Data 09-2018

Pagina 56/58
Foglio 1 / 3

SILHOUETTE



abbonamento: 1211

Data

09-2018

56/58 Pagina 2/3 Foglio

una nuova partenza

Quantità enormi di tossine e scorie, ostacolano e alterano i normali processi vitali metabolici dell'organismo. «Disintossicare l'organismo è il primo atto per rigenerarlo e mantenerlo giovane e scattante» spiega la dottoressa Maria Gabriella <mark>Di Russo,</mark> specialista in idrologia e medico estetico. Gli integratori drenanti stimolano l'eliminazione di questi scarti metabolici dall'interno delle cellule verso l'esterno trasportandoli fuori, grazie all'azione specifica degli organi emuntori. Con le specialità a base di tarassaco, fumaria e carciofo, gramigna e pilosella, bardana, gambo d'ananas, betulla e caffè verde si stimola il drenaggio cutaneo, epatico e renale. «Perché la cura sia ancora più efficace, è utile optare per gli integratori che, oltre a drenare e purificare, siano anche in grado di contrastare gli effetti lesivi dei radicali liberi» conclude la dottoressa.

1 A base di regina dei prati, vite rossa e caffè verde, Detoxine Snellé Ortis Laboratoires ha un'azione drenante con effetto visibile sulla ritenzione idrica (farmacia, 24,70 euro). 2 Contiene Linfodrenyl (una miscela di estratti vegetali di Meliloto, Pilosella e Fillanto) ed estratti di Ananas, Betulla, Centella e Tè verde, per contrastare gli inestetismi della cellulite Cell-Plus Linfodrenyl Drink di Bios Line (erboristeria, 23 euro). 3 Utile nella lotta alla ritenzione idrica e per migliorare la funzionalità delle vie urinarie e del fegato Fast Drena di Equilibra contiene ribes nero, curcuma, tarassaco (grande distribuzione, 6,98 euro). 4 Con estratto secco di garcinia cambogia e semi di moringa Garcinia Plus di Erbamea è un prezioso alleato per mantenere l'equilibrio del peso corporeo (erboristeria, 18 euro). 5 Kilocal Gold Cell Pool Pharma con centella, ananas matè e guaranà

favorisce il metabolismo dei lipidi e contrasta gli inestetismi della cellulite favorendo il drenaggio dei liquidi (farmacia, 25,50 euro) Valido aiuto per il mantenimento del peso corporeo, Slim KalorMech, decottopia di Gianluca Mech aiuta ad alleggerire il corpo (erboristeria, farmacia e parafarmacia, 22 euro). 7 Pesoforma Drenante con Betulla e Zenzero, senza glutine, elimina i liquidi in eccesso a aiuta a ritrovare una silhouette rimodellata (grande distribuzione, 7,90 euro). 8 Primum Dren Acquaretico

di Specchiasol è una formulazione senza alcool a base di estratti vegetali di pilosella, betulla, tè di Giava, e succhi concentrati anti ritenzione idrica (erboristeria, da 19,90 euro). 9 Agli attivi drenanti associa potassio e magnesio per il reintegro dei sali minerali persi Esi Diurerbe Forte pocket drink (farmacia ed erboristeria, 16,90 euro).



121173 Codice abbonamento:

Mensile

09-2018

56/58 Pagina 3/3 Foglio

Data

non sono

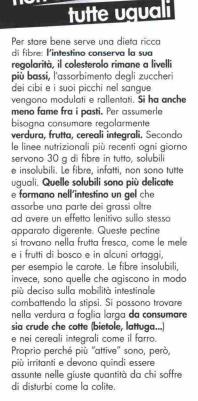
Maria Makarovic medico Specialista in cienza dell'Alimentazione con indirizzo dietologico dietoterapico

Le fibre sono preziose per il nostro corpo. Ecco come consumarle ogni giorno

nel piatto dal mattino

Le fibre possono essere introdotte senza problemi nella dieta quotidiana. Il momento migliore è la colazione. Si possono consumare 30/40 g di cereali integrali senza zuccheri aggiunti nel latte e un frutto: questo già basta per introdurre una buona quantità di fibre fin dal mattino. A pranzo si possono scegliere delle **verdure bollite o al** vapore o un'insalata come contorno e aggiungere come spuntino della frutta fresca. Alla sera si possono cucinare pasta o riso integrali, conditi in modo semplice, che non appesantiscono e favoriscono anche il riposo notturno. Attenzione, però: perché le fibre siano davvero utili non bisogna dimenticarsi di bere di più, almeno 2 bicchieri d'acqua a pasto. Questo è importante perché se non si beve a sufficienza l'apporto di fibre attraverso la verdura e i cereali întegrali rischia di essere controproducente e peggiorare stipsi e irregolarità intestinali.

A cura di Lucia Fino



58 silhouette • settembre 2018

