

PELLE DI SETA
CON L'ACQUA
TERMALE

Immerso nella val d'Orcia, tra il profumo dei cipressi e il vapore delle acque termali, in una posizione ideale per visitare la Toscana, l'Adler Spa Resort offre percorsi rigeneranti e personalizzati per un benessere totale.

MODELLARE IL CORPO

Da fare una volta alla settimana.

PRIMO STEP: PEELING

- Mettete in una ciotola 2 cucchiai di minestra di sale fino o caffè con olio di cocco o di mais (quanto basta perché l'impasto diventi una crema spalmabile).
- Frizionate a secco il preparato sulle gambe con movimenti circolari per 10 minuti, entrate in doccia con acqua tiepida.
- Uscite dalla doccia con un telo asciutto e frizionate le gambe per riattivare la circolazione.

SECONDO STEP: IMPACCO ANTICELLULITE

- Mettete in una ciotola e miscelate con una spatola formando un impacco cremoso 2 cucchiai grandi di argilla verde ventilata al sole (si trova in erboristeria) con acqua calda e 5 gocce di olio essenziale di cannella o rosmarino.
- Stendete l'impacco sulle zone da trattare (in particolare addome e coscia) e avvolgetele con una pellicola trasparente.
- Distendetevi sul divano con sopra una coperta pesante e lasciate in posa l'impacco per circa 30/40 minuti. Nel periodo di posa si consiglia di bere una tisana detossinante.

BAGNO VIGNONI

ADLER SPA RESORT THERMAE



- Al termine dei 30/40 minuti rimuovete la pellicola aiutandovi con una forbice, entrate in doccia e utilizzate getti prima di acqua tiepida e poi fredda.
- Dopo essere uscite dalla doccia, applicate una crema anticellulite massaggiando gambe e addome con frizioni soffermandovi sui punti critici. Se preferite proseguire con una "ricetta naturale", preparate e applicate un composto con olio di mandorla, olio essenziale di cannella o rosmarino (su 100 ml di olio di mandorla aggiungere 9 gocce di olio essenziale).

RIVITALIZZARE IL VISO

Da fare 1 volta a settimana sul viso deterso
PRIMO STEP: PEELING

- Preparate un peeling naturale con 1 vasetto di yogurt bianco e 1 cucchiaino di bicarbonato.

Beauty
made in Italy

COME NELLA SPA: COCCOLE E BELLEZZA

Per il momento a casa, ma sognando (e prenotando) una pausa di relax in uno dei paradisi italiani del benessere. Per adesso i loro esperti suggeriscono menu di bellezza "home made"

di Paola Vacchini

- Massaggiate rapidamente sul viso evitando contorno occhi e zone delicate e lasciate in posa per 5 minuti.
- Rimuovete il peeling con spugnetta e acqua tiepida.
- Asciugate con un telo e tamponate il viso con un dischetto di ovatta con tonico.

SECONDO STEP: MASCHERA

- Sbuccate una pera matura e con l'aiuto di una forchetta riducetela in mousse, aggiungete 2 cucchiai di miele, miscelate bene il composto e applicatelo sul viso.
- Tenete in posa la maschera per 10 minuti.
- Sciacquate e massaggiate la vostra crema viso abituale con rapidi movimenti rivitalizzanti e lievi pizzicottamenti dal centro del viso verso l'esterno e dal basso verso l'alto. Ricordatevi di includere anche collo e décolleté.



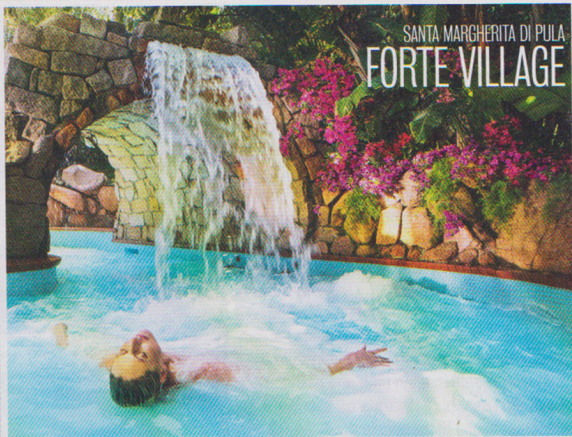
SULLA PELLE
INGREDIENTI
NATURALI

OLIO & MARE

Sopra, un momento di relax in vasca. A ds., una colata di olio caldo del trattamento ayurvedico Shirodara al Forte Village. Nelle altre immagini, le particolarità di alcune famose Spa.



