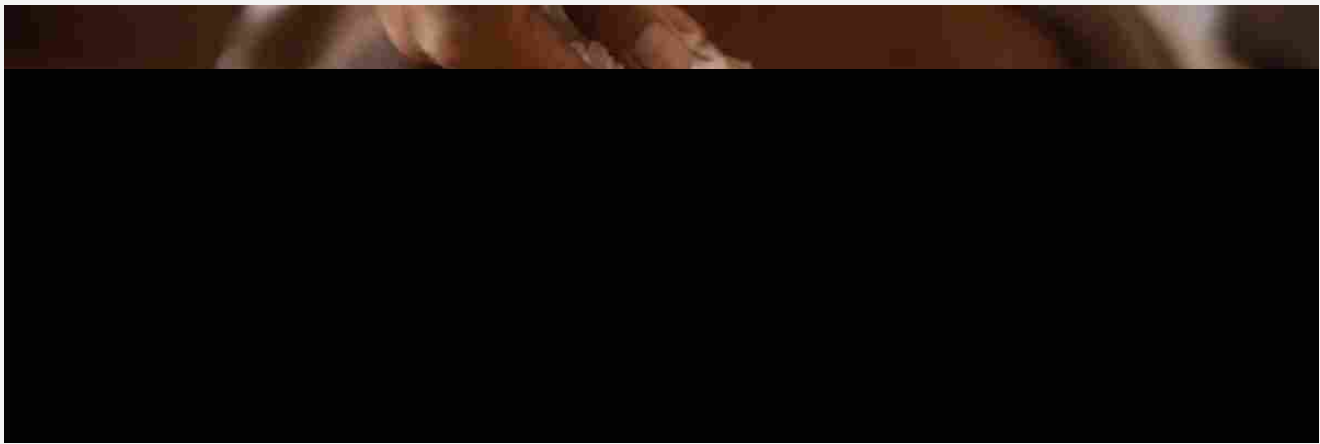




Home | Beauty | Corpo | [Togli il sale dalla tavola e aggiungilo nel beauty case](#)



## Sapore di sale. Sì, ma nel beauty case

Il sale è molto efficace se usato sulla pelle. Agisce contro i ristagni di liquidi e drena acqua. Senza contare che setifica i tessuti. Starbene ti svela quali sono i tipi migliori

iStock

f 180  
CONNECT

t 2  
TWEET

g+  
GOOGLE+

p  
PINTEREST

e  
EMAIL

0  
COMMENTS

di **Michela Duraccio**

Il sale? Riducilo a tavola, aggiungilo nel beauty case. È risaputo che il cloruro di sodio oltre che causare problemi di salute come l'ipertensione, può peggiorare la ritenzione idrica e, di conseguenza, i cuscinetti di cellulite e i rotolini di grasso. Al contrario, è un ingrediente davvero efficace per la bellezza, se usato direttamente sulla pelle. Ti sei mai chiesta perché, in estate, dopo i bagni in mare, sembri più tonica? È merito della salsedine, di quella straordinaria combinazione di minerali e oligoelementi che esfolia l'epidermide, agisce contro i ristagni di liquidi e drena acqua dai tessuti. «Integrale o iodato, sciolto nell'acqua del bagno, il sale richiama i liquidi in eccesso e ha un effetto anticellulite, per un processo chimico che si chiama osmosi. Inoltre, sia grosso sia fino, può essere utilizzato per lo scrub del viso e del corpo, per far piazza pulita delle cellule morte e per riattivare il turn over



NEWSLETTER



cellulare», sottolinea **Magda Belmontesi**, dermatologa. Vuoi sapere quali sono i migliori? Te lo dice *Starbene*:

### IL SALE ROSA DELL'HIMALAYA

È un sale marino integrale naturale. Proviene da mari antichissimi, che si sono asciugati circa 200 milioni di anni fa, ed era noto fin dall'antichità come il "sale dei re". Contiene circa 84 minerali diversi, tra cui soprattutto calcio, potassio, zinco, rame e diverse sostanze antiossidanti. Inoltre, a differenza del normale sale marino raffinato, è privo di sostanze inquinanti, perché la sua formazione risale a epoche in cui gli ecosistemi oceanici non erano contaminati. «Apre i pori della pelle, stimolando metabolismo e circolazione, perciò è ideale sciolto nella vasca. Ma è prezioso anche per l'organismo e per il benessere di pelle, unghie e capelli», sottolinea l'esperta.

