

Mario Spera / folio - d.com | Nerca Arce © Uova Massaggiatori

Beauty detox *l'estate ti rigenera*

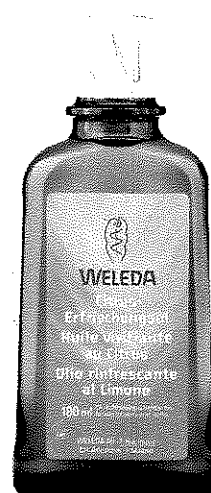
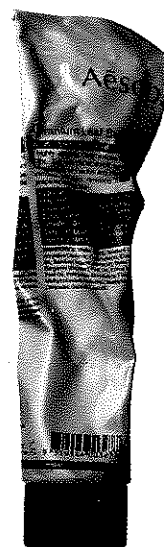
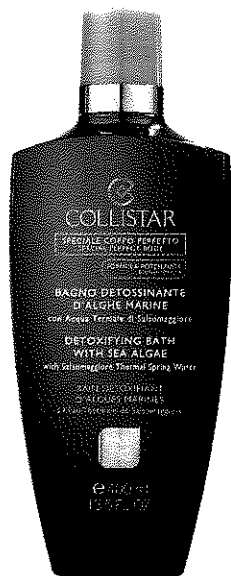
Ritrova energia, liberati dalle tossine e riprendi fiato. Sfrutta la pausa estiva per imparare a respirare, muoviti il più possibile in riva al mare e pratica l'automassaggio cinese che stimola il drenaggio. E non dimenticare la dieta: quella più green, in un solo giorno, ti protegge dai radicali liberi, rallenta l'invecchiamento e sgonfia

di Simona Fedele - testi di Claudia Bortolato

Nella stagione detox per vocazione, l'estate, tutto agisce in sinergia per depurare l'organismo e la cute. A partire dal maggiore movimento, l'alimentazione più sana e leggera, le vacanze al mare o in alta quota che favoriscono l'ossigenazione, il relax e dunque una minore produzione di tossine, senza dimenticare la "sauna naturale" indotta dalla traspirazione. Questo stato di grazia, però, va curato, coccolato e soprattutto conservato con determinazione, perché a insidiarlo ci pensa l'azione corale del sole, che accelera sensibilmente la produzione di radicali liberi, e del "tirar tardi" che segna subito il viso e invecchia. «La pelle accumula nei suoi strati miliardi di tossine al giorno, indipendentemente dalle condizioni stagionali e climatiche che, se non sono smaltite, asfissiano le cellule sane frenando le loro vitali e fisiologiche funzioni riparatrici, facendo perdere compattezza e tonicità alla trama cutanea e luminosità all'incarnato. Inoltre il caldo e l'elevato tasso di umidità estivo incidono negativamente sulla circolazione sanguigna e linfatica favorendo non solo i gonfiori, ma l'accumulo di tossine nei liquidi interstiziali peggiorando, per esempio, la cellulite», ricorda Carlo Di Stanislao, dermatologo, immunologo ed esperto in medicine naturali all'Università dell'Aquila. Adottare un buon programma detox a "misura estiva" è dunque la chiave per avere una pelle più luminosa e compatta e una silhouette più tonica e asciutta.

Il respiro è la chiave di tutto

La corretta respirazione, incentivando l'ossigenazione dei tessuti, migliora i processi depurativi, rigenerativi e il nutrimento di tutte le cellule, comprese quelle cutanee. «Anzi, ne favorisce il turnover stimolando il microcircolo. Il clima favorevole poi, marino o montano non importa purché non inquinato, induce l'esfoliazione delle cellule superficiali della pelle, che diventa così più luminosa ed elastica», rivela Marcella Ribuffo, dermatologa all'Istituto dermatologico dell'Immacolata di Roma. Inoltre, una ►



respirazione profonda aiuta a riattivare il metabolismo e a sintonizzare i ritmi, inclusi quelli del sonno e della veglia, che incidono sulla capacità di smaltire i liquidi in eccesso.

■ **OSSIGENATI IN RIVA AL MARE**

Ecco qualche esercizio respiratorio profondo per rigenerarti. Il consiglio è quello di farlo in riva al mare, stesa su un asciugamano, oppure in un parco.

