

HAPPY 80TH BIRTHDAY

settimanale n. 38
6/9/2018
Settembre 2018

GRAZIA

STELLA MAXWELL
«IL MIO PIACERE
PROIBITO È L'AMORE»
(È VERO KRISTEN
STEWART?)

STELLA
MAXWELL
28 ANNI
TOP MODEL

**LA CADUTA
DI GÉRARD
DEPARDIEU**

Speciale
Venezia

**LE STAR
E IL GLAMOUR
FOTOGRAFATI
DA GRAZIA**

INEDITO
Il giorno in cui
John Kennedy
disse a Jackie:
«Perdonami»

MODA

Tutto cambia

Un weekend tutto per me

Lo stress da dentro si combatte anche con piccole fughe in una **medical spa**. A metà fra un centro benessere e una clinica di lusso è il luogo dove ricaricare la mente e prendersi cura di viso e corpo. Con dieta, sport, massaggi e trattamenti di medicina estetica

DI Marzia Nicolini FOTO DI Anne Højlund Nicolajsen


La nuova frontiera del benessere è quella delle medical spa: strutture spesso all'interno di resort e hotel di lusso che affiancano ai tradizionali trattamenti spa servizi di medicina estetica e curativa. Tutto qui è in chiave personalizzata e supersalutistica, a cominciare dall'alimentazione. E dietro ogni programma – dimagrante, detox, antistress o anti-tensione – c'è sempre un medico specialista. Non è un caso che **in America, dove il fenomeno è nato, le medical spa siano il rifugio preferito delle celebrity per rimettersi (presto) in forma**. Il soggiorno può essere piuttosto costoso, ma la promessa è allettante: una *remise en forme* completa dell'organismo, un viso più disteso e un corpo più tonico e asciutto. Ecco sei indirizzi, in Italia e dintorni, per tornare come nuove in città.

DETOX A Maria Wörth, in Austria, sulle rive del Lago Altaussee, il centro **Vivamayr** è uno dei più moderni e lussuosi al mondo. Potreste persino incontrare le top model Karlie Kloss e Kate Moss, frequentatrici abituali. Tutte le cure partono dal programma di disintossicazione di Franz Xaver Mayr, medico austriaco specializzato nei disturbi digestivi, che lo sviluppò quasi un secolo fa. Perdere peso, si dice qui, non è l'obiettivo: succede e basta. **Il vero scopo è avere un intestino sano: condizione imprescindibile per far funzionare il metabolismo**, irrobustire il sistema immunitario, migliorare le prestazioni fisiche e mentali.

Da provare: *Lymph Drainage*, massaggio corpo che stimola la circolazione linfatica aiutando a eliminare le tossine (info: vivamayr.com).

RIEQUILIBRANTE All'interno del 5 stelle **Park Hotel Imperial** di Limone sul Garda (BS), il Centro Tao è diventato da qualche anno una Natural medical spa. Ovvero, uno spazio dove l'antica medicina cinese, alla base di ogni percorso, si integra con la medicina estetica e l'assunzione di integratori e rimedi naturali. Dai terapisti Tao si apprende **come curare la propria salute recuperando l'equilibrio energetico e riallineando lo stile di vita ai bioritmi dell'organismo**. Anche e soprattutto quando si torna a casa. Importantissima la dieta, basata sul concetto del cibo che cura. I programmi proposti sono due: Tao Salute che dura sette giorni e Minicura Tao di tre.

Da provare: *Agopuntura Terra Cielo*, seduta di agopuntura addominale con sottilissimi aghi per favorire il riequilibrio dell'energia. Più il *Tao Reflex*, massaggio plantare che lavora sulle "zone riflesse" dei piedi corrispondenti agli organi per sbloccarli (info: centrotao.it).



Come trattamento
intensivo per
il décolleté: Siero
Seno Rassodante
di **Salba**. Con
lipopeptidi
di collagene
ed elastina.



