

BELLEZZA

Preparati alla primavera con le cinque mosse verdi

Con il passaggio di stagione fatti contagiare dalla detox mania. Eliminare le tossine ti rende leggera e regala alla pelle tanta luce ed energia. E i nuovi trend cosmetici ti facilitano il "lavoro". Dalle zuppe aromatiche che asciugano la linea agli esercizi del respiro che fanno sentire subito in forma, passando per integratori e tisane a base di betulla e tarassaco contro edemi e ristagni, fino alle maschere nere che spazzano via grigiore e impurità dalla pelle

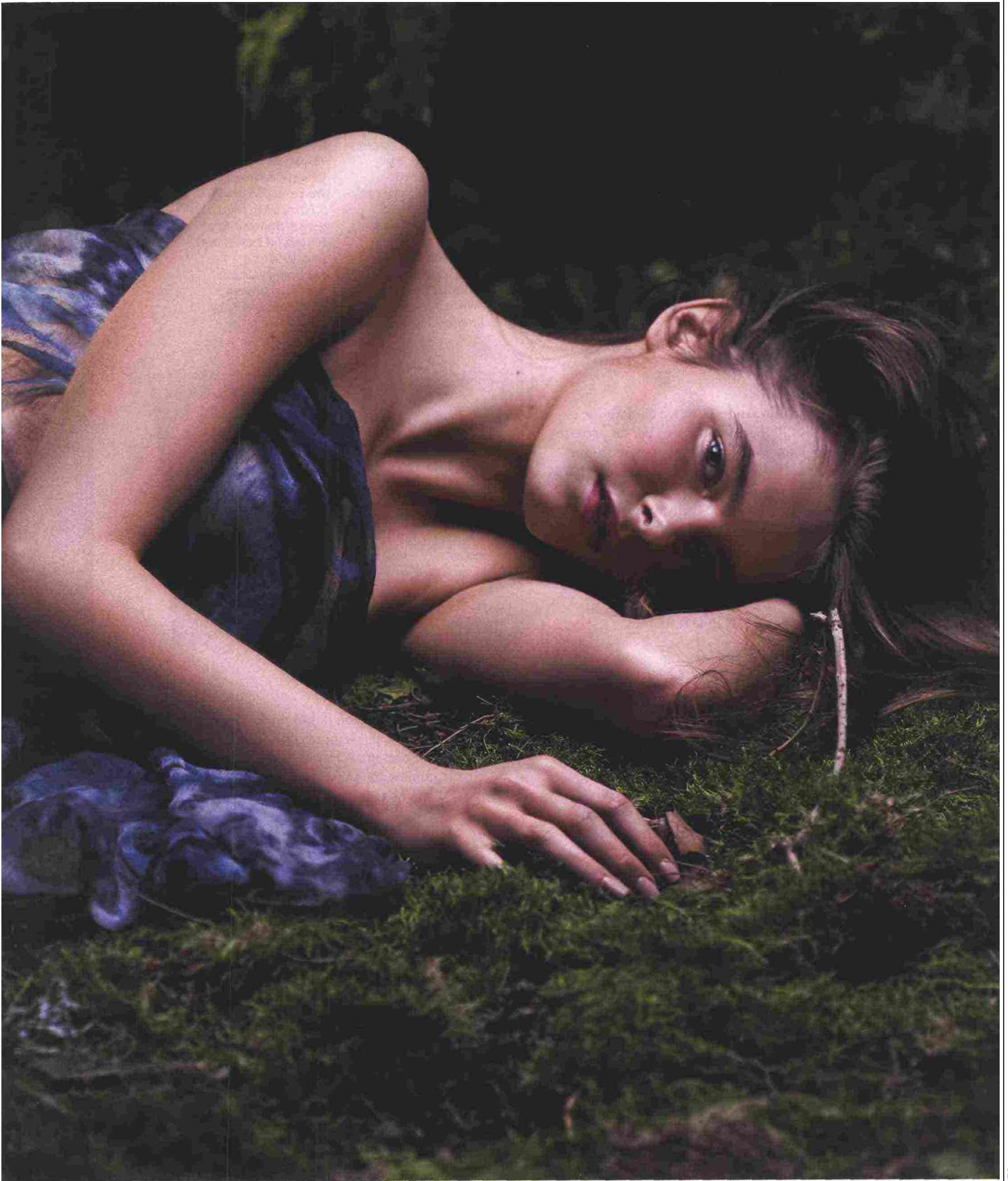
DI SIMONA FEDELE - TESTI DI PAOLA ORIUNNO

