

Starbene | Bellezza

# IL BELLO DELLA MONTAGNA

La pelle diventa più luminosa, il corpo più tonico. E, se ti impegni, puoi far sparire anche qualche chilo di troppo

di Paola Oriunno

**L'**aria di montagna fa bene. È meno contaminata da sostanze inquinanti ed è più rarefatta. Questo spinge l'organismo ad aumentare il ritmo del respiro, così il battito accelera e circola più ossigeno. Tutto questo a beneficio dell'intero organismo e quindi anche della pelle: l'ossigenoterapia naturale rinnova le cellule dell'epidermide e la rende più luminosa e giovane. Ma i benefici beauty di una vacanza in montagna, in realtà, sono molti di più. Ecco come farne scorta.

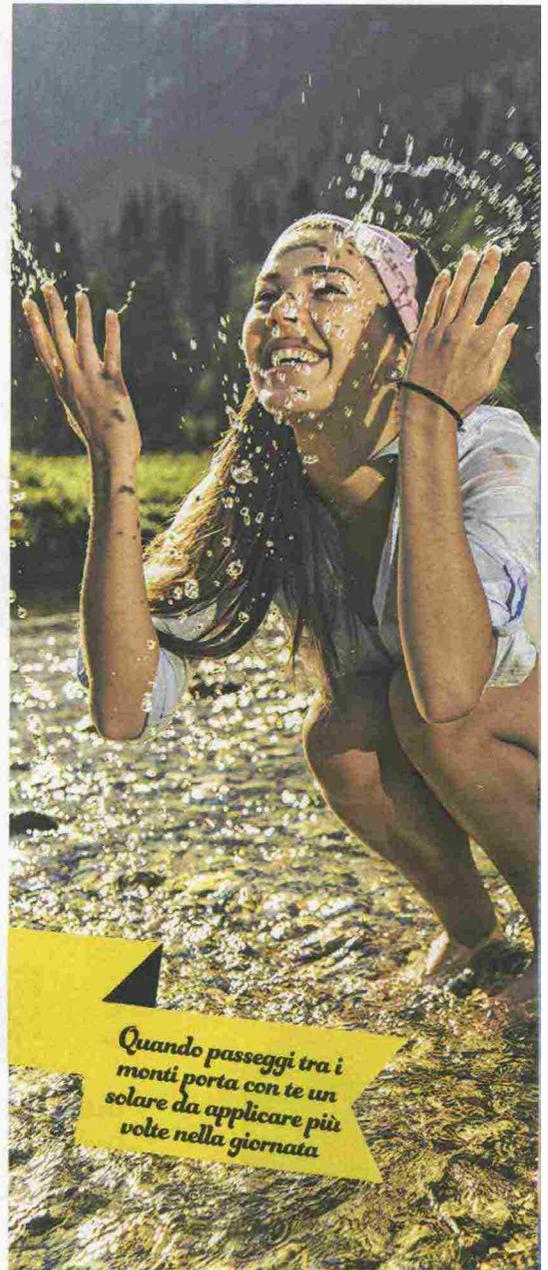
## PRENDI IL SOLE (BEN PROTETTA)

In montagna, camminando, ti esponi ai raggi solari quasi senza accorgertene e in pochi giorni puoi conquistare una bella tinta dorata. Ma non fare l'errore di mettere nel beauty la crema che hai usato al mare la settimana prima. In montagna hai bisogno di una protezione diversa. Le ricerche dicono che l'intensità dei raggi aumenta del 10-12% ogni mille metri di dislivello. Quindi, più sali e più il sole può essere pericoloso. Oltre alle scottature, i danni veri e propri si evidenziano nel corso degli anni attra-

verso il fotoinvecchiamento cutaneo, con pelle ruvida, macchie, perdita di tono. Tra boschi e alpeggi, scegli un Spf 30 o 50 ma che sia fotostabile, cioè che resiste per alcune ore, il tempo di una camminata fino al primo rifugio. Così scongiuri le scottature e anche il rischio di avere prima del tempo rughe e danni cellulari. «Cerca un prodotto che abbia anche estratti vegetali come la stella alpina, che protegge contro i radicali liberi indotti dalla radiazioni Uv ed Ir (infrarosse). Le nuove formulazioni in stick sono perfette per i ritocchi veloci su labbra, décolleté, zigomi o dove senti di aver bisogno di avere ulteriore protezione. Non devi spalmarle, puoi stenderle anche in funivia senza avere uno specchio a portata di mano e non lasciano patine bianche perché sono un mix di filtri fisici e chimici ben dosati. Inoltre hanno una texture leggera, che non appiccica e non soffoca la pelle», dice la cosmetologa Alessandra Vasselli.

## FAI TANTO MOVIMENTO

Grazie all'aria rarefatta bruciare i grassi può essere più facile. È quanto emerso



Quando passeggi tra i monti porta con te un solare da applicare più volte nella giornata

## Le terme tra i boschi

In molte località delle Alpi e dell'Appennino sgorgano sorgenti termali con acque rare e preziose che hanno

molti benefici beauty. Vale la pena approfittarne per una *rémise en forme* totale che coinvolga mente e corpo. «Le acque termali di montagna sono cariche di elementi benefici. Il particolare contenuto in sali minerali e il loro calore

naturale le rendono davvero efficaci: un vero e proprio ingrediente di bellezza», dice la dermatologa Maria Gabriella Di Russo. Orientarsi nel ricco e vasto patrimonio termale di montagna non è semplice. Qui trovi una piccola

guida ai centri più famosi.

