

SCARLETT JOHANSSON

"FORSE RECITARE MI HA STUFATO"

ESCLUSIVO BEAUTY

I segreti detox di Mosaraf Ali, il guru del jet set

DIEGO ABATANTUONO

"Ora Berlusconi chiedi scusa al paese di m..."

LE INTERVISTE DI "A"

- Matt Damon
- Mario Moretti Polegato
- Linda Lanzillotta
- Roberto Costantini
- Silvio Muccino
- Carla Vangelista
- Max Paiella

SOLO 1€

ANNA

SCELTE DI VITA/1 KATE WINSLET

"Chi ha paura di essere single?"

SCELTE DI VITA/2
Perché in Asia le trentenni dicono: "Noi non ci sposiamo"

UNA VENTENNE DI "A"
CI HO MESSO L'IDEA, HO VINTO I SOLDI E POI... FLOP

MODA 48 PAGINE

GLI ACCESSORI DELL'AUTUNNO PER DONNE-SERPENTE, AMAZZONI, BLOGGER



Settimanale - Austria Euro 3,50 - Belgio Euro 3,50 - Francia Euro 3,50 - Germania Euro 3,50 - Grecia Euro 3,50 - Italia Euro 1,50 - Giappone Euro 3,50 - Portogallo Cont. Euro 3,00 - Slovenia Euro 2,20 - Spagna Euro 3,50 - Svizzera Chf 4,60 - USA NYC. Usd. 6,50

Faccia da detox

Annagrazia Liuzzi

«Dopo una vacanza, prendetene un'altra». È il consiglio di Mosaraf Ali, origini indiane, esperto internazionale di medicina integrata, medico della famiglia reale inglese e di molte celebrity (www.drimali.com). Una provocazione, certo, ma basterebbe imparare ad ascoltare il proprio corpo per accorgersi di quanto gli "eccessi" compiuti durante i periodi di riposo possano affaticarlo: le ore piccole, le cene abbondanti e gli aperitivi dell'estate, per esempio. E al rientro, si paga il conto. «In realtà dovremmo cominciare a prenderci cura di noi già prima del rientro, durante gli ultimi giorni di vacanza», spiega Ali. «L'ideale sarebbe seguire una dieta disintossicante che duri da due a sette giorni al massimo».

PRIMA DI DIMAGRIRE, DEPURARSI Eliminare le tossine in eccesso, accumulate nell'organismo, che inibiscono le regolari funzioni di fegato, polmoni, reni e intestino. «È il corpo che lo chiede. Prima di andare da un medico, bisogna imparare a osservarsi e vedere che cosa non va». Secondo Ali ci sono segni evidenti che si leggono in faccia. Un esempio? La pelle secca. In questo caso non è sempre colpa del sapone troppo aggressivo o della salsedine. «Forse avete esagerato con i condimenti, per esempio con l'olio. Il fegato potrebbe avere difficoltà a digerirlo. Non bisognerebbe superare i 4 cucchiaini da tavola al giorno». Altri campanelli d'allarme sono il naso arrossato, la forfora, la pancia gonfia, lo svegliarsi di notte,

