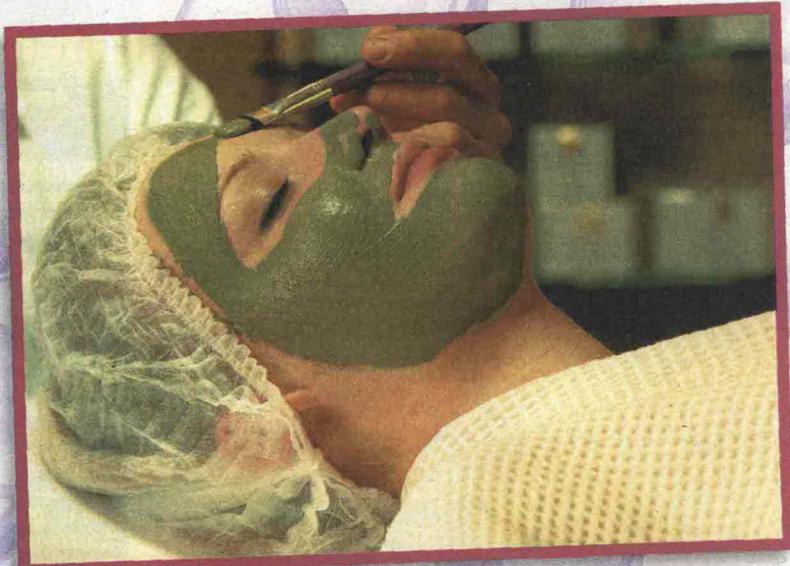


# Salute in gocce

## QUALI SONO LE PROPRIETÀ DI QUESTE PIANTE?

Il regno marino ci regala benefici ingredienti. Le alghe sono in grado di rallentare l'invecchiamento cutaneo e stimolare il drenaggio dei liquidi, mentre i sali servono per levigare la cute e ridurre i gonfiori degli arti inferiori. «Queste piante sono dei veri e propri concentrati di sali minerali e di principi attivi antiossidanti», commenta la dottoressa Magda Belmontesi, dermatologa a Milano e Vigevano (Pavia). «Si sfruttano i loro estratti per distendere i tratti del volto, oppure, sotto forma di fanghi, come maschere per il viso».



## NE ESISTONO DI DIFFERENTI QUALITÀ E COLORE?

Le alghe sono catalogate in base alla loro colorazione. Quelle verdi hanno una composizione in clorofilla simile a quella delle piante terrestri. Le brune sono tipiche delle acque fredde, sono le più conosciute dall'industria della bellezza. Le rosse sono impiegate in Oriente anche nell'alimentazione, mentre le azzurre devono la loro sfumatura a una sostanza di natura proteica chiamata ficocianina, ad azione antiossidante e anti-infiammatoria.

## BENESSERE SOTTO LA MASCHERA

Le alghe sono concentrate di sali minerali e di antiossidanti, hanno proprietà disintossicanti, aiutano fegato e reni e svolgono una funzione antinfiammatoria. Sotto forma di fanghi sono usate come maschere di bellezza per il viso.

## GROSSO O FINO, QUALE USARE?

Per dare sollievo a piedi stanchi e gonfi, è sufficiente un pediluvio in acqua fredda e sale grosso. Se l'obiettivo è eliminare le cellule morte, in commercio si possono acquistare prodotti a base di microgranuli di sale da massaggiare sotto la doccia. Per un bagno relax, invece, basta scioglierne un cucchiaino in vasca: la temperatura non deve mai superare i 38 gradi, soprattutto per chi soffre di capillari dilatati.

# ALGHE E SALE: CURE DEL MARE

Sotto forma di fanghi o da sciogliere nell'acqua, questi due elementi sono imbattibili farmaci naturali per ridare tonicità e luce alla cute e prevenirne l'invecchiamento. Ecco i loro segreti

## COME SI SFRUTTANO PER ELIMINARE LA CELLULITE?

In erboristeria, sono disponibili preparati in polvere da stemperare nell'acqua della vasca da bagno. «Per chi preferisce la doccia», consiglia l'esperta, «dopo avere eseguito una delicata esfoliazione, si procede con un impacco alle alghe, da lasciare in posa per circa 15-20 minuti, avvolto in una pellicola trasparente. In questo modo si stimola un effetto occlusivo, utile per tonificare, favorire il drenaggio dei liquidi, la circolazione sanguigna e, di conseguenza, ostacolare la comparsa degli inestetismi della cellulite».

## COSA UTILIZZARE PER DARE SOLLIEVO ALLA PELLE?

In principio furono i sali del Mar Morto, gli antesignani di tutti i diversi tipi di salemma, e in assoluto quelli contenenti il più diversificato mix di oligoelementi, data la particolare situazione geografica della loro regione di provenienza, situata tra Israele e Cisgiordania. Impiegati in passato per trattare condizioni patologiche, come la psoriasi, perché capaci di eliminare gli ispessimenti epidermici, sono stati poi modulati per uso dermocosmetico, date le loro virtù leviganti e anti-gonfiore.

## PERCHÉ QUELLO ROSA È IL PIÙ PURO?

I sali hanno proprietà specifiche a seconda dell'ecosistema nel quale vivono e si sviluppano, come la purezza delle acque in cui si trovano o l'altitudine delle montagne. Per esempio, il sale rosa dell'Himalaya, con una storia millenaria alle spalle, che ancora oggi viene raccolto a mano e non subisce processi di raffinazione chimica, acquisisce la sua peculiare tonalità grazie all'alta percentuale di ferro al suo interno. Questo sale unisce al cloruro di sodio altri 84 oligoelementi, tutti quelli di cui abbiamo bisogno.