

# Detox

Pranzi, cenoni e happy hour sotto le feste ti hanno decisamente appesantita? Con l'anno nuovo, è il momento di scendere in campo con i migliori propositi e di rimettersi in riga per assottigliare il girovita (e non solo). Segui un'alimentazione depurativa, scegli i cosmetici giusti e, se puoi, fai un po' di movimento.

## In & out

Il primo passo è eliminare l'alcool per qualche settimana, una sostanza che stimola la produzione di radicali liberi, dannosi per il nostro organismo. "In seconda battuta", spiega la dottoressa Barbara Maida, dietista a Cernusco sul Naviglio (MI), "accantoniamo carne e formaggi di cui avremo abusato nel periodo natalizio, a favore di pesci di taglia piccola - quelli grossi sono più carichi di metalli pesanti come il piombo, che assorbono nuotando nella profondità del mare -, per esempio alici, acciughe, orata, nasello, merluzzo e branzino. Sì a frutta fresca e a verdure amare (cavolo, cicoria, scarola, cime di rama, tarassaco o dente di leone, radicchio e scarola), perché aiutano il fegato a depurarsi dalle scorie e a eliminare i liquidi in eccesso".

## In tazza

Se l'obiettivo è sgonfiare con i semi di finocchio acquistati in erboristeria puoi realizzare a casa un "drink anti-pancetta". "Fare bollire un litro d'acqua", conclude Maida, "e aggiungere tre cucchiaini di semi di finocchio. Lascia in infusione per 20 minuti e gusta la bevanda calda o fredda. Un altro consiglio è cuocere a vapore le foglie di tarassaco, fonte di vitamine, diuretiche e anti-cellulite, e berne l'acqua di cottura".

