



IL MARE

ti modella

Scegli l'argilla rossa per lenire e quella nera per pulire la cute in profondità. Opta per i fanghi se vuoi perdere qualche centimetro nei punti critici (e stimolare le endorfine), e per la polvere vulcanica per fermare le lancette del tempo su viso e corpo. Infine lasciati cullare dall'acqua salata, elemento magico che rilassa, cancella rughe e stress e fa ritrovare anche il buon umore

DI SIMONA FEDELE
TESTI DI CLAUDIA BORTOLATO

REMISE EN FORME ALL'ARGILLA dalla bianca alla nera purifica e sgonfia

L'attrice americana Shailene Woodley, protagonista della serie *Divergent*, è appassionata di rimedi naturali e mangia l'argilla, perché l'aiuta a ripulirsi dai metalli pesanti contenuti negli alimenti. Se non te la senti di fare una scelta così coraggiosa, utilizzala sotto forma di impacco drenante e detox. La propongono a Villa Eden di Merano, dove il massaggio di due ore all'argilla micronizzata sgonfia e rimodella tutto il corpo. Info: www.villa-eden.com

«Il caolino o argilla bianca ha un'alta percentuale di silicio, che distende le rughe e tonifica la pelle, ed è tra gli ingredienti più utilizzati nelle maschere», conferma Umberto Borellini, cosmetologo a Milano. La varietà di colore corrisponde, poi, a diverse virtù: l'argilla verde è ricca di silicio, alluminio, ossidi di ferro e altri minerali e ha proprietà sebonormalizzanti; quella rossa deve la sua nuance al ferro ed è antinfiammatoria e lenitiva, stimola il microcircolo e, nello stesso tempo, nutre e ossigena la cute asfittica. Infine l'argilla nera, derivata dal carbone dei legni di salice, pioppo o betulla, purifica in profondità.

Sempre a base di argilla il bagno Rasul è un cerimoniale che si divide in quattro fasi, per rendere tributo agli elementi primordiali. Ovvero la terra, il primo step in cui il corpo, ricoperto da vari tipi di argille e oli, si purifica; il secondo è il fuoco, bagno di vapore tra i 40 e 45 gradi che rilassa i muscoli, stimola la sudorazione ed elimina le tossine. Il terzo elemento, l'aria, è rappresentato dagli oli essenziali dispersi nell'ambiente, mentre l'acqua viene celebrata con una doccia o un bagno. Da provare il *Rituale persiano* nella spa di Borgobrufa di Torgiano, a Perugia. Info: www.borgobrufa.it ▶



Da sinistra Si ispira all'iconico gommage ai sali marini, il detergente corpo agli oli essenziali mediterranei e al ginepro, Talasso Gel-Doccia Tonicante Collistar (14,90 euro). Rigenera e placa lo stress con polvere di tormalina verde e plancton termale, Latte Corpo Revitalizzante Eau Fusion Biotherm (32,50 euro). Estratto di salicornia e sale marino sardo delle Saline Conti Vecchi per portare il mare a fior di pelle, Crema per il Corpo Flor di Salina L'Erborario (17,90 euro). Note marine e olio di cipresso per un bagno profumato e rinvigorente, Bath & Shower Gel Coastal Cypress & Sea Fennel Molton Brown (26 euro).

DETOSSINATI CON IL FANGO *leviga la pelle ed elimina le scorie*

Morbido, caldo, taumaturgico, il fango è un mix di argille e acque ricche di minerali, ideale per reumatismi, postumi di fratture, disturbi circolatori e un ottimo depurante. «I fanghi termali riducono l'eccesso d'acqua tra cellule o fibre, migliorano il metabolismo cellulare e facilitano l'eliminazione delle scorie, aumentando di riflesso le difese dai radicali liberi. In più levigano grazie alla cessione per osmosi dei sali», racconta Angelo Bianco, medico termalista, nutrizionista ed esperto di medicine naturali ad Abano Terme. I fanghi agiscono anche sull'umore, perché stimolano le endorfine. Tra le spa più gettonate le Terme di Relilax di Montegrotto Terme, vicino Padova, propongono il programma *Fattore D*: regime dietetico alcalinizzante, massaggi, grotta termale e fango-balneoterapia. Info: www.relilax.com

Per replicare l'atmosfera di un centro termale tra le mura di casa, basta affidarsi ai fanghi cosmetici, coadiuvanti nelle cure urto per la cellulite (ne occorrono, però, almeno due a settimana). Ottime anche le maschere e gli impacchi a base di fango per capelli lucidi e forti. «Rimineralizzano i fusti e purificano il cuoio capelluto, oltre ad agire da antiforfora o seborregolatori», dice Bianco. La terra, oltre ai fanghi e all'argilla, racchiude altri tesori cosmetici come la polvere vulcanica, potente antiossidante. Per celebrare i suoi 100 anni il Resort Terme di Saturnia, in Maremma, ha creato il trattamento esclusivo *Sorgente D*: energia, che comprende un massaggio subacqueo nell'acqua termale, che sgorga dopo un percorso tortuoso nelle viscere della terra, in cui si arricchisce di tutti i

minerali, cui segue un peeling con polvere vulcanica di Saturnia e un rituale avvolgente agli oli vegetali.

