

22 MARZO 2016
Anno XXIX N. 13
WWW.DONNAMODERNA.COM

DONNA MODERNA

IL SETTIMANALE CHE TI FACILITA LA VITA

«Mi chiamo Chiara,
ho 13 anni
e sono una bulla»

**NUOVI MODI
PER GUADAGNARE
CUCINANDO**

**12 milioni di italiani
sono insonni
PERCHÉ È DIVENTATO
COSÌ DIFFICILE
DORMIRE?**

zenzero curcuma
peperoncino
**BELLA
CON LE SPEZIE**

**SMALTO
SEMIPERMANENTE
i pro e i contro
della manicure
più richiesta**

**speciale
accessori
DI PRIMAVERA**

**la prossima
in copertina
puoi
essere tu**

DONNEVERE.
DONNAMODERNA.
COM

Sonia De Martino,
25 anni, studentessa
di Napoli



6 16 13 >

9 771120 502002

€1,50 **MONDADORI**

Poste Italiane spa - Sped. in A.P. D.L. 353/03 art. 1, comma 1, DCB Verona
AUSTRIA € 4,00 - BELGIO € 3,70 - CANADA CAD 7,50 - CANTON TICINO CHF € 4,30
FRANCIA € 3,90 - GERMANIA € 4,50 - LUSSEMBURGO € 4,00 - PORTOGALLO (CONT.) € 4,00
SPAGNA € 4,00 - SVIZZERA CHF 4,40 - UK GBP 3,40 - USA \$ 6,90



LE SPEZIE *del benessere*

La vaniglia vince l'insonnia,
la cannella migliora
l'umore, la curcuma aiuta a
restare giovani.

Ecco cinque ricette facili
e fai da te

di LAURA D'ORSI

Profumatissime, arricchiscono i piatti di sapore e sono preziose in cucina, ma non solo. Anche i centri benessere hanno scoperto le virtù delle spezie e le utilizzano come ingrediente nei loro trattamenti. «Parliamo di zenzero, curcuma, peperoncino ma anche di molte altre sostanze ricche di principi attivi utili contro molti inestetismi. Per esempio, grazie alla azione antiossidante contrastano l'invecchiamento della pelle» spiega Maria Teresa Lucheroni, dermatologa ed esperta in trattamenti naturali. «Senza contare che il loro aroma regala buonumore e benessere». Puoi provare lo spicy wellness in una delle tante spa che lo propongono. O sperimentare le ricette fai da te suggerite dalla nostra esperta.



LO ZENZERO SNELLENTI

Questa spezia ha un effetto termogenico: significa che fa aumentare la temperatura del corpo, favorendo lo smaltimento dei depositi adiposi.

A CASA Racchiudi due cucchiaini di zenzero in polvere in una garza a trama fitta, confezionando un sacchettino. Riscalda mezzo litro di acqua e, prima che inizi a bollire, immergi l'involucro e lascialo in infusione per 20 minuti. Strizzalo in modo che l'acqua si colora di giallo dorato. Poi immergi una pezzuola e applicala sui punti critici, ripetendo l'impacco finché la pelle non appare arrossata.

ALLA SPA Al centro benessere CXI dell'hotel **Lido Palace** di Riva del Garda lo zenzero è protagonista di un rituale dall'effetto snellente. Si applica un fango ricco di oli essenziali che stimolano la circolazione, poi si massaggia un composto brucia-grassi che contiene la spezia. Il rituale dura 50 minuti e costa 120 euro (www.lido-palace.it).

La vaniglia rilassante

L'aroma dolcissimo di questa spezia ha proprietà distensive ed è indicato per stress e insonnia. Ha un effetto positivo sull'umore e combatte la fame nervosa.

A CASA Per un bagno alla vaniglia ti basta sciogliere 10 gocce di olio essenziale in un cucchiaino di latte o di miele, e aggiungere la miscela all'acqua. Dopo l'immersione, per idratare la pelle puoi massaggiare un'emulsione preparata mescolando 7 gocce di essenza di vaniglia a 100 ml di crema base o a 25 ml di olio vegetale.

ALLA SPA Al **Romantik Hotel Post** di Nova Levante (BZ), puoi immergerti in un bagno rilassante al profumo di vaniglia. Dopo il bagno, viene applicata una maschera sempre a base della stessa spezia che lascia la pelle di seta. Il trattamento, che dura circa un'ora e costa 55 euro, si conclude con un lungo massaggio (www.romantikhotelpost.com).

LA CURCUMA ANTIRUGHE

Questa spezia color oro ha notevoli proprietà antiage e, mixata con altri ingredienti come farina di ceci, argilla bianca ed oli essenziali, regala un effetto lifting immediato.

A CASA Mescola in una ciotola un cucchiaino di yogurt bianco intero con uno di curcuma. Aggiungi qualche goccia di limone e applica sul viso. Tieni in posa 20 minuti e infine risciacqua. È un impacco illuminante che schiarisce, purifica la pelle e contrasta la formazione delle rughe. Se hai la cute delicata puoi fare invece una maschera mescolando olio di jojoba, nutriente e leggero, e curcuma. **ALLA SPA** Questa spezia, da secoli, è il segreto di bellezza delle donne thailandesi. Viene utilizzata per un rituale dedicato al viso, che si articola in 4 fasi: deterzione, scrub, massaggio e maschera. Puoi provare il rituale thai in molti centri estetici. Dura circa un'ora e costa a partire da 50 euro (info: thaiacademy.it).

La cannella energizzante

Secondo l'aromaterapia, la cannella ha un effetto euforizzante sull'umore, migliora la concentrazione e favorisce la creatività. **A CASA** Se hai bisogno di una sferzata di energia, niente di meglio di uno scrub

all'aroma di cannella. Mescola due cucchiaini di sale fino integrale, tre di olio di mandorle dolci o di oliva, due di miele e uno di cannella. Strofini sulla pelle umida, poi risciacqua. Hai il metabolismo un po' lento? Massaggia tre gocce di olio essenziale di cannella sul plesso solare (a livello del diaframma). Darai la sveglia all'intero organismo. **ALLA SPA** Un aiuto prezioso nei momenti di stanchezza sono trattamenti ad hoc come quello proposto all'Hotel Due Mari sulle colline senesi (www.hotel2mari.com). Il corpo viene cosparso con un impacco tiepido a base di argilla, miele, pappa reale e cannella, dall'effetto tonificante. Dopo la posa, un energico massaggio stimola la circolazione e rassoda i tessuti. La seduta dura 50 minuti e costa 55 euro.

IL PEPERONCINO ANTICELLULITE

Il ristagno di liquidi, dovuto alla microcircolazione rallentata, è una delle cause della cellulite. Per questo il peperoncino, che favorisce la dilatazione dei vasi sanguigni, è un alleato contro la buccia d'arancia.

A CASA Versa in una ciotola 7 cucchiaini di argilla verde ventilata, uno di peperoncino in polvere e miscela con acqua e olio di oliva, fino a ottenere un composto simile a un fango. Applicalo sulla pelle asciutta, copri con la pellicola trasparente e lascia in posa per 30 minuti. Infine, elimina con abbondante acqua tiepida. Puoi ripetere il trattamento 2 volte la settimana.

ALLA SPA Alle terme di Fuggi, dopo uno scrub al sale marino e un massaggio drenante, si applica un impacco a base di alghe verdi e peperoncino. Il mix degli ingredienti combatte la ritenzione idrica e fa "dimagrire" le cellule adipose. Il trattamento dura un'ora e costa 70 euro (www.fuggitermespa.it).