

## Bellezza ● pelle

**Rinnovarsi**

# Primavera detox

Purificare la cute è il primo segreto di bellezza. Un'efficace azione esfoliante permette di eliminare le impurità, lasciandola morbida e levigata

di Paola Occhipinti

**L**a primavera è il momento migliore per iniziare un periodo detox. Non solo con diete e bevitori disintossicanti, ma anche con scrub e creme studiate ad hoc per eliminare le cellule morte e **restituire alla pelle lo splendore di un'epidermide che esce dal grigio inverno**. L'obiettivo principale è eliminare le tossine endogene, prodotte dal corpo

come risultato di attività metaboliche, ed esogene, disperse nell'ambiente, in 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 accumu-

latesi 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 Università di Pavia.

“Un regime disintossicante si traduce in una dieta ipocalorica e altamente digeribile che deve durare da tre a massimo cinque giorni. Per la sua ristrettezza non può essere seguita per tempi più lunghi, per 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”.

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”.

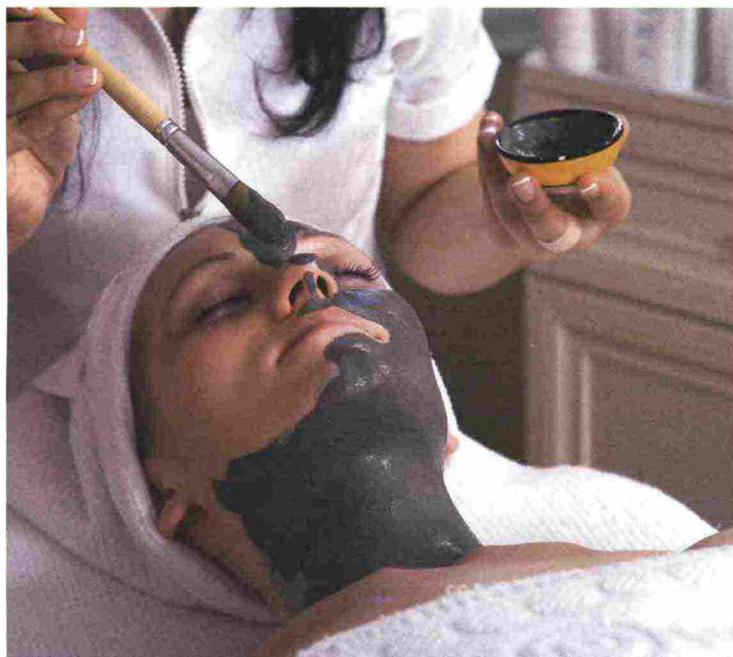
### DETOX ANCHE PER I CAPELLI

Usciti dall'inverno, anche i capelli hanno bisogno di una ventata di ossigeno. Ecco i consigli preziosi per migliorarne notevolmente il benessere. Lasciali asciugare naturalmente il più a lungo possibile. Investi in un asciugacapelli di qualità per una asciugatura veloce ed efficiente e per ridurre il rischio di danni causati dal calore eccessivo. Fare la piega con una temperatura superiore a 185 °C può spezzare verticalmente la cuticola dei capelli, sfibrandoli e causando le doppie punte, danneggiandoli definitivamente.



www.piusanipiubelli.it

Bellezza ● pelle



## PULIZIA DEL VISO, MASCHERE E PEELING

La beauty routine che si prende cura del tuo viso

“L’energia e la freschezza del mare e, soprattutto, i suoi efficaci principi attivi universalmente riconosciuti sono un valido alleato per combattere edemi, cellulite e per depurare i tessuti” spiegano all’Istituto Istar di Milano (istarmilano.com). Il massaggio corpo a base di sale con estratti di alghe brune, che contengono entrambi un’alta concentrazione di minerali, vitamine e oligoelementi

come il magnesio, il potassio e il calcio, svolgono un’azione depurativa e detossinante. Il fango a base di alghe raccolto sui fondali delle acque incontaminate dei mari del Nord vicino alle coste dell’isola Mont Saint Michel è noto per essere estremamente efficace nei trattamenti drenanti ed anticellulite; incentiva la microcircolazione, sgonfia e riduce il ristagno idrico e disintossica i tessuti.

## Spazzolature del corpo a secco

La pratica è antica e funziona sempre. Il suo utilizzo risale alle metodiche consigliate dall’abate tedesco Kneipp, vissuto nel 1800 e ideatore di numerose cure naturali tra le quali l’idroterapia. Stiamo parlando della **spazzolatura del corpo, meglio se a secco**. È realizzata con setole naturali ottenute dalla lavorazione di una particolare pianta, l’agave messicana chiamato Tampico. La spazzolatura favorisce i seguenti effetti benefici:

- ✓ Stimola la **circolazione sanguigna** e linfatica.
- ✓ Stimola la **salute della pelle** e, per via riflessa, l’attività degli organi interni.
- ✓ Rassoda e **ringiovanisce la pelle** prevenendo l’invecchiamento precoce.
- ✓ Migliora il **metabolismo** e riduce la cellulite.
- ✓ Rimuove le cellule morte, **ossigena e tonifica i tessuti**.
- ✓ Migliora la **digestione** e la peristalsi intestinale.
- ✓ Rilassa e allevia le **tensioni muscolari** e quelle del sistema nervoso.
- ✓ Migliora la **qualità del sonno** e l’attività del sistema immunitario.
- ✓ Stimola i **ricettori nervosi** responsabili della produzione di endorfine.

Il suo utilizzo quotidiano richiede pochi minuti, possibilmente a secco (ma può essere usata comunque anche durante il bagno o la doccia). È bene tralasciare le zone in cui siano presenti patologie della pelle e usare delicatezza in caso di vene varicose o capillari esposti. I movimenti da praticare sono estremamente semplici e seguono la direzione della circolazione linfatica. Si consiglia di insistere sulla zona

renale: stimolando l’afflusso di sangue ai reni e alle ghiandole surrenali si favorisce la diuresi e la riattivazione dell’energia. Nel caso si desiderasse un effetto rilassante, è sufficiente impugnare la spazzola inclinandola, così da sfruttare la delicatezza delle setole, e spazzolare con movimenti lenti: si riproduce l’effetto carezza, attivando nelle cellule il processo di produzione di endorfine responsabili del senso di benessere.

