

GIORGIA

N°17 10/5/2014
SETTIMANALE **GIORGIA** €1,80
Settimanale Poste Italiane s.p.a. Sped. in A.P.
D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n° 46)
art.1, comma 1, DCB - Milano Anno LXXI

Beautiful

TOM CRUISE
IL TEMPO PASSA
IO NO

**E ADESSO,
DETOX!**

Reportage
Le FILIPPINE
dimenticate

Storie
perché ho scelto
il parto in casa

**REESE
WITHERSPOON**
La vera faccia di
un'ex biondina

Cucine
VEGAN
CREATIVE

speciale

**prezzi
minimi**

**come essere trendy
spendendo poco**

moda

Nuove
mete cool
BAKU
e dove
sennò?

Austria € 3,50 - Belgio € 3,60 - Canada \$ 6,00
- Corsica, Costa Azzurra, Principato di
Monaco € 3,50 - Francia € 3,50 - Germania
€ 4,00 - Grecia € 3,50 - Portogallo € 3,50
Regno Unito £ 3,50 - Spagna € 3,50 - Svizzera
Italiana CHF 4,50 - Svizzera Tedesca CHF 4,60

4 0 0 1 7 >



9 770017 006005



Stress e tossine si leggono anche sulla pelle. **È la stagione giusta per liberarsene.**

Con la dieta, gli integratori e i cosmetici che drenano e depurano

di Carmen Rolle e Barbara Lalli,
foto Yu Tsai

Obiettivo

detox

Gwyneth Paltrow nel suo sito **Goop.com** ne decanta le proprietà e dispensa

ricette. Ma non è l'unica sostenitrice del detox come stile di vita. Piace anche ad altre star, come Anne Hathaway (che vi ricorre giorni prima di calcare il red carpet), Jennifer Lopez e Salma Hayek. «Abbinare creme e sieri a dieta, tisane, integratori e attività fisica è un'ottima strategia di bellezza in&out», dice la dermatologa Mariuccia Bucci. Perché stress e tossine si leggono su pelle e corpo. «Rughe, cedimenti, arrossamenti, cellulite, ma anche capelli fragili e gonfiori sono lo specchio delle cattive abitudini: si saltano i pasti, si mangia male, si beve poco o, al contrario, si seguono regimi troppo rigidi per rimediare».

Il segreto sta nel pH

Come evitare l'accumulo di tossine? La ricetta è nel pH. La misura che vi ricorda le lezioni di chimica è oggi alla base di una dieta, ideale contro la cellulite, che punta a disintossicare il corpo. «È uno schema nutrizionale deacidificante di un mese, da ripetere 3-4 volte l'anno», spiega Pier Antonio Bacci, docente al master di Medicina estetica e ideatore del programma Vartam Spa (www.fonteverdespa.com). «Se il bilancio acido-basico dell'organismo è in equilibrio, le scorie non si depositano, perché la depurazione attiva nelle ore notturne contrasta l'acidificazione diurna». Nella dieta, partite con una

terapia d'urto, non facile ma depurativa: 2-3 giorni di dieta liquida con centrifugati, minestre, succhi, tisane, poco pesce, insalate, verdura cotta. Passate a 5-7 giorni più liberi, ma evitando glutine, alcool o junk food. Nelle due settimane dell'ultima fase, mangiate di tutto, ma badando al pH (trovate le tabelle dei cibi acidificanti e alcalinizzanti su www.baccipa.it). Bevete almeno un litro e mezzo d'acqua alcalina (pH fra 5,8 e 7,2) durante il giorno, acqua gassata con succo di limone fresco ai pasti.

Rinnovate la pelle

Ormai lo sappiamo: tra le cause dell'aging ci sono i radicali liberi. Che sono tenuti a bada dal nostro stesso organismo. «Ma in situazioni di stress, le reazioni antiossidanti diminuiscono con un accumulo di radicali. Che sul viso si traduce in grigiore, pelle stanca, e nel corpo in cedimenti e perdita di tono», spiega la dermatologa Bucci. «È importante allora irrobustire le difese con integratori come la bacca maqui e il melograno, che contengono antocianine antiossidanti, o la boswellia ad azione elasticizzante». Da associare allo scrub domestico, che favorisce il turnover cellulare e facilita l'azione dei cosmetici applicati in seguito.

Eliminate i gonfiori

Scorie e tensioni sono anche causa di viso gonfio e gambe a palloncino. «Provate una maschera di argilla verde ventilata con qualche goccia di olio essenziale di hamamelis, che rinforza i capillari, e di olio essenziale di limone drenante», suggerisce Anna Maria Previati, estetista esperta in tecniche naturali. «O la digitopressione: con l'indice sullo zigomo, sotto l'occhio, fate otto rotazioni verso sinistra e otto verso destra». Origine vegetale anche per integratori e creme che contrastano la

