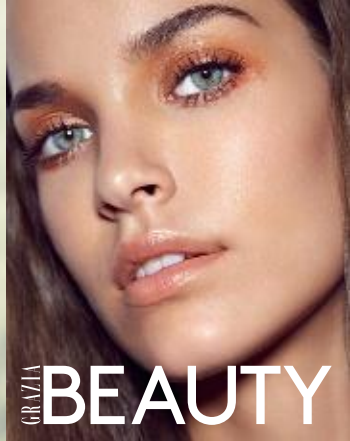


settimanale n. 46  
2/11/2017  
Novembre 2017

# GRAZIA



GRAZIA BEAUTY

## Kristen Stewart

KRISTEN STEWART  
27 ANNI, ATTRICE

SONO  
L'ICONA  
DI UNA  
GENERAZIONE  
STRANA

NUMERO  
DOPPIO

# 60

PAGINE

TENDENZE  
BELLEZZA

IL CASO  
Nella  
clinica  
di Harvey  
Weinstein

## news

La Sicilia, il voto  
e l'assenza  
delle donne

LE MOLESTIE  
NEL MONDO  
DELLA MODA

## STILE

# NUOVE GIACCHE



Completo in seta,  
reggiseno più culotte  
(Dolce&Gabbana).  
Sopracciglia dal  
disegno perfetto e  
più intense con  
EmotionEyesBrown  
Powder Duo in  
Natural Brunette di  
Dolce&Gabbana.

Foto IVAN GENASI, styling TAMARA GIANOGGIO. Trucco SILVIA DELL'ORTO@FACEFACEAGENCY, Pettinature MAURIZIO KULPERK per Cristian Castigliola Imperia

# UN MOMENTO SOLO PER ME

NIENTE RILASSA COME UN BAGNO  
CALDO. CON AMBRA E SALI ENERGIZZANTI  
LA PELLE TORNA COME SETA

*DI Marzia Nicolini*



**S**econdo un nuovo studio condotto dalla Loughborough University, in Gran Bretagna, un bagno caldo di un'ora consente di bruciare 140 calorie, quante se ne consumano con una camminata di mezz'ora. Quindi, sostituite le pratiche docce con una bella e comoda vasca. Per prendere ispirazione, l'editore Gestalten ha da poco pubblicato il libro *Take a Bath*, dedicato alle stanze da bagno di design più belle e ricercate del mondo, dove poter sperimentare sali e docciaschiuma preziosi per avere la pelle soffice come seta e la mente alleggerita.

## LA MORBIDEZZA DEL LATTE

Il mito di Cleopatra e del latte d'asina dura ancora: grazie al contenuto di vitamine A, C ed E, la pelle riceve una dose extra di morbidezza perché si riducono smagliature e irritazioni cutanee. «Anche il latte vaccino idrata e rende la pelle elastica», spiega Tamara Call, Spa Manager dell'hotel Excelsior Dolomites Life Resort ([myexcelsior.com](http://myexcelsior.com)). «In alternativa, consiglio di sciogliere in acqua del bicarbonato puro: ammorbidisce la cute e dà sollievo immediato». Chi ha un debole per la dolcezza, poi, può ispirarsi a un trattamento proposto alla spa di Villa delle Ortensie in provincia di Bergamo ([villaortensie.com](http://villaortensie.com)): le clienti qui sono immerse in una vasca d'acqua calda, nella quale viene disciolta polvere di cacao pura, riattivante e antistress, che lascia anche un profumo invitante.

## AMBRA E NIENTE SMARTPHONE

«I benefici del bagno caldo sono tanti», spiega Cinzia Volponi, responsabile della formazione di Clarins Italia. «Ha effetto vasodilatatore e agisce sul microcircolo, rendendo la pelle luminosa. Un piccolo promemoria: la temperatura non deve superare i 37 gradi. Solo così, l'acqua d'immersione permette di rilassare i muscoli e allontanare le tensioni. Nella vasca potete versare un estratto di tiglio e valeriana che, insieme con oli essenziali di arancia amara, camomilla e basilico, decontrae e cancella la fatica». Per ottene-

re il massimo del beneficio, basta spegnere la luce e accendere delle candele. Il creatore di profumi Luca Maffei suggerisce quelle a base di estratti caldi: «Legno di agar, sentori ambrati di benzoino e sandalo agiscono sulla psiche, trasmettendo una sensazione di calma profonda», commenta. «Benefico è poi l'olio essenziale di neroli», continua Cinzia Volponi. «Sprigiona note floreali dolci che riequilibrano le emozioni. Olio di riso ed estratti di loto, invece, donano elasticità alla pelle. E soprattutto, il bagno richiede il giusto tempo. Niente lancette alla mano: per una pausa di rilassamento completo, calcolate almeno mezz'ora. Il vero lusso? Spegnere il cellulare e immergersi».

