

BENESSERE

BELLEZZA

NON PIÙ E NON SOLO PER CURARSI. OGGI SI SCELGONO PER UNA VACANZA E, SOPRATTUTTO, PER COCCOLARSI E RIMETTERSI IN FORMA

di Daniela Invernizzi

Alle **TERME** per farsi belle

Vorresti andare alle terme per staccare la spina. Ma anche per rilassarti insieme alla tua famiglia. E per tornare a casa più in forma e più bella. Stai chiedendo troppo? No, perché oggi sono sempre più varie e allettanti le proposte degli stabilimenti termali rivolte alle coppie con bambini. Pacchetti speciali che prevedono trattamenti ad hoc di remise en forme per le mamme che hanno bisogno di coccole speciali, ma anche per i papà che desiderano un periodo di relax. E con un occhio di riguardo per i più piccoli, che vengono accolti in spazi pensati per loro, dove possono divertirsi e giocare insieme ad altri bambini e allo stesso tempo beneficiare delle proprietà salutari dell'acqua.

Via la buccia d'arancia

Dopo un figlio, per molte donne diventa difficile fare pace con lo specchio. Qualche chilo di troppo, cuscini nei punti critici, pelle spenta e rilassata.

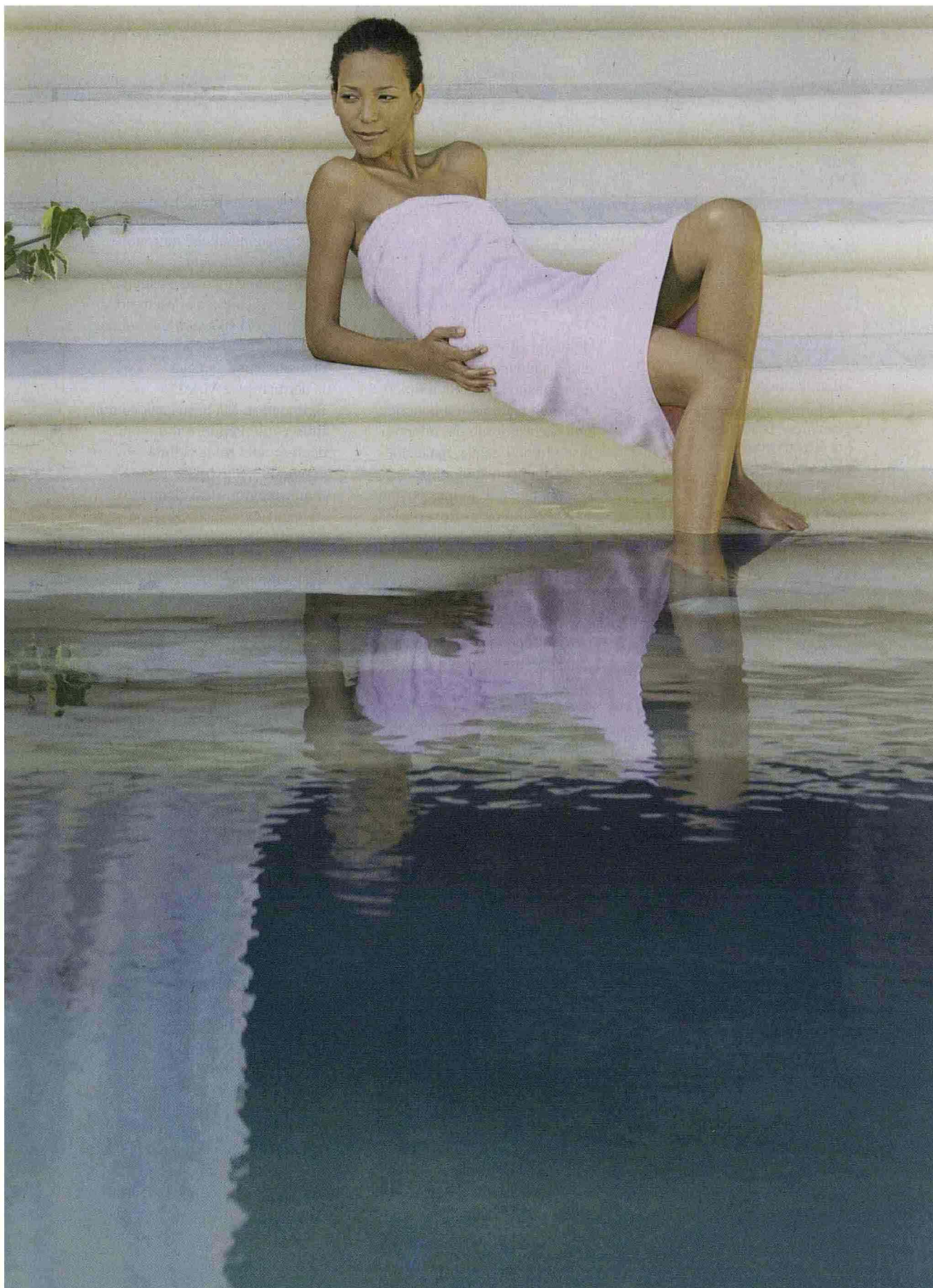
Un soggiorno alle terme può essere un valido aiuto. "Per i problemi di cellulite, è molto efficace l'acqua salsobromiodica ipertonica, che contiene iodio naturale in grado di stimolare il metabolismo cellulare e, quindi, di favorire lo smaltimento dei cuscinetti localizzati", spiega la dottoressa Roberta Gazzini, direttore del centro benessere di Salsomaggiore Terme. Questo tipo di acqua, inoltre, possiede un'alta concentrazione di sale, fino a 150 grammi per litro.

