

SPECIALE
green

Nelle giuste dosi e modalità
di utilizzo questi due elementi
possono trasformare il corpo
eliminando la ritenzione
idrica in modo semplice

acqua & sale

60 silhouette • aprile 2021

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Acqua, sale... e subito la mente va al mare. I benefici del grande amico blu sulla pelle e sulla linea sono innegabili. Basta immergersi per sfruttare gli effetti che questo mix portentoso produce sullo spirito... sulla cellulite e ritenzione idrica. **Il sale con un semplice meccanismo osmotico "convince" i liquidi in eccesso, che sono intrappolati nei tessuti a uscire fuori** mentre l'acqua massaggia il corpo avvolgendolo in un fresco abbraccio tonificante. **Acqua e sale hanno effetti sulla bellezza anche ogni giorno** attraverso ciò che beviamo, mangiamo e grazie a semplici strategie rimodellanti da sirene metropolitane, anche cosmetiche. **Spazio a scrub, sali integrali da bagno, creme drenanti & Co.**

MERMAID METHOD

Per conquistare le forme armoniose di una sirena immaginiamo di poter sfruttare l'effetto osmotico del mare. «I liquidi corporei si trasferiscono da una parte all'altra in base alla concentrazione salina, passando da una cellula con una concentrazione minore verso quelle con una maggiore. Il risultato? Le cellule si sgonfiano, i liquidi trattenuti nei tessuti vengono espulsi attraverso la circolazione venosa e linfatica» spiega la dottoressa Maria Gabriella Di Russo, specialista in Idrologia e medico estetico. «Grazie a questo naturale processo osmotico immergersi in una soluzione idrosalina favorisce l'eliminazione delle tossine, aiuta a combattere la cellulite e ad alleviare gonfiori e problemi cutanei, ha proprietà rivitalizzanti e stimolanti del metabolismo e allo stesso tempo nutre le cellule e stimola le naturali difese dell'organismo» continua. Un motivo in più per sognare ripetute rigeneranti immersioni di bellezza in mare e in acqua salata.

L'IDRATANTE anti ristagno

Formato per il 60% circa da acqua il nostro corpo ha un bisogno primario di questo elemento, semplice, in apparenza, e così ricco di vita. Ma tanto sono importanti i liquidi che beviamo e che vanno a reidratare organi e tessuti, tanto sono dannosi (e antiestetici) quelli che rimangono intrappolati. La tendenza dell'organismo a trattenerne i liquidi dove non servono può essere contrastata... bevendo!

BEVI CHE TI PASSA

Le aree dove abitualmente si accumulano i grassi (addome, cosce e glutei) sono anche le zone dove i liquidi tendono a ristagnare causando il tipico gonfiore. «La prima cosa da fare per contrastare l'effetto della ritenzione idrica è bere» spiega la dottoressa. «Questa abitudine, così vitale e semplice da adottare, deve diventare un impegno serio, quasi fosse un mantra da ripetere e ripetere per stare bene. E deve accompagnarci in ogni stagione, in particolare in estate quando, date le alte temperature, la quantità di acqua deve essere aumentata in modo da poter bilanciare la naturale perdita dei liquidi».

LA QUANTITÀ GIUSTA PER TE

L'acqua è ricchissima di sali minerali e oligoelementi, indispensabili per il corretto funzionamento di tutto l'organismo ed efficaci contro l'invecchiamento

cutaneo. Quante ne serve? Circa 2 litri, da distribuire durante tutta la giornata, soprattutto tra mattino per "lavare via" le scorie della notte (si comincia con un bel bicchiere di acqua a temperatura ambiente) e pomeriggio, un po' meno la sera (quando gli organi emuntori riposano). Questo permette di eliminare le tossine, causa anche di colorito spento, **permette di avere la pelle più luminosa, distesa, tonica e rimpolpata.** Visto però che ogni corpo è diverso da un altro, esiste un calcolo per determinare in modo molto più personalizzato la quantità da bere. Basta moltiplicare **30 ml di acqua per ogni chilogrammo del proprio peso corporeo per avere la dose quotidiana di acqua in millilitri.**

LEGGERA, ANZI LEGGERISSIMA

«Per ottenere il massimo effetto contro la ritenzione idrica, l'acqua deve essere leggera, con ridotta quantità di sodio e basso residuo fisso» raccomanda Di Russo. Può essere utilizzata anche per realizzare tisane, anche detossinanti, o acque aromatizzate da preparare con erbe, frutta e verdura fresca, tutte gradevoli soluzioni rinfrescanti che in estate si possono consumare tiepide o fredde.