Foto **Guy Aroch**/trunkarchive.com/Contrasto

GUARDARSI ALLO SPECCHIO

Pelle secca, forfora o naso arrossato segnalano che è ora di disintossicarsi

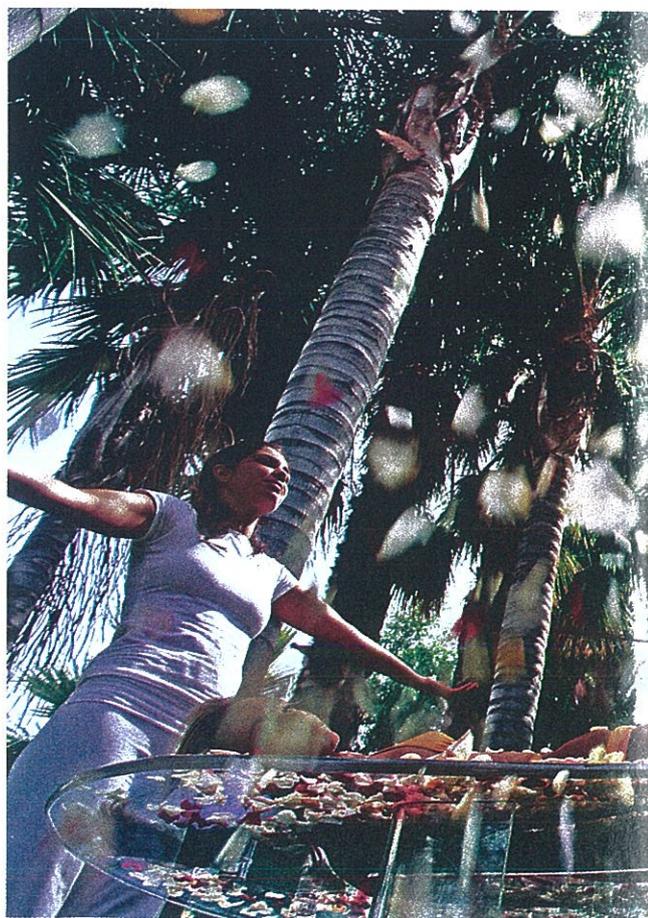
L'irregolarità del transito intestinale o un costante senso di pesantezza alle gambe. Malesseri che vanno affrontati con accorgimenti ad hoc, a cominciare dall'alimentazione. «Durante i giorni detox è bene evitare una serie di cibi e bevande, come i lieviti di pane, pasta, pizza. Ma anche birra, aceto e dadi da brodo. Provocano gonfiore e affaticamento cronico. Banditi anche caffè e alcolici: producono acidità di stomaco e cattiva digestione, bruciore e addorittura ulcere gastriche», dice l'esperto.

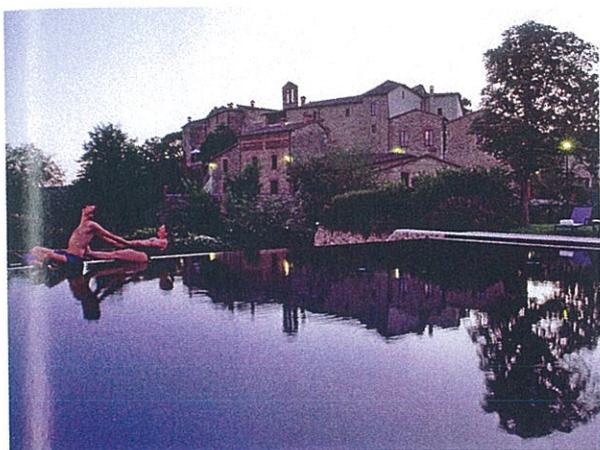
Da aggiungere alla lista dei "nemici" anche il sale (favorisce la ritenzione idrica), i formaggi cremosi e la carne rossa. «La dieta detox impone un regime alimentare molto duro, fatto di privazioni. Uno sforzo che l'organismo sopporta per brevi periodi, al massimo una settimana».

Un lasso di tempo non lunghissimo che però non mette al riparo dai classici attacchi di fame: per contrastarli occorre bere tanto. «Almeno un litro e mezzo d'acqua al giorno e due tazze di tè verde. Ancora meglio, le tisane: al mattino tarassaco, durante il giorno ginseng, la sera camomilla o infuso di rosa. Favoriscono l'eliminazione dei liquidi e aiutano a rilassarsi».

Una prova della loro efficacia sono i quattro chili che Silvio Berlusconi ha perso in otto giorni (pare stia seguendo una dieta che prevede un litro e mezzo di tisane al giorno). Ma non tutte le bevande fanno bene, il succo d'arancia per esempio, «a meno che non sia spremuto da arance biologiche. Quello in scatola o in bottiglia è sconsigliato: troppo acido per stomaco e gola».

