

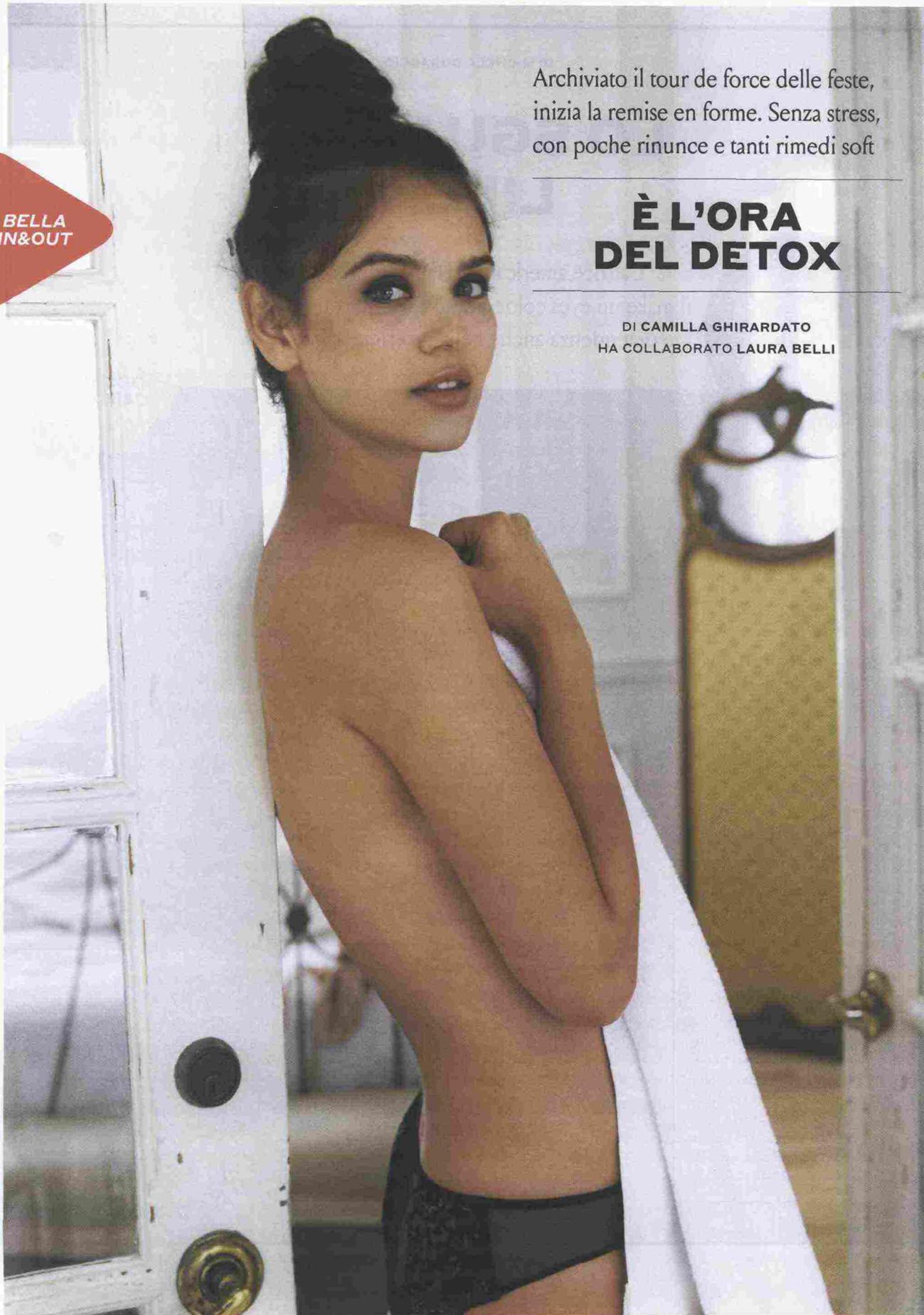


Archiviato il tour de force delle feste, inizia la remise en forme. Senza stress, con poche rinunce e tanti rimedi soft

## È L'ORA DEL DETOX

DI CAMILLA GHIRARDATO  
HA COLLABORATO LAURA BELLI

BELLA  
IN&OUT





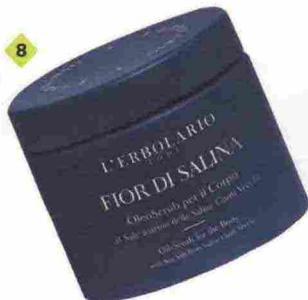
## CORRI AI RIPARI (MORBIDI)

Se le feste ti hanno appesantita è il momento di una pausa detossinante. Che fare, imitare Beyoncé che beve ogni giorno un mix detox con sciroppo d'acero, limone e pepe di Cayenna? O ascoltare Gwyneth Paltrow che sul suo sito [goop.com](http://goop.com) propone miracolosi integratori cancella-rughe? Oppure fare come Angelina Jolie che punta sui patch di acido glicolico per azzerare le ombre degli stravizi? Nel dubbio, segui i consigli morbidi dei nostri esperti.

