

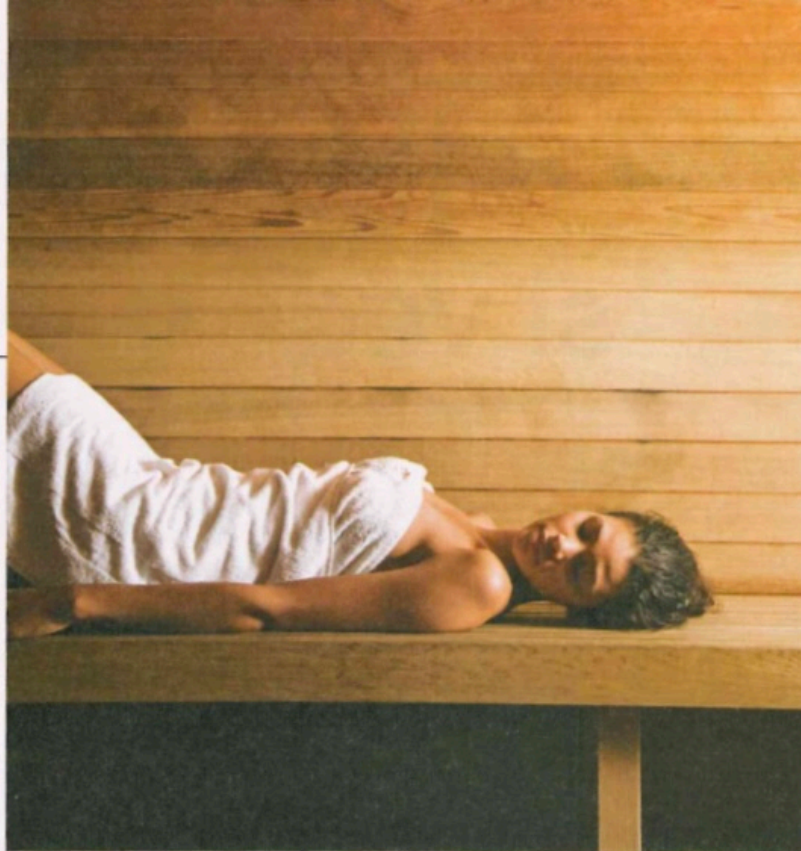


di **Michela Duraccio**
michela.duraccio@
stileitaliaedizioni.it
@michela.duraccio

Te lo dice la **beauty editor**

SAUNA? MEGLIO AROMATICA

DEPURA L'ORGANISMO favorendo l'eliminazione delle tossine, smaltisce l'acido lattico rilassando i muscoli, contrasta stress e insonnia, stimola il metabolismo, asciuga la silhouette: la sauna è una pratica decisamente wellness. Ma ha anche importanti effetti beauty: purifica la pelle grassa, stimola il ricambio cellulare illuminando la pelle, riduce la cellulite. Insomma, ce ne sono di motivi per concedersela più spesso (mi raccomando sempre con le dovute precauzioni!). Se però, come me, dopo 5 minuti distesa sulla panca a sudare ti annoi, ti consiglio di provare l'*Aufguss* (o gettata di vapore), nato in Finlandia e ormai diffuso ovunque nei centri benessere. L'*Aufguss* è la versione aromaterapica, un vero rituale gestito dall'*Aufgussmeister* (maestro di sauna qualificato), che prima getta acqua gelata o ghiaccio sulle pietre roventi del braciere, poi oli essenziali (un mix diverso a seconda dell'effetto che vuole ottenere) e, infine, agita un telo o un grosso ventaglio per far sprigionare tantissima umidità che aiuta a sudare e a espellere tossine. Ma non solo: i vapori si "caricano" di essenze rigeneranti che, inalate e assorbite dalla pelle, trasmettono una sensazione rigenerante a corpo, mente e sensi. Perché coinvolge l'olfatto in primis per i sentori degli oli essenziali, la vista (gli sventolamenti del maestro di sauna sono come danze ritmiche e le saune stesse hanno affacci su panorami pazzeschi) e l'udito (spesso il rito si svolge con musiche rilassanti e meditative di sottofondo). Quasi dimenticavo: l'*Aufguss* è efficacissimo per rinforzare le difese immunitarie. Con l'inverno alle porte, fossi in te, ci farei un pensiero.



UP&DOWN

SALGONO le quotazioni dei cosmetici effetto frozen da usare anche in inverno.

Merito di recenti studi che hanno ribadito l'efficacia della crioterapia: il freddo non solo tonifica la pelle, ma la rassoda e aiuta a prevenire i segni dell'età.

METTI DA PARTE l'applicazione classica del blush, quella che scopisce in diagonale lo zigomo. Punta su mood pop più attuali: colore in contrasto deciso con l'incarnato, steso dalle tempie al lato del naso e sotto lo zigomo.

Estratto vegetale di enotera bio e una crio molecola derivata dal mentolo per Cryo-Flash Cream-Mask di **Clarins** (80 euro), rassodante con effetto ultra tensore.



L'INDIRIZZO GIUSTO

WELLNESS & FOLIAGE La meta giusta per una fuga d'autunno? L'**Adler Lodge Ritten**, rifugio ecosostenibile sul Renon (BZ), immerso nella natura, con chalet sul lago, Spa nel bosco (punto forte i trattamenti a base di profumi alpini ed erbe locali) e piscina calda di acqua salata a sfioro con vista sulle Dolomiti che in questa stagione si accendono di colori bellissimi. Puoi approfittarne anche in Day Spa (su prenotazione e in numero limitato: info.adler-resorts.com/it/adler-lodge-ritten).

