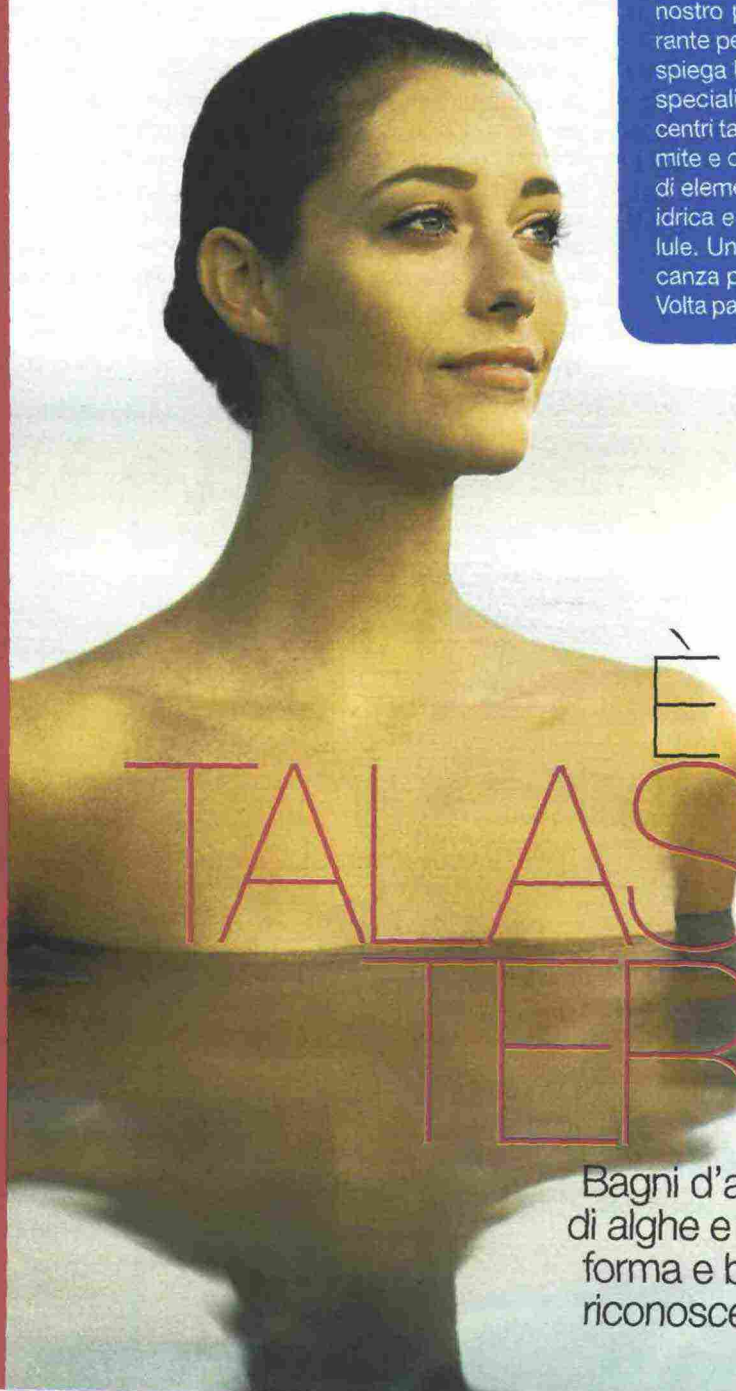


bellezza **starbene**

Mare, sole, sabbia, sale, alghe. Sono i principali elementi della talassoterapia, una cura naturale conosciuta fin dall'antichità, ma anche un'alleata preziosa per il benessere e la bellezza. «L'acqua di mare contiene quasi tutti gli elementi presenti in natura e ha una composizione simile a quella del nostro plasma. Per questo, ha un'azione rigenerante per l'organismo e per la pelle in particolare», spiega Maria Gabriella Di Russo, medico estetico specialista in idrologia. Lungo le nostre coste i centri talassoterapici possono avvalersi di un clima mite e di un'acqua, quella del Mediterraneo, ricca di elementi che aiutano a contrastare la ritenzione idrica e dare più sprint al rinnovamento delle cellule. Un'abbinata ideale, sei hai in mente una vacanza per rilassarti e ritrovare una forma migliore. Volta pagina e scopri cosa puoi fare e dove. →



