

• CURARSI • PIACERSI
MAGGIO 2001 • L.3.500

• CONOSCERSI
ANNO XXIV - N.5 SPED. IN A.P. - 45% - ART.2 COMMA 20/B LEGGE
06/2/96 - VERONA SPAGNA: ESB 400
MONDADORI - RODALE

SOS
ELETTROSMOG
FAI IL CHECK UP
A CASA TUA

Starbabe

PIÙ GIOVANE!

Con i segreti delle
specialiste dell'antietà

LUI RUSSA... E TU NON NE PUOI PIÙ?

AGOPUNTURA

PERCHÉ SULLE DONNE
FUNZIONA MEGLIO

CIBI ANTICELLULITE

26 armi vincenti per metterla ko

Via l'inverno e 3 chili!

LA NUOVA DIETA PRIMAVERA

CON LE COTTURE AL VAPORE, LE TISANE E... GLI "AIUTINI"

9 BUONE RAGIONI PER DIRE SOIA (e come mangiarla)

MODA

È chic e ti
sta bene



Testo: BARBARA ROTA
Foto: CONNY VAN KASTEEL
Still life: MONICA VINELLA

Una maschera a tutta natura

È domenica, hai un po' di tempo a disposizione e vorresti concederti una cura di bellezza fai da te? Cerca nel frigo gli ingredienti per una pelle sana e luminosa!

Stacca il telefono (e il cellulare), scegli un cd che ti emoziona e il gioco è fatto: sei pronta a prenderti cura di te con le ricette beauty che ti proponiamo. Non sono magiche né miracolose. Semplicemente contengono prodotti naturali che, se usati con regolarità, diciamo una volta la settimana, aiutano la tua pelle a respirare e a rilassarsi. Che tu abbia venti, trenta, quarant'anni o più.

«Le maschere a base di sostanze naturali sono indicate per tutte», spiega Antonino Di Pietro, dermatologo a Milano. «Frutta, verdura, uova, infatti, contengono principi attivi delicati e mai aggressivi. Qualche attenzione in più va osservata soltanto per gli agrumi, sconsigliati se hai la pelle secca».

Sappiamo già cosa stai pensando: «Nutro e idrato la pelle tutti i giorni, che bisogno ho della maschera?». Risponde il dermatologo: «Al contrario delle creme, va stesa in uno strato spesso, dai 3 mm al mezzo centimetro, per ottenere un effetto occlusivo. La cute non riesce più a comunicare con l'esterno ed è "forzata" ad assorbirne i principi attivi». Quindi abbonda pure con frullati e pappine: il viso ci guadagnerà.

SCEGLI L'INGREDIENTE GIUSTO SE HAI...				
...la pelle	Tipo di sostanza	Acqua	Vitamina A	Vitamina C
Inspessita	 uva	80,3 g	3 µg	0 mg
Secca	 lattuga	94,3 g	229 µg	6 mg
Delicata	 mirtillo	85 g	13 µg	15 mg
Stanca	 banana	76,8 g	45 µg	16 mg
Atonica	 uova	77,1 g	225 µg	0 mg
Segnata	 kiwi	84,6 g	0 µg	85 mg
Chiara	 albicocca	86,3 g	360 µg	13 mg
Grassa	 limoni	89,5 g	0 µg	50 mg
Stressata	 menta	86,4 g	123 µg	31 mg
Arrossata	 lavanda	variabile	00 µg	00 mg
Sensibile	 edera	variabile	00 µg	00 mg
Lucida	 rosmarino	72,5 g	92 µg	29 mg
Affaticata	 finocchio	93,2 g	2 µg	12 mg
Normale	 rosa	61 g	00 µg	232 mg
Impura	 basilico	92,3 g	658 µg	26 mg

Valori per 100 g

Una volta individuato il tuo problema, puoi consultare la tabella qui a fianco per trovare l'ingrediente che fa per te. Oltre alle vitamine, per ogni sostanza ti segnaliamo il contenuto di acqua indispensabile, in caso di secchezza, per assicurare alla pelle il giusto grado di idratazione.

Ricorda che le verdure in foglia, come la lattuga, prima di essere utilizzate vanno scottate per qualche minuto in acqua bollente (le renderai malleabili) e lasciate intiepidire. Per ottenere l'effetto occlusivo sovrapponi diversi strati di foglie. Ortaggi come zucca e cavolini di Bruxelles, invece, devono essere frullati. Mentre le carote, dopo un lavaggio accurato e una leggera raschiatura, si grattugiano. I frutti acquosi, infine, vanno schiacciati e filtrati per eliminare i liquidi di troppo: otterrai, così, una polpa abbastanza consistente da essere applicata sul viso.

Un consiglio? Durante il trattamento stai sdraiata sul letto o su un divano, con un asciugamano sotto la testa. In genere, le ricette casalinghe hanno scarsa consistenza e tendono a colare. Inutile, quindi, tentare di sfruttare i tempi di posa per stirare o cucinare. La posizione allungata, inoltre, favorisce il

rilassamento e rende, di conseguenza, la pelle più ricettiva.

Ricorda, infine, che prima dei trattamenti devi liberare il viso da ogni impurità (che rischierebbe altrimenti di venire assorbita dalla pelle). Perfetto usare il latte detergente, da rimuovere con abbondante acqua tiepida.



Nutriente e rinfrescante, va frullato con mezzo barattolo di yogurt, spalmato sul viso e lasciato agire per 20 minuti.

con il cetriolo



È il tuo alleato se hai la pelle grassa

● **Il problema** Non solo è lucida e con i pori dilatati. Se la tua pelle è grassa, spesso la mattina ti succederà, appena sveglia davanti allo specchio, di scoprire un nuovo brufolino. In questo caso il tuo alleato è il limone, di cui sono riconosciute le proprietà astringenti e antisettiche. Inoltre, ricchissimo di vitamina C, questo frutto riduce i segni di espressione e stimola le capacità rigenerative della cute.

● **La ricetta** Lascia macerare la buccia di un limone (assicurati che non sia trattato) in poca acqua. Quindi frullala fino a ottenere una poltiglia, da usare sulla pelle al posto del tonico. Tienila in posa per qualche minuto e rimuovila con un batuffolo di cotone. Infine, prima di applicare la tua crema da giorno, sciacqua il viso con acqua tiepida.

● **La curiosità** La mattina a digiuno, il succo di mezzo limone in un bicchiere di acqua ha effetti diuretici. E ti fornisce solo 5 calorie.

con il limone



STARBENE CONSIGLIA

Astringente, ma anche tonificante. Il limone è un vero toccasana per il corpo e per la mente. Per questo i suoi estratti sono stati inseriti in Sparkle skin body exfoliator di Clinique: massaggiato su braccia, spalle, busto e gambe inumiditi, libera la pelle dalle cellule morte e, nel frattempo, regala buonumore. 200 ml, 36 mila lire. In profumeria.



Sceglila per il suo effetto idratante



con la lattuga

● **Il problema** Stress, un periodo di super-lavoro e ritmi frenetici possono compromettere l'aspetto del tuo incarnato. Che, in un periodo tanto movimentato, risulterà spento. Come recuperare un'aria sana e luminosa?

Assicurando alla tua pelle il massimo dell'idratazione. Tutti i vegetali ricchi di acqua, quindi, fanno al caso tuo. E noi ti proponiamo di provare la lattuga.

● **La ricetta** Scotta sei foglie larghe di insalata freschissima. Falle intiepidire e applicale sul viso in due o tre strati. Lasciale agire per 20 minuti e il gioco è fatto.