CORPO E MENTE
IN EQUILIBRIO



Circondato da 50 ettari di giardini e affacciato su una bianchissima spiaggia nel Sud della Sardegna, a Santa Margherita di Pula: con 9 hotel, ristoranti con chef stellati, ville di lusso e suite sul mare, piscine, ampi spazi dedicati allo sport, il Forte Village punta sull'esclusività anche in fatto di benessere, offrendo un vero percorso di talassoterapia, oltre a trattamenti mirati e personalizzati.

DECONGESTIONARE E DRENARE IL CORPO

La talassoterapia è la terapia del mare, che ci permette di godere dei benefici dati dal sole, dal clima, dall'acqua e dalla sabbia. Lo staff medico di Acquaforte Thalasso & Spa, diretto dal dott. Angelo Cerina, ha pensato di condividere alcuni consigli utili per sfruttare i molteplici benefici del sale, elemento principale che caratterizza il percorso di talassoterapia della Spa del Forte Village, anche a casa. È una delle ricchezze del mare: l'elemento che caratterizza la sua acqua per il 95% è il sale di sodio, che trasforma appunto l'acqua nel più potente antinfiammatorio naturale che esista.

THALASSOTERAPIA HOME MADE

Ecco come creare tra le mura domestiche il nostro piccolo mare, il normale sale da cucina può infatti essere utilizzato (al posto del talco o di qualsiasi altra crema od olio, dei quali a questo scopo è sicuramente più efficace) per degli automassaggi decongestionanti e drenanti:

- Prendete 4/5 kg di sale fino e massaggiatelo, una manciata alla volta, iniziando dalle gambe con movimenti lenti dall'alto verso il basso, partendo dalla radice della coscia fino alla pianta dei piedi.
 - Passate poi alle braccia, partendo dalla scapola fino al palmo della mano, sempre con movimenti lenti e una leggera pressione.
 - Infine a livello del ventre, partendo dall'ombelico fino allo sterno, frizionando delicatamente con un massaggio circolare tutta la parete addominale.
 - Dopo aver ricoperto di sale 3/4 del vostro corpo, lasciatelo in posa per 20 minuti e se ne avete la possibilità esponetevi al sole in giardino o sul balcone.
 - Fate infine una doccia a temperatura gradevole senza utilizzare nessun sapone.
- Avrete così ottenuto un'azione decongestionante e drenante, grazie all'effetto osmotico del sale, e una perfetta igiene cutanea.

Santa Teresa Gallura, nel Nord Sardegna, immerso in un parco mediterraneo di 28 ettari di fronte al Parco Internazionale delle Bocche di Bonifacio. Il resort che appartiene alla catena Delphina Hotels & Resorts ospita un'area benessere circondata dal verde tra rocce di granito, con spazi aperti e coperti per i trattamenti e il fitness, piscine e aree relax.

PROGRAMMA CORPO COMPLETO ANTICELLULITE E RASSODANTE

● Iniziate con uno scrub corpo anticellulite ai fiori di sale e piante sarde. Mescolate in un vasetto a chiusura ermetica 5 cucchiaini di sale marino fino, una manciata di fiori secchi di lavanda ed elicriso, 7 cucchiaini di olio di mandorle dolci, 2 g O.E. (olio essenziale) rosmarino, 2 g O.E. ginepro, 2 g O.E. cipresso, 2 g O.E. arancia amara. Frizionate il composto su pelle asciutta e sciacquate con cura. Il risultato sarà una pelle liscia, morbida, detossinata. Il sale drena i liquidi dai tessuti, l'olio di mandorle dolci lenisce e idrata la pelle, mentre gli oli essenziali sono antinfiammatori, anticellulite e tonificanti per il microcircolo.

● In alternativa, potete creare uno scrub corpo rassodante ai fiori di sale, cacao amaro, menta e cannella, mescolando 4 cucchiaini di sale marino fino, 3 cucchiaini di cacao amaro in polvere, 2 cucchiaini di bicarbonato, 7 cucchiaini di olio di mandorle dolci, una manciata di foglioline di menta essiccata e tritata, 3 g O.E. cannella. Frizionate lo scrub in doccia su pelle asciutta e sciacquate. Alle proprietà antiritenzione del sale si aggiungono quelle energetiche e vasodilatatrici del cacao amaro, antiedemiche e detossinanti del bi-



carbonato, rinfrescanti, tonificanti della mente e dell'olio di cannella.

● Una volta preparata la pelle, fate un bagno idromassaggio, o semplicemente un bagno in vasca, in mancanza di idromassaggio, versate nella vasca 250 g di sale marino grosso e 10 g di olio essenziale a scelta tra lavanda (calmante, rilassante), ginepro (anticellulite), timo (detossinante, purificante). All'azione antiritenzione

dei sali disciolti in acqua si aggiungono i benefici degli oli essenziali.

