



# STYLE MAGAZINE

ISCRIVITI SUBITO ALLE NEWSLETTER



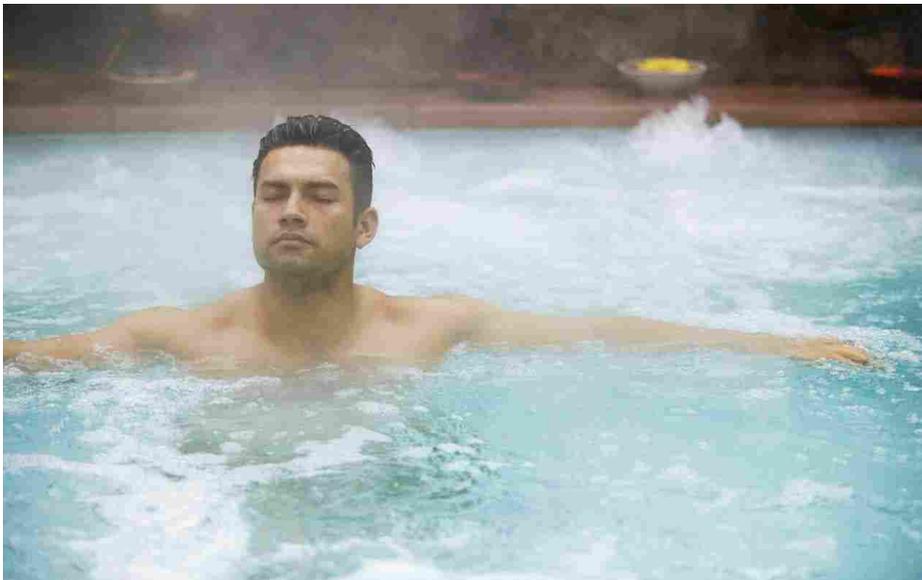
MODA LIFESTYLE ATTUALITÀ BENESSERE e BEAUTY SPETTACOLI OROSCOPO VIDEO

TRATTAMENTI

## REMISE EN FORME D'AUTUNNO: COSA FARE ALLE TERME E IN SPA

TI SERVE UN AIUTINO PER AFFRONTARE L'AUTUNNO IN FORMA E CON LE PILE CARICHE? ECCO I BENEFICI DELLE ACQUE TERMALI E DEI VARI TRATTAMENTI IN SPA

Di Laura D'Orsi 6 ottobre 2024



TRATTAMENTI

## MILANO BEAUTY WEEK 2024: TUTTI I NUMERI DI UNA KERMESSE DI SUCCESSO

di Ivan Pestillo



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

121173

Foto: Getty

**L**e vacanze sono un lontanissimo ricordo e lo stress è già diventato un fedele compagno di tutti i giorni. Urge una soluzione per una remise en forme a 360 gradi: non hai più l'aspetto riposato del rientro dalle ferie, la pelle ti appare poco tonica e quei cuscinetti che l'abbronzatura mimetizzava un po', adesso li noti in tutta la loro rotondità. Insomma, che fare?

«Un'ottima soluzione sono terme e **spa**: per **una breve vacanza di inizio autunno, un week lungo o anche solo per una giornata**» suggerisce **Maria Gabriella Di Russo**, medico specialista in **Idrologia**. «I benefici delle acque termali e dei vari trattamenti disponibili un po' ovunque vengono incontro ad ogni esigenza». E la remise en forme è assicurata.

## VIA I ROTOLINI CON I FANGHI

Dopo l'estate è facile trovarsi con qualche centimetro in più accumulato intorno all'addome, complice uno stile di vita meno equilibrato e un accumulo di tossine. «**I fanghi termali, in particolare quelli salsobromoiodici, sono un toccasana**. Funzionano anche i **fanghi riducenti alle alghe**, che si possono fare in tutte le spa» spiega la dottoressa **Di Russo**. «Agiscono per osmosi: il loro contenuto elevato di sali, richiama i liquidi in superficie, che vengono poi eliminati dall'organismo».