● **La curiosità** Non gettare l'acqua di cottura della lattuga: intiepidita, puoi usarla come tonico naturale, dall'effetto calmante.

STARBENE CONSIGLIA



Delicata, emolliente e idratante, la lattuga è indicata per una pulizia del

viso perfetta ma non aggressiva. La trovi nel Sapone lattuga Valobra, studiato apposta per rimuovere il trucco e detergere i pori in profondità. E, grazie alle sue proprietà, funziona anche in estate, sulla pelle arrossata. 150 g, 11.100 lire. In profumeria.

Ideale per un peeling super delicato



con l'uva

● **Il problema** Per eliminare le cellule morte della pelle e rendere il viso più liscio e fresco è ideale il peeling con l'uva.

Ricca di alfa idrossiacidi, oltre all'effetto esfoliante, assicura anche una stimolazione del microcircolo.

● **La ricetta** Dopo averli liberati dalla buccia, metti in un piatto fondo gli acini di un grappolo d'uva bianca e schiacciali con una forchetta. Filtra il liquido con un tovagliolo e massaggia sul viso la polpa rimasta, con delicati movimenti circolari che favoriscono la rimozione delle cellule morte.

● **La curiosità** Lo sapevi che l'uva ti può aiutare anche nella lotta contro la cellulite? Stimola, infatti, l'eliminazione dei ristagni di liquidi.

STARBENE CONSIGLIA

I semi contengono un olio addolcente e idratante. La polpa è ricca di vitamine del gruppo B e oligoelementi.

Nel raspo, infine, ci sono i polifenoli: potenti antiradicali liberi. Vinefit di Lancôme sfrutta l'uva in tutta la sua interezza per il benessere della tua pelle. 50 ml, 73 mila lire. In profumeria.



Un rimedio contro la stanchezza



con la banana

● **Il problema** Lavori in ambienti con aria viziata? Fumi? Conduci una vita mondana e la sera vai a letto tardi? Almeno una volta la settimana concediti una maschera a base di banana. Ricca di potassio, un minerale dagli effetti energizzanti, ti aiuta a ridurre gonfiori e palpebre appesantite.

● **La ricetta** Schiaccia il frutto con una forchetta fino a trasformarlo in una specie di puré omogeneo. Spalmalo quindi sul viso e tieni la maschera per un quarto d'ora. Elimina ogni residuo con un dischetto di cotone inumidito con acqua tiepida.

● **La curiosità** Per aggiungere alla tua maschera energizzante un'azione anti-tensione, arricchisci il puré con il succo di un limone fresco.

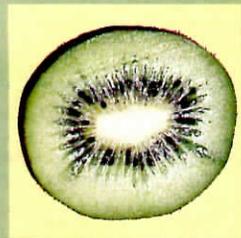
STARBENE CONSIGLIA



Ideale per tutti i tipi di capelli, ma consigliato soprattutto a quelli sfibrati, lo Shampo mousse alla

banana di Bottega Verde contiene un'alta percentuale di estratti del frutto esotico che assicurano tono, vigore e luminosità alla chioma, lavaggio dopo lavaggio. 150 ml, 14.950 lire. Su catalogo, tel. 0578-741100.

Puoi usarlo per attenuare le rughe



con il kiwi

● **Il problema** Per avere la pelle morbida, luminosa e per attenuare le rughe, niente di meglio del kiwi. Perché il suo altissimo contenuto di vitamina C stimola le capacità rigenerative della cute. Soprattutto se hai più di 25 anni, ti consigliamo di eseguire questa maschera una volta la settimana.

● **La ricetta** Dopo averli sbucciati, frulla un paio di kiwi (o meglio schiacciali con la forchetta se sono sufficientemente maturi), liberali dall'acqua in eccesso e mescola alla polpa un cucchiaino di miele. Stendi il composto sul viso e tienilo in posa per 20 minuti.

● **La curiosità** Non tutti sanno che la quantità di vitamina C è maggiore nel kiwi rispetto a quella di arance e limoni.

STARBENE CONSIGLIA

Perfetta per il viso, la vitamina C regala splendore e luminosità anche al corpo. Ottima quindi l'abitudine, dopo il bagno o la doccia, di assicurartene la giusta dose. Applicando sulla pelle la Crema nutriente

corpo Kiwi energy di Perlier, delicatamente profumata. 250 ml, 30 mila lire. In profumeria.



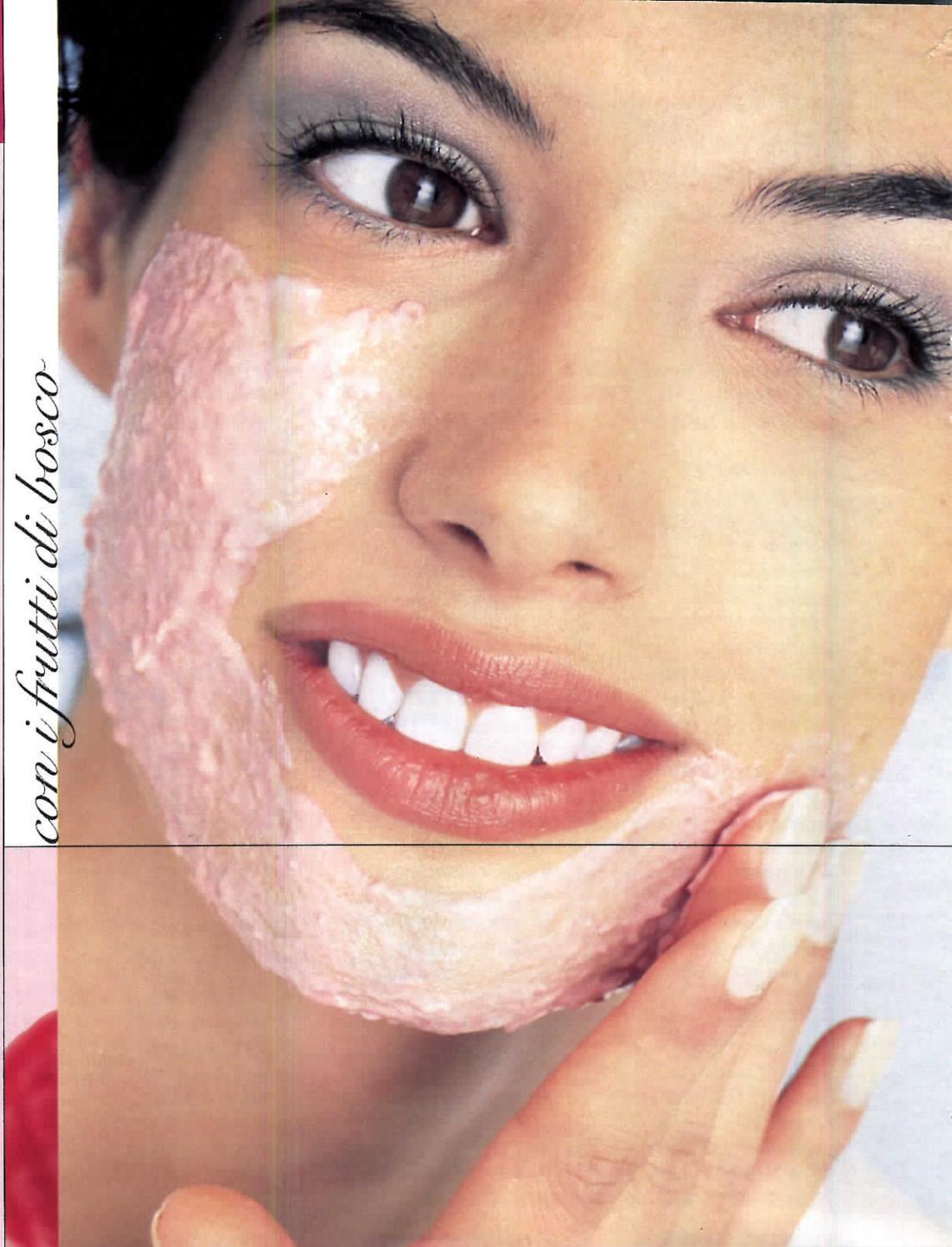
Ok per pelli sensibili con couperose

● **Il problema** Tutti i frutti di bosco sono ricchi di flavonoidi che, penetrando nella pelle, irrobustiscono le pareti dei capillari e migliorano la microcircolazione. Mirtilli, more, fragole e lamponi, poi, contengono vitamina A, che aiuta a distendere la pelle, rendendola più liscia ed elastica.