Il souping ti ricarica

ZUPPE VEGETALI PER SGONFIARTI E VITAMINIZZARTI

Il tempo dei beveroni sembra ormai superato, dagli Usa arriva un metodo più glamour e appetitoso per disintossicarsi. Si chiama *souping* ed è l'alternativa ai centrifugati di frutta e verdura. La differenza? «La zuppa è facile da digerire, contiene più carboidrati complessi, meno zuccheri e si gusta in tutta calma favorendo la sensazione di sazietà», afferma Maria Gabriella Di Russo, medico estetico e nutrizionista. Oltre a essere più ricche di fibre rispetto a succhi ed estratti, le zuppe offrono una grande varietà di ingredienti e sapori, e se le arricchisci di erbe, verdure e spezie stuzzichi il gusto e potenzi il loro effetto detox.

«Puoi consumarle nell'arco di un solo giorno a colazione, pranzo e cena per sgonfiarti. Oppure, per depurarti e perdere un paio di chili, da tre fino a un massimo di cinque giorni. Così elimini il surplus di tossine, mentre ►



BELLEZZA



ti ricarichi in modo sano e naturale di vitamine e sali minerali». Gli ingredienti giusti per un perfetto programma detox sono tutte le verdure, meglio se di stagione e biologiche, ma anche patate (con più moderazione) e legumi.

«Da non trascurare, poi, olio d'oliva e di cocco, avocado e semi oleosi, spezie come peperoncino e cumino, le cui proprietà antinfiammatorie hanno un ruolo importante nel processo di purificazione, compreso quello cutaneo. Meglio evitare latticini e farinacei che possono infiammare l'intestino e favorire le impurità», conclude l'esperta.

Il respiro ti depura

FAI IL PIENO DI OSSIGENO IN TRE MINUTI

Il segreto per sentirsi bene sta tutto nel respiro. Lo sostiene il nuovo libro di Patrick McKeown *Oxygen, il potere del respiro* (Sperling & Kupfer). Spesso, senza saperlo, si respira male con inspirazioni troppo brevi ed espirazioni affrettate, trattenendo, in questo modo, quasi tre volte la quantità di aria necessaria. Le conseguenze? Stanchezza, insonnia, problemi di peso e circolatori, ansia e asma. Il metodo suggerito dall'autore migliora l'apporto di ossigeno che il sangue trasporta a muscoli, cervello, cuore e permette di aumentare l'energia, purificarsi e perfino dimagrire. In India è chiamato *pranayama* ed è una delle tante pratiche dello yoga. «Per eliminare velocemente stress e tossine prova la respirazione a narici alternate, che favorisce il ricambio d'aria eliminando i ristagni di energia e di anidride carbonica», assicura Simona Cosimi, insegnante di yoga. Siediti a gambe incrociate in un posto tranquillo, a occhi chiusi. Porta la mano di fronte al viso, mantieni il gomito abbassato e rilassa le spalle. «Appoggia l'indice al centro della fronte e usa il pollice per tappare la narice destra. Inspira con

1. Con quinoa del commercio equosolidale accelera il ricambio cellulare della pelle durante la notte, Nightly Refining Micro-Peel Concentrate Kiehl's (53 euro).
2. Sei piante bio tra cui tarassaco e carciofo, Tisana Drepur Erbamea (6 euro).
3. Pantenolo e aloe vera idratanti e salvia rigenerante per il fluido che protegge da smog e sole, Siero Giorno Detox Spf 40 Korff (49 euro).

4. Argilla verde, polvere di baikal, zucchero rosso e pietra pomice per lo scrub 100 per cento vegetale, Polvere Esfoliante Viso Yves Rocher (9,95 euro).
5. Per una pulizia delicata resine tropicali come mirra e benzoino, Gel Doux Nettoyant Sisley (69,50 euro).
6. Deterzione vitaminica alla radice di saponaria, Gel Nettoyant Eclat du Jour Clarins (14 euro).

