

ELLEBEAUTY

De

TUTTA LA VERITÀ

X

CONFONDIAMO LE TOSSINE
CON L'ECESSO DI CALORIE
O DI GRASSI, VERI RESPONSABILI
DELL'AUMENTO DI PESO.
CREDIAMO CHE BASTINO **RITI
PURIFICATORI**, COME BERE
SUCCHI O DIGIUNARE,
PER CANCELLARE GLI ECCESSI
A TAVOLA E **RITROVARE
LA FORMA FISICA**. PECCATO NON
SIA COSÌ, DICONO GLI ESPERTI...

di BARBARA PELLEGRINI

118ELLE

QUINN SIEGERT

Elevati livelli di glucosio e resistenza insulinica sono associabili a un accumulo di tessuto adiposo sul girovita. La formula dell'integratore Dima Solgar Complex di Solgar aiuta a stimolare il metabolismo oltre a regolare la motilità gastrointestinale.



ELLE BEAUTY

Abbiamo bisogno di far pulizia, sentiamo l'esigenza di leggerezza e la prima cosa che ci viene in mente è pianificare un bel detox di primavera. Illusione, autoindulgenza?

Non solo. «Ci piace credere che basti l'astinenza o bere succo di cetriolo qualche giorno di fila per far sparire le conseguenze di mesi di cattive abitudini», spiega Antonio Maone, medico dello sport e ideatore del Wellness Molecolare. L'aspetto simbolico in questo contesto ha un innegabile peso. «Eredi di un retaggio culturale per il quale bisogna pentirsi per ottenere il perdono, ci affidiamo a sacrifici e riti purificatori». Meglio allora resettare le informazioni e gli obiettivi. Integratori e bevveroni hanno senso se abbinati a dieta e sport, veri pilastri di una vita sana: facciamo chiarezza anche sul concetto di detox. «È tipico del marketing della pseudo medicina prendere alcuni termini dalla scienza, connotarli di una forte carica emotiva e spostarli in un altro contesto», continua l'esperto. «Da sempre esistono prodotti, come l'aloè o la senna, efficaci lassativi. Stimolano la funzionalità dell'intestino, ma non eliminano le tossine». Qui sta l'inghippo, anche linguistico. In ambito medico, le tossine sono infatti sostanze che provocano danni quando si accumulano oltre un certo limite, vedi alcol o botulino. «Quelle che penetrano nel nostro organismo subiscono un primo attacco immediato dal fegato che le scompone e le neutralizza per mezzo degli enzimi, con un processo che prende il nome, appunto, di detossificazione epatica», conclude il medico. In sintesi, non ingrassiamo per colpa delle tossine, bensì perché introduciamo troppe calorie e troppi grassi. E qui viene in aiuto il regime alimentare corretto e costante, che aiuta il corpo a funzionare al meglio. «Il termine che userei è "scorie" piuttosto che "tossine"», spiega Paola Di Giambattista, healthy food specialist. «Due volte all'anno, è bene scaricare l'organismo da ciò che resta in circolo a seguito dell'attività metabolica del nostro corpo, le scorie appunto, nutrendoci con frutta e verdura di stagione. Marzo è il mese di carciofo e tarassaco che portano benefici al fegato (vedi riquadro sotto, ndr). Utili anche i super food, come l'erba di grano e il tè matcha, che alzano le difese immunitarie e stimolano il meccanismo della linfa che aiuta a dre-

Aloe e senna sollecitano l'attività intestinale, ma non aiutano a eliminare le tossine



DEPURARE IL FEGATO SECONDO NATURA

Gli alimenti e le piante migliori per drenare e depurare sono quelle amare. Agiscono sul fegato, stimolando produzione di bile e processi digestivi. Ecco quali usare secondo Paola Di Giambattista, healthy food specialist. **Carciofo** Lavora sul tasso di colesterolo. Ne facilita l'espulsione grazie all'aumento della secrezione degli acidi biliari. *Modalità di assunzione:* tintura madre, compresse, tisana, acqua di cottura del carciofo.