● **La ricetta** Frulla una manciata di lamponi, fragole o mirtilli e aggiungi alla loro polpa due cucchiari di panna (se hai la pelle secca) oppure di yogurt magro (se tende a essere più grassa). Applica l'emulsione sul viso per soli 10 minuti. Non superare i tempi di posa perché i pigmenti dei frutti di bosco possono colorare leggermente la pelle.

● **La curiosità** Il succo dei lamponi ha proprietà purificanti e disintossicanti. Mentre il frutto intero, ad altissimo contenuto di fibre, rappresenta un ottimo rimedio naturale per risvegliare l'intestino pigro.

con i frutti di bosco



STARBENE CONSIGLIA

Dopo aver scoperto le proprietà calmanti di lamponi & C., non ti resta che provare il Fluido dermolenitivo Frutti di bosco di Olos natura: specifico per pelli sensibili e irritabili, attenua i rossori. 75 ml, 68 mila lire. Nei centri estetici.



con le albicocche

Prepara il viso a una tintarella ok



● **Il problema** Se prevedi un weekend di sole o hai in programma una gita al mare, prepara la tua pelle alle prime esposizioni ai raggi. Con un paio di maschere a base di albicocche, tra i frutti più ricchi di betacarotene: la sostanza che, stratificandosi sotto l'epidermide, è amica di una tintarella intensa e omogenea.

● **La ricetta** Con la forchetta, schiaccia la polpa di 4 o 5 albicocche mature e riducile in una poltiglia fluida che dovrai applicare sul viso e tenere in posa per un quarto d'ora.

● **La curiosità** Desideri mani morbide, a prova di carezza? Immergile per 10 minuti in un centrifugato di albicocca, diluito in uguale quantità di acqua tiepida.

STARBENE CONSIGLIA



Non solo è ricca di betacarotene. L'albicocca, infatti, vanta una doppia azione nutritiva e addolcente. Inserita nello Shampoo ultra dolce dei

Laboratoires Garnier, deterge e districa con un solo gesto anche i capelli più fini dei bambini. E non brucia gli occhi. 250 ml, 6.200 lire. Nella grande distribuzione.

con le rose

Ti dona una ventata di freschezza



● **Il problema** Gli estratti ricavati dai loro petali rappresentano un vero toccasana per qualsiasi tipo di pelle. In più, la loro gradevole profumazione contribuisce al benessere mentale.

● **La ricetta** Prepara un decotto con 20 g di petali di rose e un quarto di litro di acqua. Lascia intiepidire l'infuso, filtralo e aggiungine tre cucchiaini a un cucchiaino di miele e uno di germe di grano. Applica la maschera sul viso per 20 minuti. Il suo effetto calmante e rinfrescante è assicurato.

● **La curiosità** Se hai gli occhi delicati che si arrossano facilmente, frulla una manciata di prezzemolo con un cucchiaino di acqua di rose. Imbevi due garze nella crema ottenuta e tienile in posa per cinque minuti.

STARBENE CONSIGLIA



Con estratti purissimi di rosa centifolia, l'Acqua idratante alle rose Roberts aiuta la pelle a ritrovare elasticità e morbidezza. Grazie alla sua speciale consistenza vellutata, si assorbe subito senza ungere. In più, regala una fragranza delicata ma persistente. 200 ml, 8.500 lire. Nella grande distribuzione.

con il basilico

Per una pulizia... aromatizzata



● **Il problema** L'olio essenziale ricavato da questa erba aromatica ha proprietà rinfrescanti e purificanti. Inoltre, favorisce il ricambio cellulare, rendendo la pelle compatta e luminosa.

● **La ricetta** Metti in infusione in una tazza di acqua bollente una manciata di foglie secche di basilico e un cucchiaino di latte in polvere. Lascia intiepidire il preparato e utilizzalo al posto del solito detergente se hai la pelle secca.

● **La curiosità** In questo periodo stai perdendo molti capelli? Sappi che il basilico fresco può aiutarti a rallentare la caduta. Prova, allora, a frizionare tutti i giorni il cuoio capelluto con un infuso ottenuto facendo bollire un mazzetto di foglie in mezzo litro di acqua.

STARBENE CONSIGLIA



Stimola la concentrazione e favorisce la lucidità mentale. Tonificante a livello fisico, il basilico vanta anche forti proprietà aromaterapiche energizzanti. Per sfruttarle, vaporizza sul corpo l'Acqua profumata Blu Mediterraneo di Acqua di Parma alle foglie di basilico. 60 ml, 60 mila lire. In profumeria.

con il finocchio

Assicura un ovale giovane e riposato



● **Il problema** Negli ultimi tempi la mattina ti svegli con il viso gonfio e gli occhi segnati? Per ridare splendore al tuo viso affidati all'azione drenante del finocchio.

● **La ricetta** Prepara un decotto con 20 g di foglie di finocchio e un quarto di litro di acqua. Lascia intiepidire e filtra. Mescola tre cucchiaini di infuso con un tuorlo d'uovo, un albume montato a neve, un cucchiaino di miele e uno di germe di grano. Stendi sul viso e lascia in posa per 15 minuti. Questa maschera è fantastica per cancellare i segni di stanchezza.

● **La curiosità** In India è tradizione, dopo ogni pasto, masticare i semi di finocchio tostati per prevenire l'alito cattivo e per facilitare la digestione nel modo più piacevole e naturale.

STARBENE CONSIGLIA



Ha poteri drenanti. Ma non solo: l'estratto di finocchio favorisce il metabolismo cellulare, donando subito al viso un aspetto più disteso e compatto. Lo trovi in Progress lift della linea Progressif di Carita, un siero che rassoda i contorni e rimodella l'ovale. 30 ml, 160 mila lire. In profumeria.

Minilifting con l'albume dell'uovo

● **Il problema** Se desideri una maschera dall'effetto tensore, punta sulle uova. Contengono albumina, una sostanza ricca di aminoacidi che contribuisce a rendere più compatto lo strato corneo, quello più superficiale della pelle.