## IL POTERE DETOX DI SALE E ZENZERO

Il bello del bagno caldo è che si presta a infinite variazioni. Perché allora non renderlo prezioso, aggiungendo qualche ingrediente preso in prestito dalle spa di lusso? Stefania Grisenti, Spa Manager di Lido Palace a Riva del Garda ([lido-palace.it](http://lido-palace.it)), consiglia il sale rosa dell'Himalaya, per detossinare la pelle in maniera dolce ma profonda. A chi invece ricerca un effetto drenante, Cinzia Volponi suggerisce l'uso di sali marini. «Efficaci sul microcircolo venoso e linfatico, aiutano a contrastare i sintomi di ritenzione idrica. Ricordiamo, però, che per poter beneficiare di un'azione efficace, occorrerà applicarli per almeno tre settimane di seguito, seguendo il seguente schema: un chilo di sali nella prima settimana, per tre bagni di almeno 15 minuti ciascuno; un chilo e mezzo nella seconda settimana, per tre bagni di almeno 20 minuti, arrivando a tre chili nella terza, per due bagni di almeno 30 minuti. La costanza ripagherà lo sforzo: rispettando questi appuntamenti, potrete replicare l'effetto rimodellante di lunghe passeggiate nell'acqua di mare, immerse fino a metà coscia». Una volta uscite dalla vasca, potenziate l'effetto snellente applicando una crema a base di caffeina, alghe ed estratto di zenzero, insistendo con un massaggio vigoroso sui punti critici. ■





## Oli, polveri e gel PROFUMATI

1. CON BASILICO PEPATO, MANDARINO E TIMO AROMATICO, L'OLIO DA BAGNO LIME BASIL & MANDARIN BATH OIL DI JO MALONE DETERGE E LASCIA UN PROFUMO ENERGIZZANTE (DA € 51).

2. SOTTO LA DOCCIA, MISS DIOR GEL MOUSSANT POUR LA DOUCHE DI DIOR

NUTRE LA PELLE GRAZIE ALL'OLIO DI ROSA (€ 47,57).

3. ROSE POMPON POUDDRE NACRÉE POUR LE CORPS ET LE DÉCOLLETÉ DI ANNICK GOUTAL È UNA CIPRIA IRIDESCENTE CHE REGALA ALLA PELLE UN EFFETTO VELLUTATO E UNA SCIA LEGGERA DI

ROSA E PEONIA (€ 58).

4. SI PARFUM CHEVEUX DI GIORGIO ARMANI PROFUMA I CAPELLI, COLLO E NUCA CON LE NOTE FIORITE DELL'OMONIMO PROFUMO. LA SUA FORMULA RACCHIUDE INGREDIENTI NATURALI CHE RENDONO LA CHIOMA MORBIDA (€ 49).

5. N°5 DI CHANEL È ANCHE NELLA VERSIONE SAPONE: PRODUCE UNA LEGGERA SCHIUMA ROSA TENUE DALLA CONSISTENZA CREMOSA (€ 25).

6. LES DÉLICES DE BAIN LAIT PARFUMÉ POUR LE CORPS DI GUERLAIN IDRATA GRAZIE A UNA TEXTURE SETOSA E STUZZICA I SENSI CON IL SUO PROFUMO DI AGRUMI E

MUSCHIO (€ 54,90)

7. BASTA UN CLICK UL PENNELLO PER POLVERIZZARE SUL COLLO O SU TUTTO IL CORPO UNA CIPRIA PROFUMATA, FIORITA E LEGNOSA PROPRIO COME LA FRAGRANZA ORIGINALE: È BLANCHE KABUKI PERFUME DI BYREDO (€ 45).

8. BASTANO POCHE GOCCE NELL'ACQUA DELLA VASCA PER OTTENERE UN BAGNO RILASSANTE AL PROFUMO DI GELSOMINO, GERANIO, AMBRA E VANIGLIA, ARRICCHITO CON OLIO DI RICINO PER IDRATARE LA PELLE: È SOULLE ÁMBAR BATH ESSENCE DI FLORIS (€ 82).

(GIULIA LENZI)