Non solo: **alcuni elementi, come lo iodio, attivano il metabolismo delle cellule, che bruciano più grassi e stimolano la microcircolazione**. Ecco perché dopo un ciclo di fanghi diminuisce il girovita fino a tre centimetri. In genere si consigliano due applicazioni alla settimana, per un mese, ripetendo il ciclo ogni 3-4 mesi». Non preoccuparti se non riesci a svolgere tutto il trattamento in istituto: in molte spa e terme sono disponibili anche i prodotti domiciliari, così puoi proseguire le applicazioni a casa.



10 idee per rigenerare mente e corpo

[Guarda tutte le foto](#)

## SCIOGLI LE CONTRATTURE CON L'AYURVEDA

In estate ti sentivi in piena forma: il movimento e il calore del sole sulla pelle avevano sciolto ogni rigidità ma ora che sei tornato alla solita routine avverti “dolorini” e **tensioni sulla schiena e sul collo**. Un ottimo rimedio sono i trattamenti ayurvedici con **l'olio caldo ed erbe medicinali**, come quelli proposti da moltissime spa. «Si utilizzano miscele di piante dall'azione antidolorifica. Il corpo viene prima cosparso con olio tiepido e massaggiato per riscaldarlo, poi sulle zone più contratte si applicano dei **tamponi caldi in**

TRATTAMENTI

## PREZIOSE ESSENZE DESTINATE ALLA DISTRIBUZIONE LIMITATA

di Carlo Ortenzi



TRATTAMENTI

## PELLE A TENDENZA ACNEICA: ECCO COSA FARE

di Ivan Pestillo



TRATTAMENTI

## GLI APPUNTAMENTI DI OTTOBRE CON BELLEZZA E PREVENZIONE

di Ivan Pestillo



tessuto contenenti erbe e semi dalle riconosciute proprietà antinfiammatorie» spiega l'esperta. «Questi speciali fagottini vengono strofinati, lasciati in posa, tamponati in base alle necessità e grazie al calore rilasciano i principi attivi contenuti nelle erbe». Il massaggio dura circa 45 minuti.

