



appuntamento col brivido

Musica zen e candele profumate. L'obiettivo è creare un'ambientazione accogliente e rilassante che inviti ad allentare la presa. Il rituale inizia con una fase dedicata ai piedi, che devono indossare dei calzini caldi imbibiti di olio essenziale di limone, che rafforza i capillari, favorisce il turnover cellulare ed è ricco di calcio, potassio, vitamina C. «In seguito», spiega Francesca Teresa Di Terlizzi, direttore del centro Bellesere Vrai Femme a Brescia e docente di estetica, «con degli asciugamani arrotolati come fossero delle grandi matite si massaggia la schiena con movimenti circolari e a lisca di pesce, per ottenere un effetto di profondo relax e aiutare l'organismo a espellere le tossine. Dopodiché, viene scelto l'olio essenziale che verrà inserito nel cocktail impiegato per l'esfoliazione preliminare, a base di olio di vinaccioli, acini di uva rossa, miele, un cucchiaino di sale, centella asiatica, quercia marina e ginepro, sostanze d'eccellenza per facilitare l'eliminazione dei liquidi».



MASSAGGIO TONIFICANTE

Dopo il gommage, si avvolge il corpo in un telo di mais che moltiplica il calore corporeo e si procede con un massaggio riflessogeno di 15 minuti per stimolare ulteriormente gli organi di "scarico" dell'organismo (reni, apparato nervoso, digestivo e linfatico). **La particolarità è che le manovre vengono effettuate con acini di uva rossa congelati a -8°C, che svolgono anche un'azione tonificante.** «È arrivato il momento di asportare il mix esfoliante con una doccia», prosegue l'esperta, «e di praticare un massaggio sulle parti interessate dagli inestetismi con un olio secco di vinaccioli e olio di jojoba (drenante), capace di penetrare nella cute in profondità. **Il trattamento si conclude con una tisana depurativa con vite rossa, mirtillo, scorza di arancio dolce e cannella.**»

microcosmo intelligente

Piccoli ma con un grande potenziale. I frutti rossi e di bosco racchiudono vitamine e sostanze chiamate antocianine, capaci di contrastare l'effetto dei radicali liberi, perché rallentano il processo di invecchiamento e svolgono un'azione antinfiammatoria nei confronti dell'organismo e protettiva sulle pareti dei capillari sanguigni. Alcuni in più hanno un benefico effetto sul microcircolo e sono quindi ideali anche per contrastare la cellulite. Per questo motivo questi frutti poco calorici dalle numerose proprietà non dovrebbero mai mancare nella nostra alimentazione quotidiana, freschi quando possibile ma anche sottoforma di tisane e integratori alimentari.

tisane e frutta fresca potenziano gli effetti dall'interno

Durata: un'ora e mezza.

Sedute: due al mese.

Costo: 120 euro + 60 euro per il cataplasma.

Simona Lovati