

..... [#LNESPA] .....

di Lidia Pregolato

# OBIETTIVI DETOX

Si sente spesso parlare della necessità di detossinare il corpo e la mente... ma cosa si intende e perché è così importante?

[108]

Les Nouvelles Esthétiques

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

..... [#LNESPA] .....



ottobre 2019

[109]

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

121173

..... [#LNESPA] .....

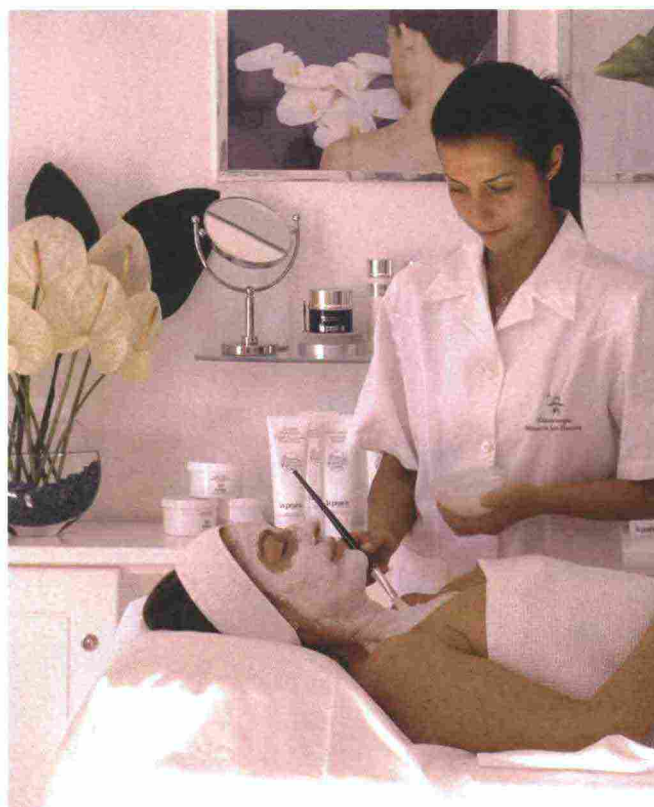
“Detossinare l’organismo significa attivare il metabolismo, cioè mantenere l’organismo libero da tossine accumulate nel tempo da cibo, farmaci, inquinamento ambientale e psicologico, e contribuire alla conservazione dello stato di salute del corpo per rendere maggiormente efficaci eventuali cure e terapie”, ci spiega la dottoressa **Maria Gabriella Di Russo, Idrologa e Medico Estetico**. “In altre parole, detossinare significa attivare un insieme di processi fisiologici e psicologici attraverso cui l’organismo identifica, neutralizza ed elimina sostanze tossiche, abitudini malsane e modelli sbagliati”.

