

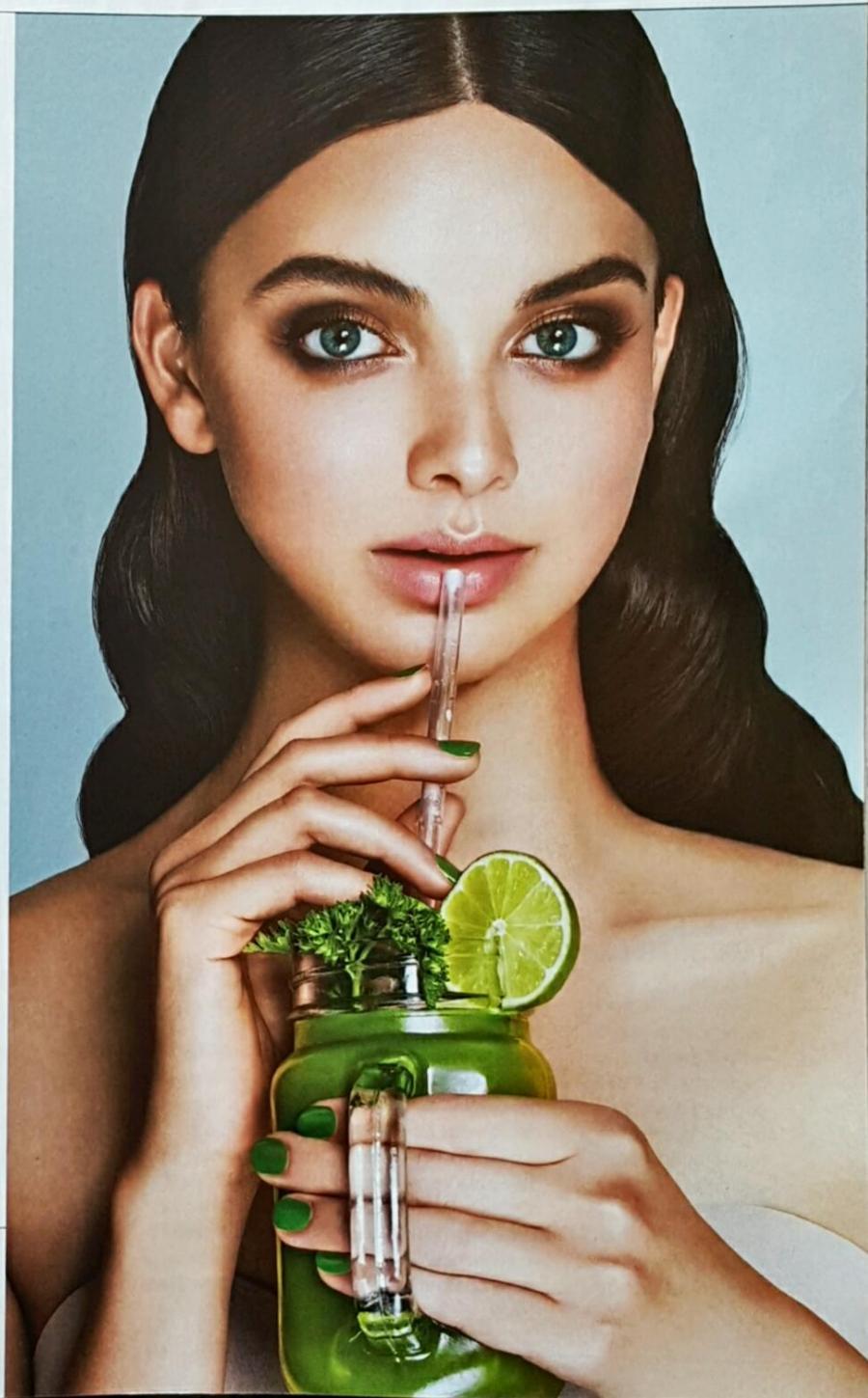
La dieta detox in tre fasi per pelle e capelli da favola

