

MF
il quotidiano
dei mercati finanziari

Italia Oggi

QUOTIDIANO
ECONOMICO, GIURIDICO
E POLITICO

& Gentleman

Ladies

MODA & ACCESSORI

**I nuovi
look**
di primavera

CHIC, COLORATI, SEXY

**64 Must
have**

Cuoio, fluo
bianco & nero

Uomini

I dieci più sexy
dai **20** agli **80**
anni

**Beauty
Detox**

Il metodo
di Chico Shige

15 - Marzo 2011

li
liori
stive
lia
ro

manda Seyfried

In po'
FATA *e un po'*
STREGA

ALARE E CONTURBANTE, GUIDA LA RISCOSSA
ALLE VENTENNI DI HOLLYWOOD

YES, WE CAN

Detox è una filosofia di vita alla portata di tutte. Una pratica quotidiana per pulire l'organismo dalle tossine. Il risultato? Si appare belle, toniche e piene di energia positiva. Tra riti orientali e scienza occidentale, ecco il metodo della guru Chico Shigeta

di Silvia Manzoni - ha collaborato Ilaria De Bartolomeis

I QUATTRO ELEMENTI

Le piante e gli oli essenziali (biologi-
si utilizzano per l'automassaggio, nelle
ane, nelle insalate e nel bagno. «Per il
massaggio suggerisco il ginepro e il geranio
che lavorano sul fegato, agendo come
tossinanti; il limone per il drenaggio; il
pompelmo contro la ritenzione idrica. Per
le ansie, il tarassaco (uno stimolatore delle
funzioni epatiche), la calendula (depurati-
va), la viola del pensiero (detossinante)».
L'automassaggio si pratica mattina o se-
ra. Il massaggio del ventre è detossinante,
quello del collo è contro le emicranie, quel-
lo allo sterno combatte l'ansia. 3. Nell'ali-
mentazione si devono privilegiare i cibi

crudi perché quelli cotti costringono l'or-
ganismo affaticandolo. Anche nelle zup-
pe di verdure si può aggiungere qualche
ortaggio crudo. Puntare su frutta (ananas,
limoni, pesche, fichi), verdure (asparagi,
carciofi, barbabietole) e cereali integrali.
Hanno proprietà antistress, invece, semi
di sesamo, pistacchi, sedani, carote, pom-
odori, cipolle e zenzero. 4. La respirazione
cosciente è utile per far circolare meglio le
energie. Ed è un automassaggio dall'interno.
Un ruolo chiave lo gioca il diaframma:
«Bisogna imparare a contrarlo inspirando
col naso e gonfiando la pancia e a rilasciarlo
espirando attraverso la bocca».

Sopra, Chico Shigeta, guru nippo-francese
del detox. Sotto, il kit detossinante firmato
Shigeta (olio essenziale, olio da massaggio,
tisana e acque aromatizzate). Costa 90
euro ed è in vendita sul sito www.shigeta.fr



CHE COSA C'È NEL BICCHIERE

Lo Stravinsky Bar dell'Hotel de Russie
a Roma propone alcuni cocktail anali-
tici detox. Armonica (1), rinvigo-
nante: caffè espresso, scorza d'arancia,
menta. Humpty Dumpty (2), vitami-
na: succo di guava, limone, cranberry,
arancia, miele e pompelmo rosa, per
il sistema immunitario. Green Energy
(3) con tè verde, lime e sciroppo di
frutta secca, per bruciare le calorie.
www.roccofortecollection.com



PAROLA DI COACH

LE SUE CLIENTI si chiamano Isabelle Adjani
e Sophia Coppola. Ma, dall'ampio sorriso con
cui accoglie chi suona alla porta del suo istituto,
al terzo piano di un antico immobile della Rive
Gauche, in rue du Bac, con vista sulla torre Eiffel
e sul Duomo degli Invalides, si comprende sub-
bito che Chico Shigeta non si è montata la testa.
Con l'educazione e compita tipica delle sue origini
nipponiche, propone subito una bevanda cal-
da. Una delle sue celebri tisane, quelle che Chico
Shigeta consiglia di bere regolarmente per aiutare
il corpo a liberarsi dalle scorie. E c'è da crederle
perché lei è considerata la regina del detox: con
anni di studio in Giappone, ha imparato a usare
le energie per riequilibrare il corpo e ha appreso
le tecniche di massaggio basate sulla pressione
dei punti dei meridiani, come nell'agopuntura o
nello shiatsu; in Francia, poi, ha perfezionato le
sue conoscenze in fatto di naturopatia. Nel 2004,
Chico Shigeta ha messo a punto il metodo Co-
aching vitalité, un programma di depurazione

oligoelementi e massaggi. Da 1.300 euro.
www.castelmonastero.com

VERDURA RESORT

Sciacca (Agrigento). Programma Detox ed energizzante (7 giorni): massaggi, dieta, hammam e trattamenti detossinanti. Da 3.520 euro (pernottamento incluso).
www.verduraresort.com