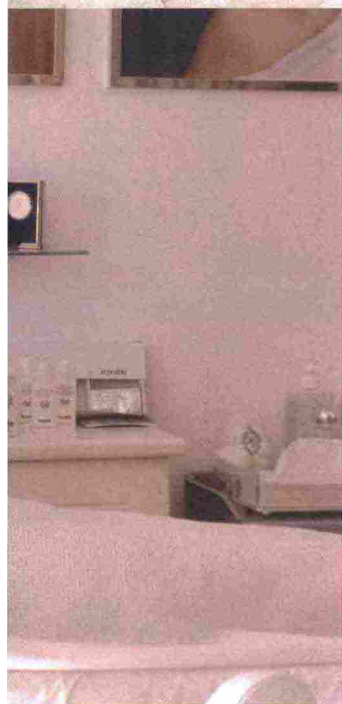
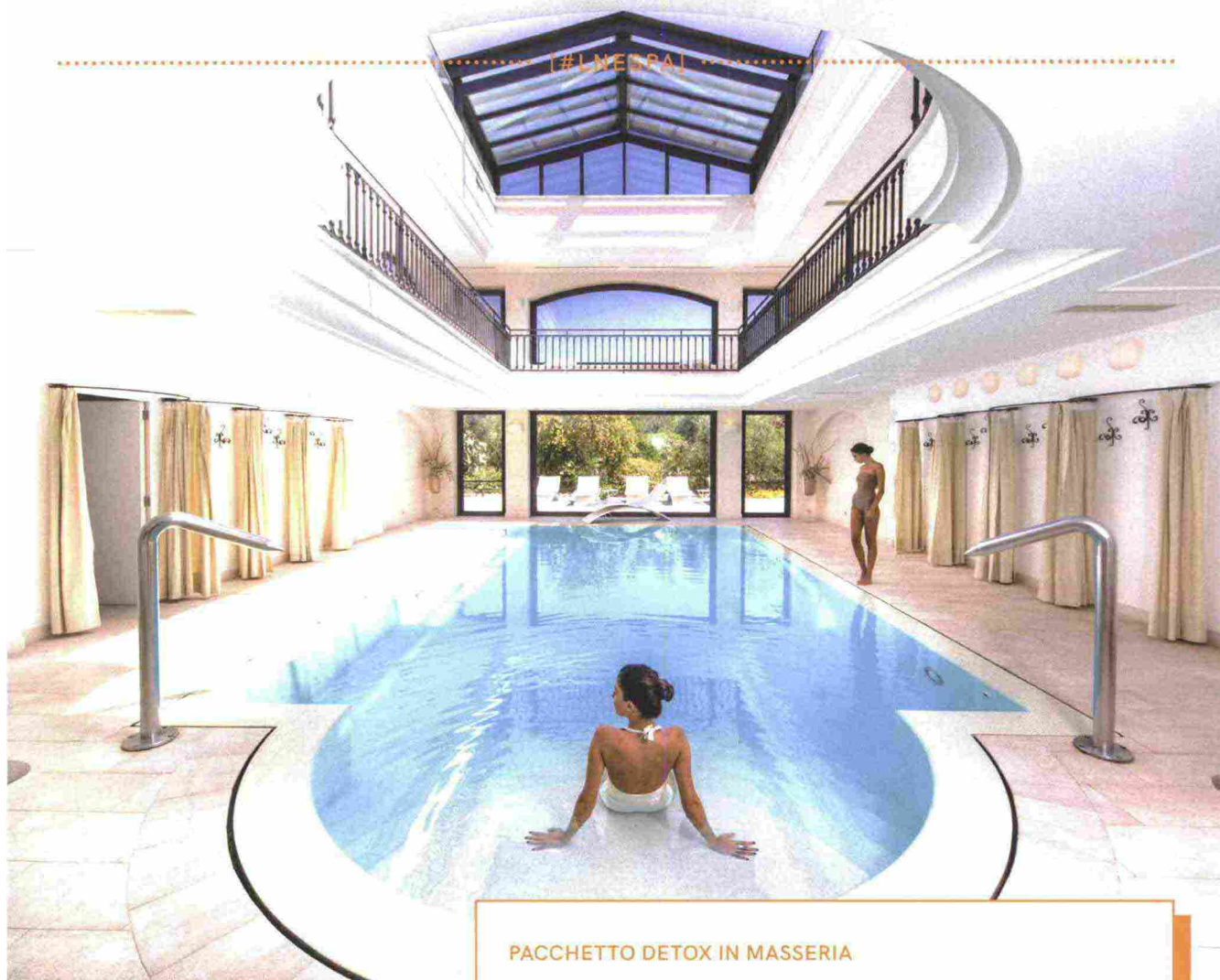
Ora che abbiamo compreso l’importanza del processo di detossinazione, vale la pena capire quali sono i metodi e i trattamenti migliori per farlo. Dal punto di vista alimentare, **il primo processo da mettere in atto consiste nella dieta detox “un regime a base di acqua, fibre, vitamine, sali minerali e antiossidanti**. Si tratta di una dieta ipocalorica e altamente digeribile. È importante ridurre drasticamente il sale, poiché favorisce la ritenzione idrica, insieme ai condimenti troppo piccanti: pepe, peperoncino, spezie particolarmente forti che possono irritare le mucose, creando piccoli fastidi che non giovano al relax necessario per aiutare l’organismo a depurarsi. Via libera invece a frutta e verdura fresca, specie ananas, agrumi, kiwi e melone. È bene preferire frutti di bosco, arance e tè verde, perché ricchi di flavonoidi che sono ottimi antiossidanti. Da evitare la frutta acerba perché poco digeribile. Rigorosamente obbligatorio l’olio extravergine d’oliva, che mantiene elastica la pelle e nutre le cellule senza appesantire il sistema cardiovascolare. Evitare gli alcolici: appesantiscono il fegato e sono quanto di più intossicante possa esserci. Ultimo dettaglio: acqua a volontà, per mantenere idratata la pelle. **Questa dieta deve durare dai tre a cinque giorni, data la sua ristrettezza non può essere seguita per lassi di tempo maggiori onde evitare la mancanza di micronutrienti fondamentali**. Ha effetto diuretico e alcalinizzante, quindi va bene in caso di acidosi, uno scompenso che porta a un accumulo di acidi nel corpo. Di contro abolisce quasi totalmente grassi e proteine, mentre apporta molti glucidi (la frutta è ricca di fruttosio). Non va seguita quindi in caso di diabete e arteriosclerosi. Dopo il breve periodo disintossicante, bisogna reintrodurre gradualmente gli altri cibi appartenenti agli altri gruppi alimentari.

