

PROVATO
PER VOIbellezza relax
di Laura D'Orsi

fanghi

PER TRATTAMENTI
BEAUTY TOTAL BODY

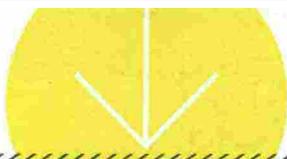
Rinforzano i capelli, purificano la pelle, attivano il metabolismo delle cellule. E li puoi preparare anche a casa

Nei centri benessere sono il "materiale" più gettonato perché sono un vero elisir di bellezza per ogni tipo di pelle: i fanghi. «È la loro composizione a renderli speciali», spiega Maria Gabriella Di Russo, medico specializzato in idrologia. Sono composti da argilla e acqua termale (o marina) che, dopo un periodo di maturazione di due-tre mesi in speciali vasche, si arricchiscono di alghe e microrganismi dalle proprietà rigeneranti e stimolanti. Per viso e corpo in genere si utilizzano impacchi a temperatura ambiente, con uno spessore di 3-4 millimetri, e lasciati in posa 15-20 minuti. Poi si eliminano con nebulizzazioni di acqua termale o sotto la doccia. Ecco quali trattamenti si effettuano più di frequente e quali benefici si ottengono.



Gallery Stock-Contrasto

STARBENE 49



UN FANGO PER OGNI PROBLEMA

Scopri quali sono i più efficaci per combattere tre diversi inestetismi. In tutta dolcezza e in un ambiente rilassante



→ PER IL CORPO: antigonfiore

Per combattere la ritenzione idrica, una delle componenti principali della buccia d'arancia, i fanghi sono un toccasana, in particolare quelli **salsobromoiodici**. «Agiscono per osmosi: il loro elevato contenuto di sali richiama i liquidi in superficie; questi vengono poi eliminati dall'organismo», spiega l'esperta.

Non solo: alcuni elementi, come lo iodio, attivano il metabolismo delle cellule, che bruciano più grassi e stimolano la microcircolazione. Ecco perché dopo un ciclo di fanghi diminuiscono il girovita e il girocoscia, fino a tre centimetri.

In genere si consigliano due applicazioni alla settimana, per un mese, ripetendo il ciclo ogni 3-4 mesi.

Dove: Terme di Abano e Montegrotto: abano.it; montegrotto.it



→ PER IL VISO: purificanti

I fanghi, soprattutto quelli **derivanti da acque sulfuree**, hanno un'azione esfoliante, favoriscono il ricambio cellulare e regolano la produzione di sebo. La pelle appare più liscia, i pori chiusi e il colorito luminoso.

I brufoletti scompaiono grazie all'azione disinfettante e antinfiammatoria dei minerali disciolti.

«Per questo le maschere sono molto indicate per le pelli grasse. Anche chi soffre di acne può avere notevole giovamento dai fanghi, come dimostrato da diversi studi», sottolinea la dottoressa Di Russo. In genere si consiglia un ciclo di 12 sedute, da fare una-due volte alla settimana.

Dove: Terme di Caramanico, termedicaramanico.it



→ PER I CAPELLI: ristrutturanti

Gli impacchi di fanghi sulla chioma hanno un duplice effetto. Da una parte le argille svolgono un'azione assorbente: se cuoio capelluto e fusti sono untuosi, il sebo in eccesso viene "asciugato". Dall'altra le acque termali **sulfureo-salzo-bromo-iodico-**

magnesiache, grazie all'elevata concentrazione di oligoelementi e minerali, hanno proprietà rinforzanti:

il silicio, per esempio, rende i capelli più spessi e voluminosi. Se la capigliatura è secca e sibrata, in genere all'impasto si aggiungono oli naturali per nutrirla e ammorbidirla.

Dove: Terme di Riccione, riccioneterme.it



bellezza relax



EFFICACI ANCHE A CASA creme termali e impacchi fai da te

Le linee cosmetiche termali mantengono i benefici di acque e fanghi. Le trovi in farmacia, erboristeria e online (termaldiffusion.it).

A casa, poi, utilizzando l'argilla puoi preparare dei fanghi fai da te dalle proprietà beauty.

Anti ritenzione idrica

Mescola con un cucchiaino di legno 300 grammi di argilla verde (in erboristeria) e acqua quanto basta per ottenere un impasto piuttosto denso. Aggiungi 4 gocce di olio essenziale di limone, che aiuta a bruciare i depositi di grasso localizzati, e 4 di rosmarino, che stimola la circolazione e favorisce il drenaggio dei liquidi. Tieni in posa per almeno 20 minuti, poi elimina con acqua tiepida. Ripeti il trattamento due volte alla settimana.

Idratante per il viso

Mescola 3 cucchiaini di argilla bianca, un cucchiaino di olio di jojoba, 1 di miele e 1 di yogurt e, se necessario, un po' di acqua. Stendi sul viso uno strato spesso di impasto lasciando in posa circa 10 minuti. Non aspettare che si secchi del tutto prima di toglierlo, altrimenti l'argilla assorbirà anche l'acqua dalla pelle. Usa la maschera una volta alla settimana.



Shutterstock, Jump, Fotolia, Van Kasteel, Photomast

UNA TESTA SETOSA E ORDINATA

● Un'amica mi ha raccontato di un trattamento miracoloso per i capelli in istituto che utilizza l'acqua e i fanghi delle terme di Giunone, in provincia di Verona, e non vedevo l'ora di provarlo. L'inizio è promettente: mi massaggiano il cuoio capelluto con oli essenziali profumati per almeno dieci minuti, per preparare la cute a ricevere l'impacco. Poi, con il pennello, mi vengono applicati i fanghi lungo tutte le lunghezze. Ho chiesto un trattamento ristrutturante e idratante

(ce ne sono anche anti forfora, anti caduta, e così via), perché ho i capelli secchi che tendono a svolazzare qua e là, e l'operatrice mi spiega che i fanghi, grazie al loro pH e agli ioni che contengono, eliminano l'elettricità della chioma. Dopo un quarto d'ora di posa, mi viene fatto un leggero shampoo e un risciacquo con acqua termale. esco dall'istituto con i capelli ancora un po' umidi ma già li sento diversi, più corposi. E il giorno dopo sono morbidissimi e disciplinati.



Laura D'Orsi,
giornalista
esperta
beauty

Selezionato da Starbene: termedigiunone.it