- Seduta con le mani sui fianchi e lo sguardo in avanti, inspira a fondo spingendo i gomiti indietro. Espira tornando nella posizione di partenza. Ripeti 10 volte.

- Seduta, mani dietro la nuca e braccia in avanti, inspira profondamente spingendo i gomiti in fuori e in alto. Espira tornando alla prima posizione. Ripeti 10 volte.

■ **IMPARA A FARLO CON IL DIAFRAMMA**

La respirazione diaframmatica espande la parte inferiore dei polmoni, quella più voluminosa, e favorisce un rendimento respiratorio molto alto. Potenziala così.

- Posizione supina con le mani dietro la nuca. Piega le gambe e ruota il bacino a destra.

- Concentrati sulla parte bassa dei polmoni, con una respirazione prolungata, e abbassa il diaframma durante l'inspirazione (la pancia si gonfia mentre l'aria scende nei polmoni).

- Trattieni l'aria per alcuni secondi, espira lentamente facendo rientrare l'addome e contraendolo al massimo mentre l'aria esce. Durante l'esecuzione è importante sentire il diaframma che dal basso spinge i polmoni.

Movimento rigeneratore

Il nuoto e le lunghe passeggiate sulla battigia, meglio se con le gambe immerse in acqua, oltre a scolpire hanno un effetto drenante e detossinante per l'azione dei sali.

- Se il luogo lo permette, alterna passeggiate

in spiaggia a trekking tra gli alberi, dove la carica elettrica dell'aria neutra o negativa bilancia la carica positiva dell'aria salmastra, con un maggiore effetto tonificante.

- Se il mare è piatto fai acquafitness.

«L'importante è la postura: stai con i piedi ben appoggiati a terra, la colonna vertebrale in allineamento neutrale, scapole e spalle abbassate, collo allungato e testa tenuta in modo che il mento sia parallelo alla superficie dell'acqua», puntualizza Giulio Sergio Roi, medico dello sport e direttore del centro studi Isokinetic di Bologna.

Pulita dentro e fuori

Sono tanti i principi attivi delle creme che aiutano a detossinare la cute e a rinforzarne le difese contro i radicali liberi. E molti di questi, oltre a massaggiarli, puoi mangiarli. «Le alghe, come la laminaria, sono molto duttili e si prestano per la formulazione di creme viso corpo. Merito della loro capacità di attivare i processi di eliminazione delle tossine, perché hanno attivi "chelanti" che catturano i veleni e li espellono attraverso le vie naturali se ingerite, o per assorbimento se applicate sulla pelle. Inoltre, stimolano l'eliminazione dei liquidi interstiziali, contrastando la buccia d'arancia», afferma il dermatologo Di Stanislao.

Ottime anche le acque termali, sia per il contenuto di minerali a effetto lenitivo sia per l'azione cheratolitica, che favorisce in delicatezza il turnover e l'ossigenazione cellulare. «In versione spray da spruzzare su viso e corpo, sono perfette in città, negli ambienti climatizzati, e in spiaggia per potenziare l'idratazione e calmare l'epidermide provata dalle aggressioni esterne». In estate, poi, non trascurare ►

Da sinistra. Sali marini e oli essenziali di mentolo e rosmarino per ridurre i gonfiori, Scrub Corpo Rimodellante Equilibra (11,50 euro). Alghe del mare e acqua termale di Salsomaggiore, Bagno Detossinante Collistar (28 euro). Di notte facilita la rigenerazione della pelle stressata e affaticata con un mix di oli essenziali, Huile de Nuit Détox Polyphenol Caudalie (31 euro). Bambù e pietra pomice per l'Esfoliante Corpo alle Foglie di Geranio Aesop (30 euro). Con olio di mandorle dolci, protegge dalla disidratazione, Olio Rinfrescante al Limone Weleda (12,50 euro).