Da abbinare sono attività fisica leggera e trattamenti wellness” prosegue la dottoressa **Di Russo**. Una volta che l’organismo è detossinato, il lavoro non è certo finito! Bisogna infatti evitare di re-intossicarsi seguendo regolarmente un’alimentazione sana ed equilibrata, non perdendo la sana abitudine di bere acqua durante la giornata (almeno otto bicchieri), facendo attività fisica,

da abbinare a tecniche di rilassamento, e dedicando del tempo anche a trattamenti specifici e mirati, nonché terapie manuali. Proprio questi ultimi sono stati introdotti in diverse Spa e centri benessere, consci della necessità di proporre soluzioni detox a persone sempre più stressate e vittime di cattive abitudini (non solo alimentari)... in una parola intossicate! Vediamo alcune delle proposte dedicate a questo scopo.

*Spa e centri benessere sono consci della necessità di proporre soluzioni detox a persone sempre più stressate e vittime di cattive abitudini (non solo alimentari)... in una parola intossicate!*





#### PACCHETTO DETOX IN MASSERIA

Per concedersi una pausa di relax all'insegna di uno stile di vita salutare e sostenibile nell'inconfondibile atmosfera di una masseria, simbolo dell'ospitalità pugliese, e affrontare l'arrivo dell'autunno con ritrovato benessere, **Masseria San Domenico ha pensato a un pacchetto mirato che**, oltre al soggiorno, alla colazione e alle cene, **comprende tre trattamenti di Talassoterapia** per donare un'esperienza unica di benessere e serenità. La Talassoterapia utilizza l'acqua del mare Adriatico che è prelevata a quattrocento metri di profondità, filtrata e resa battericamente pura. I minerali e gli oligoelementi di cui è ricca risultano fondamentali per il miglioramento delle funzioni biologiche del corpo umano, in particolare aiutano ad alleviare lo stress e rivitalizzano il corpo e la mente. Viene utilizzata insieme alle alghe che, grazie all'altissima concentrazione di minerali e vitamine, favoriscono una profonda disintossicazione. Per completare il rituale detossinante, vengono abbinati anche un massaggio antistress per favorire un completo stato di relax e un trattamento viso antiage all'olio d'oliva che proviene dagli ulivi secolari che circondano la masseria, ricco di polifenoli, perfetto per ogni tipo di pelle.

