

Starbene | Bellezza

# FATTI BELLA CON IL CALORE

*Rilassa i muscoli, stimola la circolazione, aiuta la penetrazione dei principi attivi. Un toccasana che in inverno diventa una coccola speciale*

di Paola Oriunno

**J**n inverno, una coccola calda fa bene al corpo e alla mente. Che sia un bagno, una tisana, una sauna, un paio di calzoncini di lana, il calore ha mille benefici sul nostro benessere e anche sulla bellezza. È un ottimo analgesico e miorelaxante, agisce sulle contratture, le tensioni sul viso e anche sull'umore. Secondo i ricercatori della Loughborough University (Inghilterra), il riscaldamento passivo può avere effetti benefici persino sul peso: fare un bagno caldo a 40 °C per mezz'ora fa bruciare più o meno le stesse calorie di una passeggiata di 15 minuti (circa 63 calorie) e contribuisce a ridurre l'infiammazione cronica. Ecco come sfruttare al meglio il calore per un effetto beauty immediato.

## LA VASCA RIGENERANTE

«Per un bagno perfetto, sia in termini di relax sia di rispetto della pelle, l'ideale sarebbe mantenere l'acqua a una temperatura compresa tra i 38 e 40 °C», spiega la cosmetologa Alessandra Vasselli. «Andando oltre si corre il rischio di seccare troppo la cute e peggiorare alcune dermatosi a carattere infiammatorio, come l'acne», continua l'esperta. Sei tra quelle che resterebbero immerse per ore? Meglio evitare. «Il tempo di permanenza non è standard, ma superare i 20/30 minuti nella vasca da bagno ammorbidisce eccessivamente lo strato più superficiale dell'epidermide, provocando desquamazione e disidratazione. Proprio per questo, massaggiare la pelle durante il bagno con spugne, guanti, manopole esercita

una funzione esfoliante: le cellule dello strato corneo ammorbidito tendono a distaccarsi più agevolmente dalla superficie cutanea», dice la cosmetologa. Quale prodotto scegliere per aumentare i benefici beauty del bagno? Se per te la schiuma è essenziale, devi scegliere un prodotto formulato con tensioattivi non aggressivi e a concentrazioni non elevate. Ma un prodotto a base di oli essenziali riscaldanti, come la salvia, la cannella, gli aghi di pino, diluito nell'acqua calda, trasmette un'intensa e prolungata sensazione di calore in tutto il corpo. La nota olfattiva balsamica o di resina di questo bagno favorisce l'irrorazione sanguigna, distende corpo e mente. Dopo il bagno, applica sempre un prodotto idratante massaggiandolo bene: continuerai a stimolare la circolazione attivata in vasca. Un toccasana anche per edemi e cellulite.

## IL MASSAGGIO CON GLI OLI

Gli oli essenziali trasmettono messaggi chimici al cervello per migliorare il tono dell'umore, dare energia, tonificare, rilassare o conciliare il sonno ma hanno anche effetti sulla pelle che ha un particolare "naso", un recettore, che quando è stimolato con l'aroma giusto attiva la riparazione dei tessuti. Lo hanno scoperto i ricercatori delle Università della Ruhr e di Munster, in Germania. Le cellule della pelle, quindi, sono sensibili agli aromi e questa scoperta apre le porte alla ricerca di nuovi meccanismi d'azione dei cosmetici del futuro. «Alcuni oli essenziali sono noti per aumentare la circolazione dove →





20-30 minuti a 38 °C:  
ecco la combinazione  
giusta per un bagno  
di bellezza

45

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



4



5

①

#### IL BALSAMO SETOSO

Con acido ialuronico e oli "riscaldanti", è perfetto per la pelle secca. **Idéal Bodt Balsamo Corpo di Vichy**, 25 €, 200 ml, in farmacia.

②

#### LO SCRUB PROFUMATO

Ad azione intensiva, con estratti botanici elimina le imperfezioni sotto la doccia calda. **Sugar Vanilla Scrub di CND™ Spa**, 57,80 €, 510 ml, [cndworld.it](http://cndworld.it)

③

#### LA MASCHERA ANTIAGE

100% di acqua termale di Sirmione e principi attivi che contrastano il danno ossidativo. Applicala anche mentre sei in vasca. **Age Defence Mask Aquaria Terme di Sirmione**, 29 €, 50 ml, [store.termedisirmione.com](http://store.termedisirmione.com)

④

#### LA SPUGNA DOUBLE FACE

Da un lato cotone naturale per massaggiare, dall'altro

sisal di origine vegetale per esfoliare sotto la doccia. **Spugna Tonificante Massage Natural di MartiniSpa**, 5,19 €, in profumeria.

