

**AGEVOLAZIONI EDILIZIE**

Lavori in casa, mobili e giardini: riparte la stagione dei bonus fiscali

**CONTI PUBBLICI** Cos'è lo spread e perché ci fa paura?**MONDO** Johnson, Brexit il 31 ottobre, Gb e' un grande Paese

▶ 00:01:13

7 agosto 2019

Formia
Stati Uniti d'America
Milano
Italia
Uriage

🔖 Salva

💬 Commenta

f t in ...

BENESSERE

Quando la bellezza arriva dall'acqua

Dalle tisane agli integratori a base di collagene fino alle acque micellari, l'acqua è fondamentale per il nostro benessere. Ecco le novità sul mercato

di Monica Melotti



🕒 4' di lettura

Lo sapevate che l'acqua è presente al 70% nel derma e al 13% nell'epidermide? Da qui si capisce l'importanza dell'acqua sia per la nostra pelle che per il nostro corpo, del resto la percentuale di acqua nella massa corporea è circa il 60%, ma il valore tende a diminuire progressivamente con l'età. **Acqua fonte di vita**, essenziale per il nostro benessere, si dovrebbe berne almeno 8 bicchieri al giorno, soprattutto in questa stagione calda e afosa.

«Spesso, però, il corpo non chiede di bere, soprattutto se siamo impegnati al lavoro oppure siamo in un ambiente fresco e condizionato, ma bere circa 2 litri d'acqua al giorno è indispensabile - spiega **Maria Gabriella di Russo, idrologo e medico estetico** a Milano e Formia -. Molte volte si fa fatica a bere la semplice acqua e si ricerca qualcosa di più sfizioso, l'importante è evitare le bibite alcoliche e quelle zuccherine e gassate, che apportano tante calorie senza effettivamente dissetare l'organismo. Meglio preferire bevande naturali, come il tè preparato in casa e aromatizzato con erbe come la menta o con frutta, oppure contare su tisane, succhi di frutta e centrifughe».



Acque al collagene

Una volta tanto la novità non viene dagli Usa, ma dall'Italia. Si tratta di acque al collagene prodotte da **Sant'Anna Beauty**, super acque al collagene idrolizzato addizionate con zinco, prodotte in tre gusti: rosa e frutti rossi; menta, kiwi e lime; e pesca e pepe nero. «È una linea di bevande aromatizzate in acqua minerale naturale cui sono stati aggiunti collagene idrolizzato e zinco – precisa **Di Russo** -. Occorre però precisare che il collagene assunto attraverso l'acqua non può garantire tutte le sue proprietà, molto più efficace è lo zinco in grado di proteggere dallo stress ossidativo».

Il collagene resta comunque una proteina essenziale per la struttura della pelle, conferisce morbidezza ed elasticità, resistenza e flessibilità ai muscoli e alle articolazioni. Per migliorare la produzione di collagene si possono assumere degli integratori liquidi come Gold Collagen della **Minerva Research Labs**, diversi studi scientifici ne hanno dimostrato l'efficacia. Ne esistono tre formule, secondo il problema specifico: per migliorare l'elasticità della pelle, per attenuare rughe e lassità, per sostenere muscoli e articolazioni. Vanno assunti al mattino per circa due mesi.

L'acqua in diverse forme

Nel settore della cosmesi l'acqua si trova in diverse forme: termale, micellare, alcalina ionizzata, energizzante e antiage. Le acque termali hanno proprietà lenitive e sono particolarmente ricche di minerali e micro elementi come iodio, calcio e magnesio. L'Acqua Termale **Uriage**, ricca di oligoelementi, si può usare quotidianamente ed è una vera fonte di benessere per la pelle.

Distillati di bellezza sono le Acque Idratanti Profumate **Arangara**, da coltivazione biologica, per il corpo e i capelli, con diverse profumazioni, perfette per idratare e come doposole. Ultimamente hanno guadagnato sempre più spazio nella beauty routine le face mist, nate in Korea, acque idratanti spray da nebulizzare sul viso

per rivitalizzare la pelle in un solo gesto.

Molte le novità: **Susanne Kaufmann** ha appena lanciato la Rose Water Mist all'acqua di rosa, ricca di antiossidanti e preziose vitamine. **Galénic** Aqua Urban Spray difesa inquinamento, oltre a proteggere la pelle dalle polveri sottili, rinfresca e fissa il make up. È, invece, un'acqua spray antiossidante ed energizzante, l'Eau Cellulaire Brume dell'**Institut Esthederm** che agisce in perfetta osmosi con le cellule della pelle. La maison **Dior** ha appena lanciato Hydra Life Fresh Reviver Sorbet Water Mist in grado di stimolare l'idratazione cutanea e dare una radiosità naturale al viso.

L'acqua micellare, invece, viene usata per eliminare le impurità, in modo delicato, come il make up e lo smog, e può essere utilizzata come struccante e idratante. Tra le novità l'Acqua Micellare Sensitive di **Acqua alle Rose** che strucca e deterge viso&occhi in un solo gesto: le micelle inglobano e asportano trucco e impurità senza alterare l'equilibrio della pelle e **Dear Dahlia** Skin Conditioning Micellar Water, made in Korea, a base d'ingredienti naturali, che deterge e idrata la pelle lasciandola fresca e luminosa.

Il potere delle tisane

Spesso non si riesce a bere la giusta quantità d'acqua, allora si può ricorrere alle tisane, dai molteplici effetti e dal gusto piacevole. «I benefici di consumare giornalmente una o più tazze di tisana sono visibili fin dall'inizio - dice **Di Russo** -. Le tisane drenanti sono quelle che danno subito dei risultati. Le erbe da scegliere sono: la vite rossa, protegge i vasi sanguigni rinforzando anche il tessuto connettivale; l'equiseto, ha un alto potere remineralizzante oltre che un'azione molto efficace per eliminare i liquidi in eccesso; il finocchio e la betulla dall'azione diuretica e disintossicante. La tisana di foglie di salvia, invece, contrasta la sudorazione eccessiva, dà tono e disseta».

In commercio si trovano tisane pronte all'uso dall'azione drenante, come Dren Smart Infusion di **Dermophysiologique**, un integratore a infusione con finocchio e bacche di Sambuco e la Tisana Bio Drenante dell'**Erboristeria Magentina** con betulla, ananas e spirea. Oppure bustine da sciogliere in acqua come Kcalory Drena di **Matt** al gusto di ananas, arricchito con caffeina per contrastare la cellulite.

Riproduzione riservata ©

Formia Stati Uniti d'America Milano Italia Uriage

 PER SAPERNE DI PIÙ