CULTI DAY SPA

Milano. Day Spa Posarium mareminerale (7 ore): bagno in acqua con zinco, fanghi, massaggi, light lunch e tisane, trattamento viso con acqua di sorgente marina. 730 euro. www.cultidayspa.it

IL SALVIATINO

Fiesole (Firenze). Programma detossinante (2 giorni): bagno al latte, massaggio aromatico, riflessologia plantare, bagno di vapore, bendaggi alle alghe e alla caffeina. Da 460 euro. www.salviatino.com

TOMBOLO

Marina di Castagneto Carducci (Livorno). Pacchetto detox (3 giorni): thalassoterapia, sauna, bagno turco, esfoliazione, impacco di alghe, trattamenti viso e corpo. 425 euro. www.tombolotalasso.it

RELAIS SAN MAURIZIO

Santo Stefano Belbo (Cuneo). Wellness (4 giorni): idroterapia nella Grotta del Sale, gommage, programma nutrizionale, massaggi. 3.390 euro (pensione completa).
www.relaisanmaurizio.it

VILLA PARADISO

Gardone Riviera (Brescia). Salute e benessere (7 giorni): dieta, massofisioterapia, hammam, shiatsu, stretching dei meridiani. Da 2.990 euro (pensione completa). www.villaparadiso.com



LA RICETTA: INSALATA DI POMPELMO ROSA

Ingredienti: rucola, sedano, avocado, pompelmo rosa, peperone rosso, zucchine, prezzemolo, dragoncello. **Per la salsa:** succo di pompelmo, olio d'oliva, aglio, aceto di lampone, sale, pepe. **Preparazione:** mescolare gli ingredienti della salsa nel mixer e versare il preparato sull'insalata. (Dal libro *Detox 100% Vitalité*, Chico Shigeta, edito da Marabout).



LE VIRTÙ DEL FIORE D'ORO

Cresce sull'Himalaya, in Ladakh (qui a sinistra). È la *Vanilla planifolia* (a sinistra), conosciuta anche come fiore d'oro e usata dai guaritori di questa regione indiana che per primi ne hanno scoperto le proprietà disintossicanti ed energizzanti. Oggi è l'ingrediente principale del trattamento per il viso Sublimage essence cellulaire détoxifiante di Chanel. Costa 345 euro (30 ml). www.chanel.com



NATURE BY VALMONT La pelle del viso Reviving with a biological scrub instant d'éclat phyto-alpin. 68 euro (65 ml). www.valmont.com

LIERAC Body activ drainage è una crema corpo drenante ricca di oli essenziali. 40 euro (150 ml). www.lierac.it

VICHY Crema esfoliante e detossinante Puretè thermale. Purifica i pori del viso. 13 euro (75 ml). www.vichyconsult.it

SKIN CEUTICALS Retexturing activator per il viso ha un'azione esfoliante e idratante. 72 euro (30 ml). www.skinceuticals.it

DR. BRANDT Detoxigen experience vitalizza la pelle del viso con l'ossigeno. 75 euro (30 g). www.drbrandt.skincare.com



CARITA Masque biologique Progressif anti-age per il viso è detossinante grazie all'azulene. 75 euro (50 ml). www.carita.com

LA PRAIRIE Anti-aging night cream con estratto di larice e mirto purifica la pelle del viso. 160 euro (50 ml). www.laprairie.com

SISLEY Ravviva l'incarnato la Masque éclat express per il viso con argilla rossa. 77 euro (60 ml). www.sisley-cosmetics.com

quando si è troppo occupati dal lavoro l'energia resta imprigionata nella testa e non circola più nel corpo come dovrebbe. È importante dunque rimetterla in movimento». È curioso, ma in giapponese per dire respiro (quindi, aria) ed energia si usa la stessa parola: ki. Perché il respiro e l'energia in questa cultura sono fonte di vita. Il metodo messo a punto da Chico Shigeta ruota intorno a quattro principi: l'uso di piante e oli essenziali; l'alimentazione (che non significa mangiare meno, ma meglio); l'auto-massaggio («bisogna immaginare di arrivare con il massaggio a 3 centimetri sotto la pelle») e la respirazione. «Il risultato? Il metabolismo funziona meglio, ci si sente più energici, si dorme meglio. Le principali ragioni che spingono le mie clienti a venire da me sono legate all'insonnia e alla stanchezza cronica. Segnali che il fegato è affaticato e non riesce più a filtrare il sangue come dovrebbe, così le tossine ritornano in circolo nell'organismo».

www.shigeta.fr

