

# NATURAL

N. 255 MENSILE - SETTEMBRE 2024 - 3 EURO

## style

### Jessica Alba

LA MIA BATTAGLIA PER DARE SPAZIO ALLE DONNE

### BELLEZZA

TRUCCO: EFFETTO SPRITZ

CAPELLI: STRATEGIE ANTI CADUTA

### MODA

SOFISTICATA O GRINTOSA? 3 TENDENZE D'AUTUNNO

### BENESSERE

COME IMPARARE A DIRE GRAZIE ED ESSERE FELICI

MASSAGGI ANTIAGE CON LA FRUTTA

PROTEGGI IL TUO CUORE

### VIAGGI

NEI LUOGHI MAGICI DEI GRANDI FILM

L'IRLANDA IN BICI, A PIEDI O IN CANOA

### CUCINA

LE CONSERVE PIÙ GOLOSE

LA NUOVA DIETA MEDITERRANEA

# È ANCORA ESTATE

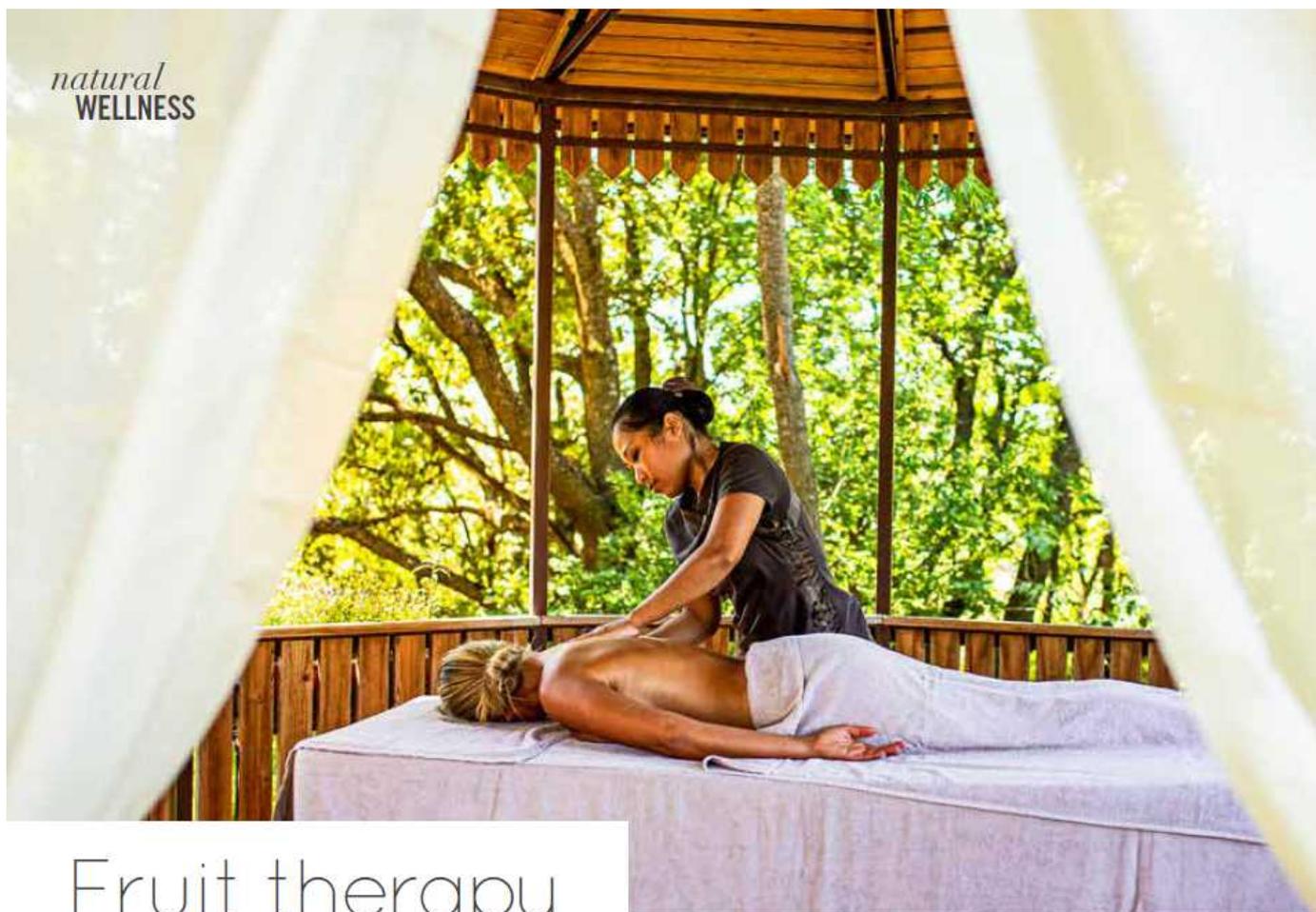
PROLUNGA I BENEFICI DELLE VACANZE

CAIRO EDITORE

Principato di Monaco Euro 5,50 - Germania Euro 7,00 - Portogallo Cont. Euro 4,90 - Spagna Euro 4,90 - Svizzera Canton Ticino CHF 6,95 - P.I. 2-9-2024