Cardo mariano Il suo principio attivo,

la silimarina, agisce come epatoprotettore, protegge e rigenera le cellule epatiche. È un ottimo antiossidante, in grado di contrastare i radicali liberi. Utile per calcoli biliari, lesioni epatiche, ittero, epatite, fegato grasso. *Modalità di assunzione:* tintura madre, compresse, tisana o decotto.

Tarassaco Aiuta l'eliminazione delle tossine da parte del fegato e favorisce la produzione della bile. Ha effetto diuretico e depurativo. *Modalità di assunzione:* tintura madre,

compresse, tisana o decotto, fiori.

Cicoria È un remineralizzante, tonificante, diuretico e depurativo. Favorisce la secrezione degli acidi biliari e stimola la contrazione della colecisti. La cicoria può essere consumata anche in sostituzione del caffè. La bevanda di cicoria infatti aiuta il fegato e protegge l'intestino, fornendo un valido aiuto naturale in caso di stitichezza. *Modalità di assunzione:* macerato, tisana, erba, in compressa.



La corretta alimentazione stimola il sistema linfatico a eliminare gli scarti metabolici

AIUTI DOMESTICI

nare gli scarti». Altro aspetto da considerare è quello delle abitudini, spesso dure a morire: «Noi esperti usiamo in modo consapevole la parola detox per semplificare e aiutare i pazienti a intraprendere in modo virtuoso nuovi comportamenti di vita», dice Caterina Cellai, dietista e specialista in Alimentazione e nutrizione. «Il fine è destrutturare

questi atteggiamenti, anche non attribuendo alcun effetto speciale a determinati alimenti. Sappiamo che lo zenzero ha capacità antinfiammatorie e suggeriamo di introdurlo durante la riduzione calorica, ma spieghiamo che è molto più efficace affrontare una fase d'attacco di un mese senza sale e senza zucchero e bevendo due litri di acqua al giorno, se si vogliono notare visibili

1. Con estratto di ibisco, elimina le cellule morte: Body Hydra Gommage Micropeeling di Lierac (19,90 euro, in farmacia).
2. A base di sale marino, rivitalizza la pelle: Sea Salt Scrub di La Bioshétique (30 euro, in salone).
3. Con il potere anti-acqua di un mix di fitoestratti drenanti e lipolitici: Concentrato Bifasico Snellente di Collistar (40,50 euro).
4. Trattamento ricco di fitoestratti e alfaidrossiacidi: Hydra Intensive Cream e Drain Intensive Solution di Marco Post (198 euro il kit).
5. Con sale del Mar Morto e scorza d'arancia dal potere levigante: Scrub Corpo Pure Detox di Biopoint (9,90 euro).
6. Affina la silhouette attivando il drenaggio: Contouring Concentrate di Caudalie (26,90 euro).
7. Formula a base di oli infusionali: Perfect Form Total Lift di Germaine de Capuccini (60 euro, in istituto).
8. Ricca di antiossidanti rimuove le impurità: Maschera corpo detossinante di Alma K (19,95, da Douglas).

miglioramenti». Inoltre, vale la qualità del cibo introdotto: «È bene imparare a leggere le etichette dei cibi, anche quelli che sembrano salutari. Zuppe già pronte e condimenti possono essere falsi amici e contenere ingredienti come glutammato e conservanti, nemici del drenaggio dei liquidi». Un aiuto a questa funzione arriva

anche dai cosmetici a uso domestico a base di alghe, peptidi e lipolitici e dalle sessioni in cabina. Ad esempio, negli istituti Marco Post il trattamento estetico che prevede l'uso della pressoterapia termina con una manipolazione per svuotare i linfonodi del collo. Manovra fondamentale per eliminare l'acqua in eccesso e affinare così la silhouette. |