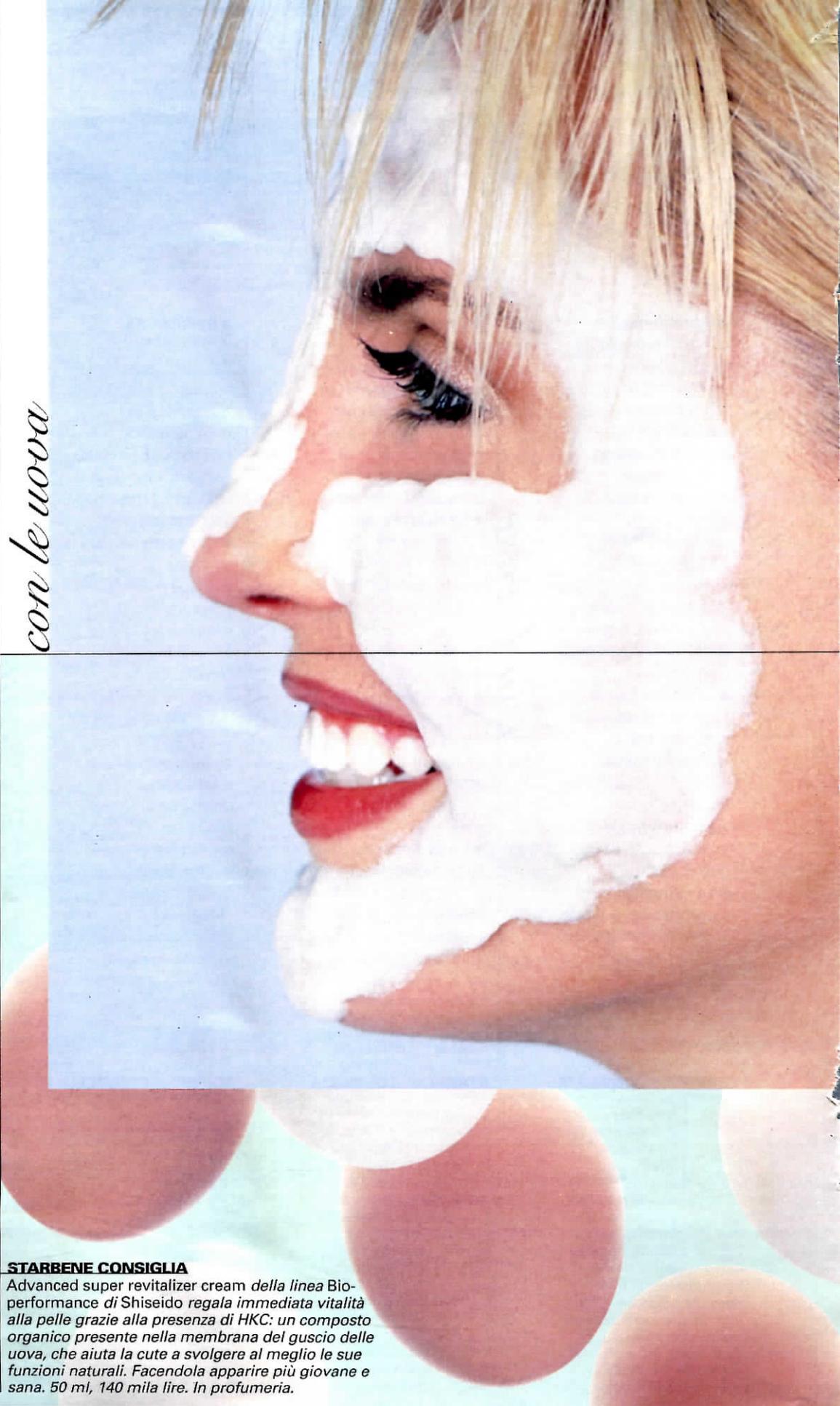
● **La ricetta** Per attenuare le piccole rughe, chiudere i pori dilatati e ottenere il viso più "sodo", monta a neve due albumi con un cucchiaino di zucchero. Stendi la "meringa" sul viso e aspetta un quarto d'ora prima di toglierla con un batuffolo di cotone inumidito.

● **La curiosità** Lo sapevi che l'uovo fa bene anche ai capelli sfibrati che necessitano di una cura ricostituente? Provare per credere. Amalgama un cucchiaino di tuorlo sbattuto con tre di un qualsiasi shampoo neutro. Usa poi la miscela ottenuta per il tuo lavaggio, massaggiando accuratamente la cute e insistendo qualche minuto più del solito.

con le uova

STARBENE CONSIGLIA

Advanced super revitalizer cream della linea Bio-performance di Shiseido regala immediata vitalità alla pelle grazie alla presenza di HKC: un composto organico presente nella membrana del guscio delle uova, che aiuta la cute a svolgere al meglio le sue funzioni naturali. Facendola apparire più giovane e sana. 50 ml, 140 mila lire. In profumeria.



con la menta

Regala al viso un pieno di energia

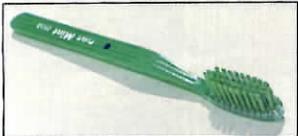


● **Il problema**
Energizza, rinfresca, disinfetta. Ecco tre buoni motivi per inserire la menta nelle tue maschere casalinghe.

● **La ricetta** Prepara un decotto con 20 g di foglie di menta e un quarto di litro di acqua. Lascia intiepidire e filtra. Mescola tre cucchiaini di decotto con la polpa schiacciata di un avocado. Applica il composto sul viso e tieni in posa per 20 minuti. Il trattamento è indicato anche se hai la pelle secca.

● **La curiosità** Se hai in programma una serata mondana ma vuoi rilassarti dopo una giornata in ufficio, sfrutta le proprietà energizzanti della menta e quelle calmanti della camomilla: aggiungendo all'acqua del bagno oli essenziali dell'una e dell'altra.

STARBENE CONSIGLIA



Usatissima per profumare i dentifrici, ora la menta va alla conquista anche degli spazzolini. Mint di Piave, infatti, ha le setole aromatizzate con estratti naturali di foglie di menta, dall'effetto rinfrescante. 2.900 lire. Grande distribuzione.

con la lavanda

I suoi fiori funzionano dopo il sole



● **Il problema**
Rilassante e dalla forte azione lenitiva, la lavanda è indicata in tutti quei casi in cui la pelle è arrossata. Per esempio, dopo un'esposizione ai raggi UV un po' troppo prolungata. Puoi calmare l'irritazione ricorrendo a questo fiore profumatissimo.

● **La ricetta** Prepara un infuso con 10 g di fiori di lavanda e 5 g di fiori di malva. Lascia intiepidire e filtra. Mescola due cucchiaini di decotto con tre cucchiaini di yogurt. Tieni sul viso per 20 minuti.

● **La curiosità** Utilizzati in profumeria, i fiori di lavanda, una volta seccati, possono essere rinchiusi in piccoli sacchetti di garza e messi nell'acqua calda del bagno per ottenere un piacevole effetto ristoratore.

STARBENE CONSIGLIA

Con la sua gradevole profumazione riequilibrante, la lavanda ha la doppia capacità di tirarti su quando sei stanco e di rilassarti nei periodi di stress. Perfetto per mattina e sera, quindi, il bagnoschiuma Solutions di Badedas con essenza pura di lavanda. 400 ml, 11 mila lire. Nella grande distribuzione.



Garantisce una pelle omogenea



● **Il problema** Le proprietà stimolanti e vasoprotettive delle foglie di edera le rendono perfette per attenuare la couperose.

● **La ricetta** Fai un decotto con 20 g di foglie di edera e un quarto di litro di acqua. Lascia intiepidire e filtra. Mescola tre cucchiaini di decotto con uno di miele, uno di amido di riso e qualche goccia di olio di mandorle dolci. Stendi sul viso e sciacqua dopo 15 minuti. Calmerai la sensazione di calore tipica delle pelli sensibili.