natural  
WELLNESS



## Fruit therapy

*Uva spina anti-tensione, mele idratanti e lenitive. Buoni per il palato e anche per la bellezza, i frutti coltivati alle nostre latitudini sono protagonisti di cinque profumatissimi rituali di benessere. Ecco dove provarli*

di **LUISA TALIENTO**

**S**ettembre è il mese del rientro in città. Ma può essere anche quello di nuove ripartenze. Magari, per regalarsi un pieno di vitamine per la pelle con la frutta che, in questa stagione, diventa la protagonista di molti rituali di benessere proposti nelle Spa. Si spazia dai trattamenti di vinoterapia, dal potere antiossidante e rigenerante, a quelli a base di agrumi biologici, ricchi di vitamina C, che partecipa al processo di formazione del collagene, la "proteina-mattone" della pelle, capelli e unghie. E poi ci sono le mele, dal potere idratante e lenitivo, la melagrana, che rallenta l'invecchiamento, e l'olio d'oliva. Sì, perché anche l'olivo è un frutto e l'olio, il suo prezioso oro giallo, è un autentico elisir di bellezza per il corpo e per i capelli. Dall'Alto Adige alla Sicilia, ecco gli indirizzi per provare il potere terapeutico della fruit therapy.

68

### EMILIA-ROMAGNA ***Oro giallo sulla pelle***

Oltre 650 ettari di terreno in cui sono state ripristinate antiche varietà di olivi autoctoni. Qui, viene prodotto uno degli extravergini di oliva più premiati al mondo. Si può gustare nella cucina dei ristoranti, ma anche sulla pelle, con i trattamenti della Varsana Spa, fiore all'occhiello di Palazzo di Varignana, a Castel San Pietro Terme, sulle colline bolognesi. Quello al corpo Oleaster, per esempio, inizia con un peeling e si conclude con un massaggio a base di burri vegetali arricchiti con olio extravergine, ideale per mitigare le smagliature. Molto efficace anche il rituale viso-corpo, in cui l'olio viene "spennellato" sulla pelle, a cui segue una manipolazione con emulsione idratante. Tra un massaggio e l'altro, c'è tutto il tempo per nuotare in una delle sette piscine e prenotare gli spazi dell'Ars Vivendi, dove provare nella privacy totale l'hammam tradizionale mediorientale e il bagno Ofuro giapponese.



## ***NATURAL STYLE*** ***Settembre 2024***



**CON OLIO PURO**  
*Sopra*, l'Olive oil ritual massage per viso e corpo, effettuato all'aperto. Grazie alle virtù dell'olio, idrata e apporta nutrimento. *Pagina accanto, in basso*, la linea cosmetica all'olio extra vergine d'oliva.  
**INFO** Doppia in b&b e ingresso di tre ore alla Spa, da 335 euro. Palazzo di Varignana. Tel. 051.19938300; [palazzodivarignana.com](http://palazzodivarignana.com)

**ACQUA E FIORI** Una delle piscine del Pool Park dell'Alpiana, del gruppo Belvita Leading Wellnesshotels Südtirol. *Sotto*, il curatissimo parco dell'hotel, dove rilassarsi.  
**INFO** Doppia in mezza pensione e ingresso piscine e saune, da 484 euro. Alpiana - Green Luxury. Tel. 0473.568033; [belvita.it](http://belvita.it) e [alpiana.com](http://alpiana.com)



### ALTO ADIGE ***Aloe vera ringiovanente***

Appuntamento al mattino, sulla terrazza pergolata della Sky-Spa Mountain View, o nel giardino fiorito, dove la vista spazia su vigneti e meleti carichi di frutta. Le giornate all'Alpiana - Green Luxury, hotel della collezione Belvita Leading Wellnesshotels Südtirol a Foiana/Lana, nei pressi di Merano, iniziano così, all'aperto, respirando aria pura di montagna, ricca di ossigeno. E poi il benessere prosegue con i trattamenti nella Spa che sono firmati da Pharmos Natur, linea cosmetica in cui la formulazione contiene, al posto dell'acqua, un succo di aloe vera biologica e in cui sono impiegati frutti come l'uva spina, ricca di vitamina C antinvecchiamento, o la papaya, che con la presenza di enzimi come la papaina è un esfoliante naturale e ha proprietà antinfiammatorie. Da provare il Pharmos Natur *Ama la tua età*, rituale che inizia con un bagno caldo ai piedi, seguito da un massaggio rilassante e da una maschera chiamata proprio *Ama la tua età*, a base di olio di avellana, o nocciola, che lascia la pelle levigata. Completano il quadro del benessere quattro piscine, biosauna, hammam e saune panoramiche. ▶

