

Starbene

3 OTTOBRE 2016 N. 41 €1,50

LA TUA ABITUDINE AL BENESSERE



**CHIEDI
A STARBENE**

100 ESPERTI
RISPONDONO GRATIS SU
ESPERTI.STARBENE.IT

> diagnosi super precoce
> farmaci intelligenti

**le novità per chi
soffre di diabete**

PIDOCCHI
come eliminarli
per sempre

A DIETA
UN GIORNO ALLA SETTIMANA
le 10 regole che ti fanno dimagrire

**IMPARA A DIFENDERTI
dall'odio sui social**

**I PRODOTTI GIUSTI PER
LA PELLE DI
CHI FA SPORT**

6

**ESERCIZI
ANTI
CELLULITE**

MENOPAUSA
risveglia così
la tua vita sessuale

**LO STARBENE LAB
HA TESTATO PER TE**

> **LE BRESAOLE
IN BUSTA**
> **I LEGGINGS PER
IL FITNESS**

GRUPPO  MONDADORI

SETTIMANALE - OTTOBRE - ANNO XXIX - N. 41 - POSTE ITALIANE SPA - SPED. IN A.P. D.L. 353/03 ART. 1 COMMA 1, DCG 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 GHF
4,60 - U.K. GBP 3,40 - USD 8,50 - CANADA 8,50

IL BAGNO NELLE VINACCE

La buccia e i semi dell'uva sono ottimi antiage, contengono infatti efficacissimi antiossidanti

di Laura D'Orsi

Ricca di minerali, vitamine e antiossidanti, l'uva rigenera la pelle, rinforza i capillari, ripara i danni provocati dal sole. E ogni sua parte è preziosa: non solo la polpa, ma anche le bucce e i vinaccioli, cioè i semi, ricchissimi di sostanze antiage.

TUTTI I LORO BENEFICI

Le vinacce sono un concentrato di sostanze preziose. Proprio nelle bucce e nei vinaccioli sono racchiusi infatti alcuni tra i più efficaci antiossidanti. In particolare le vinacce dell'uva rossa contengono flavonoidi, a effetto tonificante sulla circolazione perché rinforzano le pareti dei capillari e ne migliorano l'elasticità. L'olio di vinaccioli ha proprietà elasticizzanti e, grazie alla vitamina E di cui è ricco, combatte l'invecchiamento cutaneo. Inoltre se si usano le vinacce per lo scrub la pelle è più liscia e luminosa e gli effetti durano per diversi giorni.

UN MASSAGGIO TOTALE

Per sfruttare tutti i benefici dell'uva puoi provare il bagno alle vinacce su pietra calda, un trattamento proposto dal **Romantik Hotel Turma** Fiè allo Sciliar (BZ) che utilizza uve provenienti dai vigneti altoatesini. «Inizia con un peeling di tutto il corpo con una miscela composta di vinacce, terra, gesso e olio di vinaccioli», spiega Katharina Pramstrahler, responsabile della Spa e titolare dell'hotel. «L'impasto viene massaggiato mentre si è distesi su una pietra calda, così i pori della pelle si aprono e i principi attivi penetrano meglio. Si lascia in posa venti minuti e nel frattempo l'operatrice massaggia il viso con olio di vinaccioli. Poi ci si immerge in una vasca di acqua tiepida, dove si sorseggia anche un calice di Lagrein altoatesino. Il trattamento termina con un lungo e rilassante massaggio sulla pietra calda con olio di vinaccioli». Il rituale per una persona dura circa un'ora e un quarto e costa 109 euro. Si può anche effettuare in coppia: in questo caso dura due ore e il prezzo di 166 euro (info: tel. 0471-725014, hotelturm.it).



il fai da te

Procurati dell'olio di vinaccioli e della farina di mandorle. Crea un impasto morbido aggiungendo, se necessario, un po' d'acqua e massaggialo sul corpo, con la pelle asciutta. Senza sciacquarti, immergiti nella vasca d'acqua calda, rimanendo in relax per venti minuti.

indirizzi

Qui puoi effettuare dei trattamenti di bellezza con le vinacce.

- 1 **Hotel Lido Palace, Riva del Garda (TN),**
tel. 0464-021899, lido-palace.it
- 2 **Terme della Salvarola, Sassuolo (MO),**
tel. 0536987530, hoteltermesalvarola.it
- 3 **Sardegna Grand Hotel, Fordongianus (OR),**
tel 0783-605016, termesardegna.it
- 4 **Florio Beauty House, Cinisi (PA),**
tel 091-8684222, florioparkhotel.it