● **La curiosità** Aggiungi all'acqua del bagno una lozione ottenuta bollendo per due ore quattro etti di foglie di edera. Aiuterà a contrastare la buccia d'arancia e predisporrà la pelle a ricevere i principi attivi dei prodotti anticellulite.

STARBENE CONSIGLIA



Massaggiata con decisi movimenti circolari dal basso verso l'alto per qualche minuto, la Crema per piedi & gambe di L'Erbolario sfrutta le proprietà riposanti e reidratanti degli estratti di edera, assicurandoti leggerezza e benessere immediati. 125 ml, 15 mila lire. In erboristeria.

Contrasta pori dilatati ed effetto lucido



● **Il problema** Oltre al suo gradevolissimo profumo, il rosmarino vanta un'azione astringente. È quindi indicato per contrastare i pori dilatati ed eliminare l'inestetico effetto lucido che caratterizza le pelli grasse.

● **La ricetta** Fai bollire 20 g di rosmarino e 5 g di millefoglie in un quarto di litro di acqua. Lascia raffreddare e filtra. Poi, mescola tre cucchiaini di infuso con due carote grattugiate e applica sul viso la crema ottenuta per 20 minuti.

● **La curiosità** Il semplice infuso di rosmarino è un vero toccasana in caso di sguardo stanco con occhiaie. Come utilizzarlo? Imbevendo due batuffoli di cotone nel decotto. E appoggiandoli sugli occhi chiusi per un quarto d'ora.

STARBENE CONSIGLIA

Recenti studi hanno confermato che i principi attivi del rosmarino esercitano un'effettiva azione dermopurificante, agendo in modo delicato sulla cute. Lo Shampoo antiforfora al rosmarino di Antica Erboristeria ti aiuta a liberartene e ne impedisce il riformarsi. 250 ml, 3.200 lire. Nella grande distribuzione.



Cellulite

così ti dico stop!

Impara a respirare e a fare la doccia; correggi la postura e fai la scorta di vitamine. Impegnati poi con la gym e usa le creme mirate. Sconfiggi così l'odiata buccia d'arancia

Sul tema cellulite, a poche settimane dal primo appuntamento al mare o in piscina, ne avrai sentite di tutti i colori. E, probabilmente, avrai creduto anche alle versioni più disfattiste, che indicano questo inestetismo come difficilissimo (se non addirittura impossibile) da far sparire.

Ora, nessuno vuole illuderti promettendoti miracoli. Ma ti proponiamo un esempio in carne e ossa che può smentire tante dicerie. Ricordi la rock star Madonna ai suoi esordi? Avvolta in provocanti guêpière di pizzo, sfoggiava gambe e glutei dall'aspetto a sacco di noci, cioè colpiti da cellulite sclerotica, la più "grave" e dura da sconfiggere (leggi i riquadri nella pagina a fianco).

Ebbene, adesso il fisico di Madonna, tutto muscoli e tonicità, è uno dei più invidiati. E rappresenta la prova che buccia d'arancia e cuscinetti possono sparire dalla vita di ogni donna.

L'obiettivo? Dare la sveglia al tuo metabolismo

«Uno degli errori più comuni è credere di poter "sciogliere" la cellulite», corregge Antonino Di Pietro, dermatologo plastico a Milano. «In realtà, non stiamo parlando di burro, ma di un tessuto adiposo sofferente, che non riesce a essere utilizzato come "benzina" dall'organismo. Questo perché, trattenendo acqua, compromette la lipolisi, cioè quel pro-

cesso metabolico che trasforma le cellule di grasso in energia». Come fare? Con alcune regole comportamentali, semplicissime ma diversificate, tutte mirate a un unico obiettivo: ridare la sveglia al tuo metabolismo.

Per ottenere risultati, studia una tattica a 360 gradi

«Non esiste un unico metodo vincente contro la cellulite», continua Di Pietro. «E per ottenere risultati soddisfacenti occorre attuare una strategia su vari fronti, studiata innanzitutto per eliminare i liquidi in eccesso nei tessuti».

Nelle pagine successive, troverai tanti consigli per un fisico impeccabile. Ma prima di adottarli, ricorda due regole importantissime.

«Bere molto è fondamentale per una pelle liscia, a prova di pizzicotto», spiega Di Pietro. «L'acqua, infatti, diluisce i sali nei tessuti (i responsabili della ritenzione idrica) e, attraverso sudore e urina, li elimina dall'organismo, rendendo finalmente disponibili i grassi (che a questo punto possono essere sfruttati come fonte di energia)».

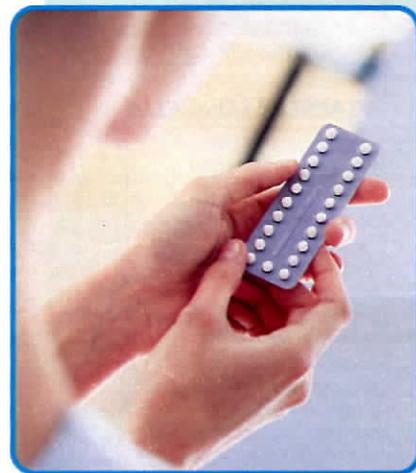
Seconda tappa nel tuo cammino verso gambe e glutei sodi e ben modellati, è abbinare una costante attività fisica (i muscoli sviluppati lasciano poco spazio alle cellule adipose) a una dieta corretta e in linea con i tuoi consumi. Se introduci più calorie di quante non riesci a smaltirne, infatti, causerai per forza la formazione di nuovi grassi.

EDEMATOSA

Come si presenta: è il primo stadio della cellulite. La riconosci perché, nei punti critici, la pelle risulta pastosa e, se la pizzichi, sulla superficie compare un effetto bucherellato, tipo buccia d'arancia.

Le sue origini: dovuta a cause ormonali (anche alla pillola anticoncezionale), costituzionali o di familiarità, la cellulite edematosa è provocata da una perdita di elasticità dei vasi sanguigni che irrorano il tessuto adiposo. Questo irrigidimento può favorire il ristagno dei liquidi.

La soluzione: non perdere tempo. Il tuo inestetismo, se non curato, può peggiorare. Cura l'alimentazione (usa poco sale), fai attività fisica costante e sottoponiti a massaggi drenanti.



Non arrenderti, perché puoi farcela! Dura da sconfiggere, la cellulite ha le ore contate. Ma devi essere costante.



SCLEROTICA

Come si presenta: si riconosce subito perché, anche se non la comprimi, la pelle risulta piena di avvallamenti e protuberanze, come un sacco di noci. Non solo: schiacciando le zone colpite, proverai dolore e sentirai gli strati profondi sottocutanei induriti.

Le sue origini: in questo terzo stadio della cellulite, la sofferenza dei tessuti è notevole. Le cellule adipose sono aumentate di numero e volume, ma i setti fibrosi che le separano (potrebbero essere paragonati alla pellicina che tiene insieme i chicchi di un melograno) sono irrigiditi e tendono a ritirarsi. Ciò significa che le terminazioni nervose vengono compresse e anche il semplice tastare i punti critici fa male.

La soluzione: punta su massaggi mirati, ginnastica in acqua e un'alimentazione povera di carboidrati (riduci soprattutto i dolci).

FIBROSA

Come si presenta: in questo secondo stadio della cellulite, se stringi la pelle fra le mani il suo aspetto appare come quello di un sacchetto pieno di biglie, con protuberanze piuttosto evidenti.

