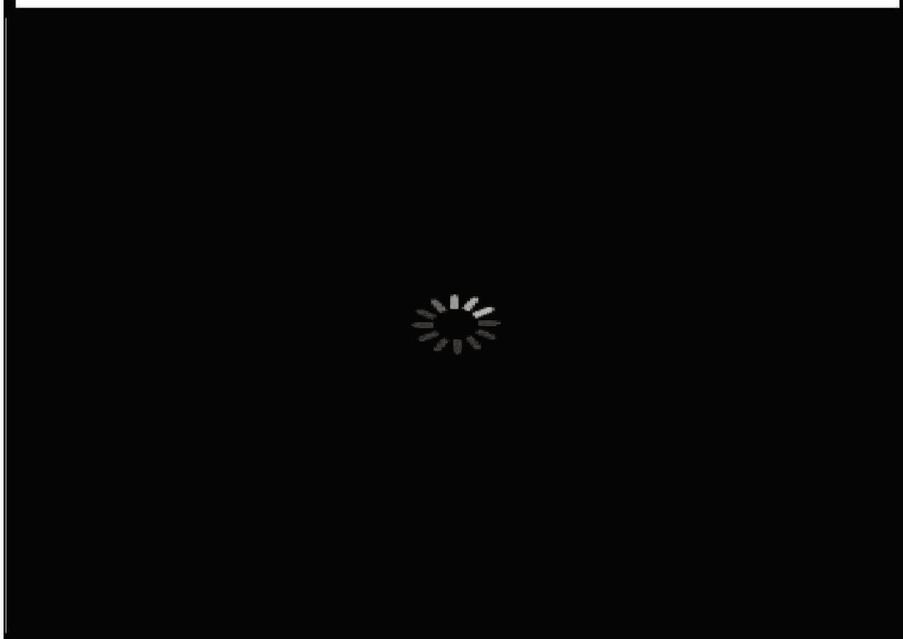


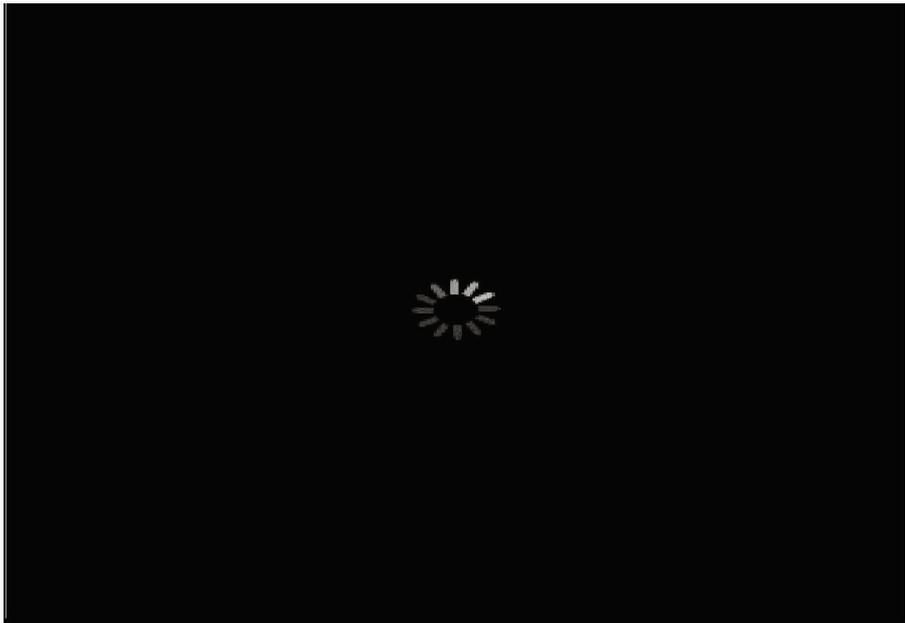
Detossinante

«Ripulisce la pelle dalle tossine sfruttando l'azione del vapore e del calore, che dilata i pori e facilita il ricambio cellulare», dice la dermatologa [Magda Belmontesi](#). «Satura la stanza di vapore facendo scorrere nella vasca l'acqua a 40 gradi. Versa una mousse a base di acqua termale e dieci gocce di essenza di agrumi. Prima di immergerti, infilati sotto la doccia, friziona il corpo con uno scrub a base di riso o con microsfele. Poi, applica un olio di oliva o di mandorle dai piedi al viso, entra nella vasca e abbandonati al galleggiamento».