[www.masseriasandomenico.com](http://www.masseriasandomenico.com)

[#LNESPA]

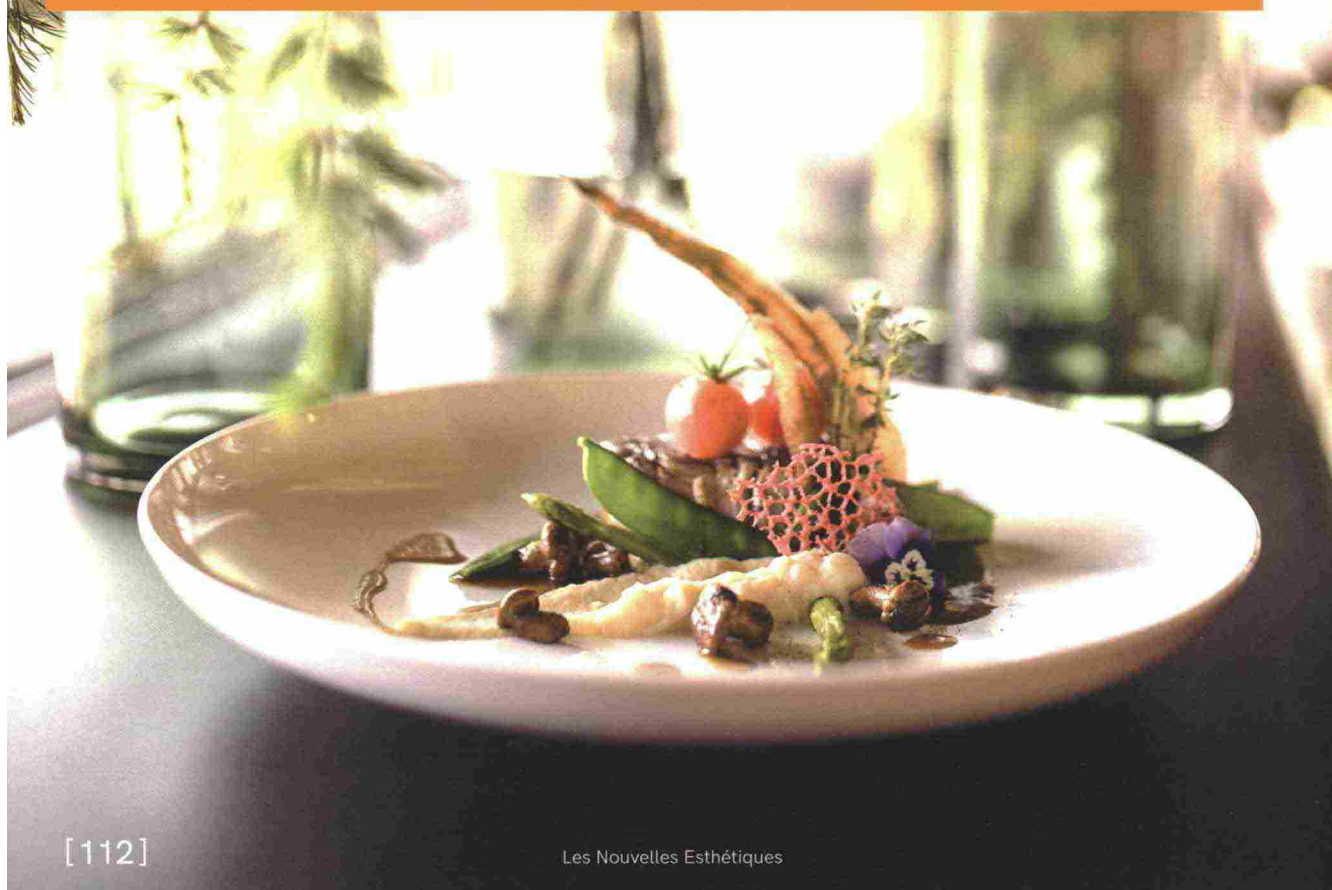
### DIGIUNO E TRATTAMENTI MIRATI PER UN DETOX COMPLETO

