

OK

ELISA ISOARDI

Con il mio barboncino ritrovo l'equilibrio

SALUTE E BENESSERE

BAMBINI

Riabituarli a dormire dopo le vacanze

NEVROSI

La paura del diverso

ASSICURAZIONI

Come funzionano le polizze sanitarie

PREVENZIONE

PIÙ FACILI E PRECISI I NUOVI CONTROLLI ALLA PROSTATA

LE CONFESIONI DI

- Roberto Giacobbo
- Barbara Tabita
- Pino Quartullo

METABOLISMO

COME SFRUTTARE IL MOTORE DELL'ORGANISMO PER PERDERE PESO

LE TERME nel tubetto

Creme, sieri e fanghi che contengono principi attivi di origine termale sono sempre più diffusi. **Ecco come potenziare a casa i vantaggi della vacanza in una spa**

• Testo di Alice Di Pietro



S secondo il Global Wellness Economy Monitor, l'industria termale è tra i dieci mercati del benessere leader nella crescita dei ricavi a livello mondiale. L'Italia se la gioca: è ricchissima di fonti termali e di acque minerali, che costituiscono un patrimonio straordinario per la varietà delle caratteristiche benefiche e che sono una fonte preziosa anche per la preparazione di cosmetici. Il trend in crescita, infatti, si traduce pure in una richiesta sempre più consistente di prodotti che contengono principi attivi di origine termale. «L'idea di un cosmetico termale piace perché le terme evocano un qualcosa di collegato alla natura, il piacere della coccola trasposto a casa, un metodo di cura ancestrale, facendo leva su un desiderio di benessere globale da rivivere ogni giorno spalmando una crema davanti allo specchio», spiega Alda Malasoma, dermatologa e idrologa del Dipartimento terme e beauty farm dell'Isplad (Italian-International Society of Plastic, Regenerative and Oncologic Dermatology). «Resta inteso che parliamo di una cosmetica ispirata ai rituali termali, perché è inverosimile pensare che un fango in un tubetto possa avere lo stesso effetto terapeutico di un fango termale appena prelevato da una vasca di maturazione, ricco di argille, materiale organico e acqua termale. Anche perché, in ambito termale, conta moltissimo la componente "esperienciale" della terapia, che ha una data efficacia perché fatta in loco, per la predisposizione mentale e il relax che si crea in un ambiente termale».

LA VARIETÀ DELLA CRENOCOSMESI

Il significato della parola spa sarebbe legato alla locuzione latina *salus per aquam*, cioè salute attraverso l'acqua, ma la crenocosmesi, cioè la cosmesi che si avvale dell'utilizzo dei mezzi termali (acqua, fanghi, grotte ecc.), non comprende solo prodotti contenenti acque ricche di minerali e oligoelementi, ma anche la ploidocosmesi,

cioè la formulazioni a base di fanghi (muffe, alghe e torbe).

→ Acqua termale spray

Queste acque sono generalmente caratterizzate da una debole mineralizzazione, che le rendono particolarmente delicate, e dalla presenza di molecole attive che conferiscono proprietà lenitive e addolcenti. È un po' come tenere l'essenza termale in borsetta, racchiudendo la preziosa acqua in erogatori spray a delicata nebulizzazione confezionati in blocco sterile alla sorgente. Si può utilizzare in qualsiasi momento e in tutte le stagioni, per esempio per perfezionare il make up, dopo lo sport, come tonico, post rasatura, in viaggio. Basta vaporizzarla sulla zona interessata e lasciare agire senza tamponare.

→ Prodotti con acqua termale

Le creme e i sieri a base di acqua termale hanno generalmente le stesse proprietà dell'acqua che li caratterizza, più quelle conferite dagli altri attivi presenti nella formulazione. Gli abbinamenti più comuni sono con mix vitaminici, aminoacidi e acido ialuronico a diversi pesi molecolari. Sono una valida opzione per la pelle sensibilizzata da inquinamento cittadino, stress, cattiva alimentazione e poche ore di sonno, poiché idratano la pelle, favoriscono il microcircolo e aiutano l'integrità del film idrolipidico.

→ Peloidocosmesi

Il termine deriva dal greco pelòs (fanghino), e combina l'acqua termale con argilla e alghe per la preparazione di fanghi con diverse proprietà terapeutiche e cosmetiche. Primi fra tutti combattono cellulite, accumuli adiposi e ritenzione idrica, regalando una piacevole sensazione di freschezza. Utili le maschere per pelle grassa e acneica, a base di argilla verde che, grazie alle sue proprietà dermopurificanti, ha un effetto lenitivo degli stati irritativi utile per combattere gli inestetismi cutanei tipici di acne e follicolite; mentre quelle a base di torba hanno un effetto estrogeno-like per un'azione antiaging.



1. Terme Fango Corpo Drenante di Mediterranea (19,50 €; su mediterranea.it) con acqua termale di Lurisia, argilla verde, estratti di alghe e oli essenziali per drenare e rassodare il corpo.



2. Toleriane Ultra 8 di La Roche-Posay (25,50 €; in farmacia) unisce l'acqua termale di La Roche-Posay con otto ingredienti essenziali per lenire la pelle e riparare la funzione della barriera cutanea.



3. Fortiker Shampoo Attivo di Skinius (29 €; in farmacia e su skinius.it) contiene fucoxantine estratte da alghe rosse e brune per ristrutturare, rinforzare e volumizzare tutti i tipi di capello.



4. Crema Termale Anticellulite di Collistar (53 €; in profumeria) abbinata dei principi attivi anticellulite ai benefici delle argille, dell'acqua termale e dell'atomizzato di acqua di mare.



5. Eau Thermale Spray di Uriage (9 €; in farmacia) contiene acqua termale pura confezionata direttamente alla fonte e raccolta al riparo da eventuali fonti d'inquinamento.



6. Minéral 89 di Vichy (32 €; in farmacia) combina l'acqua termale Vichy con l'acido ialuronico per rinforzare la barriera della pelle.



7. Hydrance Aqua Gel-Crema di Avène (24 €; in farmacia) idratante particolarmente ricco di acqua termale di Avène dalle proprietà lenitive e addolcenti.