Il primo step è migliorare la digestione. Poi bisogna rimettere in moto l'intestino, per purificarsi e ritrovare un colorito sano. Infine, si passa a disintossicare fegato e reni, per eliminare tutte le tossine accumulate durante l'inverno. Se unisci la dieta a "body brushing" e aromaterapia, basterà una settimana per tornare più bella che mai. Ti spieghiamo come fare passo per passo

DI MANUELA PORTA*

La pelle e i capelli sono lo specchio della nostra salute. Se la cute appare stanca, spenta e priva di tono, e i capelli appesantiti, senza forma né luce, è probabile che nell'ultimo periodo abbiamo mangiato in maniera scombinata, esagerando con grassi, cibi pesanti, dolci e junk food. Per correre ai ripari, basta dare una svolta all'alimentazione e mettere in tavola, almeno per una settimana, cibi fonte di vitamine e minerali della bellezza. Tra i più "potenti" ci sono le verdure a foglia verde (spinaci, verza, cavoli: hanno un effetto antiaging), i vegetali arancioni (contengono vitamina A), i finocchi (drenanti), il prezzemolo (fonte di calcio e toccasana per i capillari), il pesce azzurro e il salmone (ricchi di Omega 3 e vitamina B12), i legumi (ferro, biotina e proteine), i cereali (forniscono antiossidanti e silicio) e le noci (selenio). ►

* Con la consulenza della dottoressa Elisabetta Macorsini, biologa, nutrizionista e diet coach, Milano



Per rendere le cose più semplici, ti proponiamo una dieta disintossicante in tre fasi. È concepita per riportare pelle e capelli al loro massimo splendore. Per arrivare all'estate più bella che mai. I menu sono puramente indicativi. Se vuoi variare gli alimenti, cerca di capire come vengono suddivisi i nutrienti (proteine, carboidrati, grassi e fibre) in ogni pasto. E in poco tempo sarai in grado di creare la dieta su misura per te.

FASE 1: LA PREPARAZIONE

OBIETTIVO: migliorare la digestione, lavorando su milza e stomaco. Se esistono problemi digestivi, si ha un cattivo assorbimento dei nutrienti ed è più facile sviluppare intolleranze alimentari. In questa fase, per 2 giorni il menu è a base di determinati alimenti e ne esclude altri, proprio perché prepara l'organismo ai due step successivi.

CIBI DA EVITARE

- Verdure crude (tutte eccetto finocchi e germogli, che aiutano la depurazione del sistema linfatico).
- Latte e derivati.
- Agrumi.
- Frumento e segale.

CIBI DA PREDILIGERE

- Verdure cotte: zucca, rapa bianca, carota, topinambur.
- Germogli di soia.
- Finocchi.
- Semi di zucca.
- Spezie ed erbe aromatiche: aneto, cumino, coriandolo, zenzero.
- Proteine: uova, salmone, sgombro (ricchi di Omega 3 in grado di contrastare il desiderio

I BENEFICI DEL BODY BRUSHING

Il body brushing è uno dei metodi più antichi, naturali e semplici per combattere lo stress e prendersi cura della propria pelle. Per farlo al meglio, utilizza spazzole solo di fibra naturale al mattino sulla pelle asciutta con movimenti lenti e lunghi sempre in direzione del cuore,

ovvero dalle mani verso le spalle e dai piedi verso l'inguine. In questo modo, faciliterai lo smaltimento delle tossine, eliminerai le cellule morte e preparerai la pelle all'assorbimento delle sostanze nutritive contenute in oli e creme. Il brushing, inoltre, riattiva la circolazione, contrastando la

formazione della cellulite, e contribuisce a mantenere il tono muscolare e l'elasticità epidermica. Stimola il sistema linfatico, concentrato nella zona inguinale e ascellare, favorendo il flusso dei liquidi nel corpo e facilitando anche la funzionalità intestinale.