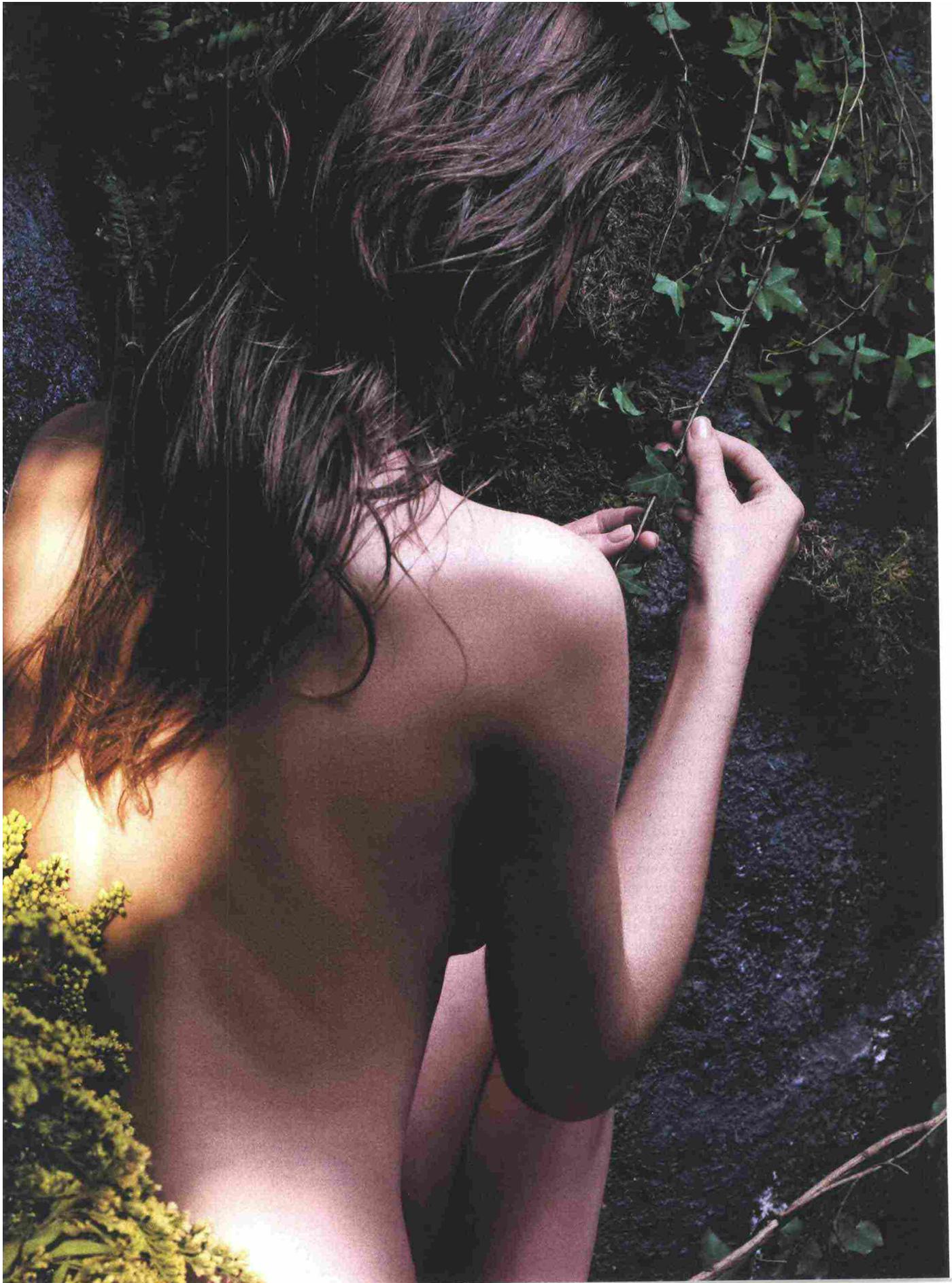


la sinistra, chiudila con il dito medio ed espira con la narice destra, poi sempre con la destra riprendi a inspirare. Continua la respirazione alternata per cinque minuti, dopo ti sentirai subito più leggera e piena di energia».

Prova le erbe drenanti

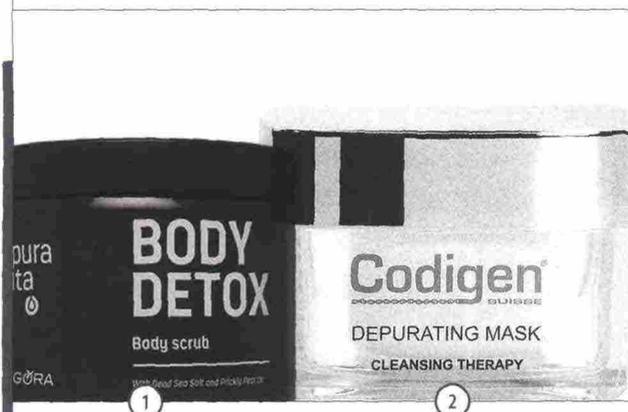
LE PIÙ EFFICACI? LINFIA DI BETULLA E TARASSACO

