

IL POTERE DELL'ACQUA

Ti purifica, ti rassoda, ti rilassa.
E ti aiuta a combattere la cellulite. Ecco 5 trattamenti idrici che puoi replicare anche a casa

di LAURA D'ORSI scrivile a dmbellezza@mondadori.it



1. Hydratation Acqua Vegetale per il Corpo di Yves Rocher (7,95 euro) è impalpabile come una brume e, grazie all'estratto di aloe vera, rigenera la pelle del corpo. 2. Fango d'Alghes Anticellulite di Collistar (48 euro) contiene acqua termale di Salsomaggiore e ha un effetto rimodellante. 3. Volcanic Thermal Scrub Termale di Perlier (11,90 euro circa) sfrutta l'azione levigante delle pietre vulcaniche e quella idratante dell'acqua termale. 4. Eau Dynamisante di Clarins (da 42 euro circa) è un'acqua di trattamento che, oltre a profumare, tonifica e rassoda la pelle. Il flacone è anche ricaricabile. 5. Acqua Detergente Essenziale di BioNike (16,50 euro) in un solo gesto elimina le impurità e idrata la pelle senza risciacquo.

La spugnatura

Cos'è Con un telo di cotone o una spugna morbida intrisi d'acqua molto fredda (o, alternativamente, calda e fredda) e strizzati, si friziona tutto il corpo con movimenti circolari. Alla spa il trattamento è preceduto da una doccia calda per stimolare la circolazione.

I suoi effetti Lo sbalzo di temperatura fa contrarre le fibre che compongono i tessuti, che appaiono subito più tonici. Inoltre le frizioni sulla pelle svolgono una sorta di peeling leggero che rimuove impurità e cellule morte, così la pelle è più morbida.

Il consiglio in più Se vuoi tonificare il décolleté diluisci 3 gocce di olio essenziale di limone e 3 di menta in un cucchiaino di acqua di colonia. Versa il tutto in mezzo litro di acqua calda. Immergi una spugna naturale e usala per tamponare il seno per pochi secondi. Poi fai subito una spugnatura con acqua fredda, con movimenti a 8 rovesciati e ripeti alternando caldo-freddo.

L'idromassaggio

Cos'è Puoi farlo al centro benessere o a casa tua, se hai l'apposita vasca. Per un idromassaggio a regola d'arte, ricorda che l'acqua non deve superare i 37 gradi (così proteggi i capillari) e usa detergenti non schiumogeni, ma solo sali da bagno e oli specifici. Rimani in immersione per venti minuti, cercando di posizionarti in modo che il getto ti massaggi fianchi, piedi, zona lombare e cervicale.

I suoi effetti «Il movimento dell'acqua stimola il microcircolo e migliora il tono muscolare» dice Maria Gabriella Di Russo, specialista in medicina estetica e idrologia. Non manca poi l'effetto relax. «La pressione del massaggio stimola il rilascio di endorfine, che regalano una sensazione di benessere totale» spiega l'esperta.

Il consiglio in più Il momento ideale per l'idromassaggio è la sera perché concilia il sonno. Se lo fai di giorno, non avere fretta: dopo avvolgiti in un accappatoio e rimani distesa dieci minuti prima di riprendere le attività.

Il bagno di alghe

Cos'è L'immersione in acqua addizionata con alghe polverizzate è un classico della talassoterapia. «Alla spa si effettua spesso in piscine di acqua di mare e viene preceduto da impacchi a base di fanghi d'alga» spiega Fausto Bonsignori, medico idrologo. Vuoi replicarne gli effetti a casa? Versa nella vasca un chilo di sale marino e un etto di alga bruna in polvere (la trovi in erboristeria). Immergiti e rilassati per almeno un quarto d'ora.

I suoi effetti «Le alghe sono ricche di iodio che accelera il metabolismo delle cellule adipose e favorisce il drenaggio. Sono ideali quindi se soffri di cellulite e ritenzione idrica» aggiunge l'esperto.

Il consiglio in più Per tonificarti, fai il bagno d'alghe al mattino, con acqua tra i 25 e i 31 gradi. Se invece vuoi contrastare la cellulite riscalda l'acqua fino a 38 gradi, e immergiti preferibilmente verso sera.



La doccia scozzese

Cos'è La versione originale, da provare nei centri benessere, prevede l'esposizione a un potente getto d'acqua, che fuoriesce da un tubo del diametro di due centimetri, prima caldo poi, improvvisamente, freddo. Un effetto simile lo puoi ricreare anche a casa. «Resta per un paio di minuti sotto la doccia a una temperatura di 38 gradi. Poi, con il telefono, dirigi l'acqua fredda (18 gradi circa) dalle caviglie verso l'alto, iniziando da un lato e impiegando circa venti secondi per parte» spiega Maria Gabriella Di Russo.

I suoi effetti L'alternanza caldo-freddo apporta una sferzata alla circolazione. La pelle, più ossigenata, si tonifica.

Il consiglio in più Per un effetto ancora più strong, al termine della doccia, passa sulle zone che vuoi tonificare di più dei cubetti di ghiaccio avvolti in una garza.

Il bagno turco

Cos'è Si pratica in un ambiente formato da tre sale: una tiepida, una calda, dove la temperatura raggiunge i 50 gradi e l'umidità il 95 per cento, e infine l'ultima fresca. «Dopo il bagno di vapore, la tradizione prevede di frizionare sul corpo del sapone nero di Aleppo, una pasta scura a base di olive e sali minerali, che ha proprietà purificanti ed esfolianti e rende la pelle molto morbida» spiega Di Russo.

I suoi effetti Il bagno turco (o hammam) favorisce il drenaggio dei liquidi, lo smaltimento delle tossine e una profonda pulizia della pelle: i pori si dilatano e le impurità si sciolgono. La maggiore ossigenazione del corpo apporta una sensazione di benessere generale.

Il consiglio in più Senti pulsare le tempie? È il momento di uscire dalla stanza dei vapori e fare una doccia fredda, seguita da una decina di minuti in totale relax.