

# Starbene

**CHIEDI  
A STARBENE  
100 ESPERTI  
RISPONDONO GRATIS SU  
ESPERTI.STARBENE.IT**



**ENDOMETRIOSI  
LE CURE DOLCI  
CHE ALLEVIANO  
I SINTOMI**

**S.O.S  
mandibola**  
e se fosse colpa  
dello stress?

**PREPARA  
LA PELLE  
AL FREDDO**

**LO STARBENE LAB  
HA TESTATO PER TE  
> I BISCOTTI  
SECCHI  
> LE SCARPE DA  
PALLAVOLO**

**PISCINA  
GUIDA AI  
NUOVI CORSI**

**DI CHE  
COLORE SEI?**  
Conosci te stesso col famoso  
test della personalità

**la dieta  
volumetrica**  
**COME DIMAGRIRE SENZA  
CONTARE LE CALORIE**



## QUANTI EFFETTI IL RITUALE ALLE MELE

Minerali, vitamine e bioflavonoidi: fai “assaggiare” le tante virtù di questo frutto anche alla pelle. Per averla morbida ed elastica

di Laura D'Orsi

Succosa e profumata, la mela è il frutto che più di ogni altro rappresenta la salute e il benessere. Ma è anche un ingrediente di bellezza molto in voga nelle Spa, dove viene utilizzato per trattamenti che sono un toccasana per la pelle.

### I BENEFICI

La mela è ricca di principi attivi alleati della bellezza. In primo luogo gli antiossidanti, specie la vitamina C e i bioflavonoidi che danno una sferzata di energia alle pelle invecchiata precocemente e ne riparano i danni. Un altro principio attivo molto efficace è l'acido malico che ha una delicata azione esfoliante e schiarente. Inoltre, grazie al contenuto di minerali e vitamine, questo frutto nutre, idrata e regola la produzione di sebo perché ha proprietà astringenti. Infine, l'olio di mela dà morbidezza ed elasticità alla cute.

### UN PERCORSO SUCCOSO

Per sfruttare i tanti benefici delle mele, puoi provare il sontuoso rituale per il corpo alla mela del centro benessere del **Romantik Hotel Oberwirt** di Marleno, vicino a Merano (BZ). Ideale nei cambi di stagione, per rigenerare la cute, liberandola dalle impurità. «Il trattamento inizia

### le ricette fai da te

→ Per un olio da massaggio: taglia a pezzetti una mela Fuji e mettila a macerare per paio di giorni al massimo in 200 ml di olio di vinaccioli, finché questo non assume un colore rossastro. Usa il composto per massaggiare il corpo oppure aggiungilo nell'acqua del bagno.  
→ Per un peeling adatto a tutti i tipi di pelle: mescola una mela grattugiata, un cucchiaio di zucchero di canna, uno di latte e uno di caffè in polvere. Massaggia con movimenti circolari per due minuti circa, quindi risciacqua accuratamente con acqua tiepida.

### altri trattamenti alla mela

Qui puoi provare altre coccole alla mela  
-> GARBERHOF BEAUTY & WELLNESS RESORT  
Malles (BZ), tel. 0473831399, [garberhof.com](http://garberhof.com)  
-> HOTEL OLIVI NATURAL SPA Sirmione (BS),  
tel. 0309905365, [hotelolivi.com](http://hotelolivi.com)  
WELLNESS CENTER CANOVA San Quirico D'Orcia  
(SI), tel. 0577898177, [residencecasanova.it](http://residencecasanova.it)  
-> FLORIO BEAUTY HOUSE Cinisi (PA),  
tel. 0918686261, [florioparkhotel.it](http://florioparkhotel.it)

con uno scrub composto da una miscela di sale e olio di mela, che viene massaggiato a lungo su tutto il corpo», spiega Melanie Gamper, Spa manager della struttura. «Subito dopo, ci si immerge in una vasca, dove all'acqua tiepida vengono aggiunti succo di mela e siero di latte, che idratano e stimolano il rinnovamento delle cellule». Dopo il bagno, durante il quale si può sorseggiare un succo alla mela dall'azione depurativa, ci si distende su un lettino caldo ad acqua e viene applicato un morbido impacco composto da crema base e olio di mela e lasciato in posa per una ventina di minuti. Infine, si riceve un massaggio di 50 minuti, con manualità rilassanti e insieme drenanti, in cui viene applicato nuovamente l'olio di mela. Il rituale dura circa due ore e costa 150 euro (info: [oberwirt.com/it](http://oberwirt.com/it), tel. 0473222020).