

I cinque beauty drink da provare

Sono depurativi, drenanti, antistress. Le nuove miscele delle vecchie tisane

di **Rossella Burattino**

Sorsi di benessere. Si definiscono anche *beauty drink*, le tisane vegetali a base di foglie, fiori, cortecce o radici che aiutano a ritrovare la forma fisica, a rilassarsi quando si è stressati o a ricaricarsi quando si è un po' giù di tono. «Basta scegliere gli ingredienti giusti — spiega la naturopata, Carolina Nardone —, quelli biologici hanno un risultato migliore perché mantengono inalterati i principi attivi. Ma attenzione: affinché la tisana abbia effetto è necessario berne una o due al dì per almeno venti giorni. Ripetere il ciclo dopo due settimane di pausa e seguire la cura una volta ogni stagione».

Le proprietà benefiche cambiano con l'infuso. Ecco cinque miscele messe a punto per il *Corriere* da **Nicola Sorrentino**, medico nutrizionista, specialista in Scienze dell'alimentazione e autore de «La dieta dell'acqua» (Salani Editore).

Pelle purificata e levigata



limone: hanno proprietà stimolanti e agiscono anche sul tono dei tessuti cutanei».

Mai più gonfi

«Finocchio, anice, melissa e menta. Questo è il mix ideale per chi soffre di pancia gon-

fia», assicura Sorrentino.

Un'ultima raccomandazione: «L'acqua per la preparazione di tutte le tisane deve essere leggermente mineralizzata con ph 7 (neutro) e un residuo basso di sali minerali. Dopo averla

fatta bollire bisogna aspettare cinque minuti prima di immergere l'infusione, così non saranno alterati i principi attivi».

rburattino@corriere.it

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Quanto berle

Una/due volte al giorno, a cicli di 3 settimane. Con gli ingredienti biologici il risultato è migliore

La tisana ti fa bella. Perché contrasta anche gli inestetismi, come la pelle «impura»: lucida, grassa, oleosa al tatto e con la tendenza ai pori dilatati e all'acne. Il rimedio? «Viola del pensiero (è tossifuga, depurativa, antinfiammatoria, diuretica ed emolliente), bardana (contiene magnesio, fosforo, potassio, calcio e vitamine del gruppo B), lavanda (ha effetti balsamici) e rosa canina (ricca di vitamina C, lenitiva e rinfrescante). Insieme smaltiscono le scorie in eccesso», spiega Sorrentino.

Per un sonno sano

Fiori e foglie svolgono un'azione calmante e sedativa. Prima di coricarsi può essere utile un infuso rilassante per dormire senza interruzione almeno sette ore. Gli ingredienti: «Biancospino (dall'attività ansiolitica), primula (infuso delizioso e profumato, ha un potere calmante sui nervi), camomilla e tiglio (sedativi)».

Un aiuto contro la cellulite

Ideali per combattere la pelle a «buccia d'arancia», le tisane vanno bevute lontane dai pasti. «L'ippocastano, il mirtillo, la betulla e il sambuco diventano una strategia d'attacco alla cellulite — ricorda lo specialista —. Migliorano il metabolismo, stimolano la diuresi, depurano e svolgono un'azione antiossidante sulle cellule adipose».

Una botta di energia

Per ritrovare slancio un decotto tonificante è una piacevole alternativa al tè o al caffè: «Scegliete il rosmarino, la salvia, il pino greco, la menta, la cortecchia del ginseng e la buccia di un