

25 APRILE 2017 - N. 19

La tua abitudine al benessere

40 ANNI

# Starbene

**CAPELLI  
IN CADUTA  
LIBERA?  
RINFORZALI  
COSÌ**

**SCOPERTE  
NEI TELOMERI  
IL SEGRETO  
DELLA  
LONGEVITÀ**

*Testati per voi*  
**SCARPE DA RUNNING  
LATTI FERMENTATI**

*Dossier*  
**IN BICI  
PER DIMAGRIRE**  
→ LE SCHEDE D'ALLENAMENTO  
→ GLI ACCESSORI OK  
→ GLI ERRORI DA EVITARE

**CON LA MINDFUL  
EATING IMPARI  
A MANGIARE SANO**

✓ **OSTEOPOROSI**  
✓ **INFEZIONI  
GINECOLOGICHE**  
✓ **GAMBE GONFIE**  
**LE CURE TERMALI  
CHE NON  
TI ASPETTI**

**RIMEDI DOLCI  
GLI OLI  
ESSENZIALI  
RISOLVONO  
I PROBLEMI  
DI SONNO**

## RELAX



## Indirizzi

✓ **Hotel Bellevue**,  
Cogne (AO),  
[hotelbellevue.it](http://hotelbellevue.it),  
tel. 0165-74825.

✓ **Exit spa**  
**Experience**, Saronno  
(MI), [exitspa.it](http://exitspa.it),  
tel. 02-3672616.

✓ **Mercure**  
**Hotels**, Olbia (OT),  
[mercureolbia.it](http://mercureolbia.it),  
tel. 0789-1890067.

✓ **Verdura Golf**  
**& Spa Resort**,  
Sciaccia (AG),  
[roccofortehotels.com](http://roccofortehotels.com),  
tel. 0925-998180.

58

## VIA LO STRESS CON LA CAMOMILLA

*Un trattamento perfetto per  
alleviare le tensioni muscolari  
e riposare la mente*

di Laura D'Orsi

La camomilla è una delle piante officinali più conosciute e utilizzate per le sue proprietà rilassanti: concilia il sonno ed è un valido aiuto nei periodi stressanti. Ma non solo. Secondo una ricerca dell'Imperial College di Londra, i principi attivi contenuti nel fiore sono distensivi, oltre che per la psiche, anche per il corpo perché alleviano le tensioni muscolari. Un duplice effetto positivo che rende la camomilla un ingrediente ideale nei trattamenti benessere.

### I BENEFICI

«L'olio di camomilla (che non viene mai usato puro perché potrebbe irritare), grazie ai composti volatili che si

diffondono nell'aria e vengono inalati durante il trattamento, induce uno stato generale di relax e di stabilità emotiva. Aiuta a placare i pensieri che provocano ansia e rabbia e a rimanere calmi», spiega Nicol Stefani, aromaterapeuta. «In più la camomilla ha un effetto antinfiammatorio sulla cute, grazie alla presenza di azulene, che combatte naturalmente l'istamina, la sostanza che producono gli allergici. Per questo è ideale in caso di pelli arrossate, stressate e ipersensibilizzate».

### L'IMPACCO RIGENERANTE

Alla spa **Acquapura dell'Hotel Falkensteinerhof** a Valles (BZ), la camomilla in fiori è protagonista di un impacco

dalle proprietà rilassanti. «Si abbinata alla calendula ed è ideale anche per rivitalizzare le pelli secche e delicate», spiega Kathrin Mittertutzner, Spa manager. «Ci si sdraia su un lettino ad acqua riscaldato, mentre sul corpo viene applicato un morbido impacco che contiene l'essenza dei due fiori. Si lascia in posa 20 minuti, poi si eliminano i residui con una doccia o tamponando con salviettine». Il costo è di 38 €. L'ideale è far seguire poi un massaggio con olio alla camomilla e calendula (parziale: 25 minuti, 38 €; completo: 50 minuti, 62 €). E lo stato di profondo benessere è assicurato (per informazioni [falkensteinerhof.com](http://falkensteinerhof.com), tel. 0472-547165).

### Sos occhi stanchi

• Dopo una  
giornata al pc hai  
gli occhi gonfi  
e affaticati? La

• camomilla ti viene  
in aiuto. Riscalda  
in un pentolino  
200 ml d'acqua.

• Poi spegni il fuoco  
e aggiungi due  
filtri di camomilla  
in fiori. Quando

• l'infuso sarà  
tiepido, applica i  
filtri sugli occhi.  
Lascia in posa una

• decina di minuti:  
il tuo sguardo sarà  
di nuovo fresco e  
riposato.