

30 MAGGIO 2017 - N. 24

La tua abitudine al benessere

10 ANNI

# Starbene

NUTRIENTI,  
GUSTOSE,  
A EFFETTO  
DIMAGRANTE  
**È IL MOMENTO  
DI ASSAGGIARE  
LE ALGHE**

**CHE TINTA  
SCELGO PER  
PROTEGGERE  
LA CHIOMA?**

*Dossier*

**TUTTO QUELLO  
CHE DEVI SAPERE  
SUL TUO  
MAL DI  
STOMACO**

**PSICO STRATEGIE  
COME TROVARE  
IL VIAGGIO  
PERFETTO**

**6 ESERCIZI  
CON I PESI  
CHE TI FANNO  
PROPRIO  
BENE**

*Festati per voi*  
**LE CREME COLORATE  
I DETERGENTI ECOLOGICI  
PER PAVIMENTI**

**FAI IL PIENO  
DI OMEGA 3  
PER IL CUORE, LA PELLE,  
LA MEMORIA  
E PER RIENTRARE  
NEI JEANS**

1,50 €

GRUPPO  MONDADORI



Settimanale - maggio - anno XL - n.24 - Poste Italiane SpA - Sped. in A.P. D.L. 353/03 art. 1 comma 1, DCB Verona - Austria €4,30 - Germania €5,10 - Belgio €4,20 - Spagna €4,30 - Francia €4,30 - Lussemburgo €4,30 - Portogallo (cont.) €4,00 Svizzera (canton ticino) CHF 4,40 - Svizzera CHF 4,60 - uk, gbp 3,40 - usd 8,50 - Canada 8,50 - MC, Côte d'Azur €4,40

Starbene

RELAX

## VIA LO STRESS CON GLI OLI ESSENZIALI

*Gli aromi riescono a indurre uno stato di calma e rilassamento profondo. Ma non sono tutti uguali: scegli quello più adatto alle tue esigenze*

di Michela Duraccio

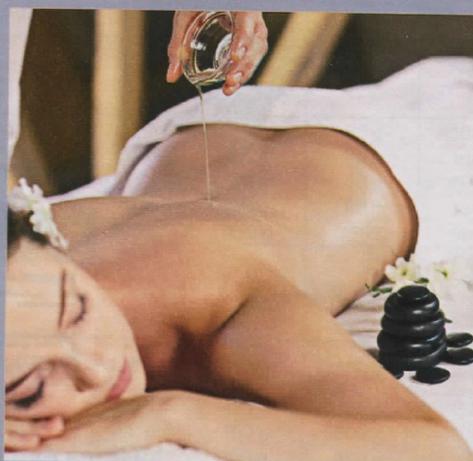
**R**egalarsi un massaggio rilassante è un'esperienza che dovremmo concederci più spesso. Riequilibra corpo e mente. Certo, se le manovre sono studiate in base alle proprie esigenze, i benefici sono ancora più evidenti. È quello che accade con Elemental Nature Massage di Aveda, il brand dalla filosofia olistica ispirata ai 5 elementi che si trovano in natura e in ciascuno di noi: infinito, aria, fuoco, acqua e terra.

### SI INIZIA COSÌ

«Il rituale comincia con un bagno aromatico ai piedi con sali del Mar Morto e oli essenziali», spiega Angela Gurses, responsabile dell'Aqua Spa del Grand Hotel Fasano di Gardone Riviera (BS), specializzata in trattamenti Aveda (info: [ghf.it](http://ghf.it)). «Proprio durante questa rilassante coccola di benvenuto, il terapeuta effettua una breve "intervista" per scegliere il tipo di massaggio più adatto. È l'unico momento in cui si parla ed è anche quello in cui viene scelto l'Aveda Aroma Blend (un mix di oli essenziali purissimi e concentrati) che accompagna con il suo profumo l'olio base che viene massaggiato durante il trattamento».

### LE FRAGRANZE VENGONO PERSONALIZZATE

Il Beautifying, per esempio, è una miscela di lavanda, rosmarino e bergamotto, perfetta se vuoi sciogliere le tensioni e nutrire la pelle. Rosemary Mint, invece, grazie alla sinergia di rosmarino, menta piperita e maggiorana, ha un effetto rinvigorente. «Chi ha bisogno di calmarsi», spiega



la spa manager «può puntare su Shampure, mix di bergamotto, limone e ylang ylang; mentre chi deve staccare la spina sarà rigenerato da Stress Fix: lavanda, lavandino e salvia sclarea».

### LE MANOVRE SCIOLGONO I PUNTI DI TENSIONE

Ci saranno ora leggere pressioni, ora carezze prolungate, ora tocchi intensi per sciogliere i nodi sui punti critici. «In genere, sono concentrati sulla schiena, spalle, collo e cervicale, a causa delle posture sbagliate», spiega l'esperta. Alla fine del trattamento l'effetto relax traspare anche dal viso, più disteso e radioso. Un massaggio di 1 ora costa 80 €, 1 ora e mezza 115 €.

### Altri indirizzi:

- ↳ **Massaggio aromaterapico**  
Adler Thermae, Bagno Vignoni (SI), [adler-thermae.com](http://adler-thermae.com), tel. 0577-889001.
- ↳ **Massaggio con incensi e oli essenziali**  
Villa Ortensie, Sant'Omobono Terme (BG), [villaortensie.it](http://villaortensie.it), tel. 035-851114
- ↳ **Massaggio viso aromatico**  
Grand Hotel Terme Sirmione (BS), [termedisirmione.com](http://termedisirmione.com), tel. 030-916261.
- ↳ **Relaxing warm oil**  
Kempinski Hotel Adriatic Istria (Croazia) [kempinski.com](http://kempinski.com) tel. 00385-52707000.

### Prepara il "tuo" profumo

Ecco come preparare il tuo olio da massaggio personalizzato. «Procurati

un olio di mandorle dolci: ha un odore neutro e non copre quello degli oli essenziali», consiglia Barbaro Pontoriero, aromaterapeuta. «Poi, a seconda dell'effetto

desiderato, aggiungi 10-15 gocce di olio essenziale di arancio o mandarino, se vuoi favorire il sonno; incenso e benzoino per placare l'ansia da

prestazione; il bergamotto invece è ideale contro lo stress (per potenziarne l'efficacia aggiungi anche qualche goccia di olio di gelsomino)».