Benessere è anche prendere tempo per sé, per il corpo e l'anima e una delle tecniche utilizzate per rimettersi in contatto con se stessi è il digiuno. Non improvvisato naturalmente, ma un vero e proprio programma da seguire sotto la guida di persone competenti. Tra le strutture dei **Vitalpina Hotels**, **l'Alphotel Stocker di Campo Tures propone il metodo di digiuno Buchinger-Lützner**, un cambiamento delicato e profondo che aiuta a staccarsi dal quotidiano, da ansie e preoccupazioni, per entrare in uno spazio protetto dove affidarsi alla natura, rinunciare a distrazioni, ascoltare il proprio corpo e liberare i sensi. Una guida autorizzata *DFA Deutsche Fastenakademie* accompagna ogni giorno la persona, a cominciare dalla ginnastica mattutina e successiva colazione a base di tisane. A mezzogiorno e a cena sono previsti brodi vegetali biologici e succhi di frutta, acqua minerale, tisane e miele, mentre il pomeriggio è dedicato al riposo, ai trattamenti benessere disintossicanti e alle passeggiate. Il pacchetto "Camminate, benessere e Digiuno Buchinger-Lützner" comprende sette pernottamenti, programma di digiuno Buchinger-Lützner, cinque impacchi al fegato,

due massaggi schiena o gambe con olio di Ginepro ed emulsione di Rosa Canina, tre pediluvi basici, uno *shiromarda* (massaggio viso e testa ayurvedico), escursione alla scoperta delle erbe alpine, esercizi del respiro, Kneipp e meditazione, indicazioni e suggerimenti per il proseguimento del digiuno e il mantenimento anche a casa.

**Altra struttura Vitalpina dove dedicarsi a benessere e digiuno è l'Hotel Pfösl di Nova Ponente**, sempre in Val d'Ega. Una purificazione profonda del corpo e dello spirito, che permette di ritrovare se stessi e di scoprire nuove sostanze vitali da utilizzare anche a casa. Durante il soggiorno una guida esperta di digiuno basico si prenderà cura e seguirà a livello fisico e psicologico ogni ospite. Qui il pacchetto "Digiuno basico purificante al Pfösl" comprende cinque pernottamenti, pasti a base di piatti basici e naturali preparati in modo creativo, acqua e tisane a disposizione durante il giorno, due trattamenti detox personalizzati, ogni giorno rituale energetico in sauna e meditazione. A fine soggiorno viene poi consegnato un pacchetto di cura contenente prodotti biologici e purificativi da portare a casa per il mantenimento.

[www.vitalpina.info](http://www.vitalpina.info)



[112]

Les Nouvelles Esthétiques

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

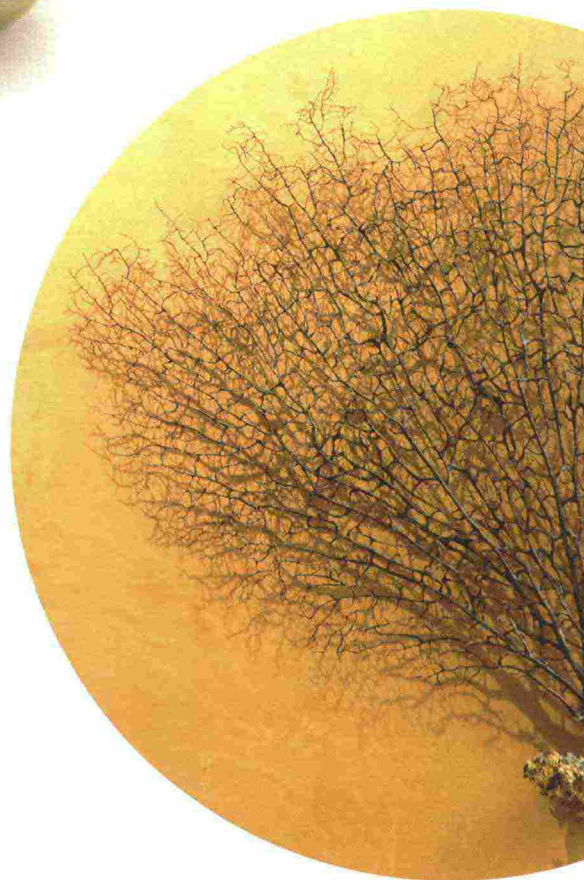
[#LNESPA]



