

LA TUA ABITUDINE AL BENESSERE

Starbene

GRUPPO  MONDADORI

**PRONTO
INTERVENTO**

AIUTO HO
LA TOSSE!
COSA PRENDO
IN FARMACIA?

3 fattori
di rischio
per i reni
da tenere sotto
controllo

MAL
DI TESTA
DA FESTE?
MANGIA
COSÌ

**anti
ossidanti**
come metterli
a tavola
e nel beauty
case

le regole cosmetiche del
BAGNO PERFETTO

il programma per
sedentari
ti bastano 15 minuti
di attività al giorno

LO STARBENE LAB HA TESTATO
> I TORTELLINI DA BRODO
> I CASCHI DA SCI

PROFUMO DI ZENZERO

Dopo le feste, rassoda la silhouette con un trattamento "piccante" che contrasta la cellulite ed elimina le tossine

di Laura D'Orsi

LE SPEZIE CHE SCALDANO

Un grande aiuto per combattere la ritenzione idrica e la cellulite viene dalle alghe associate a spezie tipo la cannella o a estratti vegetali come lo zenzero. La prima agisce migliorando il microcircolo: la zona trattata si riscalda favorendo la penetrazione dei principi attivi e stimolando il metabolismo delle cellule. Uno studio francese dell'Università di Grenoble ha dimostrato che l'uso di olio essenziale di cannella può ridurre la cellulite fino al 60%. Anche lo zenzero riattiva la circolazione, favorendo lo smaltimento dei liquidi in eccesso. Senza contare che ha un'azione snellente e aiuta a eliminare le tossine.

UN RITUALE BRUCIAGRASSI

Alla Spa CXI dell'Hotel **Lido Palace di Riva del Garda (TN)**, puoi provare un trattamento a base di alghe, zenzero e cannella pensato proprio per combattere il ristagno di liquidi e la cellulite: il "Rituale del Fuoco". «Dopo un massaggio con oli essenziali sulle principali stazioni linfatiche per renderle ricettive, viene applicato sul corpo un fango bianco cremoso. È a base di caolino, alghe, estratto di caffeina ed essenze di rosmarino e limone. Viene massaggiato a lungo, almeno 50 minuti, con impastamenti e manovre drenanti», spiega Stefania Grisenti, Spa manager. «Una volta assorbito il prodotto, si asporta l'eccesso con panni caldi. Poi, si applica una crema a base di aloe, ananas, cannella e zenzero, dall'azione snellente, utile anche in caso di cellulite fibrosa, di vecchia data. La crema riscalda la parte e gli ingredienti diventano più attivi». Terminato il rituale (durata 80 minuti, 140 euro), si suggerisce di rimanere sdraiati su un lettino ad acqua calda per mezz'ora, per favorire l'effetto dei principi attivi (informazioni: lido-palace.it, tel. 0464021899).



fai da te

→Sulle zone interessate dalla ritenzione idrica spalma dell'olio di sesamo che avrai mescolato con un cucchiaino di polvere di cannella e uno di zenzero. In questo modo, ottieni un impasto esfoliante da frizionare per 5-10 minuti, per riattivare la circolazione.
→A questo punto, copri le singole parti con la pellicola trasparente, distenditi e avvolgiti con un plaid e lascia in posa minimo una ventina di minuti.

indirizzi

HOTEL OLIVI Sirmione (BS), tel. 030990536, hotelolivi.com
GRAND HOTEL PRINCIPE DI PIEMONTE Viareggio (LU), tel. 0584401902, principedipiemontespa.it
BLANCO SPA Roma, tel. 0676968656, blancospa.it
GRAND HOTEL EXCELSIOR VITTORIA Sorrento (NA), tel. 0818777111, exvitt.it