

4 AGOSTO 2015  
Anno XXVIII N. 32  
WWW.DONNAMODERNA.COM

# DONNA MODERNA

IL SETTIMANALE CHE TI FACILITA LA VITA

- per l'abbronzatura
- per le rughe • per i capelli

**prova l'olio  
di carota**

**dall'ecstasy  
alla ketamina**

**PERCHÉ LE  
NUOVE DROGHE  
SONO TANTO  
PERICOLOSE?**

**i costumi  
COL TRUCCO**

**il colore, la forma  
e il taglio che ti  
valorizzano**

**BON TON DA VIAGGIO  
PSICOREGOLE  
PER GODERSI LE VACANZE**

**seno  
al sole  
PROTEGGILO COSÌ**

**le 12 ricette  
più fresche  
e più light  
dell'estate**

*Irene Pepe, 21 anni,  
studentessa di Cernusco  
sul Naviglio, Milano.*

**la prossima  
in copertina  
puoi  
essere tu**  
DONNEVERE.  
DONNAMODERNA.  
COM



€1,50 A MONDADORI

Prezzo indicativo: Sped. in abb. post. 202/02 art. 1 comma 1. DDB World  
AUTORE € 4,00 - REDAZIONE € 2,00 - CARICHI CAD 7,50 - DISTRIBUZIONE € 4,75  
FRANCIA € 2,00 - GERMANIA € 4,00 - OLANDESI € 4,00 - PORTUGALLO (DDB) € 4,00  
ITALIA € 4,00 - SVIZZERA CHF 4,00 - UK GBP 2,40 - USA \$ 4,00

# un cocktail di benessere

Cosa bere a bordo piscina, in spiaggia o a casa per dissetarsi? Un drink fresco, ma anche sano, a base di frutta, verdura, erbe e spezie. Ecco sei proposte per fare il pieno di vitamine, minerali e antiossidanti

di IRMA D'ARIA scrivi a [dminforma@mondadori.it](mailto:dminforma@mondadori.it)

## GLI SMOOTHIE

### se vuoi avere più sprint

«I classici frullati di frutta e verdura contengono anche le fibre, che non vengono eliminate come nel caso dei centrifugati e degli estratti. E si bevono insieme al succo» spiega David Côté, studioso di nutrizione, chef crudista e autore del libro *Succhi e smoothies vivi* (Edizioni Sonda, 12,90 euro).

**QUANDO SCEGLIERLI** Se hai bisogno di ricaricarti, il mix di fibre è la cosa giusta. Ma non solo. «Se sei a dieta, un frullato con frutta e verdura è un ottimo sostituto della cena una volta alla settimana e ti consente di stare leggera senza toglierti le forze» spiega Elisabetta Macorsini, biologa nutrizionista dell'ospedale Humanitas Mater Domini di Varese. «Se aggiungi uno yogurt, o due palline di gelato e noci, fai anche il pieno di grassi e proteine, che ti danno energia».

## I CENTRIFUGATI

### se soffri di colite

«Il vantaggio della centrifuga è che riesce a estrarre il succo da ingredienti che non si possono spremere, come mele e pere, carote e sedano» spiega Stefano Polato, chef che ha partecipato al programma alimentare per Samantha Cristoforetti in vista della missione spaziale Futura e autore del libro *Il potere rigenerante dei succhi* (Sperling & Kupfer, 16 Euro).

**QUANDO SCEGLIERLI** «Questa bevanda è perfetta per chi soffre di colite. Il motivo? La polpa degli ingredienti viene filtrata quasi completamente e quindi la quantità di fibra, che può provocare gonfiore, si riduce quasi a zero» suggerisce la dottoressa Macorsini.



## GLI ESTRATTI

### se hai problemi di stomaco

Si preparano con l'estrattore, che ha un sistema di spremitura più lento di quello della centrifuga. «Il motore di questa macchina permette di mantenere tutte le sostanze benefiche di frutta e verdura» spiega Marco Bianchi, divulgatore scientifico della Fondazione Umberto Veronesi e autore del libro *Io mi voglio bene. Gli indispensabili in cucina* (Mondadori, 18,50 Euro).

