



**starbene** **bellezza**  
RELAX

## IL RITUALE ALLA LAVANDA

Il suo profumo rasserena.  
Ma questo fiore ha tante  
altre virtù sorprendenti

di Laura D'Orsi

La lavanda viene utilizzata da sempre per numerosi trattamenti di benessere e di bellezza. «L'aroma è rilassante e allontana stress e pensieri negativi. Sulla pelle, l'olio essenziale di lavanda ha proprietà lenitive e cicatrizzanti e normalizza la produzione di sebo», spiega Paola Galasso responsabile del centro benessere di Tenuta Moreno a Mesagne, in provincia di Brindisi ([tenutamoreno.it](http://tenutamoreno.it), 0831-774960).

### PER UNA PELLE DI SETA

L'essenza di lavanda è purificante e riequilibrante: per questo è perfetta sia in caso di pelle secca sia di eccesso di sebo. E grazie alle sue proprietà cicatrizzanti, è utile per contrastare smagliature e cute rilassata. In più contiene sostanze che stimolano la circolazione sanguigna e quella linfatica. Per questo la lavanda è indicata in caso di gambe pesanti e fragilità capillare ed è un valido aiuto per contrastare la buccia d'arancia.

### MOMENTO SPECIALE

Nel centro benessere di Tenuta Moreno puoi provare un suggestivo rituale a base di lavanda che ti farà immergere in una calda atmosfera mediterranea (tutti i prodotti utilizzati sono a base di ingredienti biologici coltivati nella stessa tenuta). "Essenza di lavanda" inizia con un pediluvio aromatizzato, che viene effettuato in una tipica tinozza di legno. Subito dopo si entra in una speciale cabina e tutto il corpo, viso compreso, viene massaggiato con uno scrub a base di olio e noccioli tritati di oliva ed essenza di lavanda: leviga la pelle e allo stesso tempo la rende morbida ed elastica grazie all'elevato contenuto di vitamina E. «Dopo l'applicazione con un leggero massaggio, si lascia che la pelle



**fai da te: l'olio da massaggio**  
In una boccetta mescola 50 ml di olio di jojoba, 50 di olio di mandorle dolci e 50 di oleolito di lavanda. Aggiungi 6 gocce di olio essenziale di lavanda e agita. Usa il mix per massaggiare la pelle di viso e corpo. Puoi versarne anche un cucchiaino sulla spugna quando fai la doccia e frizionare la pelle, o aggiungerne 2-3 cucchiaini all'acqua calda della vasca per un bagno antistress.

### indirizzi

→EXIT SPA EXPERIENCE, Saronno (MI), [exitspa.it](http://exitspa.it), tel. 02-36726163  
→GRAND HOTEL GORTANI, Arta Terme (UD), [gortani.it](http://gortani.it), tel. 0433-928754  
→HOTEL ADLER THERME, San Quirico d'Orcia (SI), [adler-thermae.com](http://adler-thermae.com), tel. 0577-889000  
→MYSPA, BARI, [myspabari.it](http://myspabari.it), tel. 080-9260763

assorba le proprietà benefiche dell'impacco per circa 10 minuti, mentre la cabina si riempie di vapore e la temperatura raggiunge i 40 gradi. Segue una doccia rinfrescante e un lungo massaggio rilassante con olio e pietre calde o fredde (ciottoli provenienti dalla riserva marina di Torre Guaceto) posizionati sui chakra per riequilibrare le energie del corpo. Al termine, viene offerto un goloso dessert a base di lavanda. Il rituale dura 110 minuti e costa 90 euro.

[www.starbene.it](http://www.starbene.it) 51