

Tempi liberi

Viaggi

Benessere

Food

Moda

Design

Tecnologia

Famiglia

La dieta non basta più. La nuova ossessione è il cleaning, cura disintossicante fatta di succhi, centrifughe e «trucchi» fai da te come l'acqua ionizzata. Tutto per sentirsi «puliti». Dentro

Depurati e contenti

di Michela Proietti

È

la scoperta dell'acqua calda. Anzi dell'acqua tiepida, con mezzo limone spremuto dentro. Ma berne un bicchiere di mattina, a digiuno, è diventata una moda. Che non costa nulla e fa stare bene: la peristalsi aumenta, la pelle splende, le cellule applaudono. Al bar, a casa, in vacanza nelle isole remote, con camerieri ancora poco documentati sul nuovo vezzo, che fraintendono e portano in tavola un canarino, pensando che la cena della sera prima era davvero pesante.

Il passaparola tra amici è fatto di vocaboli tecnici come «alcalino» (amico del ph, dunque promosso) e «acido» (vietato, perché infiamma). Le regole sono nuove e forse un po' confuse, ma il detox è in piena evoluzione e tutto appare preistorico: i pionieri della disintossicazione bevevano un litro d'acqua al giorno, facevano la sauna, al caffè preferivano il tè verde, e pazienza per quel sapore di fieno. Ora l'imperativo è «cleaning»: pulirsi, fuori ma soprattutto dentro.

Al centro di tutto c'è una visione tolemaica dell'intestino, a cui si attribuisce un ruolo di regista del nostro buonumore. «Andai a una festa e mi ritrovai seduta accanto a un ragazzo dal fiato pesantissimo, il peggiore che avessi mai sentito in vita mia. Dopo un po' mi allontanai da lui. Il giorno dopo era morto. Si era suicidato. Mi chiesi: possibile che un intestino molto malato abbia un odore così terribile e influenzi anche l'umore?». Nel libro «L'intestino felice» di Giulia Enders la risposta è sì. L'organo acquista quasi sembianze antropomorfe e appare «pieno di sensibilità, responsabilità e volontà di rendersi utile. Se lo trattiamo bene, lui ci ringrazia». Così anche un gesto banale come scaldare l'acqua nel microonde, quando sarebbe più gratificante dirigersi verso la Nespresso, aiuta in questo percorso di amicizia.

«Abbiamo davvero bisogno di intraprendere questa dura lotta contro le tossine?» si chiedeva un anno fa il *Wall Street Journal*, in un'America già soggiogata da succhi disintossicanti, idrocolonterie (è il primo paese al mondo a fruire di questo trattamento) e «marinature» in vasche riempite di sali di Epsom, amari nel gusto, ma dolci negli intenti, rilassanti e drenanti.

L'esperto di medicina cinese Henri Chenot che al tema ha dedicato una vita e anche un libro, «Detox», predica di ripulirsi prima di raggiungere gli ultimi tre stadi dell'intossicazione, irreversibili. Il pesciolino elettrico, spiega, è il nostro alter-ego. «Per catturare le prede usa una scarica paralizzante, ma in ambienti inquinati non riesce più a emettere vibrazioni e muore di fame. Il nostro corpo emette e produce energia. Ma quando le



6

I succhi da bere quotidianamente secondo il metodo Depuravita, basato su un concetto olistico: il percorso di disintossicazione va da un giorno a una settimana

tossine si accumulano, le cellule perdono la polarità: avvertiamo stanchezza e mancanza di energia». E come il pesciolino elettrico, muoriamo.

Per questo, la crociata non è più solo contro il peso, ma contro le tossine. L'insalata, perché cruda e dunque ricca di ossigeno, è il *new black* in cucina. «Vengono nei templi del cibo e chiedono, fuori lista, lattuga poco condita», svela lo chef stellato Andrea Berton, che suggerisce a chi inizia nel settore della cucina di investire in una insalateria. Lorenzo Boca, da 23 anni cuoco ufficiale del Quirinale, si dichiara un fanatico: «Collaboro con

un medico svizzero per studiare nuove formule: la frittura, con olio di riso o di vinaccioli, è permessa». Tra i divieti c'è la carne con le patate, tra i «salvavita» le verdure crude. Ma il vero trucco fai-da-te è l'acqua ionizzata. «In Giappone, anche nella casa più umile, c'è un ionizzatore per l'acqua: rende ciò che beviamo depurato e alcalino, più rispettoso del ph», spiega Boca. Il confine tra ortorexia — la nevrosi di chi è ossessionato dal cibo sano — e moda, è labile. Il nutrizionista Marcello Ticca parla di una «orientalizzazione che non fa male, ma neppure bene»: «Chi mastica semi di lino a caccia di Omega 3, dovrebbe mangiarne a chili per avere un minimo risultato».

La socialità a tavola è liquida e passa attraverso succhi e centrifughe. Dopo il «Babusucco», amato dalle modelle e ideato dal milanese Glauco Isella, detto «Baba», in indiano «colui che si prende cura degli altri», adesso è il momento del kit Depuravita. Sei succhi da bere in sei diversi momenti della giornata, in base all'organo da colpire. Si inizia con quello «alcalinizante» per lo stomaco», dicono gli ideatori. Il percorso ideale dura 6 giorni, ma anche tre sono sufficienti: viene recapitato a casa e la quantità giornaliera costa 70 euro. L'obiettivo, in questo caso, è di breve periodo. «I clienti lo fanno durante la settimana così arrivano al weekend depurati. E belli carichi». Il circuito virtuoso (o vi-

Nel piatto

La via contro le tossine è lastricata anche di paradossi. Come ordinare un'insalata scondita in un ristorante stellato

zioso?) è esagerare in vacanza e rigenerarsi in città. Ma per qualcuno la purificazione prosegue anche in ferie: le «clinical beauty», in grande ascesa, propongono soggiorni di digiuni e idrocolonterie.

Se l'esperienza convince, si ripete anche in città. Laura Sacerdoti dell'Istituto estetico San Celso di Milano appena vede pelli stanche e eczemi suggerisce di pulire le anse intestinali. «Se le scorie calcificano, assumiamo tossine». Sono almeno 30 a settimana i pazienti di Rossana Giuberti, presidente della società italiana di idrocolonterie: «Ho tanti sportivi. Bastano due sedute all'anno: non è fastidioso e dopo ci si sente puliti e leggeri». Privarsi di umori e impellenze è il nuovo termometro di evoluzione: Ilona Pantell, nel suo retreat ibizenco citato da Tatler tra le «Best Spa», impone digiuni prolungati ai suoi ospiti. «Neppure un gambo di sedano — racconta Carlo Ricci, imprenditore transitato nelle forche caudine del detox —. Solo al quarto giorno una zuppetta dell'orto, che ho mangiato religiosamente. In Thailandia ha aggiunto al digiuno idrocolonterie e bevitori alla bentonite e psillo. Ma alla fine, assicura, ci si sente «vibranti, di nuovo bambini».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

In libreria

● «Detox. Più sani, più giovani, più magri» (Sperling & Kupfer) è il libro dell'esperto di medicina cinese Henri Chenot sulla «purificazione»: il suo metodo è alla base dei trattamenti all'Espèce Henri Chenot di Merano e allo Espèce Vitalité dell'Albereta, in Franciacorta

● «L'intestino felice» (Sonzogno) è il best seller pubblicato da Giulia Enders nel marzo 2014. Con un milione di copie, il libro è stato il più venduto in Germania ed è uscito in 30 paesi diversi