

VANITY FAIR

Video People Beauty **Benessere** Lifestyle More ▾

Special ▾

Topic: Meghan Markle Reali Podcast Lavoro Speciale Coronavirus ... CERCA 🔍 ACCEDI 👤



WHAT WOMEN WANT

Eva Giusti: «Al frutto del peccato ho preferito quello della passi ...»



SESSO

L'uomo giusto per voi, in base al vostro segno zodiacale



DIETA E ALIMENTAZIONE

Davide Campagna e il metodo per rimettersi in forma in 21 giorni

VANITY FAIR

Intrattenimento, informazione, dibattito. Sempre con te.



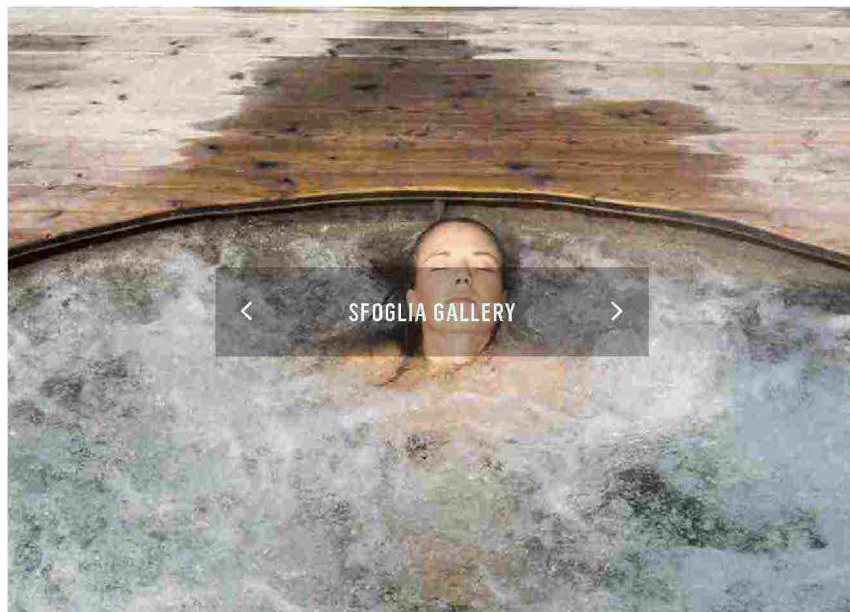
Scarica subito la nuova APP

SCOPRI LE NOVITÀ

BENESSERE . SPA E TRATTAMENTI

Inquinamento e tossine nemici di corpo e mente: 22 trattamenti SPA detox da fare ora

05 GIUGNO 2021

di **LIDIA PREGNOLATO**

Fatica a perdere peso? Gonfiori? Insonnia e pelle spenta? Potresti essere "intossicata". Scopri cosa sono le tossine, come eliminarle e quali i benefici per corpo e mente di un programma detox (anche in SPA)



Detox è una delle parole più cercate sul web. A testimonianza di come, sempre più, ci sentiamo **intossicati dal cibo**, dalle sostanze inquinanti, dallo stress e dalle emozioni negative. E probabilmente quest'anno le intossicazioni mentali e psicologiche supereranno quelle fisiche.

Nata negli Stati Uniti, la **detox mania** inizialmente era appannaggio di star e celebrities – spesso se ne parlava dopo abusi di alcool o sostanze chimiche – ma ora si tratta di un percorso che abbraccia diversi ambiti ed è inteso come **chiave per la salute e il benessere**.

Ma, affrontando in generale il tema, **cosa sono le tossine** e perché è importante disintossicarsi?

Le tossine sono i **rifiuti che si accumulano nell'organismo** a causa di cibi non troppo sani, medicinali minerali tossici, stress, alcool, fumo e inquinamento.

Ogni giorno abbiamo a che fare con un ambiente carico di tossine: nell'acqua che beviamo, nell'aria che respiriamo, nel cibo che mangiamo, nei prodotti per la cura personale e nelle cose che ci circondano. E il nostro corpo ci dà continui **segnali della sua sofferenza di fronte a queste minacce**: difficoltà a perdere peso, ritenzione idrica, gonfiore delle gambe e addominale, costipazione, dolori articolari o muscolari, insonnia, pelle spenta, opaca o con problemi quali eczema, prurito, acne.

