

Le regole dei **cinque giorni** detox

Espellere le tossine, recuperare la forma, «accendere» la pelle. Tutti i consigli per riuscirci

di **Maria Egizia Fiaschetti**
e **Giancarla Ghisi**

Pare già di sentirla, mentre addentate l'ultima bomba calorica, la legge marziale del vostro io interiore: «Da domani, a dieta». Se nelle ultime settimane, complice il relax delle feste, vi siete concessi più di uno strappo niente panico. E guai a crogiolarvi nel senso di colpa, salvo poi ricadere in tentazione appena fuitate il primo peccato di gola. È anche per questo che gli esperti sono unanimi nel consigliare percorsi gradualisti di *remise en forme*: no al digiuno e a fantomatiche panacee, sì a un regime disintossicante per un minimo di cinque giorni che aiuti a espellere le tossine e ripristinare una routine corretta.

L'alimentazione

Se tra Natale e la Befana si è esagerato con i cibi iperglicemici (o troppo grassi), è bene iniziare la cura detox con una dieta più sana. Fondamentale, per depurare l'organismo e migliorare la funzionalità intestinale, bere due litri di acqua al giorno. «Uno, due bicchieri al mattino — suggerisce Evelina Flachi, specialista in Scienza dell'alimentazione — e sempre prima di ogni pasto». Nell'arco della giornata si può variare con tè e tisane, rigorosamente non zuccherati. Da preferire le verdure di stagione, crude o al vapore, e il pesce lesso come nasello o salmone. Per tenere a freno la fame, lontano dai pasti ci si possono concedere al massimo due spuntini: centrifugati, yogurt o qualche noce.

La pelle «spenta»

Maria Gabriella **Di Russo**, docente in Medicina estetica al

master dell'Università di Pavia, prima di addormentarsi consiglia di bere un decotto all'ortica: «Molto nutriente, è ricca di vitamina C e sali minerali. Stimola il fegato e i reni e aiuta a liberarsi dalle sostanze di scarto». Raccomanda di mangiare meglio, dopo i gozzovigli natalizi, anche Norma Cameli, responsabile dell'ambulatorio di Dermatologia correttiva all'Istituto dermatologico San Gallicano di Roma: «In questo periodo aumentano gli Age (Advanced glycation end-products) derivati dalla glicazione delle proteine — spiega — e le metalloproteinasi, enzimi in grado di degradare il collagene». Tradotto: si moltiplicano i radicali liberi che, oltre all'ineffabile sensazione di gonfiore, incidono sulla pelle del viso che tende ad apparire spenta e impura.

L'esercizio fisico

Tra i buoni propositi per il nuovo anno, non solo in chiave detox, lo sport è un alleato irrinunciabile del benessere psico-fisico. E però, come per la dieta, niente forzature. Tanto più se, per tutto il periodo delle feste, il massimo del movimento è stato tra tavola da pranzo e il divano. «In alternativa alla cyclette e alla corsa consiglio un allenamento come High intensity interval training — è il programma messo a punto da Matteo Nembrini, personal trainer di Virgin Active Milano — che alterna cicli brevi ad alta intensità a sequenze di esercizi blandi. Una sessione dura dai 4 ai 20 minuti ed è scandita da un periodo di riscaldamento, per prepararsi a 6-10 ripetizioni a ritmo sostenuto. Si riacquista equilibrio bruciando più calorie che in una seduta di resistenza classica».

I trattamenti viso

Come per l'organismo, anche per la viso la parola d'ordine è: idratare. «Nei mesi invernali — ricorda la dermatologa del San Gallicano — tra smog e ambienti troppo riscaldati aumenta la secchezza». Motivo in più per abbinare al giusto apporto di acqua trattamenti mirati. Partendo dalla detersione, «indispensabile per far penetrare i principi attivi — spiegano dal centro estetico Mariabruna Beauty di Brescia — : scrub con microcristalli, dopo i quali si applica una maschera in totale relax mentre si respira ossigeno».

La dottoressa Cameli sottolinea l'efficacia di maschere defatiganti e decongestionanti a base di vitamina C, che stimola il microcircolo: in gel per le più giovani, in crema dopo i 40 anni. Valide alternative per le pelli mature sono anche la vitamina E, il coenzima Q10 e l'acido ialuronico. Agiscono più in profondità i peeling, da evitare se nei giorni successivi ci si vuole esporre al sole. Oltre al classico a base di Tca (acido tricloroacetico) Cameli consiglia mix di acidi meno aggressivi (mandelico, piruvico, ialuronico) abbinati ad antiossidanti. Tra le tecnologie che possono favorire la riduzione delle rughe superficiali, il laser CO2 frazionale, mentre la luce pulsata funziona bene contro l'iperpigmentazione.