## NATURAL STYLE

Settembre 2024



### CAMPANIA *I veri limoni di Amalfi*

La vista del mare, che si gode ovunque, dai tapis roulant della palestra agli spazi dedicati allo yoga, sono uno tra gli elementi di benessere dell'Hotel Santa Caterina di Amalfi. Un luogo perfetto per sperimentare il "Blue Mind", lo stato mentale che rende più felici e stimola il cervello alla creatività e all'empatia. Ma oltre al colore blu, qui c'è anche il giallo: quello dei limoni di Amalfi che circondano completamente questo albergo, uno tra i più preziosi della Costiera. Il limone è tra gli ingredienti principali dei trattamenti offerti nella Spa e viene impiegato per l'esclusivo *Oro di Amalfi*, massaggio che rilassa e stimola i Chakra, grazie al delicato profumo dell'agrume, ma al tempo stesso purifica e idrata la pelle in profondità. Poi ci si avvolge nel morbido accappatoio bianco e si sorseggia una limonata, con qualche fogliolina di menta, prima di scendere lungo il sentiero che si snoda tra agrumi e giardini, fino alla piattaforma sul mare, con ombrelloni, solarium e piscina di acqua marina scavata nella roccia.

## ***NATURAL STYLE***

***Settembre 2024***



### TRENTINO ***I benefici delle mele***

La famiglia Iachelini guida con passione l'Agriturismo Il Tempo delle mele, che come suggerisce il nome è un autentico giardino dell'Eden, a Caldes, tra le vette della Val di Sole. I prodotti impiegati per i trattamenti nel centro benessere sono a base di mela, fonte di minerali, vitamine e altre sostanze, come l'acido malico, che ha un'azione esfoliante e schiarificante. Perfetta per la pelle del viso ma anche del corpo. I massaggi sono eseguiti con olio all'estratto di mela, con cui vengono imbevuti sacchetti di juta, ma i frutti rossi, tagliati in due, sono anche impiegati dalle terapisti per eseguire manipolazioni a diretto contatto con il corpo. Prima dei trattamenti si può rilassare la muscolatura godendosi un idromassaggio, una biosauna, o un bagno turco profumato alle erbe. Gran finale? Il relax sulle chaise longue con vista sul verde, sorseggiando una tisana e gustando mele appena colte dai meleti di proprietà.

**DIRETTAMENTE DALLA PIANTA**  
*Sopra, da sinistra, le mele sono protagoniste delle terapie della Spa. Vengono applicate direttamente sulla pelle, oppure con tamponi imbevuti di olio all'estratto di questo frutto, dallo spiccato potere antiossidante.*

**INFO** Pacchetto Remise en forme con due pernottamenti e colazione; una cena vegetariana, due trattamenti e due ore di ingresso all'area benessere, da 420 euro per due. Agriturismo Il Tempo delle mele. Tel. 0463.901389; [agriturdellemele.it](http://agriturdellemele.it)



**GOCCE PREZIOSE**  
*Sopra, l'esclusivo massaggio Oro di Amalfi. Pagina accanto, in basso, una delle suite con piscina e pergolato di limoni.*  
**INFO** Doppia in b&b, con accesso a Spa e stabilimento balneare, da 509 euro. Hotel Santa Caterina. Tel. 089.871012; [hotelsantacaterina.it](http://hotelsantacaterina.it)

**BENESSERE DIVINO**  
*Sopra, da sinistra, la piscina con vista sulla campagna toscana. Il bagno rilassante agli estratti di vino rosso, un must della Spa di questo wine relais.*  
**INFO** Pacchetto "Spa&Relax" di due notti, con colazione, cena degustazione nel ristorante stellato, un trattamento corpo a persona e un trattamento coppia, accesso alla Spa, da 1.860 euro per due. Il Falconiere Relais & Spa by Autentico Hotels. Tel. 0575.612679; [ilfalconiere.it](http://ilfalconiere.it) e [autenticohotels.com](http://autenticohotels.com)

### TOSCANA ***I segreti del vino***

*Divinando* è un bagno a base di estratti di vino rosso, un viaggio rilassante nella cura della bellezza del corpo, per stimolare la circolazione e levigare la pelle. Ma c'è anche il *Vigneti toscani*, scandito da peeling, bagno agli estratti di vino rosso e massaggio con olio di semi di vinacciolo, dall'elevata concentrazione di acido linoleico, acido oleico e vitamina E. Sono solo alcuni tra i trattamenti della Thesan Spa del Falconiere Relais & Spa by Autentico Hotels, residenza di charme d'epoca seicentesca nella collina adiacente a Cortona, che vanta anche una collaborazione con l'Officina Profumo Farmaceutica Santa Maria Novella. È una linea tutta naturale, che impiega ingredienti antiage come melograno, mandorle, acidi della frutta e vitamina C pura e stabilizzata. Per gli ospiti, area relax, bagno turco, sauna, doccia emozionale e vitality pool riscaldata. Per un bagno in tutte le stagioni. ☞