● Preparate il fango anticellulite al cacao e caffè. In una ciotola, mescolate 4 cucchiaini di cacao amaro in polvere, 4 cucchiaini di polvere di caffè, 4 cucchiaini di argilla verde, 2 cucchiaini di sale fino, 8 g O.E. tra ginepro, cipresso, arancia amara e cannella.

● Stendete il composto dal ginocchio all'addome, coprite con pellicola trasparente e lasciate agire per 30 minuti, prima di sciacquare tutto sotto la doccia.

● Per completare il trattamento, fate un impacco idratante al rhassoul, latte e miele su tutto il corpo. Basterà mescolare bene 200 g di polvere di rhassoul, 100 g di miele, 10 ml di olio di argan o macadamia, 100 ml di latte d'asina o capra (sostituibile con latte di riso o mandorle). Applicare la pasta su tutto il corpo e rilassatevi coperti con telo di cartene e coperta. Lasciate in posa per 20 minuti e sciacquate bene. La pelle risulterà più elastica, morbida,



a filosofia che guarda allo "stare bene" come equilibrio di salute e bellezza è la chiave del successo di un soggiorno a Villa Eden. Un indirizzo che coniuga lusso (fa parte degli Small Luxury Hotels of the World) a una sensazione di pace e benessere che si respira nel suo grande parco privato a pochi passi dal centro di Merano e soprattutto nella Spa!

GIORNATA DETOX

● Iniziate la giornata con: un bicchiere abbondante di acqua tiepida con del limone al mattino a digiuno per favorire la detossinazione del corpo. Le cellule del nostro corpo hanno una memoria ed è importante dare degli stimoli continui per mantenerle allenate e toniche.



PETALI E AROMI
NATURALI
A TUTTO
RELAX



CERE
PROFUMATE

PREZIOSI ESTRATTI

A sin. e più a sin., gli ingredienti per un bagno a tutto benessere: una candela profumata, qualche goccia di olio essenziale di lavanda o rosa e petali di fiore. Nelle altre immagini, alcune famose Spa.

Torre d'avvistamento del XV secolo la Masseria San Domenico è un resort 5 stelle lusso. Uno degli elementi che la caratterizzano è la natura che la circonda. Con uno dei suoi frutti, il limone, gli esperti della Spa hanno messo a punto un mini programma di bellezza da realizzare a casa.

LIMONI PER UNA PELLE RADIOSA. MASCHERA PER VISO E DÉCOLLETÉ

- Sbattere l'albume di un uovo, il succo di un limone, meglio se bio, e due cucchiaini di miele, fino a ottenere un composto liscio e omogeneo, abbastanza denso da poter essere distribuito sul viso senza colare (eventualmente aggiungere ancora poco miele).

- Lasciate in posa per 15 minuti (evitate il contorno occhi) e poi risciacquate con acqua tiepida.

MASSAGGIO PER COMBATTERE LA CELLULITE

- Aggiungete un paio di cucchiaini di succo di limone alla vostra crema o all'olio da massaggio e mescolate bene con l'aiuto di un cucchiaino. Procedete con un massaggio su tutto il corpo, insistendo specialmente su gambe, addome, pancia e glutei.

- Se vaporizzato nell'ambiente, il succo di un limone esercita una benefica influenza sul sistema nervoso, distendendo la mente e facilitando la concentrazione.



- Proseguite con uno scrub per il corpo che preparerà l'epidermide ad assorbire al massimo il trattamento che segue. Preparate un composto di zucchero di canna e olio mescolati bene e massaggiatelo sulla pelle asciutta insistendo magari un po' di più in zone quali gomiti, ginocchia, caviglie per almeno 5, o meglio 10 minuti. Infine fate una bella doccia per togliere il prodotto. È importante l'azione meccanica, per cui lo scrub va massaggiato bene e con una leggera pressione.

- Successivamente consigliamo di fare delle frizioni meccaniche, prendendo due guanti di spugna oppure un asciugamano imbevuto di acqua fredda (più fredda è, meglio è). Ideale sarebbe aggiungere un olio essenziale come la nostra Sinergia tonificante, che sti-

mola la circolazione, elimina le tossine e migliora il tono della pelle. In alternativa fatevi consigliare un olio essenziale adatto a voi in erboristeria. Le frizioni si iniziano dai piedi salendo verso l'alto, dalle braccia verso il collo, dalle gambe verso il basso ventre.

- Al termine, fate un massaggio con una crema ricca. Consigliamo di appoggiare un piede a un piano e iniziare il massaggio verso l'alto. Dalla caviglia fate movimenti circolari salendo verso l'alto per favorire la circolazione, successivamente con movimenti di spremitura portate la circolazione verso i gangli linfatici per eliminare i liquidi ristagnanti. Dopo il massaggio alle gambe, seguitate con le braccia, il basso ventre e i glutei.

© RIPRODUZIONE RISERVATA