l'80 per cento delle malattie. E consiglia, oltre al suo detox tea (su www.drimalishop.com o a Castel Monastero, dove Ali visita), il massaggio al collo, che aumenta l'afflusso di ossigeno e glucosio al cervello, ripristinando funzioni ed energie in tutto il corpo. 

Via mezzo chilo di tossine al giorno

A cominciare dalla pelle, che diventa luminosa solo quando respira. La parola chiave è esfoliazione, che aiuta a smaltire anche mezzo chilo di tossine al giorno. «Consentendo l'eliminazione delle cellule morte, lo scrub favorisce la respirazione cutanea e il ricambio cellulare, oltre a facilitare la penetrazione di trattamenti mirati, come quello anti-cellulite o snellente» dice Antonino Di Pietro, dermatologo. Per il corpo è perfetto il crine, da passare inumidito e con qualche goccia di olio da bagno, sulla pelle asciutta. Si fa una volta a settimana e i movimenti vigorosi e rotatori stimolano il microcircolo e drenano. «Per seno e inguine usa il guanto di loofa, mentre il gommage ai microgranuli lenitivi o idrattanti va massaggiato dal basso verso l'alto sotto la doccia, due volte a settimana».

Kigelia africana e granuli di guscio di mandorla per la crema gommage L'ERBOLARIO, 14,50 euro. Rinnova la pelle con olio di vinaccioli e vite rosse, la mousse al Chianti NATURE'S, 17,50 euro. Trattamento esfoliante allo zucchero e oli essenziali Dely Scrub HANIDA, 20 euro. Gommage al fior di sale KELEMATA, 22 euro. La fascia esfoliante fa anche da massaggiatore HOMEDICS, 19,90 euro.