Rimodellare

Gli scrub si confermano tra i trattamenti più efficaci, in studio o a domicilio, per rimuovere le cellule morte e levigare l'epidermide. Meglio se a base di ingredienti naturali come miele e spezie. Step successivo, la crisalide: macchina di vapore nella quale sono veicolati oli essenziali e ossigeno. Stimola la rigenerazione cellu-

lare il peeling corpo all'acido glicolico.

Tra i trattamenti medico-estetici ad alto potere detossinante, la carbossiterapia ovvero: «La somministrazione per via sottocutanea e intradermica di CO₂ (gas medicale) — spiega Maria Gabriella **Di Russo** — . La CO₂ iniettata localmente svolge un'azione vasodilatatrice, creando maggiore ossigenazione tissutale, aumenta il drenaggio venoso e linfatico e crea lipolisi, ossia rompe le cellule adipose in eccesso».

Unghie e capelli

Nel periodo delle feste, per apparire più belle, si finisce per stressare anche unghie e capelli. Si tende a cambiare colore dello smalto o a preferire il semipermanente: più duraturo, si rimuove con solventi che a volte possono risultare aggressivi. Risultato: la guaina ungueale tende a disidratarsi e deve essere curata con topic restitutivi e assumendo integratori specifici. Natale è anche il momento ideale per cambi di look, nuove acconciature, fon e piastra a volontà. È inevitabile che i capelli appaiano fragili, secchi e opachi. L'antidoto? «Creme e impacchi specifici che formano un sottile film di protezione — raccomanda Cameli — e rimpolpano la fibra capillare».

Più resistenti

Le formulazioni più efficaci? Quelle contenenti alcoli grassi, derivati della lanolina, che rendono la chioma più docile e lucente. Ottime anche le proteine idrolizzate (cheratina, collagene, seta, grano, soia) che penetrano il fusto migliorandone la resistenza e riducendo le antiestetiche doppie punte. Con il dimeticone, invece, la chioma diventa più gestibile: brillante e senza nodi.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La dieta

Lunedì:
colazione: 1 tazza di latte scremato + orzo + 1 cucchiaino di miele spuntino: 1 spremuta agrumi
pranzo: passato di verdure + 1 porzione di borragine al vapore con olio di oliva e succo di limone + 80gr.tofu spuntino: manciata di semi di zucca oppure tre o quattro noci
cena: riso integrale + mix di verdure cotte in agrodolce + salsa con aceto di mele
martedì:
colazione: 1 spremuta di arancia + 2 fette biscottate integrali con un velo di miele spuntino: 1 porzione di macedonia
pranzo: insalatona di verdure crude + tonno + patate + mais + salsa allo yogurt spuntino: 2 kiwi
cena: minestrone di verdure + 1 uovo in camicia + filetti di carote al vapore
mercoledì:
colazione: 1 tazza di tè verde + yogurt magro + manciata di cereali spuntino: 100gr.frutti di bosco
pranzo: gallette integrali di avena +

insalata di verdure + salsina allo yogurt, aglio, cetrioli e succo di limone
spuntino: 100gr.ananas
cena: salmone + verdure al vapore + patate al forno

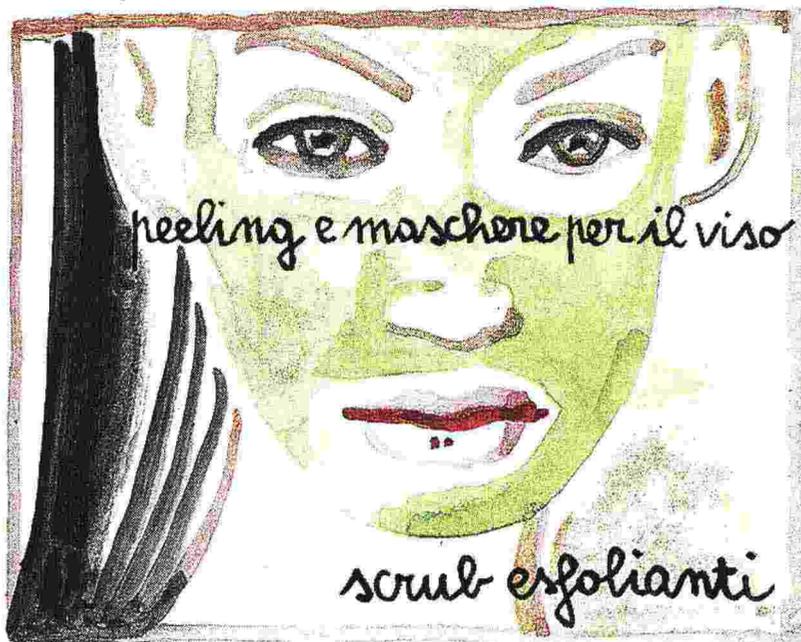


ILLUSTRAZIONE DI NATALIA RESMINI