L'apporto di betacarotene e licopene, potenti antiossidanti utili quando ti esponi al sole. Per procurarti i sei milligrammi giornalieri di betacarotene puoi scegliere tra: 60 grammi di carote grattugiate, 150 di spinaci, 300 di cavoletti di Bruxelles oppure 400 grammi di albicocche o 350 di melone. Quanto al licopene lo trovi in frutta e verdura di colore rosso, pomodori in particolare. Sempre indispensabile la vitamina C, che stimola l'ossigenazione dei tessuti, migliorando la luminosità della pelle e l'abbronzatura. Per soddisfare i 60/75 milligrammi giornalieri sono raccomandati 100 grammi di peperoni oppure due kiwi o due arance.

La dieta "spazzino"

È a tavola che inizia, e finisce, la corretta detossinazione, soprattutto dopo le trasgressioni vacanziera, che caricano l'organismo di tossine spostando verso valori acidi il pH di tessuti, organi e fluidi, con il conseguente aumento dell'infiammazione e della ritenzione dei liquidi. «Solo se sei in buona salute, il giorno dopo un pranzo o una cena abbondante (tassativamente solo per un giorno), puoi smaltire le scorie e facilitare il drenaggio dei liquidi con una dieta one day», suggerisce Angelo Bianco, medico termalista, specialista in scienza dell'alimentazione e dietologo del Policlinico di Abano Terme, in provincia di Padova. «La via più classica è consumare solo vegetali freschi di stagione (anche sotto forma di succo o estratto). Grazie alla ricchezza di calcio, magnesio, sodio, potassio e acqua sono tra i più potenti alcalinizzanti naturali, specie se si tratta di pompelmo, limone, frutti di bosco, pesca, albicocca, kiwi, erba cipollina, sedano, lattuga

e cetriolo. Ottime anche la frutta e la verdura di colore verde perché ricche di clorofilla, dalle virtù detossinanti, e rosso arancio, fonte di carotenoidi e licopene».

Uno studio della Northumbria University di Newcastle, nel Regno Unito, ha invece scoperto che due bicchieri al giorno di succo di ciliegia aumenterebbero anche del 16 per cento i livelli di melatonina, l'ormone che regola il sonno e indirettamente depura. Vanno benissimo per l'estate anche il tè verde, il tè nero tuocho o il pu-erh, entrambi molto disintossicanti, e le tisane.

«A base di piante diuretiche come gramigna, pilosella, uva ursina, sambuco nero, equiseto rimineralizzante e betulla drenante, favoriscono il ricambio dei liquidi. L'ideale è portarle in spiaggia o in ufficio in un thermos e sorseggiarle durante il giorno», dice Bianco. «Seguendo i principi della dietetica curativa cinese invece puoi ottenere un effetto detox preferendo alimenti e sapori rinfrescanti e stimolanti, per esempio riso, menta, zenzero e salvia; cibi acidi e amari come agrumi, cicoria, indivia, scalogno, olive; e dolci (pesce, carote, cereali, legumi, melone, cocomero, uva)», aggiunge Di Stanislao. ■

Da sinistra. Con sale marino e oli essenziali di eucalipto e menta piperita, stimola il microcircolo e rinfresca, BodyScrub Bakel (58 euro). Ricca dei minerali che raccoglie nel suo percorso nel massiccio alpino di Belledone, idrata e rafforza la barriera cutanea, Eau Thermale Uriage (12,90 euro). Leggero come l'acqua, è un concentrato dell'attivo che rigenera il viso, Life Plankton™ Essence Biotherm (60 euro, in esclusiva da Sephora). L'acqua termale e l'associazione di tre zuccheri catturano l'acqua e la trattengono per rimpolpare il viso, Light Cream Aqualia Thermal Vichy (16 euro). Vellutato e fresco, rivitalizza la pelle e la protegge dallo stress ossidativo, Hydraboost Defence Body BioNike (25,90 euro).

L'AUTOMASSAGGIO CINESE CHE SCACCIA LE TOSSINE

L'automassaggio ispirato al Tuina, antica tecnica curativa cinese, stimola il drenaggio delle tossine attraverso i reni. Puoi farlo a casa, stesa sul letto, tutti i giorni meglio se di mattina. Con una leggera pressione dei polpastrelli, segui il

meridiano del rene: parti dal primo e secondo dito del piede destro, prosegui sulla parte interna di gamba e coscia, sali lungo l'addome sfiorando l'ombelico, poi sul torace e termina sulla clavicola. Ripeti la sequenza partendo dal piede sinistro.