





# CONTO

## alla rovescia

*Se sogni di arrivare in perfetta forma al periodo delle feste, fatti ispirare dalla nuova strategia longevity. Un insieme ben studiato di rituali, pratiche salutari ed esperienze gratificanti che attivano la vitalità naturale della pelle e mandano alle stelle l'indice di benessere. Nelle spa e negli istituti che la praticano, ecco come l'età può diventare un optional*

DI SIMONA FEDELE - TESTI DI DARIA MANZINI

### RISVEGLIA LA LUMINOSITÀ con fanghi, spazzolature e pennelli

Il fango delle terme euganee è un farmaco naturale antinfiammatorio e antiossidante, con garanzia di efficacia di un brevetto europeo. Se poi si associa alla spazzolatura energizzante, al linfodrenaggio del volto e al massaggio con i pennelli, si ottiene un rituale che distende i tratti, spiana le collane di Venere e le grinze della scollatura, insomma ringiovanisce. Per affrontare al meglio il periodo delle feste, le Terme di Relilax Boutique Hotel & Spa di Montegrotto, a pochi chilometri da Padova, propongono *Viso Colla Décolleté Top Relilax*. Il trattamento concentra diverse tecniche manuali: dalle spazzole in setole di tampico (fibra d'agave messicana), passate in simultanea, alle manovre di drenaggio che aprono i gangli linfatici alla base del collo, per fare defluire le tossine, fino alla maschera calco d'acqua termale e fango vivo e al passaggio ritmico dei sottili pennelli per un risultato éclat immediato (che puoi mantenere a casa con le spazzoline). Costo 110 euro.

Al corpo pensa, invece, *Alcarelilax Massage* che, sempre con una spazzola in fibre naturali, rilassa e dona benessere anche alla mente, mentre i movimenti sull'addome depurano e sgonfiano, e il linfodrenaggio drena e alleggerisce le gambe (da 90 euro).

Info: Terme di Relilax Boutique Hotel & Spa, Montegrotto, Padova, [www.relilax.it](http://www.relilax.it) ►



1. Con olio di semi di camelia si usa su corpo e capelli per nutrire, districare e ammorbidire, Universal Balm Hair & Skin Essence Absolue Shu Uemura (56 euro).

2. Gommage all'argilla rossa del Marocco, alghe detox e olio di mandorla emolliente per il corpo, Rassoul Bajja (19,50 euro).

3. Con glicerina vegetale libera i pori dalle impurità e dai residui dello smog, mentre distende i tratti con un leggero calore, Maschera Riscaldante Detox Galénic (38 euro).

4. A base di estratto d'uovo emolliente e antiossidante è specifico per labbra secche e screpolate, Balsamo Nata Benamôr (7,50 euro).

## FERMA L'INVECCHIAMENTO con *Equilibrium* puoi farlo in tre giorni

Va bene invecchiare, l'importante è farlo in piena forma fisica ed emotiva. Per questo i trattamenti non possono prescindere da buone pratiche di vita e sana dieta. Un principio che le top spa traducono in programmi scientifici mirati a rallentare l'aging. Il tempo giusto per imparare a "ringiovanire"? «Sette giorni, ma anche in tre si assimilano gli step fondamentali», assicura Nicola Angelo Fortunati, medico termale e direttore generale Terme & Spa di Italian Hospitality Collection, che riunisce resort e spa d'eccellenza. Tra questi Bagni di Pisa a San Giuliano Terme, vicino Pisa, residenza termale creata dal granduca di Toscana nel 1743. Il suo fiore all'occhiello è il percorso *Equilibrium*, che insegna non solo il piacere di muoversi e mangiare bene, ma migliora la resistenza allo stress e la capacità di adattarsi ai cambiamenti. «Tutti fattori che disinnescano il processo di infiammazione silente, alla base della degenerazione dei tessuti. Se, poi, si associano bagni e terapie con acqua termale ricca di calcio e magnesio, l'effetto rinasce è assicurato». Il piano è studiato in base al check up che comprende esami del sangue per valutare radicali liberi, ossigeno e idratazione dei tessuti, test Pnei per misurare il benessere psicologico, esami urine, visita dalla dietista. Se lo scopo di *Equilibrium* è spegnere lo stress e la conseguente infiammazione, gli alleati sono quattro: dieta deacidificante e riequilibrante del microbiota intestinale, fondamentale per la funzione immunologica (è compresa anche una lezione di cucina), attività fisica con il personal trainer come aquagym in acqua termale e percorso vita nel parco, tecniche di autorilassamento, trattamenti come fango e massaggio subacqueo in vasca termale. Quest'ultimo agisce sul sistema linfatico per sgonfiare le gambe. Il programma può essere settimanale o concentrato (da 2.615 euro per sette giorni, 1.221 euro per tre giorni). Info: Bagni di Pisa, San Giuliano Terme, Pisa, [www.bagnidipisa.com](http://www.bagnidipisa.com)