#### TUTTO IL POTERE DELLE ALGHE

**Nel Centro Benessere del Regina Palace Hotel di Stresa, viene proposto il rituale Total Talasso, un trattamento corpo che si concentra per lo più su ventre e gambe, ma che induce una profonda detossinazione di tutto il fisico. E un trattamento che sfrutta tutte le proprietà benefiche delle alghe brune provenienti dalla Bretagna. Tra queste, quelle più utilizzate sono Laminaria e Fucus, che hanno un potere drenante e lipolitico. La grande particolarità di questo rituale risiede nell'utilizzo di una foglia di alga che viene reidratata al momento e che quindi non perde la sua efficacia e i suoi principi attivi. È consigliato soprattutto a chi ha problemi di circolazione sanguigna alle gambe, poiché dopo il trattamento è previsto un massaggio specifico e l'utilizzo di un gel freddo che stimola e depura l'organismo a fondo. Si comincia con l'utilizzo di oli essenziali decongestionanti e riducenti per aprire i gangli linfatici. Si prosegue con l'applicazione di uno scrub leggero, per far penetrare al meglio gli attivi successivi, e di un siero a base di alga. Poi, con l'utilizzo di estratto puro di Fucus e di Laminaria, si passa al trattamento all'addome e tutte le aperture linfatiche della gamba, proprio per stimolare l'effetto detox.**

[www.reginapalace.it](http://www.reginapalace.it)



[#LNE SPA]

### DALL'ORIENTE ALLA SARDEGNA PER UN DETOX CORPO-MENTE

Una Sardegna che c'è ma non si vede. L'incipit è quello di una favola, in realtà il posto lo è e si chiama **Arbatax Park Resort**, un'area piena di natura dove il promontorio del Capo di Bellavista, nella costa centroorientale dell'isola, incontra il Mediterraneo. E in questo luogo che la stagione 2019 ha visto un focus incentrato sul totale benessere: quattro settimane, denominate "Oltre il mare e il profumo del Mirto", per ritrovare il recupero psicofisico. Nella cultura classica cinese si parla di *Zhong* (Centro), ideogramma che mostra una freccia che colpisce il bersaglio. Rappresenta la nostra capacità di porre attenzione al nostro interno, al nostro cuore, liberandoci da tutto ciò che non ci serve. Qui, **il dottor Maurizio Corradin medico chirurgo, specialista in medicina dello sport, nutrizionista e agopuntore, ci ha illustrato idee ben chiare sul suo concetto di detox.** "Ci sono sempre due grandi vie su cui si può agire per detossinarsi: la via mentale e quella fisica. Tutte le volte che facciamo un trattamento, dai massaggi shiatsu, ai tuina (il massaggio tradizionale cinese, che si compone di diverse tecniche manuali e complementari quali coppettazione, gua-sha, moxa, martelletto di gomma), alle tecniche di respirazione, questi non provocano solo una depurazione sul corpo, ma agiscono anche sulla mente. Allo stesso tempo, quando applichiamo delle tecniche mentali, come la nostra capacità di stare rigorosamente nel presente, queste non hanno un effetto solo psicologico, ma anche sul corpo, dato che mente e fisico sono indissolubilmente legati. Non esiste solo la psicosomatica, ma esiste anche la somatopsichica. Ovviamente tanti più stimoli diamo, quanto più la disintossicazione sarà completa e profonda".

[www.arbataxpark.com](http://www.arbataxpark.com)