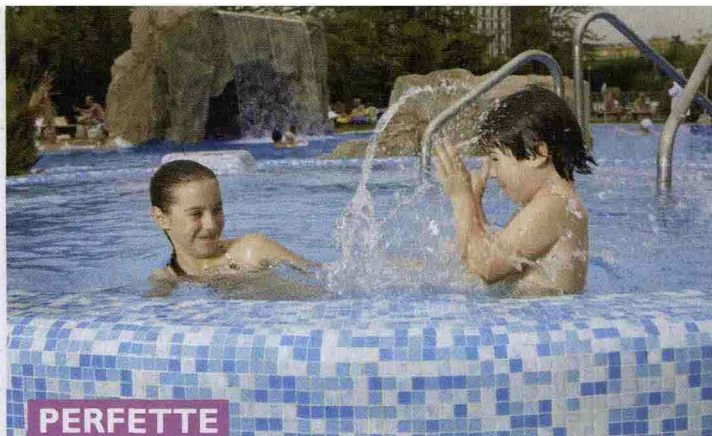
Il meccanismo d'azione che contrasta la buccia d'arancia è l'osmosi: l'acqua salina

SALI MINERALI: IL "SEGRETO" DELLE ACQUE

Qual è il meccanismo d'azione dei minerali e degli oligoelementi contenuti nelle acque termali? "Per capirlo bisogna pensare alla pelle come a un insieme di piani sovrapposti", dice la dermatologa **Magda Belmontesi**. "Perché all'esterno appaia liscia e luminosa, occorre che i diversi strati, in particolare il derma e l'epidermide, aderiscano perfettamente fra loro e che la superficie di contatto sia la più estesa possibile. Questo è possibile solo se all'interno del derma, lo strato più profondo, vi è una quantità sufficiente di sali minerali, che agiscono migliorando gli scambi e i contatti fra le cellule".

MARKA





ARCHIVIO CONSORZIO TERME EUGANEE

**PERFETTE
ANCHE PER
UNA VACANZA
IN FAMIGLIA**

Le Terme italiane offrono numerose possibilità di divertimento e turismo. Ecco perché pensare a un soggiorno termale per tutta la famiglia. Dove?

■ **Terme Euganee:**

relax per adulti e accoglienza su misura per i bambini.