È ORA DI TALASSO TERAPIA

Bagni d'acqua di mare, impacchi di alghe e fanghi aiutano a ritrovare forma e benessere. Scopri come riconoscere quelli veri e dove farli

di Laura D'Orsi

www.starbene.it 53

starbene **bellezza**

Solo così è doc

Perché sia vera talassoterapia devono essere rispettati alcuni requisiti. Il primo è che lo stabilimento si trovi a non più di 300 metri dal mare. Non è scontato, perché alcune Spa, per i loro trattamenti, utilizzano acqua trasportata e conservata, ma così si perde la parte più vitale, che ha una durata limitata. L'acqua che proviene direttamente dal mare, invece, mantiene tutte le proprietà benefiche: concentrazione di ossigeno, oligoelementi, minerali, microrganismi vegetali. Altro requisito indispensabile: non deve essere

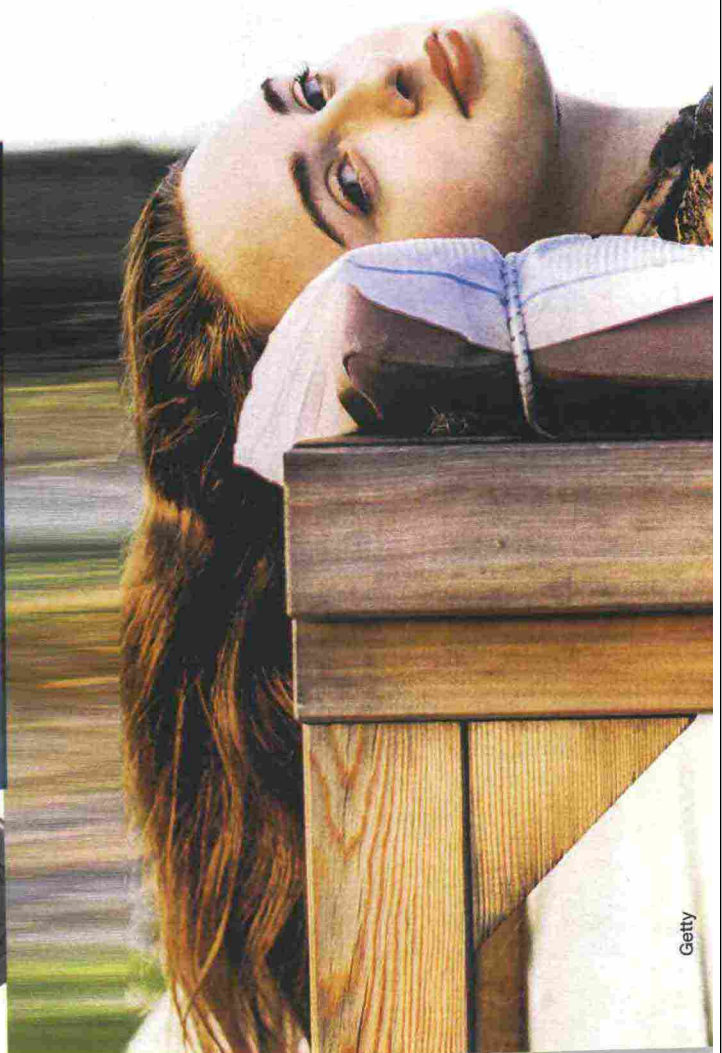
trattata con disinfettanti chimici né microfiltrata, ma pescata al largo della costa, dov'è più pura, e utilizzata entro 24 ore. Inoltre, va riscaldata: i benefici sono maggiori quanto più la temperatura si avvicina a quella del corpo perché lo scambio di sostanze benefiche attraverso la pelle è più facile. Le vasche o le piscine, in genere, hanno una temperatura tra i 30 e i 34 °C.

