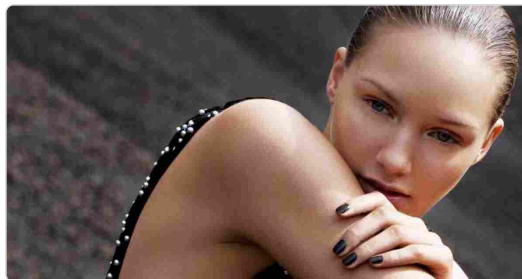


Dal sale alla sabbia vulcanica, il mare e' un vero alleato di bellezza

Dal sale marino alle alghe, fino alle piante della macchia mediterranea, il mare offre un patrimonio di minerali e principi attivi che possono contribuire al benessere della pelle e dei capelli. Ecco quali sono gli ingredienti naturali più preziosi e come sfruttarli durante l'estate. Il sale marino e lo iodio aiutano il drenaggio «L'acqua di mare ha una composizione per molti aspetti simile al nostro plasma sanguigno. Ecco perché, quando siamo immersi, si attiva un meccanismo di scambio perfetto» spiega Maria Gabriella **Di Russo**, specialista in Idrologia Medica e medicina estetica. «La pelle cede le tossine accumulate e i liquidi stagnanti e assorbe minerali come calcio, magnesio e potassio. Ad attivare l'azione drenante sono soprattutto il sale e lo iodio, presenti in grande concentrazione». Ma non basta stare immersi. Il protocollo perfetto prevede una camminata di 20 minuti nell'acqua fino alle cosce, alternando il passo a piccoli balzi. La sabbia sotto i piedi riattiva la pompa plantare, mentre l'acqua ti massaggia le gambe. Un consiglio in più? Per potenziare l'azione drenante, a casa, alla sera, fai dei bendaggi salini sulle gambe. La sabbia nera e i fanghi vulcanici purificano la pelle. La terra vulcanica, come quella che trovi a Pantelleria o Stromboli, è energia pura, ricca di zolfo, magnesio e silice. «La sabbia nera e l'argilla vulcanica hanno un'azione purificante e accelerano il turnover cellulare. Sono elementi ideali per purificare la pelle stressata dallo smog della città e prepararla a un'abbronzatura uniforme» spiega la dottoressa **Di Russo**. «Sulle spiagge vulcaniche si può approfittare per creare impacchi con un pugno di sabbia mescolata ad acqua di mare. Si massaggia su gambe, glutei e schiena con movimenti circolari e si lascia asciugare finché la pelle non "tira", poi ci si tuffa per il risciacquo. Il risultato sarà una pelle effetto seta». L'ossidiana: il vetro vulcanico protagonista della skincare Nera e lucida, l'ossidiana non è una roccia, ma un vetro vulcanico. Nasce dal magma che, raffreddandosi bruscamente a contatto con l'acqua di mare, si vetrifica. Una volta lisciata (in natura ha bordi taglienti: fai attenzione!) viene utilizzata per i face roller, i tool per massaggiare il viso, o per creare pietre smussate per il gua sha, la tecnica di massaggio giapponese. Come usarli al meglio? Conservarli in frigo e utilizzarli freddi la sera, dopo aver applicato un siero, massaggiando dal centro del viso verso l'esterno. Puoi anche tenerli nella borsa frigo in spiaggia: drenano il gonfiore da calore. «L'ossidiana viene utilizzata anche nelle formule skincare, polverizzata negli scrub e in alcune formule viso. Ha un effetto soft focus immediato: le microparticelle di vetro, infatti, riflettono la luce, minimizzando le piccole imperfezioni» spiega Antonella Antonini, cosmetologa. Le alghe marine, alleate contro gonfiore e pesantezza. Le alghe funzionano come spugne: concentrano su di loro tutti i benefici dell'ambiente marino. «Le varietà più preziose per la remise en forme sono il fucus vesiculosus e la laminaria digitata, conosciute anche come alghe brune: ricchissime di iodio, accelerano il metabolismo locale e stimolano la lipolisi» spiega Maria Gabriella **Di Russo**. «Anche l'alga corallina è amica della silhouette: ha proprietà drenanti e antinfiammatorie, ideali quando si avvertono le gambe pesanti a fine giornata». Hai la tentazione di usare le alghe che raccogli in mare per fare degli impacchi? Non è sempre una buona idea: alcune specie, soprattutto quando sono sotto i raggi del sole, possono causare dermatiti. Nel dubbio, meglio affidarsi a prodotti già pronti: fanghi o creme con o senza risciacquo a base di alghe micronizzate. Applica il prodotto la sera: dopo una giornata al mare la pelle è ancora più ricettiva: l'acqua di mare e lo iodio hanno già iniziato a drenare i liquidi e ad ammorbidire lo strato corneo. Monica Vinella_sunray photo Mirto ed elicriso: le piante che leniscono la pelle. Il loro profumo fa pensare subito alle coste più selvagge. E infatti mirto ed elicriso sono piante che per sopravvivere alla salsedine e alla siccità sviluppano attivi difensivi potentissimi. Sfrutta le loro proprietà con i cosmetici che li contengono. «L'elicriso è il re dei doposole. Ricco di flavonoidi, ha un'azione lenitiva: spegne i bruciori dell'eritema e rigenera la barriera cutanea» chiarisce la cosmetologa. Prima di partire procurati in erboristeria un idrolato di elicriso puro e conservalo al fresco. In spiaggia, vaporizzalo sul viso e sulle zone arrossate, dopo aver sciacquato il sale. Anche il mirto è un prezioso alleato sotto il sole, soprattutto se hai la pelle mista: contiene vitamina C e tannini, dall'azione astringente. Spruzza più volte al giorno un'acqua di mirto su viso e capelli per idratare, togliere l'effetto lucido e regalarti un'immediata sensazione di freschezza. Come portare i benefici del mare nella beauty routine. Grazie ai cristalli di cloruro di magnesio e alla sabbia vulcanica, Allegro Salt Body Scrub di Lavika (60 ?) drena e leviga la pelle del corpo. Mineralize Volcanic Ash Exfoliator di Mac (35 ?) è uno scrub viso che combina cenere vulcanica naturale e cristalli di zucchero per eliminare impurità e cellule morte. Arricchito con alghe Guam, sali marini e oli essenziali, Algascrub Dren-Cell di Guam (24,50 ?, su qvc.it) leviga la pelle e migliora l'aspetto della cellulite. Realizzata con il 97%



di ingredienti naturali e senza alcol, Acqua Vitalizzante note di Mirto di Nature's (12,50 ?) idrata corpo e capelli e rinfresca a lungo. La texture nera di Fuoco Riducente Ridensificante Corpo di Vagheggi (79 ?, in istituto) è arricchita con minerali vulcanici, malvarosa nera e occhio di drago per ridurre la cellulite. Il Massaggiatore viso in ossidiana di Royal Beauty (16,90 ?) supporta il drenaggio linfatico e aiuta a ridurre gonfiore e linee sottili. Bagno Crema Aromatico Thalasso Therapy di Tesori d'Oriente (4,29 ?) contiene l'estratto della purissima Acqua delle Isole Fiji, ricca di minerali attivi e oligoelementi, e alghe marine. Il Sapone Alga Selvatica & Finocchio Marino di Yves Rocher (3,95 ?) ha un profumo fresco e tonificante. il pettine di Crystallove (33,15 ?) in ossidiana è perfetto per massaggiare il cuoio capelluto. Ha una formula 95% naturale e una profumazione acquatica e frizzante, Crema per il Corpo Fior di Salina di L'Erbolario (24,90 ?). Leggi anche Leggi anche Leggi anche