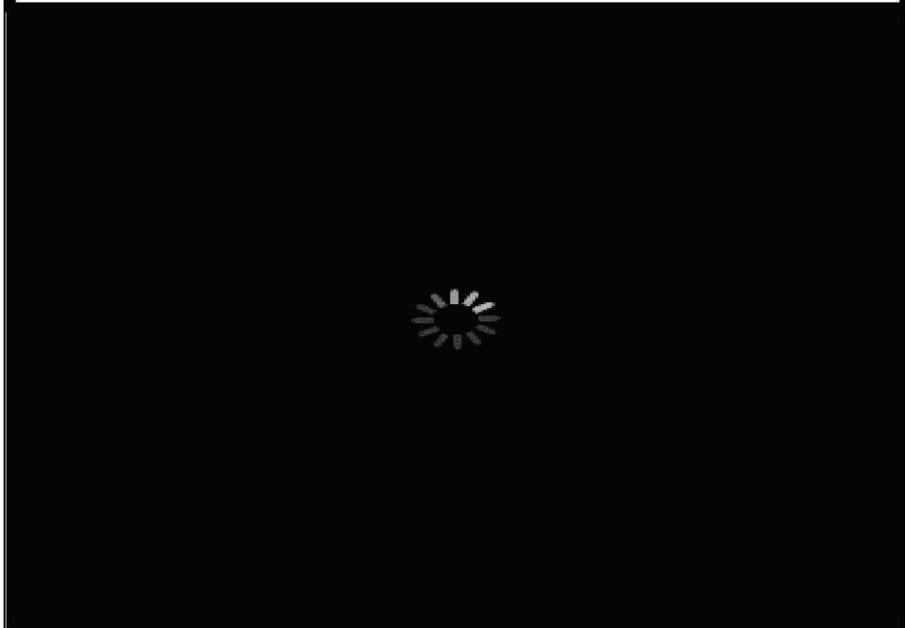
Aromaterapico

«E' un ottimo rimedio per riequilibrare mente e corpo e contrastare lo squilibrio tra le due forze yin e yang, che costituiscono il nostro patrimonio vitale», dice la dermatologa [Magda Belmontesi](#). «Si fa con gli oli essenziali che, grazie al calore, vengono assorbiti sia attraverso i pori, sia per inalazione». Quali essenze usare? «Sceglile in base alla necessità del momento: l'iris per stimolare la vitalità, la lavanda per rilassare, il gelsomino come antidepressivo e la rosa per il buonumore. Diluisci 20 gocce dell'essenza scelta nell'olio per il corpo abituale e applicalo con un massaggio. Versa altre dieci gocce nella vasca e immergeti per un quarto d'ora».



Tonificante

«Per riattivare la circolazione, inizia con una doccia fresca dai piedi fino alla testa. E prosegui con spugnature fredde sul seno utilizzando un panno in fibra naturale», dice [Magda Belmontesi](#). «Quindi immergeti nella vasca con l'acqua a 30 gradi, dove avrai aggiunto gel oppure oli a base di semi o mosto d'uva, salvia, tè verde, mentolo: danno una sferzata ai capillari e regalano una sensazione di vitalità. Per sopportare meglio il freddo, ma anche per ossigenare velocemente i tessuti e aiutare il microcircolo, durante l'immersione fai ruotare le caviglie e muovi le mani a mulinello. Dopo il bagno, applica una crema rivitalizzante o un olio da massaggio».



Rilassante

Spalle rigide, muscoli tesi, respiro corto, sensazione di freddo e stanchezza... «Per interrompere questo circolo vizioso, tuffati in un bel bagno caldo con l'acqua a 36-38 gradi», dice il dermatologo Antonino Di Pietro. «Aggiungi quattro cucchiaini di magnesio in polvere, che potenzia l'effetto rilassante, o una specialità agli oli essenziali di fiori. E abbandonati al relax, focalizzando l'attenzione sul respiro». Seidistratta dalle preoccupazioni e l'attenzione se ne va? «Prova a contare seguendo il ritmo del respiro: ripetendo l'esercizio. Poi, esci con calma, avvolgiti nell'accappatoio caldo e sdraiati dieci minuti. Termina con un auto massaggio».



London Blooms

Collezione London Blooms di Jo Malone in edizione limitata raggruppa tre fragranze tutte a base di fiori: peonia, giglio bianco e iris. Espressione massima della primavera in tutta la sua esplosione di colori e profumi.

Costa: 88 euro ciascuna cologne



Fai il pieno di vitamine

Sono un concentrato di benessere, sia che si assumano con spremute e centrifugati che con gli integratori alimentari. «Il mix di A, C ed E, antiossidante, è in tutti gli integratori rivitalizzanti, così come il lievito di birra e la pappa reale», dice la dermatologa [Magda Belmontesi](#). «La vera risorsa di energia deve essere l'alimentazione: se equilibrata, ricca di frutta e verdura cruda, dà il giusto apporto, con effetti benefici anche sulla pelle». Ottimizza il risultato con cosmetici multivitaminici.