## RIGENERATI NEL PROFONDO nell'acqua termale che cura corpo e mente

Per gli antichi romani era il "bagno magico": vi si immergavano i legionari per curare le ferite di guerra. Così sono nate fama e fortuna dell'acqua di Saturnia, la sorgente sulfurea che sgorga dalle profondità del monte Amiata e impiega 40 anni per risalire in superficie e gettarsi in quella ▶









**1.** Miscela di patchouli indonesiano, chiodi di garofano e fava tonka per l'olio prezioso da usare da solo o con altre fragranze, Oud Save The Queen Atkinsons (150 euro).  
**2.** Addolcisce e illumina pelle e chiome con olio di mandorle e micro pigmenti di mica, Olio Illuminante Viso Corpo Capelli Nature's (15 euro).

**3.** Per esfoliare il corpo può aiutarti il morbido quanto in sisal naturale, fibra di agave sisalana, Cotoneve (4,49 euro).  
**4.** Si ispira ai profumi delle resine pregiate dell'antica Città d'Oro, Bisanzio, la crema ricca e sontuosa al sentore di rosa nera e labdano, Crema Corpo Byzantium Tesori d'Oriente (6,45 euro).

## L'INCARNATO RISPLENDE

con rituali all'oro puro e alla rosa bianca

Cleopatra la usava per illuminare la carnagione spenta, e in effetti la maschera d'oro rilancia i processi biologici cutanei. Profumata di gelsomino, arricchita di melagrana, acqua marina e acido ialuronico diventa protagonista dello sfoltorante trattamento viso e occhi firmato Maria Galland. Nell'edizione limitata *Soin Lumière d'Or* è un autentico coup d'éclat, che parte da pulizia e gommage e prosegue con un lungo massaggio distensivo, anche sulla zona perioracale. La posa della gold mask dura 20 minuti, il tempo di assorbire l'alchimia dei principi che idratano, energizzano, rimpolpano. Costo 95 euro. Info: [www.maria-galland.it](http://www.maria-galland.it).  
*Soin Privilege* di Matis promette di trattare occhi, mani, collo e décolleté con un protocollo unico e completo, dopo la valutazione della pelle. Già nella fase iniziale di detersione e gommage i prodotti sono differenziati, il clou si raggiunge con un'ampolla concentrata di sostanze super idratanti, a cui seguono peeling, gelée antirughe, balsamo rimodellante e la posa di tre maschere sul viso, mentre le mani ritrovano luce e morbidezza. L'elisir alle cellule staminali di rosa bianca, il siero e la crema concludono l'operazione giovinezza. Info: [www.matis-paris.it](http://www.matis-paris.it)

## EFFETTO RED CARPET

grazie alla potenza del resveratrolo

Battezzato molecola della longevità, il resveratrolo estratto dai tralci di vite è l'antiossidante per eccellenza. A scoprire i suoi meriti furono, nel 1993, i fondatori di Caudalie, Mathilde Thomas e il marito Bertrand, con l'aiuto del direttore della facoltà di Farmacia di Bordeaux. Brevettato nel 2001, il resveratrolo è il punto di forza del brand cosmetico. Per un effetto ancora più potente nella gamma *Resveratrol Lift* è abbinato al complesso di micro acidi ialuronici, che stimolano intensamente collagene ed elastina. Per concentrare tutta la loro forza, in istituto il trattamento *Soin Resveratrol Lift* li applica in sequenza con un massaggio modellante. Il tocco delle mani lavora le fasce muscolari dal décolleté alla fronte e finisce con la maschera termica effetto tensore, mentre il massaggio dei piedi o delle mani rilassa. Costo 89 euro. Da provare in una delle spa nel mondo o nella nuova Caudalie Boutique di Milano. Info: [it.caudalie.com](http://it.caudalie.com)

© Riproduzione riservata