↳ A Merano, in Alto Adige, l'acqua termale è moderatamente radioattiva. Contiene radon, fluoro e metalli rari. Ha proprietà rilassanti e analgesiche, ma è ottima anche per riattivare la

**LA STELLA ALPINA, RICCHISSIMA DI ANTIOSSIDANTI, È UNA DELLE PIANTE DALLE PIÙ SPICcate PROPRIETÀ ANTINVECCHIAMENTO.**

da uno studio condotto dai ricercatori dell'Università Ludwig Maximilians di Monaco e pubblicato sulla rivista *Obesity*. I livelli bassi di ossigeno presenti ad alta quota potrebbero essere responsabili di un aumento della leptina, un ormone collegato alla riduzione dell'appetito. Quindi, mangi meno, ti depuri e ti sgonfi. E allora, via libera al trekking e al nordic walking: bastano 40 minuti di attività cardio per dare una scossa al metabolismo e tonificare le gambe.

**RESPIRA ESSENZE NATURALI RILASSANTI** Cirmolo, abete, timo, frassino, ginepro, betulla sono essenze tipiche dei boschi e degli alpeggi di montagna. Hai mai provato a sfiorare con un piede un cespuglio di ginepro? «I fusti e le foglie emanano un forte profumo balsamico che agisce immediatamente sull'umore, dandoti più grinta ed energia. Anche il pino cembro (o cirmolo) è noto per le sue resine profumate dal potere balsamico e rilassante. Gli arredamenti degli alberghi, gli ambienti dei rifugi sono spesso realizzati con questo legno. Le sue proprietà benefiche sono conosciute e utilizzate da secoli nelle zone alpine», dice la naturopata ed esperta di aromaterapia Maria Chiara Loia. Lo confermano anche gli studi effettuati dall'Istituto universitario di tecnologia della salute e prevenzione

di Weiz, in Austria. Si è scoperto che gli oli essenziali e le resine presenti in questo particolare legno sono in grado di abbassare e stabilizzare il ritmo cardiaco durante il sonno, permettendoti di dormire bene. «Puoi usare queste piante anche come oli essenziali: 2 gocce di olio essenziale di timo nella crema idratante sono perfette per la pelle impura. 10 gocce di ginepro, invece, in un cucchiaino di olio di mandorle dolci sono un ottimo rimedio anticellulite e drenante», continua l'esperta.

**PROVA I TRATTAMENTI A KM ZERO**

La stella alpina, oltre a essere un pregiato e raro fiore di montagna, ha davvero tantissime proprietà benefiche. I suoi derivati sono utili per la cura della pelle e per la prevenzione dell'invecchiamento cutaneo: riducono le rughe e i piccoli segni d'espressione grazie all'elevato contenuto di antiossidanti (l'abbiamo già citata come ottimo ingrediente dei solari). La pianta possiede inoltre notevoli proprietà nutrienti e idratanti. Nei centri benessere spesso propongono trattamenti viso a base di questo fiore prezioso: approfittane! La betulla e il castagno, invece, sono ideali per drenare e trattare edemi e cellulite. Molti centri benessere alpini propongono trattamenti a base di questi estratti vegetali: massaggi e impacchi che renderanno ancora più leggera e toniche le gambe dopo una giornata trascorsa tra boschi e alpeggi. «Se vuoi completare la tua vacanza beauty con una cura detox "montana", puoi ricorrere ai gemmoderivati (gocce e opercoli da assumere con poca acqua): ottimi il carpino bianco, il frassino e il ribes nero», consiglia la naturopata.



**1 IL SOLARE SPF 50**  
 Ha quadruplo fattore di protezione: UvA UvB, Ir e antiradicali liberi. **Verattiva Emulsione spray ad alta protezione antiage di Specchiasol** 23 € 200 ml, in erboristeria e in farmacia.

**2 IL BALSAMO IDRATANTE**  
 Contiene estratto del fiore di stella alpina il balsamo ultraidratante che rende morbidissima la pelle. **Ultra Facial Deep Moisture Balm Kiehl's** 26 € 50 ml, nei monomarca.

**3 IL GEMMODERIVATO DETOX**  
 È ottenuto da gemme di pianta fresca bio e ha azione disintossicante: **Vitaflor Gemmoderivato Madre di Ribes Nero** 18,95 € 15 ml, in farmacia.

circolazione sanguigna. Perfetta se hai problemi di edema, stasi linfatica e venosa e di cellulite. ([termemerano.it](http://termemerano.it))

↳ A Prè-Saint Didier, in Valle d'Aosta c'è una sorgente termale solfato-bicarbonato-

calcica, quindi l'acqua è ricca di solfati, ferro, silicio, carbonato di calcio. È rimineralizzante, lenitiva e antiossidante. Un ottimo anti-tensione. ([qcterme.com](http://qcterme.com))

↳ A Bormio ([bormioterme.it](http://bormioterme.it)), in Lombardia, e a

Comano ([termecomano.it](http://termecomano.it)), in Trentino, ci sono acque conosciute per le proprietà calmanti, antinfiammatorie e detox. Sono bicarbonato-calciche e aiutano a rinforzare le difese della pelle. Anche quella dei bambini.

↳ A Caramanico, in Abruzzo, sgorgano acque sulfuree tra le più ricche di idrogeno solforato d'Europa. Hanno proprietà antinfiammatorie e i suoi preziosi fanghi contrastano cellulite e problemi di microcircolo. ([termedicaramanico.it](http://termedicaramanico.it))