### I SALI DEL MAR MORTO

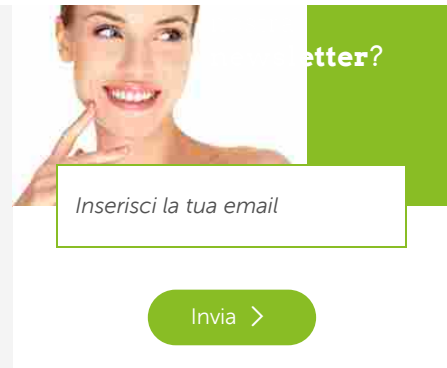
Sono i più apprezzati in campo estetico (e gettonatissimi in tante Spa), questo perché la concentrazione dei sali nell'acqua è circa 10 volte più elevata di quella presente negli oceani. A differenza del "normale" sale marino, dove predomina il cloruro di sodio, qui esso è presente solo in una percentuale del 15%, mentre è superiore la quantità di magnesio (32%) e di potassio (25%). Proprio l'alta concentrazione di magnesio fa sì che, per osmosi, si produca un assorbimento di questo minerale attraverso la pelle: il magnesio svolge un'azione antigonfiore, antinfiammatoria (molto utile nella cellulite) e agisce anche da regolatore del metabolismo del calcio, altro minerale essenziale per il metabolismo cellulare. «Ricchissimi di minerali, dunque, questi sali rilassano, drenano e disinfiammano. Provali nell'acqua della vasca», suggerisce la dermatologa.

### IL SALE DI CERVIA

Tra i sali di origine italiana, quello di Cervia è tra i più ricchi di oligoelementi naturalmente presenti nell'acqua di mare, come iodio, magnesio, zinco, rame, manganese, ferro e potassio. Prodotto da secoli sulle rive dell'Adriatico, è noto come "sale dolce", poiché contiene una ridotta percentuale di sostanze amare, come cloruro di magnesio e solfato di calcio. «Viene impiegato anche per peeling e bagni cosmetici: infatti, il contatto del sale con la pelle velocizza il metabolismo cellulare, drena i depositi di liquidi e adipe e asciuga visibilmente la silhouette», spiega la dottoressa Belmontesi. Già durante il secolo scorso si era notato che le donne che lavoravano nelle saline cervesi ed erano a contatto quotidiano con acque, fanghi e polveri salmastre, avevano gambe più sode, caviglie più sottili e fianchi più snelli.

### I SALI DI EPSOM

Conosciuti anche come sali inglesi, invece, altro non sono che solfato di magnesio. Noti per depurare l'organismo, sono efficaci anche in campo beauty. «Esfolianti ed emollienti, ideali per bagni rilassanti, drenanti e anticellulite e per pediluvii rigeneranti», aggiunge l'esperta.



### LEGGI ANCHE



Togli il sale dalla tavola e aggiungilo nel beauty case



Beauty detox: la strategia



Scrub anticellulite al caffè



Abbronzata a lungo: fai così

### Chiedi a Starbene.it

Titolo della domanda



( max 100 caratteri )

LE RISPOSTE DEI NOSTRI ESPERTI



Medicina Dolce  
Dott. Emilio Minelli

Tutte le domande

Tutti gli esperti

### Cerca tra le domande già inviate

Cerca nelle risposte



Trova le farmacie

### IL SALE DI PIRANO

Meno noto ma non meno efficace è il sale di Pirano, in Slovenia, noto anche come "oro bianco" di Portrose. Viene ancora oggi prodotto secondo antiche lavorazioni manuali, rimaste invariate nei secoli, nelle saline di Siccirole. Noto per l'elevata qualità, la purezza e le peculiarità uniche dell'ambiente in cui è prodotto è rinomato per la tavola, in particolare la qualità fior di sale, ma molto efficace anche per la pelle. Basti pensare che proprio sulle saline di Siccirole è sorta all'aperto una Spa unica al mondo (LepaVida Thalasso Spa) che propone trattamenti con i suoi prodotti naturali: il fango salino, il sale, l'acqua madre e l'acqua.

[Fai la tua domanda ai nostri esperti](#)

Cerca la farmacia di turno più vicina.  
 Inserisci il comune e l'indirizzo della località nella quale ti trovi.

Città, indirizzo

### LEGGI ANCHE



Beauty  
 5 buoni motivi per fare lo scrub



Beauty  
 Scrub anticellulite al caffè



Beauty  
 Combatti la ritenzione idrica con il caffè



Tag: [cellulite](#), [grasso](#), [ritenzione idrica](#), [sale marino](#).

### Pubblica un commento



WordPress

(0)



Google +

(0)



Facebook

(0)

Occorre aver fatto il login per inviare un commento

[Condizioni di partecipazione](#) | [Cookie Policy](#) | [Privacy Policy](#) | [Gruppo Mondadori](#) | [Pubblicità](#) | [Note Legali](#) |

Attenzione: il sito propone contenuti a solo scopo informativo che non possono mai sostituire la consulenza di un medico.

Questo sito o gli strumenti terzi da questo utilizzati si avvalgono di cookie necessari al funzionamento ed utili alle finalità illustrate nella cookie policy. Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie, consulta la [cookie policy](#).



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.