

Wcoach

● CERCA LA BELLEZZA VERA

a cura di **Michela Duraccio**

3 maschere fai-da-te per le vacanze

Mai come in questa stagione, è bene rigenerare il viso con impacchi che limitino e riparino i danni provocati dal sole. Eccone tre che puoi preparare da sola, suggeriti per Wellness dalla dermatologa **Magda Belmontesi**.

1 Nutriente all'avocado

Se la pelle è disidratata, prepara questa maschera, schiacciando bene la polpa di 1/2 avocado maturo. Unisci 1/2 cucchiaino di yogurt intero naturale e 2 cucchiaini di latte di soia. Quindi, applica sul viso e sul collo puliti per 15 minuti. Togli i residui con una spugnetta inumidita.

2 Lenitiva al miele

Hai esagerato con il sole e il viso è "in fiamme". Amalgama 2-3 cucchiaini di yogurt con 1 di miele e aggiungi 1 goccia di olio

essenziale di lavanda, più 1/2 bicchiere di camomilla. Stai in posa per 20 minuti e risciaqua. Noterai subito che l'epidermide si calma e il rossore diminuisce. Ripeti anche il giorno dopo e, naturalmente, evita di esporti per almeno 24 ore.

3 Elasticizzante alla carota

La pelle "tira" e non è morbida al tatto? Mescola 1 cucchiaino di succo di carota con 2 di yogurt naturale e 1 di olio di mandorle dolci. Amalgama bene e stendi su viso, collo e décolleté, risciacquando dopo 20 minuti. Puoi anche applicarla fredda di frigorifero e, se vuoi accentuare l'effetto nutriente, sostituisci l'olio di mandorle dolci con quello di germe di grano che, grazie alla vitamina E, rigenera i tessuti in profondità.



La bio Spa

● Non cercare di fermare il tempo, ma affrontarlo imparando a invecchiare bene. Non anti-ageing dunque, ma well-ageing: è la **filosofia wellness** del nuovo Resort Collina d'Oro - Agra di Lugano, in Svizzera. Il complesso, immerso in un parco verde incantevole, è ecologicamente all'avanguardia perché studiato per ridurre in modo drastico le emissioni di CO₂. La Spa offre **trattamenti riequilibranti e rivitalizzanti** per il corpo e per la mente, personalizzati secondo le esigenze di ciascuno (un'équipe di professionisti valuta oltre che la condizione fisica, anche la postura e il metabolismo) e fatti con cosmetici all'avanguardia. E la cucina? Leggera e a chilometri zero: tutte le verdure sono coltivate nell'orto biologico del resort (info: www.resortcollinadoro.com).



love

Il segreto di Kate

L'attrice americana Kate Bosworth, 30 anni (nella foto), ha svelato al magazine *InStyle* il segreto dei suoi splendidi capelli: il merito è di uno shampoo formulato con **estratti vegetali botanici certificati**, antiossidanti, e filtri UV che proteggono il colore dai radicali liberi. È anche senza solfati: così, deterge senza irritare la cute e appiattire le ciocche. Anche il pack è a zero sprechi: tutto riciclato e riciclabile (Hydrate di Pureology, 17,40 euro). Non è tutto: acquistando l'edizione limitata del 2013 (nella foto) con i disegni dei bimbi ghanesi, l'azienda **ecofriendly**, contribuisce con una donazione a Green Cross Italia, per portare acqua pulita e servizi sanitari in una scuola del Ghana. Very, very wellness.

MILESTONE, KIVA