- compulsivo di cibo) e agnello (non allergizzante).
- Frutta: ananas, frutti di bosco, pera.
- Condimenti: olio extravergine di oliva e olio di semi di lino (per favorire le funzioni intestinali).
- Infuso: di zenzero prima dei pasti per eliminare le tossine in accumulo.

IL MENU DI 2 GIORNI DELLA FASE 1

Lunedì

Colazione: un bicchiere di acqua calda con zenzero. Porridge di farina di miglio o d'avena ammorbidito con succo di pera e latte di riso o di mandorle.

Spuntino di metà mattina: centrifugato detox di carote, finocchi e zenzero.

Pranzo: 150 g di salmone all'aneto. Contorno di patate dolci al forno. Caffè di cicoria.

Spuntino di metà pomeriggio: 2 fette di ananas.

Cena: crema di zucca. Insalata di indivia, carote, avocado a dadini e prezzemolo, semi di zucca. 150 g di agnello al forno con finocchi crudi.

Martedì

Colazione: tè verde. Uno yogurt di soia con semi di lino e frutta fresca (pera oppure frutti di bosco oppure ananas).

Spuntino di metà mattina: centrifugato di pera, sedano, carota.

Pranzo: 100 g di filetto di agnello agli aromi. Insalata di erbe amare (cicoria, radicchio o rucola) condita con olio di semi di lino (o di oliva). Tisana di tarassaco.

Spuntino di metà pomeriggio: 2 gallette di avena o di riso con burro di arachidi.

Cena: vellutata di finocchi. 2 uova alla coque con 1 galletta di riso.

Aromaterapia: in questa prima fase si consiglia un massaggio a fine giornata con oli essenziali di zenzero, limone e finocchio da applicare sull'addome, in particolare sulla parte sinistra, in corrispondenza della milza e dello stomaco.

Brushing prima della doccia: con una spazzola di fibra naturale friziona i lati dei piedi e delle gambe; sali verso il cuore, poi verso le ascelle, per favorire il drenaggio linfatico. Solleva un braccio alla volta e frizionalo dalla mano all'ascella. Passa ai glutei e risalisci lungo la schiena fino al collo. Ancora dal fianco destro verso le costole, poi scendi verso il fianco sinistro, con un movimento circolare che segua la direzione del colon.

FASE 2: LA PURIFICAZIONE

OBIETTIVO: detossinare il colon per un aspetto della pelle più luminoso e un colorito più sano. In questa fase, non ci sono cibi proibiti.

CIBI DA PREDILIGERE

- Integrare la fase 1 con i seguenti alimenti:
- Cereali: riso, miglio, quinoa, amaranto.
 - Legumi. ►

- Verdure: cipolle, aglio, rafano, asparagi, crescione.
- Frutta: prugne, mele.
- Yogurt ricco di *Lactobacillus acidophilus* e *Bifidobacterium bifidum*.
- Condimenti: olio extravergine di oliva.
- Spezie ed erbe aromatiche: origano, timo, cannella.

IL MENU DI 2 GIORNI DELLA FASE 2

Mercoledì

Colazione: tè nero. Yogurt con tre prugne secche. 2 biscottini di riso.

Spuntino di metà mattina: centrifugato di mela, finocchio e zenzero.

Pranzo: 150 g di pollo saltato con semi di sesamo e asparagi al vapore.

Spuntino di metà pomeriggio: frullato di yogurt (125 g) con 3 prugne e semi di psillio.

Cena: zuppa di amaranto (80 g amaranto, 80 ml di brodo vegetale, 1 carota, 1 zucchina, 50 g di zucca, 1/4 di cipolla). 200 g di branzino al forno con patate dolci.

Giovedì

Colazione: tè alla cannella. Yogurt con 3-4 noci.

