



CERCA Q

BENESSERE , SPA E TRATTAMENTI

VANITY FAIR

I trattamenti che preparano il tuo corpo all'arrivo del freddo

31 OCT, 2018
di LIDIA PREGNOLATO



Coccole nutrienti, fanghi caldi decongestionanti, oli alle erbe alpine: ecco i trattamenti che meglio preparano il nostro corpo e la nostra mente all'arrivo dell'inverno







sentiamo bisogno di conforto e tepore. La pioggia, il vento e l'abbassamento delle temperature così come la natura che si ritira all'interno sono cambiamenti che hanno influenze anche in noi: la circolazione e i flussi rallentano, la pelle inizia a essere quindi meno ossigenata, tende a seccarsi e a produrre meno lipidi diventando più pallida e fredda ed è proprio in questi mesi di cambiamento che il nostro corpo va amato e protetto come custode del nostro benessere, della nostra bellezza e della nostra anima.

Tra i consigli degli esperti per vivere al meglio questa condizione, che per il fisico e la mente non è propriamente l'ideale, non deve mai mancare l'idratazione e quindi i famosi 2 litri di acqua al giorno, dato che a causa dei frequenti sbalzi di temperatura, la pelle tende a seccarsi e a diventare meno elastica.

LEGGI ANCHE

Preservare l'equilibrio della pelle a partire dalla detersione

Anche <u>l'allenamento quotidiano</u> aiuta il nostro corpo ad affrontare al meglio le temperature più rigide, soprattutto se comprende **esercizi** cardiovascolari e di resistenza. Il metabolismo, responsabile della trasformazione delle calorie in energia, aiuta a regolare la temperatura corporea media e diventa più efficiente proprio grazie a questo tipo di esercizi. In altre parole, allenandoti il tuo corpo sarà più caldo, perché il tuo metabolismo sarà sempre in uno stato sano e attivo.

Infine anche l'estetica ci viene in aiuto per limitare i danni che le basse temperature possono arrecare soprattutto alla nostra pelle, che al freddo si modifica a causa dell'adattamento dei suoi termorecettori con una riduzione della temperatura cutanea, della sudorazione e della produzione di sebo da parte delle ghiandole sebacee. Vengono così meno quegli importanti costituenti del film idrolipidico naturale di protezione e l'epidermide risulta più vulnerabile ai fattori climatici ambientali.

Il freddo inoltre determina uno **shock termico** che fa **produrre radicali liberi** in gran quantità e aumenta così il processo di invecchiamento cellulare. Non solo, questa condizione climatica può **aumentare anche il diametro dei capillari del viso**, e comparire la cosiddetta couperose che spesso precede un'altra patologia chiamata rosacea.

In città, poi, alla bassa temperatura si aggiunge <u>l'effetto irritante</u> <u>dell'inquinamento atmosferico</u>, che incrementa l'infiammazione della pelle provocando un'ulteriore perdita di acqua attraverso l'epidermide.

LEGGI ANCHE

Come scegliere la crema viso giusta per l'inverno

Oltre a portare avanti le sane abitudini in fatto di alimentazione, attività fisica e beauty routine con **prodotti più nutrienti**, **ricchi di oli e burri emollienti** che creano uno strato protettivo e contribuiscono a trattenere l'acqua e a mantenere la cute elastica, possiamo prepararci all'arrivo dell'inverno concedendoci qualche coccola in più **pensata per rendere questo passaggio meno invasivo** per la nostra pelle, per il nostro organismo e anche **per la nostra mente**.

Nella gallery qui sopra i trattamenti SPA – a base di fanghi caldi, preparati alle erbe alpine, vitamine antiossidanti e attivi super nutrienti – che vi consigliamo per essere pronte ad affrontare al meglio le basse temperature in arrivo.

14

Iris toscano e Jojoba per una ritrovata vitalità

Lasciate sbocciare una nuova bellezza per preparare la pelle ai mesi più freddi grazie al peeling purificante, tonificante e stimolante a base di radice di Iris toscano, che lascerà la pelle morbida e idratata. Il trattamento include un'esfoliazione a base di Iris e Jojoba, seguito da un massaggio avvolgente con l'utilizzo dei "pinda", ovvero sacchettini in lino ripieni di lavanda e rosmarino, che vengono riscaldati prima e poi utilizzati per massaggiare. Immersi nei profumi naturali della Toscana, la mente e il corpo si rilasseranno profondamente, mentre la pelle rifiorirà con una rinnovata vitalità. Dove: Rosewood Castiglion del Bosco, Montalcino (SI) Prezzo: 210 euro