Regole semplici ma ferree, facili da rispettare. Anche in viaggio. «Il principe Carlo d'Irghilterra è il paziente più





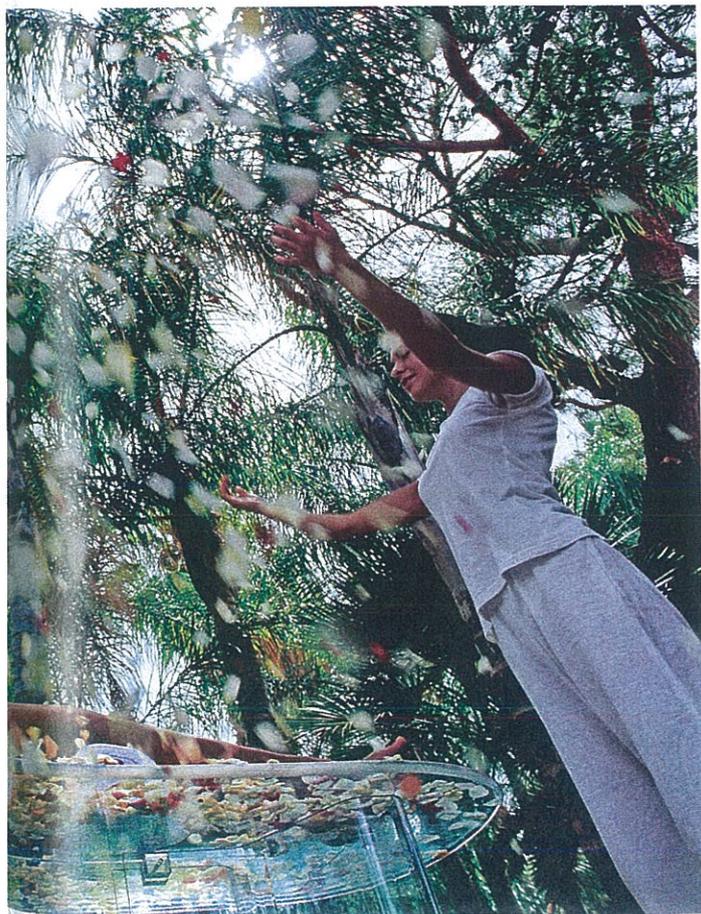
MOSARAF ALI
**SALUTE E BENESSERE
 DELLA DONNA**

I consigli del Dottor Ali per vivere in armonia con il proprio corpo

Rizzoli



Mosaraf Ali, esperto di medicina integrata e autore del libro *Salute e benessere della donna* (Rizzoli), riceve anche in Italia: a pochi chilometri da Siena, presso la Spa (foto a sinistra) di Castel Monastero (www.castelmonastero.com) e al Resort Forte Village di Santa Margherita di Pula (foto in basso), in Sardegna (www.fortevillageresort.com).



costante: segue la stessa dieta, ovunque vada. E mangia solo cibi biologici. Kate Moss, invece, preferisce volare in Thailandia e purificarsi durante uno dei suoi rituali periodi di *rehab*».

Ma il programma di *remise en forme* non passa solo attraverso il cibo. Il ritorno in città, alla solita vita, potrebbe essere carico di ansia e stanchezza. In questo caso il programma di depurazione prevede anche piccoli esercizi di respirazione, da fare anche in ufficio. «Sedetevi e appoggiatevi allo schienale della sedia e, quando vi sentite pronti, ispirate profondamente e trattenete il respiro per 5 secondi. Poi espirate per altri 5 secondi», spiega Mosaraf Ali. «La sera, quando tornate a casa, sdraiatevi con un cuscino sotto la testa, chiudete gli occhi e fate lunghi respiri per 10 minuti. Camminate a piedi nudi, per allentare la tensione e dare sollievo ai piedi. Imparare a rilassarsi è la più efficace delle terapie: solo così il corpo migliora le sue funzioni».

Self control e buone abitudini. La ricetta dell'armonia è nel libro, da poco pubblicato, *Salute e benessere della donna* (ed Rizzoli), in cui Mosaraf Ali raccoglie tutti i suoi consigli per mantenere il giusto equilibrio psicofisico. Non solo detox, ma un programma a lungo termine che passa attraverso la prevenzione (come testare da soli le proprie condizioni fisiche), il controllo del peso, il benessere mentale, i segreti di bellezza e il giusto riposo.

«Corpo e mente sono in grado di gestire una certa quantità di fatica e stress. Superato quel limite un programma di detox non basta: per questo è importante imparare a conoscersi e a rispettarci».