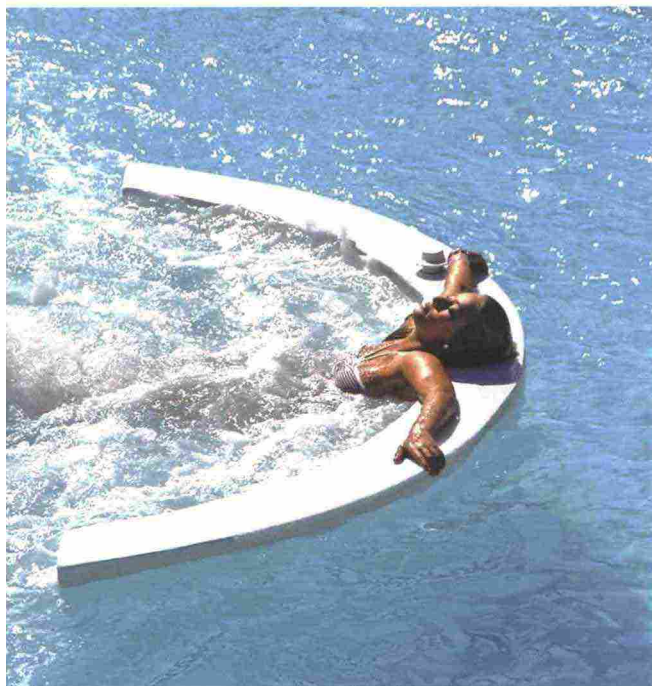


[114]

Les Nouvelles Esthétiques

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

..... [#LNESPA] .....



#### DETOX ADULTS ONLY

Per una vacanza benessere, quella ideale per riposarsi, rigenerarsi e fare un percorso detox, **l'hotel Winkler, cinque stelle ai piedi di Plan de Corones, in Alto Adige, propone dei plus non indifferenti**: 3500m<sup>2</sup> di Spa "adults only" all'avanguardia, con una grandissima sauna finlandese con vista panoramica, biosauna alle erbe, bagno turco con gettate di vapore, bagno turco salino, sauna agli infrarossi, diverse aree relax, idromassaggio, piscina interna con isole del relax, piscina di acqua fredda per un tuffo rigenerante dopo la sauna e impianto Kneipp con getti massaggianti per i piedi. Un rituale detox contribuisce a rimettere in forma non solo il corpo ma anche la mente e lo spirito: il benessere è davvero totale. Nel rituale, il bagno basico detox aiuta a eliminare le tossine e a depurare il corpo, insieme alle due tisane e al benefico frullato detossinante. Per il riposo, fondamentale in tutte le sessioni detox, la scelta è ampia: si può optare per le diverse sale relax all'interno della Spa, con lettini ad acqua o speciali poltrone che scaldano la schiena, oppure i lettini sospesi con vista sulle montagne, il cui leggero dondolio diventa una ninna nanna per prendere sonno più facilmente. Non mancano comode sdraio nel grande giardino che circonda le piscine: all'aperto, l'aria fresca di montagna agisce come vero toccasana sul metabolismo.

[www.winklerhotels.com](http://www.winklerhotels.com)





..... [#LNESPA] .....



**IN TOSCANA PER REBALANCE@SATURNIA**

**Detox e benessere globale sono gli obiettivi che Terme di Saturnia persegue attraverso il programma Rebalance@Saturnia, studiato e seguito da un'équipe di specialisti:** dietista, chef, medici, Spa tutor, fisioterapisti ed estetiste. Gli ospiti sono guidati, attraverso un percorso dettagliato, a ritrovare una forma fisica e mentale perduta e uno stile di vita sano e purificato da tutto ciò che ha "inquinato" il corpo e la mente. La prima visita dal medico, seguita dagli incontri con la Spa tutor, è un momento di partenza importante per la reciproca conoscenza e per la scelta del percorso, che sarà stabilito insieme per raggiungere condizioni di equilibrio psicofisico che qui si ottengono attraverso un programma che prende in considerazione e integra fondamentali fattori come: alimentazione corretta, attività fisica, trattamenti Spa, proprietà dell'acqua termale, filosofia dell'habitat e natura, e che al termine del soggiorno lascerà agli ospiti preziose informazioni e accorgimenti che non sarà difficile seguire anche a casa. Il programma, nello specifico, prevede cinque notti di pernottamento con trattamento di pensione completa e i seguenti trattamenti Spa che saranno abbinati al programma dalla Spa tutor: due fanghi Saturnia, un trattamento detox, un trattamento viso, due massaggi personalizzati e un gommage & plancton termale.

[www.termedisaturnia.it](http://www.termedisaturnia.it)



[116]

Les Nouvelles Esthétiques

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

121173