

# anna

Anna  
belli

n. 35-31 agosto 2001



3200 lire  
euro 1,65

**IL GRASSO È  
UN NEMICO?**  
la verità  
in 20 risposte

**figli, soldi,  
sentimenti:  
LA COPPIA VISTA  
DALL'AVVOCATO**

**LA DIFFICILE ARTE  
DEL SOUVENIR**

**FIRENZE**  
interviste al volo

**MAGLIA  
DI MODA**



Settimanale - Austria Sc. 35 - Canada \$ 4.50 - Francia F. 20 - Germania Dm. 7.50 - U.K. Lgs 2.00 - Grecia Drs 700 - Spagna Ptas 350 - Svizzera Frs. 3.70 - C. Ticino Frs. 3.50 - USA N.Y.C. \$ 3.75 - Other \$ 4.00  
"Sped. in a.p. - 45% - art. 2 comma 20/b legge 662/96 - Filiale di Milano"

B E L L E Z Z A

benessere allo stato

POURTO



Eliminare le tossine: è il primo segreto per conservarsi in forma. Di Momi Giancolombo e Barbara Ballardori.

**R**iposate, radiose, abbronzate. Al ritorno dalle vacanze ci si sente decisamente bene, ma per evitare che i benefici conquistati svaniscano nel giro di pochi giorni, occorre essere previdenti. Il cambio di orari, ritmi e clima può scatenare infatti quella che si definisce "sindrome del rientro", che provoca spossatezza e calo di risorse antistress. Se in più l'estate ha portato con sé peccati di gola e concessioni alla pigrizia, questo è il momento per iniziare un programma disintossicante che prepari anche al cambio di stagione.

### Primo: depurarsi a tavola

Secondo la medicina cinese, il metabolismo del corpo segue ritmi stagionali proprio come il mondo vegetale: verso la fine dell'estate, ad esempio, l'organismo mette in atto un naturale sistema di eliminazione di scorie e tossine per rinforzare le difese immunitarie in vista dei primi freddi. Questo fenomeno avviene attraverso pelle, polmoni, intestino e vie respiratorie, ma se questi organi sono affaticati, ecco che il naturale processo di purificazione è rallentato e richiede qualche aiuto in più. Anzitutto, attenzione a tavola. «Per una "cura-urto" a effetto depurativo può bastare una setti-

Per contrastare gli effetti ossidanti di smog e inquinamento, si può ricorrere ogni giorno a una pastiglia di vitamina C effervescente, da sciogliere in un bicchiere d'acqua. Preziosi anche gli integratori a base di selenio, manganese, zinco e rame.

## Eliminare gonfiori e brufoletti. A piccoli sorsi

Bere due litri di acqua minerale non gasata al giorno è il primo passo per stimolare l'eliminazione delle tossine, sgonfiarsi e illuminare il colorito. Il segreto? Bere anche se non si avverte lo stimolo della sete, lontano dai pasti e a piccoli sorsi. Ma si può fare di più con una tisana specifica che alleggerisca le funzioni epatiche. Il dermatologo consiglia di farsi preparare in erboristeria un mix di foglie essiccate di salvia e tarassaco (un cucchiaino in 150 ml di acqua bollente per 10 minuti). Una tazza ogni mattina a digiuno, con un cucchiaino di miele ad azione idratante, garantisce in un mese una pelle senza imperfezioni, brufoletti e punti neri.

mana a regime controllato: eliminare zuccheri e alcolici, fritti, carne rossa, insaccati e latticini, a favore di una dieta ricca di pesce e riso integrale. Consumare a volontà invece tutti i vegetali disintossicanti come uva, agrumi, frutti di bosco, prugne, melone, ananas, pomodori», dice il dermatologo **Antonio Di Pietro, di Milano**. «Questi alimenti infatti, sono ricchi di bioflavonoidi antiradicali liberi, vitamine del gruppo P che depurano e proteggono i capillari. È consigliabile anche arricchire la dieta con integratori di vitamina F, che stimola la produzione di collagene ed elastina, aggrediti dai raggi Uv. E per aiutare la pelle a rinnovarsi, è bene adottare creme a base di alfa-idrossiacidi che stimolano l'esfoliazione».

### Detergere mattina e sera per conquistare un colorito fresco e trasparente

Appena tornate dalle vacanze il viso è radioso e dorato, ma dopo una decina di giorni l'abbronzatura perde luminosità, diventa opaca e a chiazze. È il momento di ricorrere a uno scrub delicato a giorni alterni per eliminare le cellule morte che soffocano e macchiano la pelle impedendo la corretta

ossigenazione e l'assorbimento delle creme. «La routine prevede un'accurata pulizia della pelle, mattino e sera, con latte e tonico senza alcol o acqua demineralizzata tenuta in frigorifero», raccomanda la fitoterapista Franca Bisante di Roma. «Due volte alla settimana invece si consiglia una maschera antitossine, da preparare frullando due albicocche, mezza arancia con la buccia, 100 ml di latte e due cucchiaini di zucchero. La miscela va applicata su viso e collo puliti, tenuta in posa per 10 minuti, coperta da una pezzuola di cotone inumidita con acqua di rose, per evitare che coli».

### Polvere d'argilla e fanghi per assorbire le tossine dell'organismo

Appena sveglia, ogni mattina, l'attrice Winona Ryder beve un bicchiere d'acqua tiepida in cui ha sciolto un cucchiaino d'argilla depurata. Questa polvere (in erboristeria), dalle proprietà antitossiche e antisettiche, cattura infatti scorie, tossine e veleni e ne favorisce l'eliminazione. Un'idea alla quale ispirarsi per un trattamento di "pulizia interna" al cambio di stagione. Con il medesimo principio funzionano i fanghi cosmetici (già pronti per l'uso), da applicare direttamente sulla pelle, per assorbire impurità, eccesso di sebo, ossigenare i tessuti, cedendo loro preziosi minerali riequilibranti. Per aumentarne l'efficacia, l'estetista Antonella Frigeri, responsabile dei Fizio Becos Center di Bergamo, consiglia di coprire il fango sulla pelle con una pellicola trasparente.

Foto T. Stone/L. Ronchi  
Still life Grevimar  
a cura di Marta Guzzetti

### Il colore: un prezioso alleato

Secondo i principi della cromoterapia, la scienza che utilizza i colori per infondere benessere e serenità, il blu e l'azzurro hanno un effetto calmante e rilassante che favorisce la purificazione di corpo e mente. In più, essendo nuance "fredde", contrastano le infiammazioni e regolano la circolazione del sangue. Un maquillage azzurro, lieve e trasparente, ben sfumato sulle palpebre, è l'ideale per sintonizzarsi con i ritmi dell'organismo in fase di ricambio.