Info: www.termedisaturnia.it

A proposito di rocce e pietre, quella pomice micronizzata è l'agente levigante presente in tantissimi scrub ecofriendly, mentre l'allume di rocca si usa nei deodoranti per la sua azione antitraspirante, nelle maschere astringenti e nelle creme mani per contenere l'eccessiva sudorazione. «Anche la cipria assicura un finish mat all'incarnato, grazie a talchi micronizzati, miche e altri minerali effetto luce», ricorda Borellini.

RIGENERATI CON LA TALASSO *acqua come elisir di benessere*

Il mare lo guardi, lo respiri e stai subito bene. Se poi ti ci immergi, rifiorisci completamente. Merito dei suoi elementi: l'intensa luce che riequilibra gli ormoni, l'aria carica di sali, aerosol naturale che detossina ed energizza, l'acqua, ricca di alghe e plancton, con una concentrazione e varietà di sali simili a quelle del plasma umano, forse a ricordare che dall'acqua è nata la vita.

«I minerali marini, tra i quali cloruro di sodio, bromo, iodio, magnesio, calcio e potassio, sono una portentosa cura per la pelle grazie all'azione esfoliante e remineralizzante. Inoltre ne migliorano elasticità e compattezza», afferma Bianco. Per rimodellare le zone critiche, levigare e attenuare la cellulite puoi fare rotta verso un centro di talassoterapia, dove l'acqua di mare "pescata" al largo, purificata attraverso speciali impianti e riscaldata fa miracoli per la linea. Come accade al Forte Village di Pula, nel Sud Sardegna, nell'oasi ►



Da sinistra A base di carbone e aloe vera al 68 per cento purifica e detossina la pelle del viso e la ripulisce anche dalle polveri sottili, Maschera Peel-off Carbone Attivo Equilibra (9,99 euro). Ad asciugatura rapida i fanghi arricchiti dai mix di oli essenziali di rosmarino, limone e cannella, Fanghi Express Anticellulite Mar Morto Bottega Verde (24,99 euro). Lava via lo stress sotto la doccia e purifica la cute con argilla e aroma di lavanda, Argilla Detox Doccia Nivea (2,79 euro). Idrata e lenisce con alghe certificate Ecocert e miscela di vitamine C, E e B, Crema Corpo alle Alghe Marine Repêchage (37,50 euro).

“galleggiante” Acquaforse Thalasso & Spa. Dopo il percorso di sei vasche d’acqua marina, ognuna con un plus detox e rigenerante (da quella all’olio di mare, concentrato di sale di magnesio drenante, a quella con aloe e menta per stimolare anche la produzione di endorfine), ci si sente leggere come una piuma. Info: www.fortevillage.com
Sempre in tema talasso, questa volta nel Nord della Sardegna, i Delphina Hotels & Resorts, hotel e luxury residence, propongono una remise en forme di tre giorni con bagni idromassaggio ai sali marini, impacchi alle alghe micronizzate e utilizzo delle piscine di acqua di mare riscaldata presenti nei vari centri. Info: www.delphina.it

LIFTA CON LE ALGHE e idrata con il collagene marino

La talasso cosmesi rimane uno dei grandi filoni beauty: molti dei componenti marini, tecnicamente sempre più puri e quindi più attivi, sono tra gli ingredienti più richiesti non soltanto per gli snellenti e gli anticellulite, ma anche per gli antiage. Tra le molecole più interessanti l’astaxantina, derivata da una microalga, è un antiossidante che aumenta lo scudo protettivo della pelle esposta al sole. «Poi la Saccharina longicuris, alga che cresce nelle acque del Nord dell’Atlantico a temperature molto basse, produce dei polisaccaridi “antigelo”, che rallentano l’invecchiamento dei fibroblasti, rendendo la cute del viso più tonica e levigata», spiega Umberto Borellini.
Oltre alle alghe è molto utilizzato il collagene marino, proveniente dalla pelle dei pesci,

ricco di idrossiprolina dalle virtù idratanti e ricompattanti. «Sempre dai pesci si ricavano gli omega 3, protettivi del capitale idrico, il chitosano dei gusci dei crostacei e il plancton, apprezzato anche per la sua componente proteica», dice il cosmetologo Borellini. Il corallo fossile derivato da barriere coralline ormai senza vita, dunque non lesivo dell’ecosistema marino, contiene oltre il 40 per cento di calcio e ben 74 oligoelementi, tra cui magnesio, fosforo, zolfo e silicio, e si trova come eccipiente in prodotti per l’esfoliazione e la rigenerazione cutanea.

SALE ANTICELLULITE riproduci l’effetto mare a casa tua

I sali marini micronizzati, uniti agli oli essenziali e agli estratti botanici, sono presenti in gomme e formule drenanti e riducenti. Oltre ai classici bagni al sale anticellulite, come quelli del Mar Morto, puoi provare il trattamento al sale delle Terme di Cervia, a Ravenna in Romagna. Si tratta di una vera “salatura” che leviga, rivitalizza e stimola la microcircolazione, e si fa immerse in due vasche riempite con il tipico sale dolce della località adriatica. Info: www.termedicervia.it
Vuoi riprodurre l’effetto mare a casa? Versa in una ciotola due manciate di sale marino integrale, pestalo e aggiungi due cucchiaini di miele e poche gocce di olio essenziale di lavanda o ylang ylang. Mescola fino a ottenere un composto omogeneo da applicare sul corpo con un massaggio, partendo dai piedi e risalendo a spalle e braccia. Infine sciacquati sotto il getto della doccia. ☐

© Riproduzione riservata