

set. 5 luglio 2003

IL FEMMINILE DEL **CORRIERE DELLA SERA**

io

donna

STORIA DI COPERTINA

Cameron Diaz
rew Barrymore
Lucy Liu

NON SIAMO
SOLO ANGELI

moda
NDA SU
NDA



BELLEZZA

elementi di benessere

In spiaggia come in beauty farm. Sfruttando le più naturali fonti di energia: acqua, aria, sole, sabbia

DI STEFANIA MARONI
FOTO MARTIN RUSH

Una giornata in spiaggia: bagni, relax, gite in barca. Ma si può fare di più. Aria, acqua, sabbia e sole, infatti, sono quattro elementi della natura che racchiudono una potente carica di energia da cui l'organismo può trarre grandi benefici. Da soli o, meglio ancora, abbinati a prodotti specifici, possono rendere la pelle più levigata e luminosa, modellare la silhouette e restituire elasticità ai muscoli. Basta saperli utilizzare al meglio. Vale la pena di approfittarne, per tornare dalle vacanze in splendida forma. Tanto più che raggiungere questo obiettivo non richiede sforzi né sacrifici. Solo un pizzico di buona volontà.



Potenziare i benefici

Grazie a cosmetici a base di sostanze funzionali, i benefici effetti di aria, acqua e sabbia si possono ulteriormente potenziare.

Più ossigeno Perché la pelle ne possa fare buona scorta, deve essere pulita in profondità. Perfetto uno scrub come i *Cristalli Esfolianti Body Sculpture* di Pikenz (18,10 €) per il corpo, che svolgono un'azione detergente e rivitalizzante.

Per la linea Dopo la spiaggia, bene un massaggio con un fluido modellante. Per esempio *Perfectslim Body Expertise* L'Oréal Paris (19,69 €), alla caffeina.

Effetto leggerezza Camminare sulla sabbia fa bene. I vantaggi raddoppiano utilizzando anche un prodotto specifico. Come *Gel Gambe e Piedi Defaticante* di Segreti Mediterranei (5,90 €), con peperoncino e foglie di menta.

ARIA Respirare a pieni polmoni in riva al mare, dove l'ossigeno presente nell'aria raggiunge la massima concentrazione, è uno straordinario trattamento di bellezza. «A trarne i benefici maggiori è la pelle» precisa Andrea Corbo, dermatologo e docente all'università Tor Vergata di Roma. «Le cellule, anche quelle epidermiche, vivono e si riproducono soprattutto grazie a questo elemento. In un ambiente altamente ossigenato, quindi, il processo di rigenerazione cellulare si accelera notevolmente. Al mare, poi, l'azione dell'ossigeno viene rafforzata da quella dello iodio». Basta inspirare ed espirare lentamente per cinque minuti due volte al giorno, meglio il primo mattino e al tramonto, quando la brezza marina è particolarmente ricca di questi due preziosi elementi. Gli effetti si notano dopo una settimana: la pelle appare più tonica e il colorito più luminoso.

ACQUA Nuotare o camminare immersi fino alle spalle nel mare è uno dei metodi più efficaci per prevenire la cellulite. «Grazie alla sua ricchezza di sali minerali, l'acqua marina ha la capacità di attirare i liquidi che circolano nei tessuti profondi verso la superficie cutanea» spiega Roberto Gualtierotti, direttore della Scuola superiore di medicina a indirizzo estetico di Milano e docente di talassoterapia. «Questo processo di osmosi impedisce la formazione di depositi di liquidi stagnanti, considerati il primo stadio della cellulite. Inoltre, la pelle appare più turgida e compatta perché ben idratata».

SOLE Preso a piccole dosi e ben protetti, il sole fa bene. «Anzitutto, svolge un ruolo fondamentale nella conversione della vitamina D, necessaria per fissare il calcio nelle ossa» afferma Antonino Di Pietro, dermatologo plastico a Milano. «Senza dimenticare che è il rimedio più efficace per chi soffre di psoriasi, un'affezione cutanea non grave, ma diffusa, che si manifesta con macchie rossastre e desquamazioni. Certo, i raggi UV provocano il precoce invecchiamento della pelle. Ma a questo si può rimediare con esposizioni brevi e frammentate: in totale non più di due ore al giorno. A partire dai 40 anni, poi, prima delle vacanze, è consigliabile rinforzare la struttura cutanea con trattamenti mirati, come il "picotage", che prevede microiniezioni superficiali di acido ialuronico misto a enzimi».

SABBIA In spiaggia, al bando la pigrizia. Una lunga passeggiata a piedi nudi sulla sabbia appena tiepida, infatti, regala benessere a piedi e gambe. «La sua consistenza permette al piede di trovare un appoggio completo dalla punta delle dita al tallone» afferma Giorgio Maullu, medico estetico a Oristano. «Muovendosi in modo corretto, il piede svolge al meglio la sua funzione propulsiva, che consente al sangue di risalire lungo la gamba. Si evitano così ristagni, responsabili di fastidiosi gonfiori e indolenzimenti. Gli effetti sono simili a quelli che si ottengono con apparecchi elettromedicali a vibrazione, studiati per migliorare la circolazione».