Le sue origini: si tratta di un inestetismo dovuto a un ristagno di liquidi cronico, che crea una sofferenza del

tessuto adiposo, rendendolo fibroso. La pelle, a questo punto, diventa dura al tatto.

La soluzione: per contrastare la cellulite fibrosa, ricorri a massaggi che riattivino la circolazione. E opta per un'alimentazione ricca di flavonoidi (ne sono ricchi i frutti di bosco) e di bromelina (la trovi nell'ananas): due sostanze che aiutano la pelle a mantenersi elastica.



LE ULTIME NOVITA PER UN FISICO AL TOP



Prima di sottoporli alla stimolazione elettrica è bene consultare un dermatologo.

- Per combattere la cellulite, puoi provare la stimolazione elettrica. Attraverso placche specifiche applicate sulla pelle, agisce sulla muscolatura. La tecnica di elettrostimolazione più all'avanguardia è quella sequenziale: sollecita con impulsi dal basso verso l'alto le fibre muscolari, provocandone una contrazione che facilita il drenaggio dei liquidi (in Istituto, da lire 100 mila a seduta).
- Un'altra nuova strategia contro la buccia d'arancia punta sulle basse temperature. Indicata per chi ha problemi di microcircolo (il calore rischia di provocare una vasodilatazione "pericolosa" che indebolisce ulteriormente le venuzze, dando vita ad antiestetiche ragnatele bluastre), questa tecnica sostituisce i tradizionali fanghi caldi con altri che non superano i 16-18 gradi. E prevede percorsi vascolari (cioè passeggiate con le zone critiche immerse nell'acqua) a una temperatura compresa fra i 22 e i 24 gradi. Motivo? Secondo recenti studi, il freddo stimola il rilascio di enzimi che favoriscono lo scioglimento dei grassi.

PRENDITI CURA DEI PIEDI

I piedi sono il motore dell'organismo, la pompa che spinge il sangue al cuore. Ecco perché è molto importante curarli e mantenerli in salute: è il modo migliore per favorire il flusso energetico alle estremità. Concediti di tanto in tanto un pediluvio: diluisci in acqua calda un po' di sali rinvigorenti e rinfrescanti come quelli a base di menta, rosmarino e pompelmo rosa. Oppure prova zenzero e gemme di magnolia. Immergi i piedi per un quarto d'ora e poi spostali per 2-3 minuti in un'altra bacinella con acqua fredda e ghiaccio. La differenza di temperatura riattiverà la circolazione. Sempre per stimolare il flusso di sangue e linfa verso l'alto, perfetto far rullare i piedi avanti e indietro, dopo avere appoggiato la pianta su una pallina da tennis.

RISVEGLIA IL METABOLISMO

Non solo brucerai calorie senza fatica, ma favorirai la produzione di ormoni come il cortisolo e l'adrenalina, che stimolano il rilascio di grassi dagli adipociti e di glucosio dal fegato. In questo modo i muscoli utilizzano come energia anche i lipidi di deposito, quelli più difficili da smaltire. Per rendere più efficace ogni passeggiata, fai i passi un po' più lunghi rispetto al solito e contrai il gluteo della gamba che rimane indietro. E se vuoi tonificare gli adduttori (i muscoli dell'interno delle cosce) cammina sempre come se fossi su una trave, mettendo un piede davanti all'altro.

IMPARA A RESPIRARE

Il diaframma è un muscolo che puoi tenere in allenamento con esercizi di respirazione. Sdraiata a terra con gli occhi chiusi, inspira il più lentamente possibile dal naso, gonfiando la pancia. Conta fino a 15 ed espira piano dalla bocca, liberando il diaframma. Rimani in apnea per 15 secondi e ripeti l'esercizio. Respirare correttamente aiuta a rilassarti. Inoltre, se sei in montagna o al mare, ricorda che l'ossigeno brucia i grassi. Mentre lo iodio stimola la tiroide che, a sua volta, ne accelera lo smaltimento.

CORREGGI LA POSTURA

Una postura corretta favorisce la buona circolazione venosa: i muscoli nella giusta posizione, infatti, aiutano il sangue a scorrere verso l'alto. Oggi un po' tutte tendiamo alla lordosi, ovvero a stare con pancia in fuori, spalle curve e sedere all'indietro. Prova a stringere i glutei e a raddrizzare la schiena: le *culotte de cheval* saranno meno evidenti.

PER GLUTEI TONICI EFFETTO MARMO

Sogni un sedere da brasiliana? Punta sull'argilla verde (la trovi in farmacia o in erboristeria). Versane un bicchiere in una ciotola e, con un po' di acqua, trasformala in un fango a cui aggiungerai un cucchiaino di olio extravergine di oliva e un cucchiaino di sale marino. Stendi il preparato su gambe e glutei e lascialo in posa per 20 minuti. Puoi ricorrere all'argilla verde anche per risolvere gonfiore e cellulite che si accentuano durante il periodo mestruale. In compresse addizionate di oli essenziali e di altre piante aromatiche, va assunta due volte al giorno. Oppure, in versione "tisana", va bevuta la mattina a digiuno. Si prepara così: sciogli un cucchiaino di argilla verde in un bicchiere di acqua tiepida, lasciala depositare per 20 minuti e poi filtrala. Il liquido ottenuto è un ottimo bevande depurativo, che assorbe le tossine, decongestiona e stimola la circolazione.

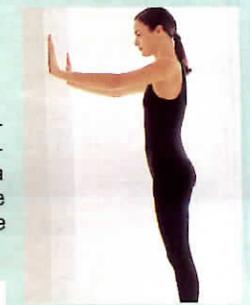


SÌ ALLA DOCCIA MATTUTINA

Per renderla ancora più efficace e risvegliare la microcircolazione, falla secondo il metodo Kneip. Consiste nell'alternare getti d'acqua calda e fredda, muovendo il telefono della doccia in senso orario. Inizia dai piedi, risalì lungo il lato esterno della gamba fino alla coscia, prosegui sul gluteo e qui soffermati per alcuni secondi. Poi, ritorna alla caviglia, passando questa volta all'interno della gamba. Ripeti, quindi, dall'altra parte. Il getto d'acqua calda dovrebbe durare 40 secondi, quello freddo, invece, solo 15. Ogni due settimane, approfitta della doccia per massaggiare le zone critiche con un guanto di crine. Non solo libererai la pelle dalle cellule morte, preparandola a ricevere i trattamenti successivi. Questa fibra, se non troppo dura (il guanto deve essere sempre bagnato), accelera il microcircolo.

ADDIO ALLO STRESS!

L'ansia stimola la produzione di sostanze che trattengono i liquidi nei tessuti. E di ormoni che ci inducono a mangiare zuccheri. Inoltre l'ansia causa infiammazioni ai vasi sanguigni e rallenta la circolazione. Se sei sottoposta a stress emotivi e a ritmi di vita frenetici, rilassarti con delle terapie comportamentali come lo yoga: sarà un'ottima soluzione per contrastare la cellulite.



Starbene 127

SCEGLI QUELLO GIUSTO PER TE



1 Profumata al tè verde, *All-over cellulite skin treatment* di Elizabeth Arden regala tonicità alle zone critiche e benessere alla mente. 200 ml, 64 mila lire. In profumeria.



2 Con estratti naturali di piante, oli essenziali e caffeina, *Phyto sculptural anti-cellulite* di Sisley attenua la buccia d'arancia. 150 ml, 175 mila lire. In profumeria.



