



### Cocoon

Aggiunto all'acqua del bagno riduce lo stress, Bath for the Senses di Susanne Kaufmann (61 euro, sul sito [beautyaholicshop.com](http://beautyaholicshop.com)).

## STELLE E FUNGHI

Bacche di rosa canina e stella alpina, potenti antietà, frutti di bosco, efficaci vasoprotettori: sono alcuni degli ingredienti montani di punta dei cosmetici, cui ora si aggiungono i funghi. Ricchi in minerali e acidi grassi, proteggono da smog e salvaguardano il collagene. I funghi più apprezzati? Gli orientali reishi, chaga, tremella.

# Un filo d'olio\*

SPERIMENTA  
TUTTE LE DOTI  
DEGLI "ESSENZIALI"



## UN NIDO SULL'ALTOPIANO DEL RENON

Costruito rispettando la bio edilizia, con materiali autoctoni, **Adler Lodge Ritten** è parte integrante della montagna. Immerso nella quiete e nel sole dell'Altopiano del Renon, sopra Bolzano, il lodge deluxe è composto dal corpo centrale che ospita anche la spa, due complessi con suite e venti

chalet, tra boschi e laghetti. Li accomunano il legno di abete rosso e larice non trattati e le ampie vetrate, escamotage per una full immersion nel verde, come la Forest spa nel bosco: sauna finlandese e biosauna aromatica per un'esperienza immersiva. Info: [adler-ritten.com](http://adler-ritten.com)

## POCHE GOCCE, TANTE VIRTÙ

«Abete, pino, eucalipto, muschio, arnica sono essenze note alla cosmesi tradizionale per l'efficacia energizzante e riequilibrante», dice la chimica Daniela Gaudiello. «Il pino mugo e l'eucaliptolo, in particolare, oltre l'apparato respiratorio, stimolano anche la circolazione e agiscono da antibiotici naturali.

Contengono, però, allergeni: quindi vanno utilizzati con cautela». Nei preparati cosmetici sono incorporati nei dosaggi più sicuri. Se si usano puri occorre evitare il contatto con occhi e parti delicate: in creme e oli non aggiungerne più di una-tre gocce, nella vasca da bagno da otto a dieci (diluite in olio).

## METTERCI IL NASO

Per ottenere la massima efficacia da una specialità aromaterapica, segui un piccolo rituale: versa l'olio o il fluido profumato sui palmi delle mani, strofinale e raccoglile a coppa intorno al naso, poi respira profondamente. Un lento massaggio potenzia l'azione degli aromi, perché attiva i recettori olfattivi presenti sulla pelle. **F**