**Torna in linea.** Senza panettoni, spumanti e altre tentazioni in giro per casa rimettersi a mangiare sano è più semplice. Uno stratagemma per accelerare i risultati di una dieta più light? «Tisane attiva-metabolismo e brucia-grassi, come quelle di zenzero e limone o di yerba mate, che placano anche la fame nervosa» consiglia Simona Vignali, esperta di naturopatia e nutrizione. Sul versante cosmetico, puoi massimizzare i risultati con una crema anti-pancetta. «Ottime quelle che contengono caffeina e alghe, ma anche gli impacchi con le argille che stimolano il rinnovamento cellulare e l'elasticità cutanea» consiglia il cosmetologo Umberto Borellini.

**Elimina i liquidi in eccesso.** Gli stravizi di alcol e grassi intossicano il doppio: per le sostanze che introduciamo ma anche per le tossine prodotte dal nostro stesso organismo.

«Il rimedio migliore» consiglia la naturopata



### BOOSTER PER LA PELLE

1. Da massaggio, con zenzero e foglie di betulla: Detox Oil di **Susanne Kaufmann** (€ 55).
2. Scrub viso effetto caldo-freddo: Pore-Balance™ Facial Sauna Scrub di **OleHenriksen** (€ 24,90).
3. Maschera notte anti-aridità: Vital Hydra Sleeping Mask di **Dr. Jart+** (€ 29,90).
4. Stimola l'eliminazione di liquidi e tossine: Gel Cellulite Drenante No-Stock di **Dibi** (€ 59).
5. Sali da bagno con betulla drenante: From the Garden Bath Salt di **Björk & Berries** (€ 29).
6. Agli estratti di limone e carbone: Maschera Viso Detox di **Gold Glow** (€ 4,60).
7. Minimizza rughe e segni d'espressione: Intensive SkinCare Trattamento Vitamina C + Acido ialuronico di **Artistry** (€ 65,88).
8. Lascia la pelle super liscia: Fior di Salina OleoScrub per il Corpo di **L'Erbolario** (€ 21,90).
9. Colorito uniforme e luminoso: Age Control Even Tone & Brightening Sheet Mask di **Ahava** (€ 7,70).
10. Rassodante corpo con guaranà: Brazilian Bum Bum Cream di **Sol de Janeiro** (€ 29,90).

Veronica Pacella «è bere tanta acqua, magari con qualche goccia di oli essenziali (sicuri per uso interno, ndr) di limone, arancio dolce o menta». Aiutano anche gli integratori che «contengono la clorella, un'alga che depura l'intestino» aggiunge l'esperta, «o le compresse di cardo mariano per purificare il fegato affaticato». Localmente massaggiati con prodotti drenanti. «Perfetti quelli con escina, ippocastano e betulla» consiglia Borellini. **Depurati dall'interno.** «Se vuoi un effetto detox intenso per almeno due settimane sostituisci un pasto al giorno con estratti o centrifugati di frutta e verdura da bere» suggerisce la dottoressa Pacella. Quali scegliere? «Mix con finocchio, sedano, kiwi, limone, lattuga, mela, carota e barbabietola rossa. In più lo zenzero». E per la pelle? Consigliate le black mask a base di carbone vegetale, ottimo per assorbire le impurità.



### COCKTAIL PURIFICANTI

**1.** Alga clorella, insalata iceberg, mela e spinaci per eliminarle le scorie: SuperJuice Bio Green Detox di **Depuravita** (€ 5,49). **2.** Programma giornaliero con sei centrifugati naturali: Biodetox Juice Kit di **Dr. Farmer** (€ 72). **3.** Concentrato di frutta e verdura in polvere, aiuta la digestione e drena i liquidi: Hestratto Multi Vegetal Fruit Detox di **Pool Pharma** (€ 17,50, 8 bustine monodose, in farmacia). **4.** Da bere calda o fredda: Tisana Detox di **La Farmacia delle Erbe** (€ 5,90). **5.** Kit di 4 succhi pressati a freddo: Mini Detox di **Babasuco** (€ 16). **6.** Limita l'accumulo di grassi e zuccheri: SOS Capteur Petits Écartis di **LPG** (€ 46, 28 stick).

The Licensing Project (2)