

LE

N.15 SETTIMANALE 15.04.2025
€ 1,20 IN ITALIA

DONNE CORAGGIOSE

**IO, AVVOCATA
IN TURCHIA,
ARRESTATA
PER UN POST**

**SARA, UCCISA
DA UNO STALKER.
COME CAPIRE
IL PERICOLO**

**VIAGGI
SCOPRIRE
TAIPEI**

**ANTONELLA
CLERICI**

**NON È MAI
TROPPO TARDI
PER INNAMORARSI**

**AMANDA
SANDRELLI**
**QUELLO CHE PERDI
QUANDO PERDI
UN FRATELLO**

**CAROLINE
DI MONACO**
**LA GRAZIA
DI INVECCHIARE
SENZA PLASTICA**
di Lidia Ravera

LIGABUE
**65 ANNI
E NON SMETTO
DI CANTARE**

Psicologia QUANTI AMORI

**IN COPPIA, IN FAMIGLIA, TRA AMICI,
PER GLI ANIMALI E ANCHE PER I FAMOSI.
SE LI SAI VIVERE, FANNO TUTTI BENE**



CAIRO EDITORE

Rimettere CON ATTIVITÀ GENTILI in moto l'energia

ALZATI E CAMMINA

L'attività fisica è fondamentale in ogni programma detox che si rispetti. «Per vari motivi: stimola la circolazione sanguigna e linfatica, ossigena e migliora la capacità respiratoria, permette di eliminare le tossine tramite la sudorazione», dice Giorgia Grisotto, health sciences specialist presso **Clinique La Prairie**. Insomma, bisogna “detossinarsi” anche dalla sedentarietà. Inizia con dosi minimali ma costanti di movimento, meglio se all'aperto. «Puoi scegliere di camminare o correre al parco, fare qualche esercizio a corpo libero, oppure yoga e stretching, insieme a potenziamento muscolare, nuoto o altre attività in acqua». L'importante è stare bene durante la pratica: solo così si attiva un circolo virtuoso che indurrà a ripetere, spontaneamente e con regolarità, l'allenamento.

Push up

Tonifica e rimodella il corpo con retinale incapsulato, Retinal ReSculpt Body Treatment di Murad (99 euro).



DIETA ANTICELLULITE

Per contrastare la cellulite, che peggiora vistosamente con liquidi e tossine intrappolate nei tessuti, segui una dieta equilibrata e moderata in calorie, che tolga o aggiunga alcune categorie alimentari. «Vanno ridotti carboidrati, soprattutto se raffinati, alimenti processati, salumi e formaggi stagionati, alcol, sale e zuccheri. Aggiungi, invece, cibi antinfiammatori e detossificanti come verdure – specie a foglia verde –; frutta – soprattutto ananas o frutti di bosco –; diuretici come carciofo, finocchio, cicoria», continua Grisotto.

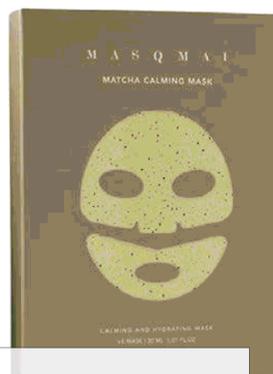


Tonificante

Fango snellente ad azione anticellulite con tè verde e mirtillo, Fango Effetto Caldo di Fgm04 (42 euro).

MAI PIÙ CORTISOL FACE

Sui social si parla tanto di Cortisol Face: viso gonfio e segnato da occhiaie da stress e tossine accumulate. In effetti il cortisolo fa trattenere i liquidi carichi di scorie e radicali liberi e “cannibalizza” il collagene. «La soluzione? Fai un paio di maschere settimanali detox a base di argilla o carbone vegetale. Dopo averle risciacquate, per un depuffing immediato, lascia in posa anche una sheet mask impregnata di agenti idratanti e decongestionanti come mirtillo e calendula, meglio se tenuta prima in frigorifero», consiglia Arianna Venturoli. Ottima anche l'ubtana, maschera ayurvedica con un pool di erbe tonificanti.



