

Starbene

DETOX

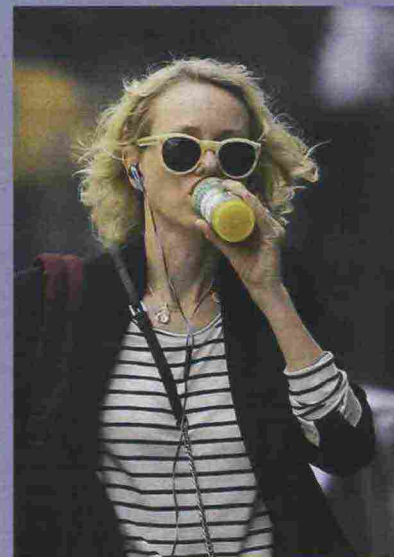
# I SUCCHI CHE DEPURANO E TI FANNO BELLA

Hanno conquistato le celebrity, con ottimi motivi: disintossicano l'organismo rendendo la pelle più luminosa. E combattono la cellulite con un'azione drenante

di Paola Oriunno

**E**liminano le tossine, integrano quando è necessario, affiancano lo skincare e in più sono anche buoni. I succhi di frutta e verdura (estratti rigorosamente a freddo) hanno conquistato proprio tutti. Celebrity comprese. Negli Usa, dove è esploso il trend, non c'è caffè o fast food che non abbia un menu di *juicing*. Anche in Italia la tendenza è in crescita e sono sempre più numerosi i marchi che li consegnano direttamente a casa (vedi sotto).

solo succhi, una volta a settimana o al mese, va bene, di più non è salutare», avverte l'esperta. Le versioni disintossicanti sono soprattutto a base di verdure ed erbe. Ma, per soddisfare il palato, prevedono anche l'aggiunta di un po' di frutta (solitamente mela o pera). «Gli ingredienti più utili per la pelle? Cetrioli e sedano sono indicati per depurare i tessuti. L'ananas insieme agli spinaci, al cavolo e alle mele verdi ha un'azione drenante», spiega la nutrizionista.



NAOMI WATTS  
Contrasta le tossine con il succo.

**La ricetta**

» **La bibita anticellulite**  
Ti servono 2 fette di ananas, ½ finocchio, 2 gambi di sedano e qualche fogliolina di menta fresca. Drenante, digestivo, sgonfiante e molto buono. Perfetto se hai spesso la pancia gonfia e combatti con problemi di ritenzione idrica.

52

**SCEGLI IL TUO MIX**

Carote, mele, zenzero, cavolo, mandorle, zucca, barbabietola, curcuma, menta, cetriolo, peperoncino... la scelta è ampia. «Succhi verdi o centrifugati sono bevande naturali, utili per depurare l'organismo e aiutare la pelle e il corpo e rinnovarsi e a risplendere, specialmente nei cambi di stagione», spiega Maria Gabriella Di Russo, medico estetico e nutrizionista. «Sono indicati per liberarsi delle tossine, arricchire l'alimentazione di vitamine e sali minerali e combattere la ritenzione idrica». Ma attenzione, non fanno dimagrire e non sostituiscono il movimento e un'attenta beauty routine. «I succhi vanno inseriti all'interno di una dieta bilanciata. La giornata detox con

**GUARDA L'OROLOGIO**

«Rispetto agli integratori tradizionali in pasticche, i drink green hanno il vantaggio di essere buoni; saziano, dissetano, danno energia immediatamente disponibile, senza affaticare o appesantire l'apparato digerente», continua Maria Gabriella Di Russo. Anche il momento in cui berli è importante. «Sono perfetti a metà mattina e a metà pomeriggio come snack o spezzafame. Due al giorno, al massimo tre (fino a 6 per la giornata detox). La cosa più importante, se li hai preparati a casa, è consumarli freschi, per non disperdere le vitamine e i sali minerali. Se, invece, li acquisti online, devi berli entro una settimana e conservarli in frigo.

**Questi ti arrivano freschi a casa**



5 composizioni di frutta spremuta a freddo e un latte vegetale: i più amati da Gwyneth Paltrow. [detox-delight.fr](http://detox-delight.fr)



Germoglio, Prato, Nuvola: i succhi hanno nomi poetici e per ciascuno c'è un orario ideale. [depuravita.it](http://depuravita.it)



6 centrifugati bio da assumere nell'ordine indicato, accompagnati da acqua e infusi. [dietox.it](http://dietox.it)