

GGIO 2004

marie

ire

€

SEX TIME

È SESSO, PLEASE.
CHE DURI
ALMENO UN'ORA...
(IN SONDAGGIO
ESCLUSIVO)

EASY SHOPPING
MANUALE DI
SOPRAVVIVENZA
PER ACQUISTI
ILICIT

OGNI DI PACE
STORIE DI
RELIGIONI
CHE RIESCONO
A CONVIVERE

estate da
Dea



D

DOPO UN BAMBINO. I segni della gravidanza sono ancora presenti sul corpo della neo-mamma. Smagliature, qualche chilo in più. «È normale, perché la gestazione è un grande stress fisico. L'obiettivo è smaltire i grassi in eccesso, drenare i liquidi stagnanti nei tessuti e "riparare" la pelle da eventuali stramenti», spiega Angelo Cerina, medico termalista presso il Forte Village di Santa Margherita di Pula. Prima strategia: i bagni salati. «L'ideale sarebbe riempire la vasca con la maggior quantità possibile di sale da renderla densa come l'olio di mare che proponiamo qui come terapia», aggiunge lo specialista. «Ma è complicato. Basta versarne tre chili nella vasca con acqua a 37 gradi e ripetere il bagno tutti i giorni, per una settimana». O sperimentare docciature calde e fredde alternate per quindici minuti, iniziando e concludendo con le temperature più basse. Dopo massaggio con un gel a base di aloe che cicatrizza e ripara e con un prodotto anticellulite. «Perché abbia maggior effetto, è bene applicarne uno strato spesso e avvolgersi nel cellophane. Aspettare 20 minuti e poi massaggiare». Per una settimana di remise en forme in Sardegna, Forte Village propone pacchetti dedicati alle nuove mamme, mentre una baby sitter si prende cura del pargolo. A partire da 195 € al giorno, mezza pensione (tel. 070 9217; www.fortevillage.com).

L

INDICAZIONI POST-VOLO. Ognuno ha la sua tecnica, ma i sintomi del jet-lag sono comuni: debolezza diffusa, sonnolenza e pelle che tira. «Colpa del fuso orario che altera il ritmo sonno-veglia ma anche dell'aria pressurizzata della cabina che ha un alto effetto disidratante», sottolinea Eugenio Cresseri, della spa dell'hotel Exedra di Roma (piazza della Repubblica 47, tel. 06 489381). Primo passo: ritrovare equilibrio sintonizzandosi con la luce del sole, un orologio naturale per l'organismo. Bere tanta acqua naturale e ossigenarsi il più possibile all'aria aperta. Da abbinare a un massaggio nel tardo pomeriggio per decontrarre la muscolatura, con manipolazioni soprattutto su schiena, collo e spalle provati dalla rigidità della poltrona. Meglio evitare di praticare sport nella seconda parte della giornata perché sollecita la secrezione di ormoni eccitanti come la serotonina, e concentrare l'attività fisica il mattino per combattere la sonnolenza. Consigliati anche una serie di trattamenti ad alto potere idratante (magari con pratiche maschere monodose) per compensare la secchezza cutanea. All'Hotel Exedra combinano sedute di ossigeno quasi puro (in una stanza speciale) e stone therapy con pietre laviche calde e fredde. Oppure il massaggio ayurvedico con sacchetti-tampone farciti d'erbe aromatiche selezionate in base al proprio dosha. Si paga a tempo, non a trattamento: un'ora 150 €.

L

LA DIETA È FINITA. L'obiettivo è non (ri)cedere alle tentazioni caloriche. «Dopo settimane di regime c'è l'impulso di premiarsi, di lasciarsi andare», spiega Giovanni Fasani, psicologo della nutrizione. «Ma qualche rimedio-placebo esiste. Una sosta in una spa aiuta a proseguire la liaison felice con il proprio corpo, scegliendo oltre ai trattamenti rassodanti, soin voluttuosi che soddisfino un côté trasgressivo». Un esempio è il massaggio gourmand proposto da Francesca Di Terlizzi, dell'Istituto L'Agata di Sirmione (tel. 030 990410). Esfoliazione del corpo con papaia e polvere di banana, sfregamento drenante sulle stazioni linfatiche e il piacere goloso di un massaggio con burro di cacao tiepido, mandorle e datteri, più una maschera all'avocado cancella-tensioni appetitose. Costo 75 €.



- 1. Sonno di bellezza** Per potenziare gli effetti benefici del riposo e il rinnovamento cellulare c'è Elizabeth Arden Overnight Success Skin Renewal Serum. Con Plantolin, una pianta australiana che calma e lenisce, e germe di grano che contribuisce a ricostruire le riserve per l'idratazione. E la pelle acquista tono.
- 2. Reggiseno naturale** Per ridare turgore al seno Rancé propone BioRancé Anti-stress Bio-Sculpture Phyto-Sérum Buste, un tensore da usare come trattamento d'urto seguito dalla crema super-rassodante. Agli estratti attivi naturali.
- 3. Nuova energia al viso** Versace Skincare Radiance-Lift Concentrate è la risposta a un periodo di stress. Contiene principi attivi vegetali che rilanciano il metabolismo epidermico e vitamina C per ritrovare un aspetto luminoso.
- 4. Segreto da passaparola** Si mette prima di andare a letto quando le ore sono piccole: è Guerlain Issima Midnight Secret, una crema che concede alla pelle il sonno che noi le neghiamo. E al risveglio il viso appare fresco e riposato.
- 5. Tocco di luce** Chi lo conosce non lo tradisce mai. Perché è un irrinunciabile stilo-pennello che cancella la stanchezza, corregge e dona luminosità a un viso che chiede relax. Per ritocchi rapidi: è Yves Saint Laurent Touche Éclat.