



starbene **bellezza**
RELAX

COCCOLE ALLA MELAGRANA

Questo frutto è un elisir anche per il corpo. Scopri il trattamento che lo rigenera

di Laura D'Orsi

Con il colore vermiglio rallegra la tavola autunnale e simboleggia prosperità. Ma la melagrana è anche un elisir di benessere e bellezza, per l'alto contenuto di antiossidanti presenti nei chicchi. Per sfruttarne i benefici, puoi bere il succo (secondo uno studio spagnolo un bicchiere al giorno aiuta a rallentare gli effetti del tempo che passa) o applicarlo direttamente sulla pelle.

UN RITUALE AVVOLGENTE

«Nel nostro centro benessere è molto apprezzato il massaggio all'olio di melograno», spiega Serena Auletta, Spa Manager di "Exit Spa" a Saronno, Milano (exitspa.it). «È un trattamento molto rilassante con luci soffuse, musica di sottofondo e candele profumate che favoriscono una profonda distensione. Grazie all'olio tiepido estratto dai semi del frutto, le mani dell'operatrice scivolano dolcemente con manovre lente ma avvolgenti su tutto il corpo». Alla fine del massaggio, che dura 45 minuti e può essere effettuato anche in coppia, vengono serviti spiedini di frutta, una melagrana e una tisana depurativa, per potenziare i benefici del trattamento (costo: 59 €).

52 www.starbene.it

la ricetta fai da te

Frulla 3 cucchiaini di chicchi di melagrana con uno di zucchero di canna, un cucchiaino di miele e 2-3 di olio di jojoba. Usa il composto per fare uno scrub corpo, da massaggiare piano e con movimenti circolari. Elimina i residui con acqua tiepida e, al termine, applica l'olio di semi di melagrana, meglio se bio.

gli indirizzi

Qui puoi provare altre coccole alla melagrana:
>PER IL VISO Hotel Terme Merano, Merano (BZ), tel. 0473-259000, hoteltermemerano.it
Grand Hotel Nizza et Suisse, Montecatini Terme (PT), tel. 0572-79691, grandhotelnizza.it
>TUTAL BODY La Pieve di Pisogne Hotel & Spa, Pisogne (BS), tel. 0384-86214, lapievedipisogne.it
Monastero Santa Rosa Spa, Conca dei Marini (SA), tel. 089-6321199, monasterosantarosa.com

IL PIENO DI ANTIOSSIDANTI

Ricchissimo di vitamine, soprattutto A, C ed E, e potenti antiossidanti come i polifenoli, il frutto del melograno contiene anche due acidi naturali, ellagico e punico, che contrastano l'invecchiamento cutaneo. Il primo stimola le cellule a produrre nuovo collagene, il secondo favorisce l'idratazione in profondità. Per questo, il massaggio all'olio di melograno regala una pelle non solo più morbida in superficie, ma anche più compatta, luminosa ed elastica e la protegge dall'attacco dei radicali liberi. Senza contare che l'aroma del frutto ha un'azione positiva sull'umore e risveglia l'energia vitale.

Shutterstock