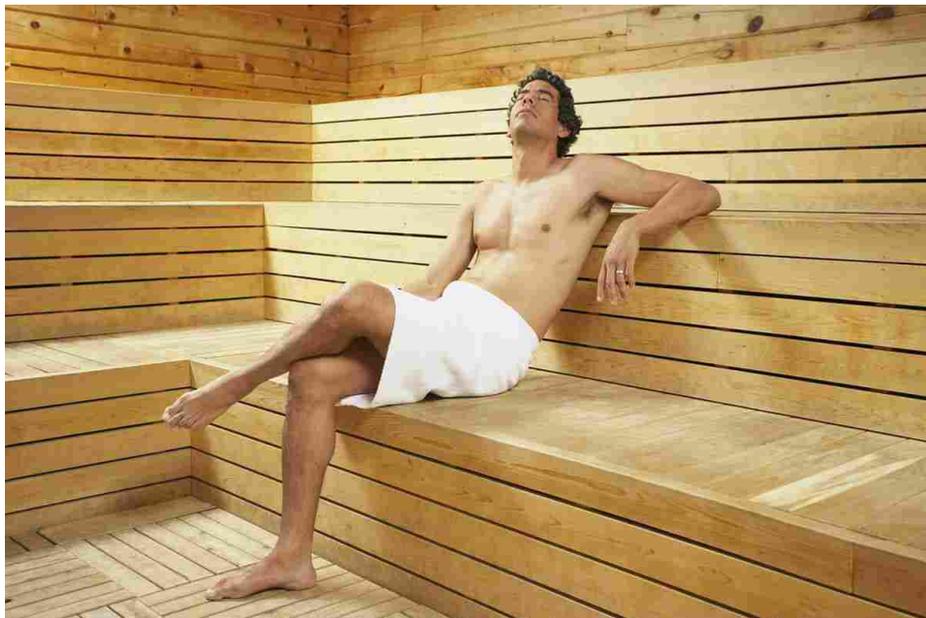


Foto: Getty

## CON LA SAUNA ELIMINI LE TOSSINE

Con il cambio di stagione un trattamento detox è d'obbligo. Perché non provare con qualche seduta nella sauna? «L'**intensa traspirazione aiuta a liberarsi dalle tossine accumulate**. Non a caso è un trattamento molto indicato per chi vive in città e desidera liberarsi dalle sostanze prodotte dall'inquinamento, come i metalli pesanti» spiega la dottoressa Maria Gabriella **Di Russo**. Altro beneficio: la sauna fa aumentare fino a 3 gradi la temperatura corporea, **simulando una febbre alta che elimina virus e batteri**. Per questo chi frequenta regolarmente la sauna, ha il **30% di possibilità in meno di ammalarsi di malattie da raffreddamento**.

Prima di entrare nella cabina, che raggiunge una temperatura di circa 90 gradi, fai una doccia calda: ti aiuterà ad acclimatarti meglio. «Una volta all'interno, occorre rimanere per almeno 8-10 minuti per dare il tempo all'organismo, attraverso l'intensa sudorazione, di smaltire le tossine accumulate. Non è l'unico vantaggio: **il calore elevato migliora la circolazione sanguigna superficiale**, così alla pelle arrivano più facilmente sostanze nutritive e ossigeno» spiega l'esperta.

Dopo la seduta si esce per fare un'altra doccia, questa volta tiepida. Si rientra nella cabina e si ripete il procedimento per altre due-tre volte. Infine si raffredda il corpo, immergendosi almeno un minuto in una vasca di acqua fredda, oppure facendo una doccia calda e abbassando piano piano la temperatura del getto.

Subito dopo la sauna è **importante bere molto**: acqua, tè, tisane per ripristinare i liquidi persi. Meglio bere anche prima del trattamento, così aumenta la produzione di sudore.

TRATTAMENTI

## UN MASSAGGIO RILASSANTE E BENEFICO? PROVA COL CIOCCOLATO!

di Camilla Rocca



STYLE MAGAZINE

TUTTA LA MODA DELLA SETTIMANA



Novità, curiosità e approfondimenti.  
Per essere sempre aggiornato  
attraverso il punto di vista di chi  
la moda la vive dall'interno.

ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER



Rinnova la pelle con i rituali benessere di stagione

[Guarda tutte le foto](#)

## REMISE EN FORM D'AUTUNNO IN STILE ORIENTALE: IL BAGNO TURCO

L'hammam o bagno turco è un'antica tradizione del mondo arabo, soprattutto del Maghreb, molto diffuso per i suoi benefici sul corpo e sulla mente. «**L'ambiente caldo umido ha un effetto molto rilassante: le tensioni si sciolgono e lo stress si riduce.** A livello fisico il vapore apre i pori e favorisce il **distacco delle cellule morte superficiali**, così la pelle si rigenera e diventa molto più ricettiva ai trattamenti successivi, per esempio ai massaggi» commenta la specialista.

STYLE MAGAZINE

Novità, curiosità e approfondimenti.  
Per essere sempre aggiornato  
attraverso il punto di vista di chi  
la moda la vive dall'interno.

TUTTA LA MODA DELLA SETTIMANA

[ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER](#)

Per ottenere tutti i benefici, segui il rituale tradizionale. **Si friziona prima il corpo con del sapone nero di Aleppo**, una pasta scura alle olive, che ha proprietà purificanti ed esfolianti. **Ci si sciacqua e si entra in una sala calda**, dove la temperatura raggiunge i 50 gradi e l'umidità il 95 per cento. **In seguito ci si sposta in una più tiepida**, intorno ai 35 gradi, dove si rimane per circa 15 minuti. Segue un **peeling con la kessa**, un guanto di stoffa ruvida, e infine **si passa al frigidarium**, una vasca idromassaggio con acqua fresca che ha un effetto tonificante. Il percorso dura circa due ore e al termine ci si sente completamente rilassati e con una piacevole sensazione di benessere dovuta alla maggiore ossigenazione del corpo. E la remise en forme è così completa.



Oli da massaggio: provali in coppia!

[Guarda tutte le foto](#)