

BEAUTY & BODY

Alla scoperta di come i benefici delle acque termali vengono racchiusi in creme e sieri per potenziarne l'effetto

I benefici delle acque termali sulla pelle e sui capelli sono noti fin dall'antichità. Dai rituali di Cleopatra che si applicava sul corpo un mix di acqua e fanghi ai Romani che costruivano stabilimenti di acque termali ovunque andassero, il potere curativo e cosmetico delle acque si è diffuso ed oggi è cono-

sciuto in tutto il mondo. Oggi la presenza di acqua termale è un vero e proprio "boost" nei prodotti beauty, ma spesso non se ne conoscono le caratteristiche. Sì, perché non sono tutte uguali, ciascuna infatti possiede delle proprietà specifiche che possono potenziare l'azione cosmetica. Vuoi saperne di più?

THERMAL power

amiche speciali

L'Italia, dalle Alpi alla Sicilia, è uno dei paesi più ricchi di acque termali: pensa che si contano oltre 700 sorgenti minerali fredde e più di 300 sorgenti termali. Solo a Ischia ce ne sono ben 103! Come vengono classificate? «In base alla temperatura, alla sorgente, al contenuto salino e al tipo di minerali» spiega

Maria Gabriella Di Russo, medico estetico e specialista in idrologia e talassoterapia. Nei secoli, l'uomo ha scoperto gli incredibili effetti dell'acqua sia a livello fisico che mentale e oggi sempre più aziende cosmetiche e centri benessere sviluppano prodotti che ne racchiudono i benefici. «Oligominerali, mediominerali

e minerali, acidule, alcaline, bicarbonate, calciche, carboniche, magnesiche, radioattive, ferruginose, solfate, sulfuree... Le tipologie sono davvero molte», spiega **Di Russo**. Noi ci concentriamo su quella che si chiama la "Crenocosmesi", ovvero la cosmesi che ha come componente principale proprio l'acqua termale.

CONTRO LA CELLULITE

L'acqua è l'alleato numero uno per combattere la cellulite. Bere acqua a basso contenuto di sodio è fondamentale per depurare il corpo dalle tossine, favorendo la diuresi e la circolazione linfatica. Anche i bagni termali con idromassaggio aiutano a ossigenare i tessuti e tonificare il corpo, proprio perché l'acqua è la migliore delle "massaggiatrici".

NEI COSMETICI

«L'acqua salsobromoiodica come quella di Salsomaggiore, ricca di sale, iodio, bromo e litio è utilissima nella cura dei processi cellulitici, in quanto agisce sul microcircolo venoso, ha proprietà antinfiammatorie, e ha una forte azione osmotica» spiega Di Russo. Le creme che contengono acqua salsobromoiodica solitamente sono abbinate ad attivi come alghe marine, edera o caffè che intensificano l'azione mirata contro il ristagno dei liquidi e gli accumuli localizzati. Anche l'Acqua Madre delle saline di Cervia è molto gettonata per il corpo. Ricca di sodio, bromo, magnesio e calcio, abbinata al fango Liman di Cervia ha effetto drenante, detossinante e modellante.

il consiglio

Come potenziare l'effetto dei cosmetici anticellulite? L'attività fisica è importantissima: abbina l'applicazione della crema o del gel a una camminata all'aperto di circa 40 minuti per almeno tre volte a settimana, alternando un ritmo medio/lento a un ritmo più veloce. Ti aiuterà a bruciare i grassi ma senza "traumi" per articolazioni e capillari. Puoi anche indossare dei leggings che aiutano il microcircolo.

dicembre 2021 • silhouette 111

BEAUTY & BODY

RIEQUILIBRANTI

I capelli ottengono grandi benefici dalle acque termali, perché tutte contengono minerali a volontà. «Favoriscono infatti l'idratazione del capello, ma anche la sua ristrutturazione», spiega ancora Di Russo. «L'utilizzo dell'acqua termale ha lo scopo di alimentare il bulbo del capello e ha un effetto sebo regolatore, dato che aiuta a riequilibrare la produzione di sebo in eccesso e di forfora, riducendo la sensazione di prurito».