In città

Prodotti da “studio medico” che regalano alla pelle tono ed energia. Per ripartire in bellezza

1. Con un innovativo ceramide a cinque strati mantiene la pelle idratata in qualunque stagione: **Dr. Jart+** Ceramidin Cream (€ 39, da Sephora).
2. Un siero corpo anti-età per le zone più soggette a rilassamento, come braccia, seno, addome, glutei e interno cosce: **Bakel** Bodylift. Con acido ialuronico e un peptide a effetto tensore (€ 116).
3. Una crema notte con retinolo puro incapsulato che leviga e uniforma il tono della pelle: **SkinCeuticals** Retinol 0.3 Refining Night Cream (€ 95, in farmacia).
4. Trattamento depigmentante in polvere, **Svr** Clairial Cible agisce sulle macchie localizzate con un derivato dell'acido ferulico e un microrganismo marino. A contatto della pelle si trasforma in crema (€ 35, in farmacia e da Marionnaud).
5. Antirughe e rassodante: **Collistar** Attivi Puri Maschera Micromagnetica. Collagene amplifica la sua azione grazie ai micromagneti incorporati nel tessuto (€ 9,90, monouso).
6. Ripara i danni da esposizione solare e stress **Cellular Recovery Serum** di **Elizabeth Arden Pro**: cosmeceutico con complesso enzimale che stimola la rigenerazione cellulare (€ 250, in istituto).
7. Idrata, rassoda e migliora l'elasticità cutanea **Natrux Crema Fluida** Corpo di **Skinius**. Con aminoacidi e vitamine (da € 22, in farmacia).

A TUTTO RELAX Con un grande giardino attorno, l'**Hotel Adria** di Merano (BZ) è un gioiello di architettura Liberty del 1886 e uno dei più antichi alberghi termali della città. Il reparto “Medical & Health” è incentrato su **alimentazione, attività fisica e psicologia per sciogliere ogni genere di tensione**. Da provare: il massaggio super-rilassante al miele caldo altoatesino e il *Cerimoniale d’Uva* che sfrutta le virtù antiossidanti dell’uva coltivata nel meranese. Con peeling e impacco purificanti alla vinaccia, seguiti da un massaggio ai piedi all’olio di vinaccioli (info: hotel-adria.com).

ANTIETÀ Al **Lido Palace** di Riva del Garda (TN) i percorsi della CXI Spa (si legge Centoundici spa) combinano sempre cosmeceutici e prodotti bio. Per chi ama sperimentare ci sono “Le sette cerimonie”, rituali ispirati a diverse tradizioni del mondo. L’area medica, invece, si è specializzata in cure “pro-aging” per restituire armonia alle forme del viso. Da provare: *SkinCeuticals Oxygen Pigment Corrector* sfrutta l’ossigeno puro al 99 per cento per contrastare le macchie. Mentre *SkinCeuticals Oxygen Anti-age* veicola ossigeno attivo per far penetrare in profondità acido ialuronico ad azione rimpolpante (info: lido-palace.it).

DIMAGRANTE L’acqua che sgorga dal Monte Baldo arriva incontaminata all'**Hotel Caesius Terme & Spa Resort** di Bardolino (VR) e diventa un elemento delle cure: sia per combattere ansia e ipertensione sia per perdere peso. **Le tecniche detossinanti che mirano a ridurre chili di troppo, ritenzione idrica e cellulite** mettono in primo piano l’alimentazione. La struttura è anche dotata di un Centro di medicina ayurvedica. Da provare: la *Penta-dieta* elaborata dalla nutrizionista Evelina Flachi. Si basa su cinque pasti al giorno (due principali e tre spuntini), cinque nutrienti (proteine, zuccheri, grassi vegetali, fibre e vitamine/minerali) e il concetto delle “5 P”: mai pane, primi, patate, pizza o polenta nello stesso pasto (info: hotelcaesiussterme.com).

RIGENERANTE In Germania, non lontano da Monaco di Baviera, il **Lanserhof Tegernsee** di Waakirchen è una struttura pluripremiata che punta su **naturopatia e avanguardia medica per stimolare il processo rigenerativo dell’organismo**. Le camere del resort sono progettate per favorire il relax e staccare la spina. Volendo, si può fare a meno anche dell’elettricità che “inquina” il riposo. Da provare: la *Terapia del Sonno* che comincia dal riequilibrio delle funzioni digestive. Per regolare il ciclo sonno-veglia viene studiata una dieta ad hoc abbinata a esercizi di rilassamento. Mentre il “mental coach”, un allenatore della mente, insegna a controllare gli stati d’ansia (info: lanserhof.com). ■