Erbe magiche

Maschera in gel a base di tè matcha e aloe vera lenisce e idrata il viso, Matcha Calming Mask di Masqmai (24,90 euro, su Sephora).



MASSIMO SCURI



TIM WAGNER



MASTER IN VITALITÀ

Sulle sponde del lago di Ginevra, a Montreux, **Clinique La Prairie** è il tempio della medicina rigenerativa da più di novant'anni. Il programma *Master Detox* elimina le tossine e aumenta l'energia in sette giorni, grazie alla dieta antinfiammatoria (primo giorno dieta liquida, poi menu veg per aiutare sistema immunitario e microbiota, al quinto si introducono le proteine animali, pesce e pollo), infusi di erbe, screening sia dei metalli pesanti sia delle carenze vitaminiche e minerali, pulizia intestinale. Esclusivi il Nutri-Dna, test genetico del microbiota intestinale che valuta la capacità di eliminare le scorie e di metabolizzare i nutrienti, e le masterclass di educazione alimentare. Tra i tanti trattamenti – crioterapia, scrub e impacchi, rituali drenanti – l'infraterapia con infrarossi. A completare un mese di *Holistic Health*, integratori pro longevity e antiinflammaging sviluppati dalla **Clinique La Prairie**. Info: cliniquelaprairie.com

© RIPRODUZIONE RISERVATA

A ogni età CHE PARTE DALLA TAVOLA il suo reset

FIBRE GIÀ A VENT'ANNI

Il punto di partenza per “resettare” mente e corpo, eliminando le tossine accumulate nei tessuti, è la dieta, da sintonizzare ai cambiamenti metabolici e ormonali delle varie fasi della vita. Dai venti ai trent'anni, infatti, il problema non è il metabolismo – molto attivo –, ma lo stile di vita frenetico e l'alimentazione spesso disordinata che favoriscono un accumulo di scorie e radicali liberi. La loro presenza si ripercuote soprattutto su fegato e intestino, ma anche su pelle, capelli e livelli di energia. «È importante aumentare il consumo di cibi ricchi di antiossidanti e fibre, cioè frutta e verdura di stagione, ed evitare eccessi di zuccheri raffinati, alcol e cibi processati», puntualizza Grisotto.

SUPERFOOD DOPO I TRENTA

Dopo i trent'anni, invece, il corpo inizia gradualmente a rallentare l'attività metabolica e detossificarsi diventa sempre più importante: aiuta a sostenere l'equilibrio ormonale e combatte lo stress ossidativo, quindi è un'ottima prevenzione per i segni dell'età. «Nell'ambito di una dieta equilibrata e moderata, bisogna privilegiare alcuni superfood: crocifere – cime di rapa, ravanelli, rucola – cariche di potenti antiossidanti; flavonoidi; semi di lino e di chia ricchi di grassi buoni; proteine animali a basso impatto infiammatorio come quelle del pesce».



Giorgia Grisotto

Nutrizionista specialista in scienza della salute presso **Clinique La Prairie** di Montreux.

SPEZIE DOPO I QUARANTA

Dai quarant'anni in poi l'imperativo (con tangibili benefici detossificanti) è contrastare infiammazione e ritenzione idrica, ma anche supportare i livelli energetici e gli equilibri ormonali. «È importante, tra l'altro, non trascurare gli omega-3 forniti da salmone e pesce azzurro, così come le fibre, il calcio e il magnesio e altri minerali di cui sono ricchi cereali integrali e legumi, da consumare nello stesso pasto», conclude Grisotto. Un supporto fondamentale, anche per contrastare la ritenzione idrica e l'invecchiamento, arriva dalla salvia, fonte di fitoestrogeni, e dalle spezie come curcuma, cumino, cardamomo. Infatti stimolano tutte il glutathione, potentissimo antiossidante secreto dal fegato per proteggersi dai danni di radicali liberi e altre sostanze nocive. **F**

DETOX LIQUIDO

Bere liquidi è la base di ogni programma detox. Meglio ancora se nel bilancio totale dei due litri quotidiani, quindi non solo acqua oligominerale, contribuiscono un paio di tisane drenanti al giorno. Da scegliere tra infusi di tarassaco o di finocchio, cardo mariano, ortica oppure zenzero e limone.