

Le terme? Oggi le faccio a casa mia

di Simona Fedele - testi di Claudia Bortolato

Parti dagli elementi più preziosi per il corpo e la pelle come alghe, fango, sale marino. Aggiungici la magia dell'acqua termale e un pizzico di aromaterapia. Il tutto comodamente nel tuo bagno, con i ritmi che vuoi e per una cifra più che abbordabile. Gli esperti ti insegnano come trasformare la beauty routine di ogni giorno in un vero e proprio viaggio di benessere, destinazione home Spa

Fanno molto *spending review*: sono i trattamenti stile Spa da fare a casa propria. E anche se non sono un'alternativa al soggiorno in beauty farm, perché staccare la spina e affidarsi a mani esperte ha le sue valide ragioni, i rituali *home made* conquistano sempre più. Non solo per il prezzo decisamente vantaggioso, ma per la libertà di potersi viziare in qualsiasi momento lo si desidera. E poi materie prime come fango, sale e alghe richiamano la natura e stimolano tutti i sensi, con un effetto rilassante a 360 gradi che attiva neurotrasmettitori e ormoni capaci di influire sulla tonicità e luminosità della pelle.

Affidati a fango e acqua come nella Spa

Si dice terme e subito il pensiero va a fanghi e acqua, "coccole" di sicuro effetto sulla silhouette. «I sali contenuti nel fango termale levigano e depurano la pelle in superficie e, per il processo di osmosi, penetrano in profondità favorendo il drenaggio dei liquidi interstiziali e, di conseguenza, l'eliminazione delle scorie», dice Angelo Bianco, medico termalista esperto di medicine naturali ad Abano Terme. E se la classica balneoterapia termale non è riproducibile a casa, la cura con i fanghi è alla portata di tutte, considerata anche l'ampia gamma di prodotti disponibili.

Per mettere ko la cellulite Da tenere in posa per tempi variabili a seconda del prodotto (in media 45 minuti), i fanghi sono un valido aiuto per limare e ridurre la buccia d'arancia. «Le formule cosmetiche, oltre ai fanghi termali o alla semplice argilla, spesso contengono attivi botanici drenanti, lipolitici e tonificanti, per esempio alghe (soprattutto fucus), caffeina, betulla e centella asiatica», afferma Carlo Di Stanislao, dermatologo ed esperto di medicine naturali presso l'Università dell'Aquila. Per avere risultati, però, ci vogliono due impacchi alla settimana per almeno un mese.

Per purificare il cuoio capelluto Capelli grassi o con forfora? «Una volta alla settimana, fai un impacco con il fango solfureo o di origine vulcanica, ricco di zolfo e selenio che normalizzano la secrezione di sebo e rimiralizzano i fusti, che appaiono così rimpolpati e vaporosi», consiglia il dermatologo. Tieni in posa sulla testa umida l'impacco per una trentina di minuti, poi risciacqua e procedi con lo shampoo.

Per calmare la pelle in un secondo Spruzzata sul viso in qualsiasi momento della giornata, l'acqua termale lenisce la pelle reattiva e stressata da aria condizionata e sbalzi di temperatura, grazie a sali minerali e attivi naturali lenitivi e idratanti. «È l'ideale da portare in spiaggia per rinfrescare e contenere la perdita idrica della cute esposta al sole». Usala per fissare il make up, durerà più a lungo senza "sciogliersi". ►

Spugnature fredde antiedema «Sono una ginnastica dolce per la circolazione venosa e aiutano indirettamente a drenare i liquidi e a contrastare i gonfiori. In più il freddo intenso, vasocostrittore per eccellenza, tonifica le pareti dei vasi sanguigni», sostiene il medico termalista. A fine giornata hai le gambe affaticate dal caldo? Fai qualche saltello di riscaldamento, quindi bagna in acqua fredda un telo di cotone o di canapa, strizzalo, piegalo in quattro e passalo velocemente dai piedi e dalle caviglie fino all'inguine.

