

18 DICEMBRE 2018 - N. 1

La tua abitudine al benessere

# Starbene

**DISINFIAMMA  
IL TUO CORPO  
A TAVOLA**  
SENZA TROPPE  
RINUNCE

**5 SPORT  
CHE AIUTANO LA  
CONCENTRAZIONE**

*Dossier*  
**RIMEDI E  
COCCOLE PER  
LA TUA PELLE  
D'INVERNO**

→ SAUNE  
→ MASSAGGI  
→ HAMMAM  
**IL CALDO  
CHE FA  
BENE**

*Festati per voi*  
PANETTONE CLASSICO  
MASCHERE PER LO SCI

**L'OSTEOPOROSI,  
IL NUOVO MALE  
DEL SECOLO**

**TEST  
QUANTO SAI  
STARE DA SOLA?**

1,50 €

GRUPPO  MONDADORI





### Dove provarlo

- ✓ Falkensteiner Hotel & Spa Alpenresidenz Anterselva (BZ), [falkensteiner.com/de/hotel/antholz](http://falkensteiner.com/de/hotel/antholz)
- ✓ Belvita Excelsior Resort di San Vigilio di Marebbe (BZ), [myexcelsior.com](http://myexcelsior.com)
- ✓ Celebrity Spa dell'Hotel Castelletto di

Milano, [ilcastelletto.com](http://ilcastelletto.com)

- ✓ Centro Congressi & Spa Hotel S. Giorgio di Fuggi, [hotel-sangiorgio.it](http://hotel-sangiorgio.it)
- ✓ Spa Ulysse di Sorrento, [spaulysse.it](http://spaulysse.it)

**Costo:** da circa 60 € per 50 minuti di massaggio.

## IL CHOCOLAT MASSAGE

*Il "cibo degli dei", utilizzato nei trattamenti beauty, nutre la pelle e stimola il buonumore. Per un benessere a 360°*

di **Claudia Bortolato**

40

**J** Il massaggio al cioccolato è la punta di diamante dei menu benessere proposti da numerose Spa. È un'intensa esperienza polisensoriale, poiché stimola contemporaneamente il gusto, l'olfatto e il tatto, in un intreccio emozionale che induce un rilassamento profondo. «Merito degli effetti aromaterapici del cacao e dei cannabionidi che contiene: attraverso le vie olfattive stimolano la produzione di endorfine. E merito del cioccolato in sé, uno dei più potenti ingredienti cosmetici "alimentari", capace di risvegliare, semplicemente spalmando, il gusto e l'immagine del cibo stimolando, di riflesso, il rilascio di ormoni e neurotrasmettitori euforizzanti e gratificanti», ricorda il cosmetologo Umberto Borellini. In sostanza, lasciarsi andare a un massaggio al cioccolato è equiparabile, a livello mentale ed emotivo, a una scorpacciata del cibo stesso, ma a zero calorie. Senza dimenticare che la teobromina del cacao favorisce anche la concentrazione mentale.

### UN MASSAGGIO AVVOLGENTE

«Dopo uno scrub, che può essere effettuato con polvere di cacao, oppure con altri beauty food, come il caffè, l'operatrice fa colare dolcemente sul viso e sul corpo il cacao in varie modalità: per esempio sotto forma di una soffice mousse, oppure, come nella nostra struttura, miscelato a

un olio», spiega Tamara Seyr, massaggiatrice del **Falkensteiner Hotel & Spa Alpenresidenz Anterselva** (Bolzano). Quindi il composto viene distribuito su tutto il viso, testa compresa, e sul corpo. «Le manovre utilizzate sono solitamente molto avvolgenti, delicate e distensive: in genere si parte dalla testa e dalla zona cervicale, toccando via via tutto il corpo e soffermandosi sulle zone maggiormente contratte, per infondere un'immediata sensazione di pace e di energia. Dopo il massaggio, il composto viene eliminato con una doccia fresca, ma la pelle rimane avvolta nel profumo di cioccolato per almeno due ore, che così continua a sortire un effetto relax», puntualizza l'esperta.

### RILASSANTE E ANTIAGE

Il massaggio al cioccolato, oltre a ricaricare e a rilassare profondamente, riattiva la circolazione e rimodella e snellisce il corpo, grazie all'importante presenza di teobromina, sostanza che incentiva la scissione dei grassi. Ma è anche un vero e proprio trattamento antiage, che nutre e disseta la pelle e la rende più luminosa e liscia, tonica e soda. «L'olio e la mousse di cioccolato sono ricchissimi di sostanze ammorbidenti, leviganti e anti-età, come vitamina E e polifenoli, potenti antiossidanti, e di diversi sali minerali, come il magnesio, il calcio e il selenio, importanti per il metabolismo cellulare», ricorda il cosmetologo Umberto Borellini.

### COME UN PICCOLO SOLE

Gli scienziati scoprono sempre nuove proprietà del cacao. Tra gli ultimi studi, quello della Martin Luther University Halle-Wittenberg (Germania), pubblicato su *Food Chemistry*, sostiene che il cacao è una sorta di "piccolo sole" un cibo che può, anche se in minima parte, sostituire la luce naturale nello stimolare la vitamina D, indispensabile per numerose funzioni, compreso il metabolismo della pelle.