Segnali che non dobbiamo ignorare. E come fare, quindi, per **de-tossinarci**? Tutto parte dall'alimentazione, ma riguarda in generale il nostro stile di vita. Un'alimentazione detossinante può essere seguita per settimane o per qualche giorno. Non si tratta infatti di una dieta restrittiva né per quanto riguarda le calorie, né per la varietà degli alimenti.

Tutti i principali macronutrienti sono previsti, anche se ovviamente devono essere privilegiati gli alimenti dalle proprietà spiccatamente detox.

Per esempio, è importante assumere **fibre**, in particolar modo quelle solubili che aiutano a ridurre l'assorbimento di zuccheri e grassi saturi, contenute in frutta e cereali integrali come orzo, farro, avena e riso integrale e nei legumi, specialmente in fagioli, ceci e lenticchie.

Vanno assunti poi **Omega 3**, che riducono l'accumulo di grassi a livello epatico e migliorano la sensibilità dell'insulina; li troviamo nel pesce azzurro

TOP STORIES



SESSO

25 segnali che vi state innamorando (o lo siete già)

di FRANCESCA FAVOTTO



SESSO

(merluzzo, nasello, branzino, orata, sgombro e sardine), nella frutta secca e nei semi oleosi, come mandorle e noci, ricchi in vitamina E, dall'effetto rigenerativo a livello cellulare.

Inoltre anche **l'idratazione risulta fondamentale** per aiutare il processo di eliminazione delle scorie accumulate: ottimo il tè verde e le tisane a base di carciofo, ortica e bardana, ma perfetta anche la semplice **acqua**, "mezzo" indispensabile per trasportare le tossine e per eliminarle attraverso gli organi cosiddetti emuntori (fegato, intestino, **reni**, pelle e polmoni).

Come detto, un programma detox **non riguarda solo l'alimentazione**. Respirare profondamente, ad esempio, consente all'ossigeno di circolare in tutto il corpo, **sauna o bagno turco** aiutano a eliminare i rifiuti con la sudorazione, e **l'attività fisica** stimola l'organismo a rimettersi in forma drenando i liquidi in eccesso.

Infine, chi ha tempo, dovrebbe sicuramente concedersi qualche specifico **trattamento SPA**, in grado di attivare i tessuti in profondità, aumentare la circolazione sanguigna e linfatica, ridurre gli accumuli di liquidi e ricaricare la pelle di nuova energia.

I **benefici** di una buona detossinazione sono svariati: la qualità del sonno migliora, i gonfiori si riducono, si avverte una maggiore energia e vitalità, si migliora la digestione e diminuiscono anche emicranie e dolori muscolari.

Se anche per te è arrivato il momento giusto per disintossicare il tuo organismo, scopri nella gallery qui sopra i migliori trattamenti SPA per farlo. Insieme all'alimentazione e a uno stile di vita sano, ti riporteranno al top della forma fisica e mentale.

LEGGI ANCHE

[18 trattamenti SPA per preparare la pelle all'abbronzatura](#)

LEGGI ANCHE

[Disturbi del sonno: 22 trattamenti SPA per dormire meglio](#)

LEGGI ANCHE

[0:00 / 0:20 Un «digital detox day» fa bene alla pelle, ecco perché](#)

MORE

Vagina Academy: la scuola senza tabù sulla salute intima

di FRANCESCA FAVOTTO



SALUTE E PREVENZIONE

Il nuovo sintomo associato al Coronavirus si chiama «parosmia». Ecco cos'è

di ALICE POLITI

VF

22 / 22

22

LPG endermologie® Protocollo Drenante

LPG endermologie® propone il Protocollo Drenante che, in soli 30 minuti, riattiva le funzioni di eliminazione dei liquidi in eccesso, stimola la circolazione e contribuisce a eliminare le tossine accumulate. Durante la seduta si riacquista istantaneamente leggerezza e benessere e si favorisce la circolazione e agendo sulla ritenzione idrica.

Prezzo: 70 euro

Dove: presso gli Istituti di Bellezza LPG®