Un circuito di strutture ad hoc offre servizi creati e organizzati per la famiglia.

Info: call center 049-8666262,

www.abanomontegrottofamily.it

■ **Terme di Sirmione:**

due centri termali con reparto pediatrico, tre alberghi, centro benessere termale Aquaria e tanto altro, per accogliere tutta la famiglia.

Info: numero verde 800-802125

www.termedisirmione.com

■ **Terme di Comano:**

lo stabilimento, immerso in un parco, accoglie grandi e piccoli. Il territorio dispone di una vasta offerta turistica mirata alle famiglie.

Info: tel. 0465-701277,

www.termecomano.it

■ **Terme di Saturnia:**

i bimbi accedono alle piscine termali, al campo da golf e i genitori si rilassano in spa grazie al servizio di babysitting.

Info: tel. 0564-600111,

www.termedisaturnia.it

■ **Terme Merano:**

un'oasi di benessere con 25 piscine e vasche (13 all'interno, 12 all'aperto) e uno Spazio bimbi (da 2 a 10 anni).

Info: tel. 0473-252000,

www.termemerano.it

richiama all'esterno i liquidi che ristagnano fra le cellule e che danno alla pelle il tipico aspetto a materasso. I benefici non derivano solo dai minerali disciolti nell'acqua, ma anche dai trattamenti studiati per sconfiggere questo inestetismo.

Per la cellulite, per esempio,

l'idromassaggio che stimola

la circolazione e favorisce il riassorbimento dei liquidi attraverso il sistema linfatico.

“Il getto d'acqua non deve essere,

però, troppo intenso. Abbiamo

visto che funziona di più

un idromassaggio soft,

con la traiettoria del flusso

non direttamente perpendicolare

alla zona da trattare”, spiega

la dottoressa Gazzini. In una

settimana si possono già vedere

i primi risultati: **con sei bagni**

e sei massaggi anticellulite,

il giro coscia si può ridurre

fino a tre centimetri. Ma dopo

dodici giorni gli effetti sono

molto più evidenti.

Pelle tonica ed elastica

Dopo la gravidanza e il parto,

si sa, capita di frequente

di trovarsi con la **cute rilassata**

e “svuotata”. Il seno è uno dei

punti più a rischio, ma anche

la pancia, l'interno coscia

e i glutei hanno spesso bisogno

di un trattamento d'urto. Per non

parlare della comparsa delle

smagliature, segno che la pelle

si è strappata in profondità.

Per rimediare a questi inestetismi

L'acqua termale è un vero

toccasana: è un concentrato

di oligoelementi che nutrono

in profondità la pelle,

restituendole tono ed elasticità.

“Grazie al calcio, per esempio,

si forma una specie di un reticolo

che impedisce alla pelle

di disidratarsi”, spiega

la dermatologa **Magda**

Belmontesi. Ma la sua azione non

finisce qui. Perché è il motore

degli scambi tra le cellule

e, quindi, ne favorisce

il nutrimento. Altro elemento

fondamentale è lo zolfo, che serve

a formare tre amminoacidi

strategici: la cisteina, la cistina

e la metionina. Grazie a loro,

i tessuti sono più resistenti

ed elastici. Un ulteriore

oligoelemento presente nelle

acque termali è il manganese,

che favorisce la formazione del

collagene, rendendo così la pelle

più densa e compatta. “Senza

contare l'azione del fosforo”,

spiega l'esperta. “In particolare

il suo derivato, l'adensindifosfato,

che fornisce alle cellule l'energia

di cui hanno bisogno per svolgere

le loro funzioni vitali”. Non solo:

il fosforo aumenta anche le scorte

di energia, che sono fondamentali

per far sì che i tessuti abbiano

sempre la possibilità di rinnovarsi.

“Nei periodi di stanchezza,

come dopo una gravidanza,

si nota subito che la pelle

fa fatica a rigenerarsi. Anche

un semplice graffio guarisce

con difficoltà. Vuol dire

che si sono esaurite le riserve

di carburante per le cellule”.