Tanti trattamenti, tanti benefici

Nelle Talasso Spa il menu dei trattamenti è molto ricco, ma quelli di punta sono l'idroterapia con acqua di mare e gli impacchi con le alghe e i fanghi. «Alle vasche, dotate di getti a diversa intensità dall'effetto tonificante, si aggiungono docce, percorsi Kneipp, e anche saune e hammam. In questo modo, si possono apprezzare al meglio le virtù dell'acqua marina, tra cui la sua azione antinfiammatoria e antibatterica che la rende indicata per curare alcuni disturbi della pelle come acne e dermatiti. L'elevata concentrazione di iodio, inoltre, stimola il metabolismo e contribuisce a bruciare più rapidamente i depositi di grasso. Mentre il cloruro di sodio, di cui è ricca, ha uno spiccato effetto drenante e combatte gonfiori e cellulite.

UN BEAUTY CON IL MARE DENTRO

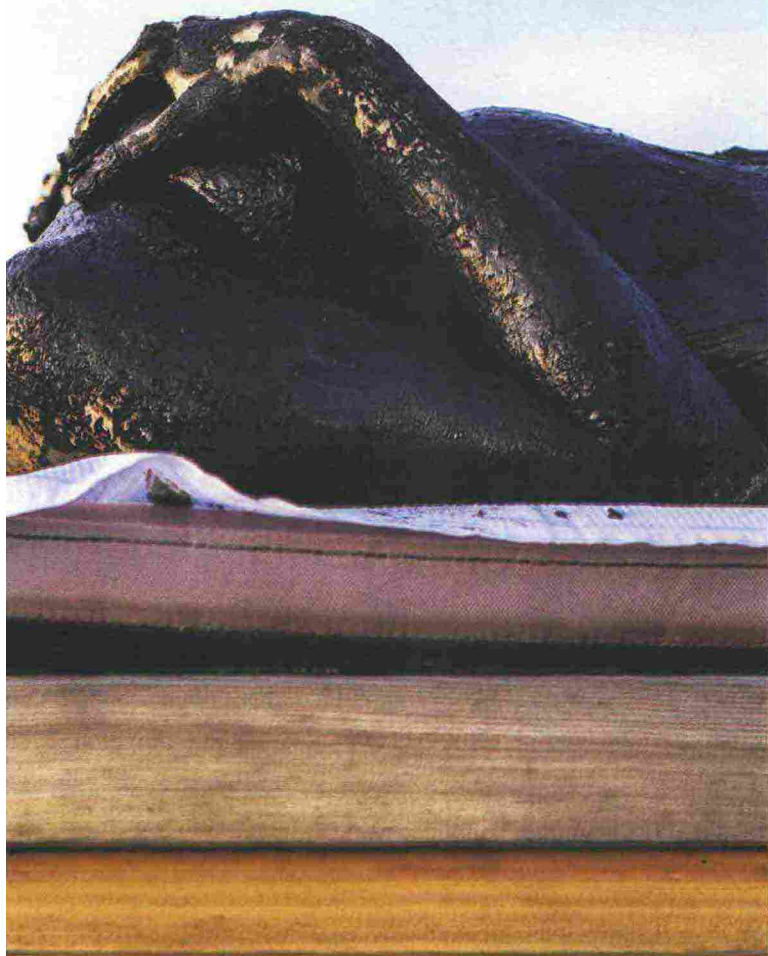
1 il doccia crema rivitalizzante Il mix di ingredienti marini (tra cui uno speciale atomizzato di acqua marina ricco di 80 tipi di minerali e oligoelementi), oli essenziali tonificanti e burri e oli vegetali nutrienti lascia la pelle vivificata. *Talasso Doccia-Crema di Collistar* (15,50 €, 250 ml). **2 lo scrub rimodellante** Sale marino, sabbia vulcanica e polvere di caffè per esfoliare; guaranà e capsico per drenare, olio di argan e burro di karité per nutrire. *Talasso Scrub Rimodellante di Geomar* (14,19 €, 600 g). **3 il gel idratante viso** Idrata la pelle e previene la perdita d'acqua grazie a una preziosa alga. *Gel Detergente Idratante Viso, linea Talasso di Olos* (24 €, 250 ml). **4 il trattamento anticellulite** Favorisce la lipolisi ed elasticizza la pelle. *Talasso Slimming Body Cream di Mediterranea* (16 €, 300 ml). **5 la saponetta del Mar Morto** Ha azioni esfoliante e tonificante e contiene fango nero del Mar Morto. *Sapone al fango da massaggio di Alma K* (9,90 € 115 g).



