



RELAX



Indirizzi

✓ **Exit spa Experience**, Saronno (MI), exitspa.it, tel 02-3672616.

VIA LO STRESS CON LA CAMOMILLA

Un trattamento perfetto per alleviare le tensioni muscolari e riposare la mente

di Laura D'Orsi

La camomilla è una delle piante officinali più conosciute e utilizzate per le sue proprietà rilassanti: concilia il sonno ed è un valido aiuto nei periodi stressanti. Ma non solo. Secondo una ricerca dell'Imperial College di Londra, i principi attivi contenuti nel fiore sono distensivi, oltre che per la psiche, anche per il corpo perché alleviano le tensioni muscolari. Un duplice effetto positivo che rende la camomilla un ingrediente ideale nei trattamenti benessere.

I BENEFICI

«L'olio di camomilla (che non viene mai usato puro perché potrebbe irritare), grazie ai composti volatili che si

diffondono nell'aria e vengono inalati durante il trattamento, induce uno stato generale di relax e di stabilità emotiva. Aiuta a placare i pensieri che provocano ansia e rabbia e a rimanere calmi», spiega Nicol Stefani, aromaterapeuta. «In più la camomilla ha un effetto antinfiammatorio sulla cute, grazie alla presenza di azulene, che combatte naturalmente l'istamina, la sostanza che producono gli allergici. Per questo è ideale in caso di pelli arrossate, stressate e ipersensibilizzate».

L'IMPACCO RIGENERANTE

Alla spa Acquapura dell'Hotel Falkensteinerhof a Valles (BZ), la camomilla in fiori è protagonista di un impacco

dalle proprietà rilassanti. «Si abbina alla calendula ed è ideale anche per rivitalizzare le pelli secche e delicate», spiega Kathrin Mittertutzner, Spa manager. «Ci si sdraia su un lettino ad acqua riscaldata, mentre sul corpo viene applicato un morbido impacco che contiene l'essenza dei due fiori. Si lascia in posa 20 minuti, poi si eliminano i residui con una doccia o tamponando con salviettine». Il costo è di 38 €. L'ideale è far seguire poi un massaggio con olio alla camomilla e calendula (parziale: 25 minuti, 38 €; completo: 50 minuti, 62 €). E lo stato di profondo benessere è assicurato (per informazioni falkensteinerhof.com, tel. 0472-547165).

Sos occhi stanchi

Dopo una giornata al pc hai gli occhi gonfi e affaticati? La

camomilla ti viene in aiuto. Riscalda in un pentolino 200 ml d'acqua.

Poi spegni il fuoco e aggiungi due filtri di camomilla in fiori. Quando

l'infuso sarà tiepido, applica i filtri sugli occhi. Lascia in posa una

decina di minuti: il tuo sguardo sarà di nuovo fresco e riposato.