

Su questo sito utilizziamo cookie tecnici e, previo tuo consenso, cookie di profilazione, nostri e di terze parti, per proporti pubblicità in linea con le tue preferenze. Se vuoi saperne di più o prestare il consenso solo ad alcuni utilizzi [clicca qui](#). Cliccando in un punto qualsiasi dello schermo, effettuando un'azione di scroll o chiudendo questo banner, invece, presti il consenso all'uso di tutti i cookie OK

d.repubblica.it

SALUTE SENO • RICETTE  ENG

D BEAUTY

HOME | ATTUALITÀ | MODA | BEAUTY | LIFESTYLE | CUCINA | BLOG | ESPERTI | VIDEO | FOTO |

D • BEAUTY • **PRIMAVERA: DIECI INTERVENTI DETOX**

ESTETICA MEDICA

Primavera: dieci interventi detox

È la stagione della depurazione. Per liberarsi dalle tossine, bisogna ripensare alimentazione e stile di vita. E affidarsi a trattamenti estetici mirati per risvegliare lo splendore della pelle, come spiega la dottoressa Maria Gabriella [Di Russo](#)

DI RAIMONDA BORIANI



Depurare, drenare, detossinare. In una parola liberarsi dai subdoli veleni accumulati in inverno da organismo e pelle. È il mantra che ogni anno accompagna le "pulizie di primavera": **eliminare le tossine endogene**, cioè prodotte dal corpo come risultato di attività metaboliche, ed esogene, ossia quelle che dell'ambiente con cui l'organismo s'imbatte.

«In primavera il nostro organismo in sintonia con la natura si risveglia dal torpore invernale. Il corpo sente istintivamente il bisogno di liberarsi dalle tossine accumulate durante i mesi invernali, a causa del regime alimentare adatto al freddo e allo stile di vita tipico di questa stagione. Oltre a **disintossicarsi**, bisogna anche preparare il corpo alle nuove temperature, in particolare la pelle all'esposizione dei **raggi solari**», spiega Maria Gabriella [Di Russo](#), specialista in Idrologia Medica, docente in Medicina Estetica al Master



Facebook



D - la Repubblica
410.339 "Mi piace"

Mi piace questa Pagina

Iscriviti

Di' che ti piace prima di tutti i tuoi amici



Le case di D



LA BAITA 2.0

Tutto il calore del legno, senza incedere in uno stile folkloristico o spiccatamente rustico. È il risultato ottenuto con il recupero di un vecchio fienile sulle Dolomiti, nell'esclusiva località di Cortina d'Ampezzo



Fotogalleria

Università di Pavia.

Il primo passo? La tavola. «Un regime disintossicante si traduce in una **dieta** ipocalorica e altamente digeribile che deve durare da 3 a massimo 5 giorni. Per la sua ristrettezza non può essere seguita per tempi più lunghi, onde evitare la mancanza di micronutrienti fondamentali. Ha un effetto diuretico e alcalinizzante, quindi è perfetta in caso di acidosi, scompenso che porta a un accumulo di acidi nel corpo. Di contro, abolisce quasi totalmente grassi e proteine, mentre apporta molti glucidi, come il fruttosio della frutta, quindi è sconsigliata in caso di diabete e arteriosclerosi. Dopo il breve periodo disintossicante, è necessario reintrodurre gradualmente i cibi dei gruppi alimentari esclusi».

Vitamine, minerali, ma anche fermenti e lisozimi. «Sì, perché – precisa la dottoressa – il nostro organismo deve reperire negli alimenti sostanze senza le quali la vita è impossibile. In particolare i fermenti o enzimi sono sostanze che trasformano gli alimenti ingeriti in materiale o “combustibile” utilizzabile dall’organismo. I lisozimi, invece, sono attivi disinfettanti che si trovano nel nostro organismo, in saliva, lacrime, muco nasale, ma anche in funghi, albume, vegetali. I lisozimi esogeni sono benefici per l’uomo quando vengono ingeriti vivi, quindi consumando frutta e verdura cruda fresca di stagione»

In primavera va rivisitata anche la beauty routine, con pulizie del viso, maschere o peeling. E quando serve un aiutino in più, si può ricorrere a **specifici protocolli medico estetici** per ossigenare i tessuti, rendere la pelle più idratata e luminosa, stimolare il metabolismo cutaneo.

Scopriamo nella **GALLERY** i suggerimenti della dottoressa **Di Russo** in fatto di alimentazione, integrazione e trattamenti medico estetici viso e corpo. E così prepararsi, per tempo, alla prova costume.

ARGOMENTI **BENESSERE • VISO • TRATTAMENTI**

(29 MARZO 2016)

RIPRODUZIONE RISERVATA

CONDIVIDI QUESTO ARTICOLO

Lascia un commento



106 STAR CON LO STESSO VESTITO: CHI LO INDOSSA MEGLIO?

Cotinuano inesorabili gli "incidenti" da red carpet: due dive scelgono un abito per poi scoprire che è lo stesso modello scelto da un'altra. Noi abbiamo raccolto i fotoconfronti degli ultimi mesi per lasciarvi scegliere chi secondo voi indossa meglio questi abiti di Versace, Valentino, Burberry...

Oroscopo



- Classifica del giorno**
- Ascendente**
- Sesso stellare**
- Seduzione**
- Tarocchi**
- Il libro dei consigli**
- Biscotti della fortuna**
- Affinità di coppia**

La ricetta di oggi