Getty

Codice abbonamento: 121173

Infine, il mix di minerali nutre e rivitalizza la pelle», spiega l'esperta. Da non perdere, poi, i trattamenti con le alghe e il fango marino. Cos'hanno di speciale? «Le alghe sono un concentrato di oligoelementi, vitamine ed enzimi. Vengono usate sia fresche, dopo essere state selezionate, per maschere e impacchi, sia essiccate e aggiunte all'acqua», conclude la dottoressa **Di Russo**. «Sono ricostituenti per la pelle: hanno un'azione disintossicante, rassodante e anticellulite e facilitano il ricambio cellulare. Simile l'effetto del fango, che viene raccolto durante la bassa marea. Ricco di ossigeno, sali minerali e argilla, ha la proprietà di trattenere il calore e l'acqua di mare e, proprio per questo, è indicato per impacchi drenanti ma anche in caso di dolori articolari e muscolari».



3 mete con Thalasso Spa

SARDEGNA Pullman Timi Ama di Villasimius (CA)

Incastonato sull'incantevole costa Sud-Est dell'isola, in area marina protetta, l'hotel è dotato del centro Thalassa Sea & Spa, aperto anche agli esterni. Comprende un percorso marino di 60 mq, sauna, bagno turco, vasche idromassaggio. Diversi i tipi di massaggi che utilizzano l'acqua di mare: da quello manuale effettuato in immersione o sotto una pioggerellina leggera di acqua marina a quello tonificante che utilizza un getto a pressione sulle zone da trattare (info: pullmanhotels.com).



TOSCANA Tombolo Talasso Resort di Marina di Castagneto Carducci (LI)

Viene prelevata a 900 metri di distanza dalla Costa degli Etruschi l'acqua di mare utilizzata nella Spa; acqua che, in sinergia con le alghe e il limo a chilometro zero, costituisce la materia prima di tanti trattamenti per la remise en forme. Tra gli altri, i sei rituali di bellezza ispirati al modo marino, come il pacchetto Europa, che utilizza le alghe dell'Atlantico o quello Polinesia con sabbia bianca di Bora e alghe rosse per un peeling esotico (info: tombolotalasso.com).



FRIULI VENEZIA GIULIA Grand Hotel Astoria di Grado (GO)

Nota come "Isola del Sole" o "Prima Venezia", Grado ha una posizione invidiabile: il tratto di mare su cui si affaccia è ricco di sali, iodio e plancton. Caratteristiche che la rendono ideale per la talassoterapia e, non a caso, proprio qui è sorto uno dei primi stabilimenti in Italia: le Terme Marine del Grand Hotel Astoria, dove si praticano trattamenti talassoterapici estetici ma anche curativi. Spettacolare la piscina di acqua di mare sul tetto dell'hotel (info: hotelastoria.it).



Il meglio del mare per il tuo benessere  starbene.it