NEI COSMETICI

Per combattere la forfora e prendersi cura dei capelli grassi, le acque sulfuree e solfate sono le migliori perché agiscono direttamente sulla fibra capillare. «Le acque ricche di zolfo rappresentano un ottimo trattamento di bellezza per cuti che soffrono di dermatite seborroica», spiega Di Russo. Molto efficaci nel settore capelli sono le Acque delle Terme di Giunone di Caldiero: essendo bioattive, proteggono dai radicali liberi e stimolano il microcircolo del cuoio capelluto; inoltre, se abbinata all'argilla termale, rigenerano il bulbo e rimineralizzano il capello.

il consiglio

Anche a casa puoi replicare una raffinatezza "da salone". Alcuni parrucchieri, infatti, utilizzano l'acqua oligominerale a basso residuo per l'ultimo risciacquo dei capelli perché non contiene cloro e calcio che opacizzano il capello. Il super tip? Spruzzare anche un po' di acqua termale in spray su tutte le lunghezze prima di procedere con la piega.

LENITIVE

L'acqua termale potenzia l'azione degli altri attivi. «Tutte le pelli ne beneficiano, soprattutto quelle problematiche e atopiche» spiega Di Russo. «Se hai la pelle secca o se soffri di rosacea o psoriasi, le proprietà antinfiammatorie e lenitive dell'acqua termale fanno la differenza».

NEI COSMETICI

Un ingrediente prezioso per il viso, ad esempio, è il bioplancton termale estratto dalle Terme di Saturnia. «È una sostanza gelatinosa che si forma quando l'acqua entra in contatto con l'aria. L'abbiamo inserito nei cosmetici perché ha straordinari poteri normalizzanti, antiossidanti e sebo-equilibranti e preserva il microbiota cutaneo» spiega Monica Romeo, Skincare Manager di Terme di Saturnia

Natural Destination. A seconda del tipo di acqua, cambiano gli effetti: se è ricca di selenio ha azione rigenerante, mentre se è ferruginosa è ottima per le dermatiti. L'effetto antiage è potenziato se è ricca di rame, mentre lo zolfo è specifico per pelli impure.

il consiglio

Lo sapevi che quando ti spruzzi l'acqua termale sul viso devi tamponarla delicatamente con le mani? Si tratta di uno step fondamentale perché, non essendo inserita in prodotti come creme e balsami che aiutano a veicolare gli attivi, le gocce si posano semplicemente sulla pelle e, se non vengono tamponate, evaporano in un lampo.

- 1 Terme Doccia Massaggio Esfoliante di **Mediterranea Cosmetics**, ha una delicata azione esfoliante grazie alla presenza di sale rosa dell'Himalaya (mediterranea.it, 15,80 euro).
- 2 **Acqua Essenziale delle Dolomiti** di **Dolomia**, per idratare e fissare il make up (dolomia.it, 12 euro).
- 3 **DermAbsolu Mask** di **Avène**, una maschera che ridensifica la pelle (farmacia, 46 euro).
- 4 **Crema Corpo Salina No Cell** di **Terme di Comano** favorisce l'eliminazione dei liquidi (shop.termedicomano.it, 35 euro).
- 5 **Th Detox - Shampoo Detossinante** di **Emisbeth**, un trattamento termale per capelli efficace contro gli agenti inquinanti (shop.emisbeth.it, 18,50 euro).
- 6 **Hyséac - Tónico Purificante** di **Uriage** affina la grana della pelle ed elimina le impurità (farmacia, 15,20 euro).
- 7 **Crema Corpo Termale Vellutante** di **Nerò Spa**, un fluido

- all'acqua delle Terme Preistoriche (termepreistoriche.it, 29 euro).
- 8 **Drenante Salino di Seticrei**, ai sali del Mar Morto, oligoelementi e caffeina, riduce gli inestetismi (seticrei.it, 50 euro).
- 9 Con acqua termale il **Peeling dolce Enzimatico Gli Elementi** per una pelle levigata e radiosa (glielementi.it, 26 euro).
- 10 **Minéral 89 Probiotic Fractions** di **Vichy**, un concentrato rigenerante con acqua vulcanica di Vichy (farmacia, 34,99 euro).
- 11 **Fango Termale Attivo Anticellulite** di **Terme di Salsomaggiore**, con estratti vegetali abbinati ai sali iodobromodici, agisce sulla "buccia d'arancia" (termedisalsomaggiore.it, 33 euro).
- 12 **Hyalu B5 Aquagel Spf 30** di **La Roche-Posay**, rimpolpa e idrata riparando la barriera cutanea (farmacia, 39,50 euro).

Serena Roberti



dicembre 2021 • silhouette 113

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.