

🕒 7/07/2016

BENESSERE E SALUTE PREVENZIONE ALGHE TALASSOTERAPIA

## Talassoterapia e alghe: i benefici per la salute e la bellezza

Il potere benefico di alghe e talassoterapia: ecco a che cosa servono e perché fanno bene alla bellezza e al benessere fisico



di Maria Gabriella

[Di Russo](#)

f CONDIVIDI

🐦 TWEET

p PIN

✉ E-MAIL

I PIÙ LETTI



Getty

**Le alghe sono una delle prime forme di vita presenti sulla terra** che, grazie alla fotosintesi, hanno trasformato l'atmosfera terrestre in un luogo compatibile con le vita.

In molte località italiane e non (Quiberon in Francia, Villa Simius e Capri in Italia) si perpetua l'antica tradizione della **talassoterapia che utilizza esclusivamente le risorse del mare per apportare benefici all'organismo.**

L'acqua di mare viene utilizzata per bagni, docce, fangature, sabbature, impacchi alle alghe, inalazioni, irrigazioni, aerosol, nebulizzazioni. **I benefici derivano dal plancton, che ha un effetto antibatterico, e dal contenuto salino.**

**I trattamenti con le alghe marine potenziano gli effetti della balneoterapia grazie all'ulteriore apporto di minerali e oligoelementi.** Le alghe possono essere impiegate fresche o essiccate per applicazioni locali, fatte con il prodotto riscaldato, oppure disciolte in acqua marina per bagni.

---

#### PIÙ POPOLARE

---

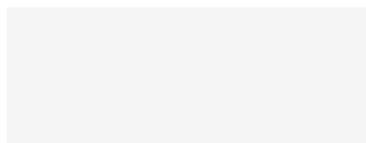
Le alghe sono un vero e proprio toccasana, perché sono ricchissime di vitamine e oligoelementi oltre che di sali minerali. **Aiutano ad abbassare i livelli di colesterolo, sono integratori proteici, mineralizzanti, hanno la proprietà di disintossicare l'organismo, sono antiossidanti e danno una sferzata al metabolismo.**

Un esempio? **L'argilla impastata con acqua di mare calda e alghe ha proprietà curative utili in particolare per il sistema osseo:** nella fase di essiccazione trasmette calore assorbente, ideale soprattutto per chi soffre di forme reumatiche, artriti, rigidità articolare.

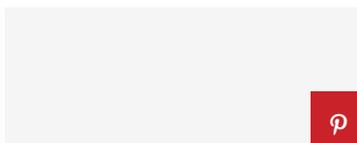
**Le alghe microcellulari sono ricavate con un procedimento di coltura in speciali vasche ossigenate.** Queste microalghe si sviluppano e si moltiplicano fino ad arrivare a 3,5 miliardi di unità per ogni millimetro di acqua di coltura.

A questo stadio del loro sviluppo vengono prelevate ed inserite nella formulazione delle creme. Queste alghe sono ricchissime (oltre il 50%) di aminoacidi affini alla pelle. **Questi ultimi intervengono nella fabbricazione di proteine essenziali per la pelle (collagene, cheratina ed elastina)** e concorrono al mantenimento e al ripristino del normale grado di idratazione cutanea.

Le alghe microcellulari sono in grado di apportare alla pelle gli aminoacidi indispensabili per tutte le funzioni dell'epidermide, agendo selettivamente sui tessuti del viso ed idratandolo in profondità in modo mirato; **in questo modo la pelle acquista già dopo le prime applicazioni una texture e un colore molto migliorati.** Esistono creme alle alghe da giorno, notte, gel per contorno occhi, purificanti e nutritive, maschere di bellezza.



**Maria Gabriella Di Russo**, idrologo e medico estetico



RELATED ARTICLE

Ecco gli esercizi per rassodare i glutei, pancia e fianchi e accelerare il metabolismo



JOIN THE CONVERSATION!

COSMO  
CONSIGLIA

01 Il bagno  
talassoterapico

02 Vuoi un'abbronzatura  
intensa e perfetta?  
Leggi...

03 8 (sorprendenti)  
segnali che il tuo  
corpo ti...

04 Hai gli occhi chiari?  
Leggi qui che cosa ti  
può...

ABBONATI SUBITO



Ti aspetta nella [versione cartacea](#) e nella [versione digitale](#) per smartphone, tablet, pc e mac

ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER

Ricevi le news, i tutorial di bellezza e i consigli di moda Cosmopolitan.it ogni settimana direttamente sulla tua e-mail

[Registrati subito](#)

ALTRI DA

## BENESSERE E SALUTE