

DONNA MODERNA

CAPELLI
STOP AL FRIZZ,
UNA VOLTA
PER TUTTE

6 LEZIONI D'AMORE
FIRMATE
MASSIMO RECALCATI

ALESSANDRA PUCCI,
30 anni di Milano

ACQUA
E LIMONE
DETOX
COSÌ
FUNZIONA
DAVVERO

LA VERITÀ
SULLA TAV

È PRIMAVERA,
VAI DI
PASTELLO

1,50 €

GRUPPO  MONDADORI

BENESSERE

Scegli il tuo detox con acqua e limone

di Rossana Cavaglieri

Antiossidante, antinfiammatoria, depurativa. Questa semplice bevanda è un vero elisir che puoi rendere ancora più efficace seguendo le indicazioni di una famosa naturopata

Acqua e limone. Un rimedio semplice e economico per stare bene. Un'antica ricetta, conosciuta già dalla medicina ayurvedica indiana (che la consiglia per sciogliere "ama", cioè le tossine) e riproposta in una formula tutta nuova dalla naturopata Simona Oberhammer nel suo ultimo bestseller *Depurati con acqua e limone, secondo il tuo biotipo* (Mondadori). «Perché il metodo funzioni bisogna seguire delle regole precise. Temperatura dell'acqua, quantità di limone, momento della giornata in cui assumere il rimedio sono dettagli che fanno la differenza» puntualizza Simona Oberhammer che ha sperimentato la ricetta con migliaia di persone. «Per esempio, se l'acqua è fredda non diluisce le tossine, se è troppo calda inattiva la vitamina C, potente antiossidante di cui il limone è ricco. Ancora, dosi eccessive dell'agrume possono peggiorare una gastrite in chi è predisposto». La bevanda migliora la digestione, combatte l'alito cattivo e protegge la flora intestinale: bastano 10 giorni per vedere i primi risultati. Con il tempo constaterai molti altri vantaggi: pelle più pulita, regolarità intestinale, maggiore idratazione. Ma ecco come personalizzare il detox in base al tuo biotipo, cioè le caratteristiche fisiche, le predisposizioni patologiche, la tipologia di metabolismo, ma anche il tipo di tossine che ti caratterizzano.

BIOTIPO ARIA: HAI BISOGNO DI SGONFIARTI

Hai un fisico tendenzialmente snello, con ossatura sottile e muscoli poco sviluppati. Se ingrassi, ti viene la pancetta. Soffri di colon irritabile: basta

un colpo di freddo o uno stress per disturbare la digestione e gonfiarti la pancia. Sei abbastanza cagionevole di salute e tendi a soffrire di carenze nutrizionali e esaurimento psicofisico. La stanchezza si fa sentire con difficoltà di concentrazione, capogiri, mal di schiena. Hai la pelle tendenzialmente secca, unghie e capelli fragili.

La ricetta Scalda a 45-50 gradi 400 ml di acqua naturale, aggiungi 4 cucchiaini di succo di limone appena spremuto e filtrato e bevi a piccoli sorsi. L'acqua dev'essere ben calda per calmare gli spasmi intestinali di cui soffri. Per rendere la ricetta più efficace contro i gonfiori prova a usare, al posto dell'acqua naturale, un infuso da preparare la sera precedente con 2 cucchiaini di semi di finocchio.

BIOTIPO ACQUA: DEVI DRENARE I LIQUIDI

Il tuo corpo è fatto "a clessidra" con punto vita sottile e fianchi tendenzialmente larghi. Infatti, accumuli facilmente liquidi nella parte inferiore del corpo, con cellulite, gambe o piedi gonfi. La ritenzione idrica, però, si manifesta anche con edemi localizzati: sono tipici di questo biotipo gli occhi gonfi al mattino. Disturbi renali, capillari e varici alle gambe, cistiti e metabolismo lento sono altri problemi che possono colpirti. Sei anche molto sensibile alle fluttuazioni ormonali: prima del ciclo puoi prendere qualche chilo.

La ricetta Drenare i liquidi è il segreto per eliminare le tossine che restano intrappolate nei tessuti. A una buona dose di acqua calda (450 ml a 45-50 gradi) aggiungi 8 cucchiaini di succo di limone





appena spremuto e filtrato, poi bevi. Nei cambi di stagione, per un effetto maggiore sul drenaggio di liquidi, prepara l'acqua e limone su una base di infuso di tè verde (un cucchiaino raso di foglie) da preparare la sera precedente e conservare in frigo.

BIOTIPO TERRA: SERVE AIUTO AL TUO FEGATO

Hai un fisico forte e solido, una buona muscolatura ma tendi a ingrassare, soprattutto nella parte superiore del corpo e sul girovita. Difficili da smaltire, i chili possono dipendere dalla sindrome metabolica, con aumento di colesterolo, trigliceridi e glicemia. Buone notizie: sei resistente alle malattie e lo sport per te è un toccasana perché modella il fisico e ti aiuta a dimagrire. Punto debole il fegato, appesantito da pranzi abbondanti e ricchi di grassi: può sviluppare steatosi e insufficienza epatica, ma anche disturbi di digestione.

La ricetta Il limone per te è un ingrediente importante, dal momento che aiuta a disintossicare il fegato. Spremine mezzo (8 cucchiaini) in 400 ml di acqua scaldata a 40-45 gradi e sorseggia. A periodi e in cicli di due mesi puoi aumentare a un limone intero, da aggiungere a un decotto preparato, la sera precedente, con una fetta di zenzero fatta bollire per cinque minuti.

BIOTIPO FUOCO: RINFRESCA L'ALITO

Hai un corpo tonico e non ingrassi facilmente. Ti aiutano un metabolismo efficiente e una buona vitalità di base. Il tuo problema principale sono le infiammazioni: tendi a soffrire di gastriti, reflusso, dermatiti, gengiviti, caratterizzate da sensazioni di calore e rossore. Le vampate in menopausa sono particolarmente accentuate in questo biotipo. Ipertensione e disturbi alla cistifellea come i calcoli sono altri guai, causati spesso da irascibilità e tensione nervosa.

La ricetta Il biotipo fuoco deve combattere con l'alitosi al mattino. E la bevanda al limone rinfresca e aiuta a neutralizzare il cattivo sapore. Attenzione a non esagerare con le dosi di agrume che può aumentare reflusso e acidità gastrica. Bastano 4 cucchiaini di succo fresco uniti a 450 ml di acqua naturale scaldata a 40-45 gradi. Ottimo per calmare i bruciori il decotto di malva da usare come base per la ricetta con il limone (ne basta un cucchiaino).

PREPARALA COSÌ

→ Il detox con acqua e limone va fatto una sola volta al giorno, il mattino a digiuno. La colazione segue dopo un quarto d'ora.

→ L'acqua è sempre calda, alla temperatura adatta al tuo biotipo. Il limone (meglio bio) va spremuto fresco e poi filtrato.

→ Sorseggia la bevanda subito dopo la preparazione. Per evitare che l'acidità del limone danneggi lo smalto dei denti, usa una cannuccia. Poi sciacqua la bocca.