

starbene **bellezza**  
RELAX

# E ORA PUNTA SUL FREDDO

Il massaggio "frozen" migliora la circolazione e ha un effetto lifting sui tessuti

di Laura D'Orsi

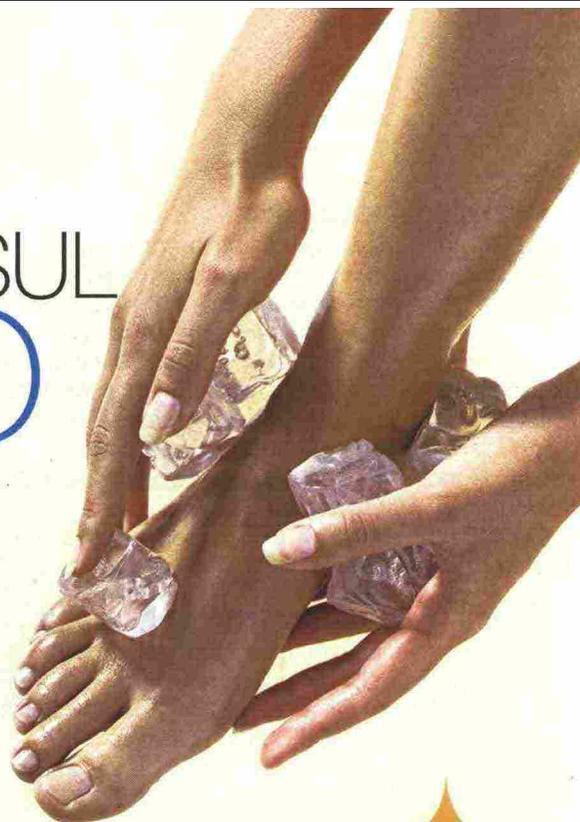
Tonifica, stimola la circolazione e, secondo alcuni studi, aiuta persino a dimagrire. Il freddo è un grande alleato della bellezza, ancora di più quando il termometro si impenna e gambe pesanti e gonfiori ai piedi sono più frequenti. «Le basse temperature riattivano il microcircolo e i liquidi vengono riassorbiti più facilmente dal sistema linfatico», spiega Maria Gabriella **Di Russo**, medico specialista in idrologia.

## GAMBE SUPER LEGGERE

E così il gelo diventa protagonista di molti trattamenti, come *Sensazione di freschezza*, proposto dalla spa dell'Hotel Excelsior di San Vigilio di Marebbe (Bz). «La seduta inizia con un pediluvio caldo, in un mastello di legno di cirmolo che sprigiona un aroma rilassante», spiega Tamara Call, esperta di trattamenti di benessere. «Segue un vigoroso massaggio alle gambe con un olio alpino a base di arnica, per sciogliere le tensioni muscolari e stimolare la circolazione. Si tratta di un massaggio sportivo, con tocchi energici che aiutano anche a drenare i liquidi in eccesso. Infine, vengono massaggiate a lungo sui piedi delle sfere di vetro che contengono un liquido ghiacciato: danno refrigerio soprattutto a chi trascorre molte ore in piedi o soffre di gonfiori». Il trattamento dura 50 minuti e costa 69 €.

## ANCHE PER VISO E CORPO

Le basse temperature aiutano anche a tonificare. «Fanno contrarre le fibre dei tessuti: la pelle appare subito più soda e compatta», precisa la dottoressa **Di Russo**. Inoltre il



### il fai da te

Procurati del fango marino, ricco di plancton e oligoelementi che mantengono elastica la pelle, aggiungi 10 gocce di olio essenziale di menta e lascia riposare questo preparato in frigo per 3-4 ore. Spalma l'impacco sulle gambe tenendole sollevate per 20 minuti, sciacqua con un getto tiepido e termina massaggiando dei cubetti di ghiaccio.

### indirizzi

- Accademia del Bell'Essere, Milano, tel. 02-5063019, [accademiadelbelleessere.it](http://accademiadelbelleessere.it)
- Rosa d'Oro, Certosa (BZ), tel. 0473-679130, [goldenerose.it](http://goldenerose.it)
- Abano Grand Hotel, Abano (PD), tel. 049-8248100, [gbhotelsabano.it](http://gbhotelsabano.it)
- Sorriso Thermae Resort & SPA, Ischia (NA) tel. 081-908163, [sorrisoresort.it](http://sorrisoresort.it)
- Hotel Excelsior, San Vigilio di Marebbe (BZ), tel. 00474 501036, [myexcelsior.it](http://myexcelsior.it)

maggior afflusso di sangue in superficie, che si verifica subito dopo, apporta ossigenazione e nutrimento. Per questo i trattamenti che utilizzano il freddo sono indicati anche per il viso e per il décolleté, dove hanno un vero e proprio effetto lifting. Un ultimo vantaggio? Quando ci si immerge in una vasca di acqua fredda si attiva la termogenesi, che fa bruciare più calorie per riportare il corpo alla temperatura normale.

Corbis