Un eccesso di liquidi gonfia i tessuti, compromette la tonicità cutanea e fa accumulare scorie nell'organismo. Per detossinarti completamente devi agire, prima di tutto, sulla ritenzione idrica. «La prima buona regola è bere molta acqua a basso contenuto minerale e possibilmente priva di nitrati e nitriti. Puoi provare a eliminare le tossine con l'aiuto di drenanti specifici», dice Maria Gabriella Di Russo. Fai scorta di integratori e tisane da prendere mattina e sera per almeno un paio di settimane, accompagnati da dieta leggera e movimento. Ecco quelli più efficaci. «La linfa di betulla, depurativa del sangue, libera dal ristagno di liquidi e dall'acido urico in eccesso; il carciofo ►



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

BELLEZZA



stimola la funzionalità del fegato e aiuta a ridurre l'eccesso di colesterolo. Eccellenti proprietà detossinanti vanta anche il tarassaco che puoi aggiungere all'insalata, mentre il ciliegio è ricco di flavonoidi antiossidanti». In ogni caso evita il fai da te: chiedi consiglio su prodotti e modalità di assunzione in farmacia o in erboristeria.

Impara l'arte del brushing

SPAZZOLATURE PER UN CORPO DI SETA

Freddo e sbalzi di temperatura durante i mesi invernali hanno ispessito e inaridito l'epidermide, che ora ha bisogno di rinnovarsi. La prima mossa è procurarsi una spugna esfoliante, magari di loofa, e usarla sotto la doccia. Due volte a settimana, poi, massaggia uno scrub con movimenti ascendenti dai piedi al collo, scegliendo una formulazione a base di microgranuli. Molto efficace anche il *brushing*, la spazzolatura a secco. La mattina, prima di lavarti, passa con movimenti decisi su tutto il corpo asciutto una spazzola dalle setole flessibili, per esempio di agave messicana. Una pratica già consigliata nell'800 dall'abate tedesco Kneipp che, oltre a migliorare la circolazione linfatica e sanguigna, stimola i ricettori nervosi responsabili della produzione di endorfine. Il trattamento professionale lo propone il Relilax, spa dell'Hotel Terme Miramonti di Montegrotto, vicino a Padova: spazzolature e manopole imbevute di acqua termale e aceto di mele per una pelle levigata e luminosa. Info: www.relilax.com.

Il carbone elimina le impurità

SCOPRI I BENEFICI DELLA COSMESI NERA

La pelle parla e manda messaggi per fare capire le sue reali necessità. I segnali sos tipici di questo periodo? Dopo la doccia il corpo tira o pizzica, il

1. Sali del Mar Morto per un'azione drenante, oli di fico d'India e di argan restituitivi e olio essenziale di arancia dolce levigante per un trattamento completo, Body Scrub Detox Depuravita (80 euro).

2. Detossina, remineralizza e schiarisce grazie al mix di argilla e caolino assorbenti ed estratti di limone e rosmarino, Mask Depurating Codigen (59 euro).

3. Con carbone purificante, Acqua Micellare Viso & occhi Sephora (5,90 euro).

4. La maschera antiage con polvere di ferro e tormalina nera sfrutta le correnti magnetiche, Magnetight Age-Defier Dr. Brandt (75 euro, da Sephora).

5. Texture nera e formula al carbone di bambù e argilla nera, Scrub Maschera Corpo Preziosa Nero Sublime Collistar (49 euro).



viso non tiene il make up, e in genere l'epidermide sembra più segnata, ruvida e spenta. In alcuni casi può essere untuosa oppure desquamarsi, ma significa sempre che ha bisogno di liberarsi delle impurità e di ritrovare un nuovo equilibrio.

«Tra i beauty trend del momento c'è anche la *black cosmetic*, che va benissimo per questo tipo di problema. Si tratta di cosmetici, come detergenti, esfolianti, creme e maschere ad azione detossinante, a base di carbone vegetale derivato da betulla, pioppo, salice, tutti di colore rigorosamente nero», rivela Alessandra Vasselli, cosmetologa.

Il trattamento più basilare è la maschera che puoi anche preparare a casa, basta mescolare albume d'uovo al carbone attivo, che assorbe e trattiene ogni impurità.

«Funziona per tutti i tipi di pelle. Perfetto per le più grasse, asfittiche o esposte a polveri sottili e smog, il carbone va bene anche per quella che tende a seccarsi (in questo caso meglio limitarsi a non più di tre applicazioni al mese). O scegli formulazioni che mixano carbone e argille a ingredienti idratanti e illuminanti come l'estratto vegetale di uva ursina, l'acido cogico o la vitamina C».