



## SOS PELLE

*Trattamenti ad alta  
quota green  
ed express per  
riparare i danni  
del sole dopo l'estate*

Il mare è un grande alleato di bellezza, ma vento, sole e salsedine possono in-dubbiamente danneggiare la nostra pelle, in particolare quella del viso, che al rientro dalle vacanze può risultare spenta, opaca e con segni visibili antiestetici: rughe, macchie, disidratazione e secchezza localizzata nei punti più sensibili.

Il poco tempo a disposizione e il desiderio di ricorrere a trattamenti efficaci e naturali spingono sempre più persone a ricorrere a cure "express" che da un lato permettono di conservare a lungo i benefici del mare, dall'altro riparano la pelle danneggiata e la preparano per l'autunno e l'inverno, infondendo allo stesso tempo una sensazione di relax e benessere. I trattamenti migliori hanno una durata di almeno 80 minuti e prevedono esfolianti e nutrienti naturali che sfruttano specifiche proprietà curative, come il cirmolo, il miele grezzo, i cristalli di sale montano e le erbe autoctone. Ne abbiamo selezionati tre, proposti in altrettante spa all'interno di hotel benessere in Austria e in Svizzera facilmente raggiungibili dall'Italia.

### 1 - Scrub al pino cembro e cristalli di sale montano

Durante un lungo e distensivo massaggio della durata di 80 minuti su un lettino ad acqua riscaldato a 37 gradi viene applicato lo scrub preparato al momento e su misura con oli essenziali e sale grezzo, miele locale, arnica e iperico (due erbe medicinali), Biopir (estratto dal lievito di birra) e piccole particelle di pino cembro dal forte potere rilassante e purificante, in grado di esfoliare la pelle con delicatezza. Gli oli e il miele grezzo nutrono in profondità rendendo splendente e liscio ogni tipo di pelle. Dove provarlo: Gradon-

na Mountain Resort, Kals, Tirolo, Austria, [www.gradonna.at/it/](http://www.gradonna.at/it/).

### 2 - La forza del cirmolo

È un vero rituale che dura quasi due ore, in grado di infondere profondo benessere anche alle persone più agitate. Inizialmente viene applicato un profumatissimo impasto di sale montano del Karwendel ammorbidito da un voluttuoso olio di pino cembro biologico, dalle proprietà rilassanti, disinfettanti e germicida. L'olio di cirmolo ha un forte effetto calmante e balsamico sulle vie respiratorie: cresce in alta quota ed è stata osservata anche una riduzione fino a 3.500 battiti cardiaci al giorno. Segue un massaggio lungo e delicato, sempre con olio di cirmolo, che infonde positività, aiuta a ripristinare la fiducia in se stessi e risveglia la voglia di vivere. Il trattamento termina con un impacco a base di argilla bianca e l'applicazione di un balsamo idratante al cirmolo. Dove provarlo: Krumers Post Hotel, Seefeld, Tirolo, Austria, [www.krumers.com/it/](http://www.krumers.com/it/).

### 3 - Massaggio con timbri alle erbe

Reinterpretazione di un rituale orientale in chiave grigionese: ovvero sacchetti di tessuto naturale vengono riempiti di erbe mediche e curative delle montagne circostanti e immersi in olio caldo. Questo trattamento è in grado di attivare le forze per l'autoguarigione ed esplica un forte effetto rigenerante sui tessuti cutanei. Immersi nell'olio caldo i timbri vengono passati su tutto il corpo con sfioramenti e leggere pressioni. La pelle appare subito liscia grazie all'effetto esfoliante mentre le essenze delle erbe, attivate dall'olio caldo, penetrano in profondità. Dove provarlo: La Val Bergspa, Brigels, Canton Grigioni, Svizzera, [www.laval.ch/it/home.html](http://www.laval.ch/it/home.html).