**QUANDO SCEGLIERLI** «Gli estratti sono adatti a chi ha difficoltà di digestione, perché non contengono fibre, e a chi vuole depurarsi» spiega la dottoressa Macorsini. In più, la macchina permette di spremere meglio frutti detox difficili da trattare, come la melagrana, o molto piccoli (fragole e mirtillo).

## LE RICETTE DEGLI SMOOTHIE



### PER DISINTOSSICARTI

Taglia a tocchetti 1 barbabietola rossa, 1 carota e 1 mela. Poi frulla il tutto con un pezzetto di zenzero.

#### PERCHÉ FUNZIONA

«La barbabietola è una bomba di vitamine e di polifenoli: le antocianine, responsabili del suo bel colore acceso, hanno una potente azione antiossidante e aiutano l'organismo a eliminare le tossine. Lo zenzero, poi, stimola il metabolismo a bruciare di più» spiega Marco Bianchi, che ha ideato la ricetta.



### PER RIGENERARTI DOPO LA PALESTRA

Metti nel frullatore 225 g di ananas e 1 pera e ½ tagliati a cubetti, il succo di 1 grossa arancia, 40 g di germogli di girasole, 30 g di spinaci, 15 g di coriandolo fresco, ½ cucchiaino di vaniglia, ½ di spirulina e 1 di meca (ingrediente della cucina orientale che trovi in erboristeria) in polvere e 60 ml di acqua. Frulla fino a ottenere uno smoothie liscio e cremoso.

#### PERCHÉ FUNZIONA

«Ricco di minerali, aminoacidi e acidi grassi, è un vero e proprio pasto. Se lo bevi 45 minuti dopo l'allenamento fai il pieno di glicogeno, una vera e propria scorta per i tuoi muscoli» dice David Côté.

## LE RICETTE DEI CENTRIFUGATI



### PER COMBATTERE LA RITENZIONE IDRICA

Centrifuga 6 ravanelli, 2 carote e una manciata di foglie di prezzemolo.

**PERCHÉ FUNZIONA** «Per l'elevato contenuto di acqua, il ravanello aiuta a combattere la ritenzione idrica; in più, è ricco di zolfo, che dà tono alla cute e irrobustisce le unghie. Non è un caso che le persone affette da ritenzione idrica abbiano spesso la pelle secca e disidratata» spiega Stefano Polato.



### PER RILASSARTI

Lava, monda e taglia 1 pesca, 1 pera e 1 mela. Centrifuga e bevi subito.

**PERCHÉ FUNZIONA** «La pesca è ricchissima di calcio, fosforo, potassio, magnesio, zolfo, ferro e manganese che favoriscono il rilassamento muscolare. Tutti questi frutti poi sono molto zuccherini, quindi danno un senso di appagamento e facilitano il relax» dice lo chef scienziato Marco Bianchi.

## LE RICETTE DEGLI ESTRATTI



### PER ABBASSARE IL COLESTEROLO

Lava, taglia in quattro e riduci il torso/lo a 1 mela e 1 pera;

lava e sgocciola una manciata di rucola. Inserisci a poco a poco tutto nell'estrattore. Aggiungi al succo ottenuto la cannella e mescola bene prima di bere.

**PERCHÉ FUNZIONA** «La mela contiene pectina, fibra utilissima per abbassare il colesterolo nel sangue, e grazie all'alta percentuale di acqua risulta diuretica e depurativa.

La rucola, invece, stimola la digestione e riduce la formazione di gas intestinali» chiarisce Polato.



### PER IDRATARE LA PELLE

Lava 1 papaya, tagliala a metà, elimina i semi e il loro involucro con un cucchiaino, quindi fai a fette e sbuccia la polpa; lava e snocciola 2 prugne. Inserisci nell'estrattore la frutta, poi aggiungi al succo ottenuto un filo d'olio d'oliva. Mescola e bevi.

**PERCHÉ FUNZIONA** «La papaya, ricca di vitamine A, E e C, di flavonoidi e polifenoli, stimola la formazione di collagene e ha un'azione calmante sulla cute irritata dal sole. Le prugne hanno un effetto anti-invecchiamento e migliorano la salute di pelle e capelli. L'olio aiuta il corpo ad assimilare le vitamine liposolubili A ed E contenute nel frutto tropicale» spiega Polato.