

Obiettivo Purezza

DEPURARSI PER SENTIRSI MEGLIO? FACILE. BASTA ALLEGGERIRE LA DIETA E SCEGLIERE CIBI DRENANTI. O ADOTTARE UN GIORNO DI REGIME

di Momi Giancolombo

Sciropo d'acero, peperoncino, succo di limone, acqua. È il cocktail drenante e brucia-grassi che rimodella la silhouette delle star di Hollywood. Messo a punto negli anni 50, una volta la settimana può essere sostitutivo di un pasto; è, invece, pericoloso prolungare il regime liquido per più giorni. Le diete non s'improvvisano. «Il corpo si disintossica da solo attraverso fegato e reni», spiega George Desser, tossicologo canadese, «bisogna seguire uno stile di vita corretto piuttosto che imporsi stress di semi-digiuni». A tavola, si può scegliere un programma detox light dando la preferenza ad ananas, carote, miele, peperoni, noci, mandorle, carciofi, sedani, cereali. Per condire, no al sale, sì alle spezie che stimolano il metabolismo. Bere tanta acqua, ma povera di sodio. Se la pelle dopo l'estate appare lucida, si può adottare un integratore alimentare come Skin-Detox Nutraivens Miami (in farmacia), a base di estratti naturali detossinanti (*Ajuga reptans*, *Arctium lappa*, tè verde) che disintossicano e normalizzano secrezione sebacea e impurità cutanee. Contiene anche vitamine, cromo e biotina per regolare le funzioni della pelle.

BASTA UN GIORNO

One Day Light è la dieta che disintossica e dona energia. Messa a punto da Marc Mességué per la Spa del Park Hotel ai Cappuccini di Gubbio, prevede sei giorni liberi e uno di dieta. Ore 8, pane integrale e marmellata; a metà mattina, un frutto; ore 13, verdura e proteine (carne, pesce o legumi); un frutto a metà pomeriggio; ore 20, verdure e proteine. Niente sale e olio. Mességué consiglia piante medicinali drenanti come pilosella, betulla, fucus, sotto forma di gocce di tintura madre da diluire in acqua (marcmessegue.it).

FUORI DAI PIEDI

Immergere i piedi in acqua aiuta a liberarsi dalle tossine. Bastano 30 minuti per risvegliare la circolazione, il metabolismo e l'energia cellulare. Il trattamento Foot Detox di Haquos (info@baquos.it) stimola il corpo a espellere scorie tramite osmosi ed elettrolisi. Al centro di medicina estetica Haquos di Milano consigliano 6-10 sedute.

RICHARD PHIBBS/TRUNK ARCHIVE/CONTRASTO



Via le tossine

Aroma rinfrescante di mela e agrumi per il tè verde bio, antiossidante e purificante, Lov is Pure di Lov Organic. Arricchito con mate del Sud America, attenua l'appetito, favorendo qualsiasi regime dietetico, e rinvigorisce l'organismo. Via le tossine anche dal cuoio capelluto con Exfoliating Scrub Scalp Mask by Miriam Quevedo Mediterraneo che punta su ingredienti naturali come caviale, lievito di birra, zenzero, cannella. Inoltre idrata e fortifica i capelli, combatte forfora ed eccesso di sebo.