3 *Draine-minceur* di Biotherm facilita l'eliminazione dei liquidi con la sua combinazione di estratti di acini d'uva e di pompelmo. 200 ml, 71 mila lire. In profumeria.



4 Massaggiato sui punti critici (glutei, fianchi, cosce), *Supermince* del *Méthode Jeanne Piaubert* riduce gli inestetismi della cellulite. 200 ml, 70 mila lire. In profumeria.



5 Attenuazione dei cuscinetti e leggerezza delle gambe: li promette *Lift minceur anti-capiton* di Clarins, rassodante e levigante. 200 ml, 69 mila lire. In profumeria.



6 Con estratti di riso, tè verde e ciliegio, *Body refining complex* della linea *Advanced essential energy* di Shiseido migliora la grana della pelle. 200 ml, 80 mila lire. In profumeria.



7 Ricco di oligoelementi da atomizzato di acqua marina, il *Fango d'alghe Bio-etyc* vanta proprietà rassodanti, riducenti e leviganti. 400 ml, 31.500 lire. In profumeria.



8 Triplice effetto "guaina", modellante e silhouette per il gel multi-sensoriale *Body model* di Christian Dior, dal profumo delizioso. 200 ml, 69 mila lire. In profumeria.



9 Usata tutti i giorni, la *Crema cosmetica* contro gli inestetismi della cellulite di Olga Tschechowa minimizza gli eccessi idrici e lipidici. 200 ml, 27 mila lire. In profumeria.

still life Monica Vignola

CREME ANTICELLULITE: FUNZIONANO?

Usate con costanza, anche due volte al giorno per una cura d'urto, aiutano a combattere la buccia d'arancia. E la loro attività, che comincia poco dopo l'applicazione e continua nel tempo, alla lunga tende a diventare più efficace. Usa un gel a rapido assorbimento quando sei di fretta. Mentre se hai qualche minuto in più da dedicarti, preferisci una crema da massaggiare. Cerca sempre, inoltre, di non dimenticare un prodotto anticellulite se fai sport. Durante l'attività fisica, infatti, i principi attivi snellenti e drenanti raggiungono più facilmente gli strati adiposi e bruciano i grassi più in fretta. E se desideri risultati super, ricorda che, per quanto efficaci, gli anticellulite da soli non bastano. Vanno abbinati alla dieta!



EVITA IL DIGIUNO

Se salti il pasto, il tuo organismo richiederà più zuccheri per far fronte ai bisogni energetici a breve e medio termine. Risultato: un'incredibile voglia di dolci. Non rinunciare quindi completamente al cibo ma, per un effetto depurativo, ricorri alla frutta (per aumentarne il contenuto idrico immergila in acqua fredda per qualche ora: risulterà ancora più diuretica). L'organismo privato di nutrienti complessi, "attaccherà" i depositi di grasso localizzato.

PUNTA SU UNA DIETA VARIEGATA

Secondo i nutrizionisti una dieta, per essere bilanciata, deve prevedere tutti gli alimenti. I carboidrati forniscono energia "pronta". Le proteine, quella "a lungo termine". I grassi (in dose ridotta) aiutano il corpo a capire che è sazio. Ma se hai problemi di cellulite, limita i cibi acidificanti: quelli cioè come carne, grassi animali e zuccheri raffinati, che tendono a modificare l'equilibrio chimico dello stomaco, rendendo difficile il processo di detossificazione. Via libera, invece, ai cibi alcalinizzanti (pasta e riso, cereali integrali, patate, legumi, biscotti, latte di soia) e ai neutri (verdure, frutta e pesce) che, al contrario, non influiscono sul pH dello stomaco e vengono facilmente digeriti ed eliminati.



IMPARA A CUCINARE SANO

Per una cucina a prova di cellulite, privilegia le cotture a vapore, al microonde, al cartoccio. E preferisci pentole antiaderenti. Usa soffritti e non fritti. Cioè fai appassire cipolla, aglio, prezzemolo e altri eventuali aromi in brodi vegetali o vino bianco. Per addensare le salse utilizza l'alga agar-agar (in erboristeria). Per rendere cremosi i passati di verdura si alle radici di kousou, un vegetale ricco di vitamine e minerali (nei negozi naturali). Usa sempre e solo olio extravergine d'oliva, da aggiungere ai piatti a fine cottura.

PROVA CON IL TÈ VERDE

Bevine 2-3 tazze al giorno lontano dai pasti e aggiungine due bustine nella vasca da bagno prima di immergerti. Il tè verde, ricco di vitamine C ed E, favorisce lo scioglimento dei grassi: è, quindi, un ottimo coadiuvante nelle diete ipocaloriche. Da evitare, invece, l'alto consumo di caffè, guaranà e altre bevande eccitanti. Queste sostanze funzionano contro la cellulite solo se applicate sulla pelle tramite creme specifiche. Mentre, per via orale, possono rallentare la circolazione e provocare ritenzione idrica.

SÌ AGLI SPORT LIGHT

Il grasso si installa solo se i muscoli glielo permettono! L'attività fisica migliora la circolazione, accelera il metabolismo e sblocca la ritenzione dei liquidi. Perfetto, allora, aiutare il fisico con sport diversificati che, pur non essendo troppo faticosi, regalano immediato benessere e impegnano l'intera muscolatura. Dedicati al nuoto lento, allo jogging leggero, allo yoga. E ricorda di concludere sempre il tuo allenamento con alcuni minuti di stretching: il metodo più veloce per recuperare vitalità ed energia senza rischiare contrazioni e crampi.

LE VITAMINE ANTICELLULITE

Introdurre nella dieta sostanze preziose come le vitamine è fondamentale, non solo per combattere problemi di gonfiore e di ristagno dei liquidi, ma anche per aiutare l'organismo a depurarsi. Inoltre, accelerano la demolizione dei grassi e rendono la pelle sana ed elastica. Scopri le loro proprietà.

● **Vitamina A:** la trovi in carote, lattuga, spinaci, mango, pompelmo e ananas. Ripara i tessuti danneggiati dalle tossine introdotte con la dieta e protette dall'organismo come difesa allo stress.

● **Vitamina C:** ne sono ricchi kiwi, agrumi, ribes, cachi e peperoni. Stimola la produzione di collagene, ha effetti drenanti e combatte i radicali liberi.

● **Vitamina B:** presente nel lievito di birra, fegato di vitello, arachidi e funghi, è la vitamina antistress per eccellenza. Rilassa i tessuti, è una preziosa fonte di energia e accelera il metabolismo.

● **Vitamina E:** la trovi in noci, avocado, oli vegetali, uova, fegato, tutte le verdure a foglia verde, broccoli, cipolle, ostriche, tonno, funghi, alghe. Mantiene attivi i capillari e stimola la circolazione.

GYM: BASTANO 10 MINUTI AL DI



1
Sdraiata con la schiena a terra, le braccia lungo il corpo e solo i talloni in appoggio, solleva il bacino fino a sentire la muscolatura in tensione. Ripeti 10 volte.



2
Supina, gambe flesse e braccia lungo i fianchi; solo i talloni a terra. Solleva testa e spalle contraendo gli addominali. Rimani in posizione 30 secondi e ripeti 10 volte.



3
Seduta, mani in appoggio a terra, con una gamba piegata e l'altra allungata all'indietro. Alza e riabbassa la caviglia senza toccare terra. Esegui 10 volte per parte.



4
Carponi con la schiena dritta, solleva una gamba e forma un angolo retto tra coscia e polpaccio. Spingi il piede verso l'alto 20 volte, poi ripeti con l'altra gamba.



