

LINEA

Che tu abbia trascorso vacanze da virtuosa o ti sia lasciata andare a qualche eccesso è sempre utile eliminare le tossine. Ti sentirai più leggera e scattante

*bevi, drena,
sgonfia*

Ripulire l'organismo dalle tossine e liberarlo dai liquidi in eccesso ha effetti positivi poco conosciuti. Non solo alleggerisce tutto il corpo a vari livelli ma migliora il metabolismo e la capacità di reagire positivamente ad eventuali programmi snellenti o rimodellanti successivi. In pratica **predispone positivamente ai trattamenti successivi sbloccando situazioni di stallo** (anche nella dieta) e rendendo l'organismo più recettivo. La missione in sé non è complicata. Esistono infatti diverse tipologie di prodotto, piacevoli da assumere, in forma liquida, come vere e proprie acque aromatizzate e rinfrescanti. L'importante è chiedere il consiglio del proprio medico prima di lanciarsi in una cura che, per quanto non pericolosa, potrebbe avere qualche effetto indesiderato.

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 Di Russo, 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.

PER DEPURARSI A FONDO

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). **6** 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 e 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).



settembre 2018 • silhouette 57



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

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



non sono tutte uguali

Per stare bene serve una dieta ricca di fibre: **l'intestino conserva la sua regolarità, il colesterolo rimane a livelli più bassi**, l'assorbimento degli zuccheri dei cibi e i suoi picchi nel sangue vengono modulati e rallentati. **Si ha anche meno fame fra i pasti**. Per assumerle bisogna consumare regolarmente **verdura, frutta, cereali integrali**. Secondo le linee nutrizionali più recenti ogni giorno servono 30 g di fibre in tutto, solubili e insolubili. Le fibre, infatti, non sono tutte uguali. **Quelle solubili sono più delicate e formano nell'intestino un gel** che assorbe una parte dei grassi oltre ad avere un effetto lenitivo sullo stesso apparato digerente. Queste pectine si trovano nella frutta fresca, come le mele e i frutti di bosco e in alcuni ortaggi, per esempio le carote. Le fibre insolubili, invece, sono quelle che agiscono in modo più deciso sulla mobilità intestinale combattendo la stipsi. Si possono trovare nella verdura a foglia larga **da consumare sia crude che cotte (bietole, lattuga...)** e nei cereali integrali come il farro. Proprio perché più "attive" sono, però, più irritanti e devono quindi essere assunte nelle giuste quantità da chi soffre di disturbi come la colite.

58 silhouette • settembre 2018

diet coach

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 integrali rischia di essere controproducente e peggiorare stipsi e irregolarità intestinali.

A cura di Lucia Fino