Spuntino di metà mattina: centrifugato con due mele e frutti di bosco.

Pranzo: 70 g di spaghetti di soia con verdure (carote, zucchine, asparagi). Insalata di finocchi.

Spuntino di metà pomeriggio: acqua calda con il succo di due limoni, zenzero tritato, un pizzico di peperoncino e un cucchiaino di miele.

Cena: zuppa di quinoa (50 g di quinoa, 1 carota, 1 gambo di sedano, 2 cucchiaini di cipolle tritate, 1/2 peperone verde, 1 spicchio d'aglio, 300 ml di acqua, 2 grossi pomodori, 30 g di cavolo verde tritato, prezzemolo). Trancio di trota al forno con crescione.

Aromaterapia: durante la fase 2, per i massaggi si possono utilizzare olio di malaleuca (tea tree oil), olio di eucalipto, che stimolano il drenaggio linfatico. Il massaggio va effettuato soprattutto sul

torace per rafforzare il sistema immunitario e migliorare la respirazione.

Brushing durante la doccia: si procede secondo la stessa sequenza della fase 1, ma con acqua, alternando getti caldi a getti freddi, per indurre la dilatazione e la contrazione dei vasi sanguigni e stimolare il sistema linfatico.

FASE 3: LA DISINTOSSICAZIONE

OBIETTIVO: purificare fegato e reni dalle tossine accumulate durante l'inverno.

Ecco i cibi da aggiungere alla fase 1 e 2.

CIBI DA PREDILIGERE

- Verdura: broccoli, pomodori cotti, carciofi, avocado, barbabietola, aglio, cipolle, peperoni.
- Succhi freschi: limone, pompelmo, mela che stimola la secrezione biliare e rallenta la sintesi epatica di colesterolo, succo di barbabietola, sedano e crescione.
- Spezie: rosmarino e curcuma.

IL MENU DI 3 GIORNI DELLA FASE 3

Venerdì

Colazione: spremuta di arancia. 2 gallette di riso con gelatina di mele.

Spuntino di metà mattina: succo di mela.

Pranzo: 70 g di riso integrale condito con olio extravergine di oliva e verdure (pomodori, broccoli, carote, peperoni). 200 g di pollo alla curcuma. Tisana di tarassaco.

Spuntino di metà pomeriggio: 2 mele cotte.

Cena: crema di lenticchie. 150 g di arrosto di arista di maiale alle mele.

Sabato

Colazione: tisana al rosmarino. 3 fette biscottate integrali con gelatina al limone.

Spuntino di metà mattina: succo di ananas

Pranzo: 70 g di tagliatelle di mais al pomodoro. 120 g di pollo al limone.

Spuntino di metà pomeriggio: tè verde con 2 biscotti secchi.

Cena: passato di verdure. 100 g di branzino al forno con rosmarino.

Domenica

Brunch: tè rosso e crêpe di grano saraceno (o tre fette biscottate integrali) con gelatina di mele.

Spuntino di metà pomeriggio: spremuta di pompelmo.

Cena: crema di barbabietole, 200 g di filetto di orata saltato in padella e 3 carciofi bolliti.

Aromaterapia: massaggiare la zona del fegato utilizzando un mix di oli essenziali di mandarino, rosmarino, lavanda.

Brushing sotto la doccia: procedi come nella fase 2, ma con maggiore pressione. ■

UNA GOLOSITÀ PER UNA PELLE DI PESCA

Le nuove bevande Tisanoreica2 Derm di Gianluca Mech sono un goloso concentrato di vitalità per la pelle. Una bustina al giorno sciolta in acqua fornisce all'organismo (senza gravare sul peso, visto che il prodotto è ipocalorico) il giusto apporto di vitamine A, C, E, acido alfa lipoico e coenzima Q10, sostanze dall'alto potere antiossidante che stimolano la naturale produzione di collagene da parte dell'organismo. Info: gianlucamechspa.com

