

BENESSERE · SPA E TRATTAMENTI

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



L'autunno è un **periodo di transizione** dove il corpo si prepara all'inverno e

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 **l'allenamento quotidiano** 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 **l'effetto irritante dell'inquinamento atmosferico**, 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.



23 Rituale OlivOil

Ideale per l'inverno il programma sensoriale **Il Borro OlivOil**, si ispira agli antichi rimedi della cultura toscana, che si basa sull'uso di ogni parte del frutto dell'olivo. Alla base del programma un trattamento esfoliante, seguito da un massaggio **rilassante, tonificante e antiaging**. La combinazione di polvere di noccioli e polpa di olive trasforma l'esfoliazione in un vero rituale di bellezza accompagnato da aromi, sensazione di morbidezza e rigenerazione. Il massaggio sensoriale, realizzato con l'olio locale, grazie all'alta percentuale di acidi grassi insaturi, è un eccellente trattamento **preventivo per i disturbi della pelle** come l'eczema, la psoriasi e la pelle secca, molto frequente nel periodo invernale. **Prezzo:** da 80 euro **Dove:** Relais Il Borro (<https://www.ilborro.it/>)