Doccia effetto push up Per rassodare la pelle del seno, tutti i giorni durante la doccia mattutina, alterna getti d'acqua calda (37 gradi circa) ad altri a 23 gradi. «Ruota in senso orario lo spruzzo incrociandolo al centro, "scrivendo" più volte un otto, con l'accortezza di evitare il capezzolo, troppo sensibile».

La talassoterapia si fa in vasca

Alghè e sale: materie che richiamano il mare, ambiente ludico per eccellenza ma anche vera e propria beauty farm all'aperto, considerate le proprietà benefiche degli elementi che lo compongono. Non a caso i trattamenti talassoterapici sono una branca della medicina termale e il fiore all'occhiello di molte Spa.

Fior di sale per levigare il corpo Prima del bagno o della doccia, fai un gommage al sale che lascia la pelle morbida e vellutata. Metti in una terrina due manciate di sale marino integrale, pestalo aggiungendo due cucchiaini di miele e alcune gocce di succo di limone. Mescola accuratamente e poi applicalo con un leggero massaggio, partendo dalle estremità delle gambe e risalendo fino alle spalle e alle braccia.

Spirulina per stimolare il collagene «La spirulina è un'alga blu di lago priva di iodio, dunque non controindicata in caso di problemi alla tiroide, molto ricca di betacarotene, vitamina B12, ferro, fosforo, calcio, manganese, zinco, potassio e acido gamma linoleico, tutte sostanze che contribuiscono a stimolare il collagene e a rinforzare il sistema immunitario», ricorda Di

Stanislao. La spirulina, oltre che in molti soini, si trova negli integratori alimentari ideali per abbinare cure beauty in & out (il ciclo ottimale è di due mesi).

Il mare in una stanza (da bagno)

Anche il semplice bagno in vasca può "clonare", pur con tutti i limiti, l'effetto mare. L'importante è seguire alcuni step importanti come rimanere immerse per una ventina di minuti a una temperatura massima di 38 gradi. Poi non risciacquarti subito, ma concediti altri venti minuti di puro relax distesa sul letto e avvolta in un asciugamano. Quindi fai una doccia tiepida e massaggia una crema idratante.

Immersione nel Mediterraneo Prova il bagno al mix di aromi per eliminare ristagni e gonfiori e levigare la cute. Occorrente: due manciate di sale marino integrale, oli essenziali di salvia, menta, basilico, rosa, violetta e gelsomino, una manciata di fiori di lavanda essiccati. Metti il sale in una ciotola, aggiungi due gocce per ognuno degli oli essenziali e i fiori, mixa velocemente e lascia riposare il composto per due settimane. Mescola nuovamente prima di versare nell'acqua della vasca.

Alghè rassodanti home made Drenano e stimolano il metabolismo cutaneo. Tra le alghè più note della cosmesi ci sono le brune presenti in polveri, bagnoschiuma o soluzioni oleose, che spesso includono nelle formule collagene marino (estratto dal plancton) e soluzione idrosalina. Versa una dose nell'acqua della vasca che dovrà avere una temperatura massima di 37 gradi e, quando il prodotto è ben disperso, aggiungi dell'acqua più calda. Un bagno benefico che, però, è da evitare se soffri di ipertiroidismo.


Gli oli essenziali delle meraviglie

I trattamenti aromaterapici sono ormai un classico di ogni centro benessere che si rispetti. «Gli oli essenziali sono straordinari ingredienti dalla doppia attività: biologica e aromaterapeutica», sostiene Di Stanislao. ►



«Da un lato agiscono direttamente sui componenti del derma, stimolando o inibendo determinati enzimi con un'azione elasticizzante, tonificante, illuminante, purificante o lenitiva. Dall'altro le molecole odorose, inalate dai recettori olfattivi, giungono al cervello e si trasformano in impulsi che hanno benefiche ripercussioni sull'organismo». L'olio essenziale di lavanda, per esempio, purifica la pelle e calma le tensioni, geranio bourbon e ylang ylang sono elasticizzanti e rassodanti, mentre per combattere la cellulite vanno bene arancio amaro e pompelmo dalle virtù liporiducenti, oppure ginepro, rosmarino e pepe più stimolanti e drenanti. Gli oli essenziali si possono utilizzare puri, con qualche accortezza. «Come evitando cerette, rasoi ed epilatori vari nelle successive 24 ore, la stessa regola vale per l'esposizione al sole o per le lampade», dice il medico termalista. Si possono versare nell'acqua del bagno, cinque gocce al massimo, emulsionandoli a sale, miele o latte per renderli solubili, per un massaggio invece diluisci da una a tre gocce in un cucchiaino di olio d'oliva, di germe di grano o di mandorle dolci se la pelle è secca, di girasole o di vinacciolo se è grassa.