IL DRENANTE da vasca

Anche il sale sciolto nell'acqua della vasca è un infallibile antidoto drenante. È il momento però di eliminarlo dalla dieta: consumare alimenti saporiti peggiora la ritenzione idrica.

NON PIÙ DI 5 GRAMMI

Il sale, cristallo formato da sodio e cloruro, svolge importanti funzioni nel corpo. Questo non autorizza però a consumarlo senza regole. **Non più di 5 grammi al giorno, e solo se si praticano sport di resistenza.** In tutti gli altri casi meglio consumarne il meno possibile: gli alimenti ne apportano già una quantità sufficiente.

FINO A 5 CUCCHIAI

«Scegliere un sale per la routine di bellezza non è così banale. Più elevata è la qualità, più è completo e integrale, migliori saranno gli effetti drenanti e remineralizzanti sul corpo. Al contrario del comune sale da cucina, i sali cristallini purissimi provenienti dal Mar Morto o dall'Himalaya contengono quasi tutti gli elementi presenti nel nostro organismo» spiega la dottoressa. «I sali possono essere versati nella vasca da bagno con acqua alla temperatura di 38°C/40°C. La quantità? Da un minimo di un cucchiaino e mezzo, per una vasca riempita a metà, a 5 cucchiaini.

IN TANTI COSMETICI

I sali sono protagonisti, insieme ad alghe e oli botanici, di cosmetici, creme, gel e sali ad alto potere drenante e anticellulite, must have per una strategia rimodellante. E poi ci sono le proprietà meccaniche dei cristalli di sale: **gli scrub salini massaggiati sulla pelle umida aiutano la pelle a compiere il naturale turnover cellulare e liberarsi più velocemente delle cellule morte dello strato superficiale.** Risultato: pelle tonica, liscia, luminosa.

1 Drainage Active Concentrate di Eteera Cosmesi Naturale drena i liquidi, restituisce alla pelle luce, idratazione ed elasticità (etereacosmesi.it, 25 euro). **2** Con sale del Mar Morto e scorza d'arancia **Scrub Corpo Pure Detox di Biopoint** leviga, migliora microcircolazione e sistema linfatico (profumeria, 9,90 euro). **3** La **Crema Corpo Salina No Cell Terme di Comano** con acqua termale, sale marino e caffeina, leviga la pelle, riduce la buccia d'arancia (shop.termecomano.it, 35 euro). **4 AHAVA Liquid Dead Sea Salt** (con Osmoter) è un gel di sale liquido del Mar Morto che detossina e ringiovanisce la pelle (profumeria, 27,50 euro). **5** I **Sali da bagno integrali tonificanti della linea Mar Morto di Bottega Verde** contengono il 99,9% di ingredienti di origine naturale (profumeria, 13,99 euro). **6 Pursoma Digital Detox**, con sale marino grigio francese

e argilla, stimola la circolazione, rilassa e purifica (www.noorbeautyshop.com, 30 euro). **7** Piacevolmente anti ritenzione idrica **Thalassence crema anticellulite energia marina corpo di Olos** (istituto, 38 euro). **8 Cell-Plus Aqua Scrub Esfoliante** contiene una miscela di sali marini e alghe azzurre, dall'effetto tonificante, drenante e modellante (farmacia, 19,50 euro). **9** Con il sale delle Saline Conti Vecchi, oli naturali e vitamine, **OleoScrub per il corpo Fior Di Salina L'Erbolario** leviga dolcemente (erboristeria, 21 euro) **10 Mineral Body Lotion di Susanne Kaufmann** con i 7 sali di Schüssler e attivi botanici, detossina e scioglie le tensioni (susannekaufmann.com, 118 euro).



62 silhouette • aprile 2021