I risultati della cura termale

si vedono in breve tempo, perché

il nuovo strato di pelle che

si forma è subito più compatto

e idratato. Tutte queste proprietà

si possono sfruttare ulteriormente, oltre che con i bagni, anche con fanghi termali, specifici per zone del corpo. "Sul seno, per esempio, si possono applicare impacchi arricchiti di sostanze elasticizzanti e tonificanti, come vitamine e ceramidi. Sono trattamenti che si possono fare anche quando si allatta perché non condizionano la produzione di latte", precisa la dottoressa Gazzini.

Riattivare la circolazione

Se i nove mesi ti hanno lasciato le gambe gonfie, con capillari evidenti, l'acqua termale più idonea per risvegliare la circolazione è quella carbonica. "In quest'acqua si avverte una sensazione

superficiale di calore. Il sangue a livello del microcircolo scorre più velocemente favorendo il ritorno venoso e alleviando la pesantezza alle gambe", spiega Roberta Gazzini. Oltre alla semplice immersione, che costituisce una sorta di ginnastica passiva, sono molto utili i percorsi vascolari, come quello dell'abate Kneipp, che alterna getti a intensità e temperature diverse. Sono efficaci anche gli idromassaggi con acqua arricchita di ozono che ha proprietà antinfiammatorie e migliora l'ossigenazione dei tessuti. Inoltre, negli stabilimenti termali si possono fare speciali bendaggi freddi sulle gambe che restringono i vasi facendo

defluire il sangue verso l'alto. I fanghi utilizzati per questi trattamenti sono arricchiti di sostanze vasoprotettrici, come i flavonoidi, che rinforzano le pareti dei capillari, rendendole meno cedevoli e più elastiche.

Viso più luminoso

La pelle del volto delle neomamme spesso appare spenta, disidratata, segnata da piccole rughe. Talvolta sono presenti macchie color caffelatte su fronte e zigomi, residuo del cosiddetto cloasma gravidico. "Scrub e maschere a base di fanghi termali sono l'ideale", spiega la dermatologa. "L'acqua sulfurea, per esempio, svolge un'azione di peeling sullo strato più superficiale dell'epidermide. La pelle, intensamente stimolata, si rinnova e appare più liscia e luminosa. Grazie a questo gommage naturale, le macchie si schiariscono, soprattutto se sono recenti". Le acque salsobromoiodiche, poi, aiutano a conquistare una pelle più bella perché stimolano il processo di idratazione naturale. Una volta a casa, si possono proseguire i trattamenti beauty con le creme e le maschere utilizzate nei centri termali, per prolungare gli effetti positivi. Si tratta di cosmetici formulati con l'acqua dello stabilimento, con in più i principi attivi più adatti a ogni problema.



MOVIMENTI LENTI E GETTI CHE SCIOLGONO LE TENSIONI

Spalle e collo indolenziti, parte bassa della schiena contratta: sono i tipici inconvenienti di molte neomamme, sia per la postura sbilanciata durante la gravidanza, sia per le posizioni errate assunte durante l'allattamento. Alle terme si può trovare una soluzione. "Il trattamento più adatto è la idrokinesiterapia", spiega la dottoressa Belmontesi. "Si tratta di effettuare, galleggiando nell'acqua e con l'aiuto di un terapista, una serie di esercizi che mirano a rilassare la colonna vertebrale. Il calore e le proprietà terapeutiche dell'acqua termale, unite alla mancanza della forza di gravità, aiutano a sciogliere le tensioni". Getti e docce indirizzate sulla schiena, poi, aiutano a risolvere contratture e dolori muscolari.

consulenza di

Roberta Gazzini, specialista in idrologia medica e medicina estetica e direttore del centro benessere di Salsomaggiore

Magda Belmontesi, dermatologa a Milano e Vigevano. Docente al master di Medicina estetica, Università degli Studi di Pavia