CONTOUR STYLE/GETTY IMAGES



5

by linea

DRENANTE ATTIVO

TÈ VERDE
PER FAVORIRE IL DRENAGGIO
DEI LIQUIDI CORPOREI

Integratore alimentare a base
di Ginkgo Marino, Curcuma longa,
Carciofo, Betulla, Tè verde,
Tamanindo, Sambuco e Mirto
con zucchero ed edulcorante

giorni

20

Bottega Verde

DRENANTE ATTIVO



cellulite. «Aiutate il microcircolo con integratori a base di ipocastano, centella asiatica o bioflavonoidi, associati a creme ricche di caffeina e tè verde, da stendere sempre con un massaggio», aggiunge la Bucci (sul sito www.vichy.it, le tecniche di automassaggio consigliate dal fisioterapista Gil Amsallem). Importanti le tisane per drenare i liquidi. «Perfette quelle di betulla, ortica, carciofo, gramigna, pilosella e finocchio», consiglia l'estetista Previati. «E riscoprite il bagno con il sale: aggiungetene all'acqua un chilo, per eliminare le tossine».

Riattivatevi!

Infine, potenziate l'effetto detox con l'attività fisica, che accelera la lipolisi. «Basta una camminata veloce di 30 minuti ogni giorno», dice Stefano Carlini, personal trainer e docente della Federazione italiana fitness. «È un esercizio alla portata di tutti ed evita l'acido lattico, che aumenta il gonfiore». Sono consigliate anche tutte le attività in acqua come nuoto, acquagym e idrobike, che tonificano la muscolatura e regalano un benefico idromassaggio.

3

Digital de-stress

È la nuova forma di intossicazione: se tra facebook, sms, email e tweet avete raggiunto l'eccesso di connessione, concedetevi una pausa, come consiglia Frances Booth in *Felicamente #sconnessi* (De Agostini). Anche perché le onde elettromagnetiche di computer e smartphone accelerano le rughe. Per depurarsi dal tecnostress è ottima la meditazione. «Gestire la mente non è un traguardo immediato, ma ce la si può fare», spiega la life coach Lucia Giovannini. Basta un posto tranquillo. «Da sedute, ascoltate per qualche minuto il ritmo naturale del respiro. Poi, inspirando, pronunciate mentalmente la sillaba Ma (amore), immaginando di respirare gioia e serenità. Stessa visualizzazione quando espirate pronunciando la sillaba Om (universo)». Continuate per 5 minuti: è una pratica semplice per disintossicare la mente!

- 1. Più morbida** Pelle ultrasoffice da accarezzare con la Crema Vellutante Illuminante di **Diego Dalla Palma** (€ 29,50 in salone).
- 2. Green silhouette** Tutta la ricerca di **Yves Rocher** nel Siero Riducente Globale: combatte la cellulite (€ 22,95).
- 3. Veloce** Per un approccio d'urto contro la buccia d'arancio oggi c'è **Good-bye Cellulite Gel Q10 Plus** di **Nivea** (€ 13,20).
- 4. Contro i cuscinetti** Formula potenziata per **Cellu-Destock Serum Flash** di **Vichy** con alta concentrazione di caffeina (€ 37,50 in farmacia).
- 5. Mix vegetale** Una o due bustine al giorno di **Drenante Attivo** di **Bottega Verde** aiutano a eliminare i liquidi in eccesso (€ 28,90).
- 6. Via le tossine** Drena e rivitalizza i tessuti, rilasciando ossigeno attivo. È **Scrub Salino Rimodellante Ossigeno Terapia di Pupa** (€ 23,90).
- 7. Bagno drenante** Potenziare gli effetti della crema snellente? Versate nella vasca i Sali da Bagno Marini alle alghe di **Corine de Farme** (€ 4,49).
- 8. Energizzante** Un gommage dolce e profumato che rende la pelle liscia e vitale: **Lierac Hydra-Body Scrub** (€ 20 in farmacia).
- 9. Effetto ghiaccio** Se le gambe sono gonfie, perfetto **Snellente Drenante Gambe** di **Somatoline** con **Crigen Complex** (€ 35 in farmacia).
- 10. Gambe in forma** Per contrastare il ristagno dei liquidi, bastano due capsule al giorno di **Innéov Circuvein** (€ 18,50 in farmacia).
- 11. Fibre riducenti** Grazie ai polisaccaridi vegetali, le compresse **ReduXlim** di **Bionike** aiutano a ridurre l'assorbimento dei grassi (€ 38 in farmacia).

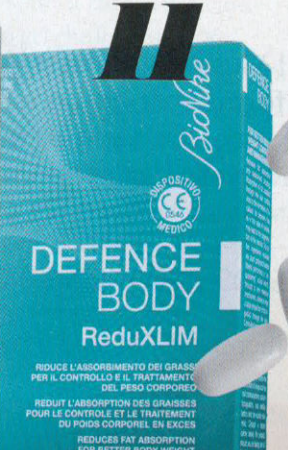
7



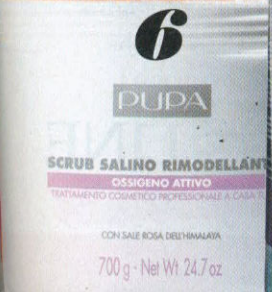
9



10



11



6