Rigenera il viso con la maschera Se hai la pelle sensibile, procurati due gocce di olio essenziale di sandalo, una di rosa, due di lavanda; se è grassa o mista due gocce di ylang ylang, una di cipresso e due di limone; se è secca servono due gocce di camomilla, una di rosa, due di neroli. Mescola gli oli essenziali con due cucchiaini di yogurt naturale se hai problemi di sebo e impurità, con due cucchiaini di miele se la cute è disidratata e reattiva, quindi spalma il composto sul viso e lascialo in posa dieci minuti, sciacqua e massaggia un idratante.

Riduci la buccia d'arancio con il rosmarino Al posto del solito anticellulite, prova il mix agli oli essenziali preparato con 60 millilitri di olio di mandorle dolci e due gocce di ognuno di questi oli essenziali: rosmarino, basilico, betulla, ginepro e pompelmo. Importante il massaggio: appoggia una gamba sul bordo della vasca e, partendo dalla caviglia e arrivando all'inguine, usa le mani per stringere e lasciare la gamba. Questa manovra stimola il rilascio dei liquidi e aiuta i principi della miscela a entrare in profondità. 

Il potere tra le mani

Per replicare i risultati da beauty farm su viso e corpo, impara il gesto giusto

LIFTING IN PUNTA DI DITA

Magici sfioramenti «Le mani sono lo strumento ideale per lavorare la pelle perché distendono le rughe, rialzano i lineamenti e sono anche il mezzo più efficace per massaggiare dolcemente un peeling meccanico, utile per restituire luminosità all'incarnato», spiega il dermatologo Carlo Di Stanislao. Per ottimizzare qualsiasi gommage stendi il prodotto, lascia in posa cinque minuti coprendo il viso con una comune cuffia in plastica (taglia un pezzo all'altezza del naso per respirare, of course!). Si crea così un effetto sauna che apre i pori, ammorbidisce la cute e potenzia il successivo massaggio, da eseguire con lievi movimenti circolari dal basso verso l'alto.

REMISE EN FORME SOTTOZERO

Tonifica la pancia con il ghiaccio Si ispira a un tradizionale trattamento lappone questo massaggio utile per tonificare l'epidermide e la muscolatura dell'addome. Procurati dei cubetti di ghiaccio seguendo passo a passo lo schema: contrai e rilassa il ventre, inspirando ed espirando ritmicamente per cinque minuti. Avvolgi i cubetti in un leggero telo di cotone per proteggere la pelle e frizionali su addome, punto vita e fianchi per altri cinque minuti. Metti sotto il getto caldo della doccia (37 gradi) le zone precedentemente massaggiate e poi tampona con un asciugamano. Infine stendi con lievi movimenti circolari una crema specifica. Se riesci metti il soin tutte le mattine.

9 Dieci minuti al massimo di posa per buccia d'arancia e adiposità, Fango Bianco Anticellulite Ultra Rapido Pupa (25,20 euro). 10 Pelle vellutata e morbida con l'olio di rosa damascena e zucchero di canna, Gommage La Rosa del Marocco Ren (40 euro). 11 Acqua pura di ghiacciaio e acido ialuronico per rinfrescare e dissetare la cute, Acqua Hydraenergy Korff (36 euro). 12 Minerali del Mar Morto, Scrub Stimolante Almak (15,90 euro Profumerie La Gardenia). 13 Olio secco per ricaricare il corpo, Dry Oil Body Mist Ahava (30 euro).