5
Distesa sul fianco sinistro, in appoggio sul gomito, fletti la gamba destra e appoggia il piede davanti alla gamba tesa. Sollevala per 15 volte. Ripeti dall'altra parte.

CONCEDITI UNO SCRUB

Imponiti uno scrub su gambe, fianchi e glutei almeno una volta la settimana. Le microparticelle abrasive contenute nei prodotti esfolianti, massaggiate con insistenza soprattutto sulle zone critiche, asportano le cellule morte presenti sugli strati superficiali dell'epidermide e stimolano la circolazione e il rinnovamento della pelle. Lo scrub, inoltre, è un ottimo metodo per preparare i tessuti ai successivi trattamenti anticellulite: finalmente libera, la cute è pronta a ricevere meglio i principi attivi presenti nelle creme (penetrano più in profondità). Ecco una ricetta per preparare un esfoliante a casa tua: metti in una ciotola una manciata di sali di bicarbonato, una di sale marino fino e un paio di cucchiaini di olio extravergine d'oliva. Massaggia l'impasto sui punti da trattare per un triplo effetto levigante, emolliente e nutriente, poi sciacqua.

LA VERBENA PER LA CELLULITE

Frantuma 50 g di foglie fresche di verbena (le trovi in erboristeria) e falle bollire per 20 minuti in un litro di aceto. Filtra e applica la "poltiglia" sulla parte interessata stendendola tra due panini. Lasciala agire per mezz'ora e poi risciacquala con acqua tiepida. La verbena è nota sin dall'antichità per le sue eccezionali proprietà decongestionanti e detossificanti.



MASSAGGIATI PRIMA DELLA CREMA

Sei pronta per affrontare la cellulite con una crema mirata? Se vuoi potenziarne gli effetti, prima di applicarla segui i nostri suggerimenti, utilissimi per risvegliare la circolazione sanguigna e linfatica e agevolare la penetrazione del cosmetico in profondità. Comincia la "cura" con un massaggio a secco su tutto il corpo. Parti dalla pianta dei piedi e risali intorno alle caviglie con lenti ma decisi movimenti circolari. Prosegui lungo la gamba, serrandola con entrambe le mani come se stessi infilando i collant, e raggiungi i glutei e il ventre. Anche in queste zone il massaggio deve essere indirizzato dal basso verso l'alto, per favorire il flusso del sangue verso il cuore. E se desideri facilitare lo scorrimento delle mani sul corpo, punta sugli oli essenziali: di rosmarino, cipresso o betulla per combattere la ritenzione idrica. Di limone e ginepro, per contrastare il rilassamento cutaneo. Usa l'olio di borragine, invece, se desideri riequilibrare il metabolismo cellulare.



TONICA IN UN BATTER D'OCCHIO

Se hai una serata importante e hai deciso di indossare un vestito sexy, o se ti hanno improvvisamente invitata a trascorrere un pomeriggio in piscina e tu non ti senti pronta, per ottenere un effetto tonificante immediato, tampona gambe e glutei con dei cubetti di ghiaccio. Le cellule epidermiche a contatto con il freddo si contraggono. Diminuisce così, per qualche tempo, l'effetto buccia d'arancia.

ACQUA SÌ, MA QUANTA?

Bere è importante, è vero! Ma bisogna farlo nel modo giusto. Ciò sorvegliando piccole quantità di acqua durante tutta la giornata, fino a un totale di 1,5-2 litri. Bevi anche se soffri di ritenzione idrica ma, in questo caso, per favorire lo smaltimento dei liquidi dai tessuti, prepara degli infusi arricchiti con piante ed erbe dallo spiccato effetto drenante: betulla, tarassaco, finocchio, anice. E tieni presente alcuni trucchetti salvalinea: un bicchiere di acqua mezz'ora prima di sederti a tavola riduce la sensazione di fame e serve per stimolare i succhi gastrici. Mentre bere mezz'ora dopo i pasti favorisce la digestione e il drenaggio. Preferisci sempre liquidi a temperatura ambiente: quelli ghiacciati contraggono l'esofago e rallentano il flusso di enzimi digestivi allo stomaco.

VIA I GONFIORI CON IL BAGNO

L'ora giusta per il bagno è la sera (la posizione allungata quando poi vai a dormire limiterà la dilatazione delle vene provocata dall'acqua calda). Ecco una ricetta che ti regalerà benessere: riempi la vasca e aggiungi quattro manciate di argilla verde. Mescola fino a ottenere una soluzione torbida e quindi immergiti (i tuoi movimenti terranno in sospensione le polveri). Resta a "mollo" per un quarto d'ora: attenerai gonfiore e pesantezza alle gambe, oltre a eliminare lo stress della giornata. Se, invece, il tuo problema è la pelle secca e asfittica, sciogli sei cucchiaini di miele in un litro di latte e aggiungili all'acqua del bagno con 500 g di sale grosso. Il miele è nutriente, il latte emolliente, il sale purifica la cute.



LA CELLULITE? VINCI ANCHE A TAVOLA, CON LA DIETA

Fai il pieno di frutta, verdura e pasta!
Evelina Flachi, specialista in scienza dell'alimentazione, ha studiato questa dieta da 1400 calorie al giorno. Che ti sgonfia e ti depura

tutti i giorni

COLAZIONE



Un bicchiere d'acqua



Una tazzina di caffè o di tè



Due fette biscottate con un cucchiaino di miele



Un frutto (mela, banana o kiwi)

SPUNTINO



Due fette di ananas o una spremuta d'arancia (200 ml)

PRANZO



Penne al pomodoro
(70 g di pasta conditi con un cucchiaino di salsa)



Una coscia di pollo arrosto
(100 g senza pelle)



Verdure miste alla griglia
condite con un filo d'olio

CENA



Zuppa di verdure
(200 g)



Merluzzo al forno
(150 g)



Insalata di lattuga
condita con un filo d'olio

lunedì

PRANZO



Un piatto di trofie al pesto
(80 g di pasta e un cucchiaino di salsa)



Due uova sode



Insalata di verdure miste
condita con un filo d'olio

CENA



Passato di verdura
(200 g)



Fesa di tacchino ai ferri
(100 g)



Verdure in pinzimonio
con poco sale

martedì

PRANZO



Spaghetti al pomodoro
(70 g di pasta con un cucchiaino di salsa)



Petto di pollo alla griglia
(100 g di carne condita con limone)



Spinaci lessati
conditi con un filo d'olio e di limone

CENA



Zuppa di verdure
(200 g)



Nasello al cartoccio
(200 g)



Insalata di finocchi
condita con un filo d'olio

mercoledì

LE TISANE DELLA BELLEZZA

Infusi e decotti sono un ottimo aiuto per combattere la cellulite. Aiutano a eliminare le tossine, sono diuretiche e decongestionano i tessuti. Calde o fredde, bevile a sorsi durante tutto il giorno. Vedrai presto i benefici!

Anticellulite con le 5 radici

Pungitopo, prezzemolo, finocchio, asparago, appio: queste radici hanno effetto diuretico e drenante, eliminano le tossine e decongestionano i tessuti cellulitici. Metti 30 g di ogni radice in un litro d'acqua. Fai bollire 10 minuti e lascia in infusione altri 10; bevine 3-4 tazze al giorno.

Diuretica con il pungitopo

Le sue radici stimolano la diuresi senza dare gli effetti collaterali dei diuretici chimici (calo di minerali, abbassa-