⑤

#### L'APPARECCHIO TECNO

Combina 3 tecnologie "riscaldanti", radiofrequenza, elettrostimolazione e fotostimolazione, per un trattamento estetico completo a casa tua. **Relifting di Incarose**, 160 €, in farmacia ed erboristeria.

## Starbene | Bellezza

### ***I benefici delle terme in inverno***

Lo confermano le ricerche: chi fa spesso trattamenti termali rinforza le difese naturali dell'epidermide per tutta la stagione fredda e previene i problemi tipici di questo periodo come la

secchezza, i pori dilatati, la couperose. «Le acque termali sono ricche di zinco, zolfo, magnesio, rame, remineralizzanti, disinfiammanti e lenitivi sulla pelle. In più il calore ha un effetto decontratturante e aumenta l'azione dei sali», spiega Cinzia Fiorentini, medico e direttore sanitario di Bormio Terme. «Così un

bagno in acqua termale calda di circa 15 minuti diventa un percorso di bellezza completo perché rilassa la muscolatura, anche quella del viso, e ha un effetto booster sulla pelle. La temperatura varia dai 36 ai 38°C e una volta uscite viene consigliato un po' di riposo per permettere al corpo di riadattarsi al

cambiamento attraverso la sudorazione, favorendo l'eliminazione di molte delle sostanze tossiche presenti nell'organismo. Così il rituale beauty e detox è completo. Ma niente toccata e fuga. I benefici maggiori si hanno dopo diversi bagni. Ecco perché è indicato un soggiorno di più giorni», avverte l'esperta.

→ vengono applicati e quindi hanno un effetto riscaldante, ideale in una giornata fredda. Gli oli riscaldanti hanno profumi balsamici e rilassanti, stimolano la circolazione e aiutano a dilatare i vasi sanguigni, così fanno affluire più sangue nell'organismo», dice la naturopata ed esperta di aromaterapia Maria Chiara Loia. I migliori? Mirra ed elemi (derivati da resine), pepe nero, cannella, zenzero e limone. «Con il rosmarino, il limone è perfetto per le pelli del viso grasse e impure: riducono l'eccesso di sebo, restringono i pori, riattivano il microcircolo e mantengono la pelle fresca e pulita. Infine, hanno proprietà antibatteriche che li rendono efficaci contro l'acne. Il rosmarino è usato anche per frizionare il cuoio capelluto prima dello shampoo, riattivare il microcircolo, prevenire la caduta e rinforzare i capelli», continua l'esperta. Ricorda però di diluire gli oli in un olio di base. «Mescola 2-3 gocce di uno o più oli in un cucchiaino di olio di jojoba o mandorle dolci o girasole, massaggiando viso e cuoio capelluto e frizionando con un guanto tutto il corpo, salendo dai piedi verso il cuore», suggerisce la naturopata.

#### **IL TRATTAMENTO HI-TECH A CASA**

Calore non fa rima solo con coccole e relax, ma anche con beauty high-tech: sono sempre più numerose le aziende (per esempio Panasonic, Imetec, Incarose...) che propongono apparecchi per uso domestico che si affidano al piacevole calore emesso da luci Led rosse, radiofrequenza, elettrostimolazione e tecnologie a infrarossi per trattare rughe, linee sottili, borse e occhiaie, perdita di tono e luminosità. Si usano



**Le acque termali calde rinforzano le difese della pelle e hanno un effetto detox**

comodamente a casa e riescono a stimolare il microcircolo e a combattere i segni dell'invecchiamento. Il calore percepito sulla pelle è minimo ma efficace. L'uso di questi beauty device casalinghi richiede molta costanza e un po' di tempo a disposizione tutti i giorni o più volte alla settimana.

#### **LA SEDUTA DAL MEDICO ESTETICO**

Per ottenere risultati in meno tempo, puoi affidarti al medico estetico. Un trattamento di ultima generazione è la biofotonica di **Kleresca**. «Si basa su dispositivi che emettono fotoni di luce led che, a contatto con la pelle vengono trasformati in energia fluorescente», spiega Francesca Negosanti, derma-

tologa a Bologna. «Questo passaggio avviene grazie a un gel arancione che si applica sul viso e che permette ai biofotoni di agire e penetrare in profondità stimolando la pelle a produrre nuovo collagene già dopo la prima seduta. Non viene avvertito nessun dolore, soltanto un leggero calore, molto piacevole, che dura pochi minuti. Subito dopo si può tornare alle proprie normali attività. Il trattamento non è invasivo, dura pochi minuti e aumenta la produzione di collagene fino al 400 per cento». Bastano 4 sedute, una alla settimana, per ottenere un ovale ridefinito, un viso più fresco e con meno rughe evidenti e risultati duraturi (una seduta costa circa 250 €, [kleresca.it](http://kleresca.it)).●