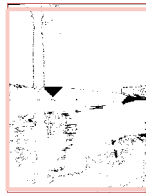




# weekend da star

Abbiamo provato per voi (sotto copertura), i migliori trattamenti nelle beauty farm italiane più esclusive. Sono quattro le mete che vi proponiamo per una vacanza da single o in coppia

di **Michaela K. Bellisario**



E. Helberd/Trunkarchive/Contrasto

A 93

## BELLEZZA SPA

Lo confesso: è tutta invidia. A forza di vedere su "A" celeb toniche e sorridenti, dal lato B perfetto (e sorvoliamo su Pippa Middleton), visi distesi senza rughe (d'accordo, grazie anche al lifting o al photoshop) mi son detta: «Posso farcela anch'io».

Potenzialmente siamo tutte Kate Moss e Jennifer Aniston, no? Se, come loro, ci concedessimo tutti i rimedi beauty più nuovi. *À la guerre comme à la guerre*. Ho voluto applicare la stessa strategia: una serie di trattamenti mirati in quattro Spa selezionate, provati *undercover*, sotto copertura, come direbbero i reporter inglesi. Da infiltrata speciale, insomma. Alla faccia di Penélope Cruz e di Miranda Kerr, in forma già tre mesi dopo il parto. O di Madonna, abbonata all'ossigenoterapia. Le proposte delle Spa sono tantissime, ma cosa sarà davvero efficace? Le terapie ayurvediche (il chakra del cosiddetto terzo occhio mi ha sempre incuriosito), i massaggi svedesi o quelli con il sale caldo dell'Himalaya che riequilibrano il pH della pelle. Oppure il to-qui-do, un massaggio giapponese degli antichi guerrieri che serve a scaricare le tensioni? Per non parlare delle cure anti-age: sarà più interessante il peeling con l'acido glicolico, il gommage a base di farina d'avena o la biorivitalizzazione? O la maschera agli aromi tropicali di Bali? Mistero. «La natura ti dà la faccia che hai a vent'anni, è compito tuo meritarti quella dei cinquanta», diceva Coco Chanel. Ecco, appunto. Una cosa è certa: per rimanere in forma serve una cura costante. E, poi, le star mentono. Sissignore. Sono bugiarde. Per copione, certo. La verità è che si sfiancano di trattamenti. E possono contare su un personal trainer. E su un truccatore per nascondere le occhiaie. E in più non hanno il problema della routine ufficio-traffico-casa-spesa-bambini-marito. Ma questo lo sapevamo già, altrimenti saremmo tutte come Angelina Jolie. E avremmo tutte Brad Pitt nel nostro letto. L'icona della trasgressione rock, Marianne Faithfull, almeno è stata l'unica sincera: ha detto che un buon massaggio sostituisce le carezze di un amante.

### IN CODA DAL GURU INDIANO

Tutti vogliono quel massaggiatore, celeb e comuni mortali (tra cui una lady londinese di 95 anni che continua a prenotarsi...). Gabriele Salvatore e Matteo Montezemolo sono *aficionados*. Pierfrancesco Favino e Beppe Fiorello pure. «Come? Non sai chi sia Dipu?», mi apostrofa la solita amica che ne sa sempre più di tutti. «Kuldeepak Kathait è un esperto di terapie ayurvediche indiane, ed è considerato tra i cinque migliori al mondo dal magazine *Tatler*, la bibbia britannica dei *trendsetter*. Devi provarlo, lavora in Toscana». Dove ho vissuto fino a oggi? Così chiamo subito per un appuntamento al **Fonteverde Natural Spa Resort di San Casciano dei Bagni**, stazione termale vicino a Siena. Prima sorpresa: ci sono lunghe liste d'attesa. Bisogna aspettare almeno 2-3 settimane. Seconda sorpresa: il guru non è quasi mai libero nel weekend. Meglio prenotare per un giovedì o venerdì. Terza sorpresa: che male. È talmente energico che pare ti passi sopra un treno. Poi arriva il bello, il benessere puro. Ti senti libera e leggera. Dipu, a quanto pare, riesce a liberare il plesso emozionale con il "dhara", una tecnica ayurvedica efficace contro lo stress. E soprattutto parla pochissimo, da vero professionista: il tempo di capire di cosa soffre e come agire (non siate ipocondriache: è lui a individuare gli acciacchi). Ho la sensazione di aver dormito un giorno intero dopo il massaggio. Il mio viaggio tra le beauty Spa è iniziato



Fonteverde Natural Spa Resort di San Casciano dei Bagni (Si)

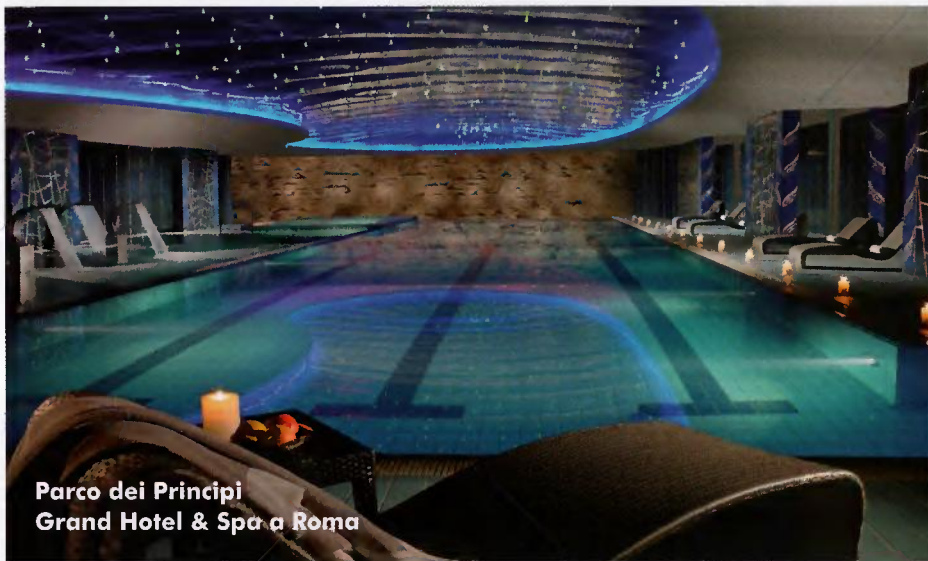
### LE PROPRIETÀ DELL'ACQUA TERMALE

In piscina si sciogliono tensioni e cellulite

proprio bene. Peccato che al ritorno per Milano ci siano chilometri di coda. Addio relax. Jennifer Lopez avrebbe avuto l'autista. [www.fonteverdespa.com](http://www.fonteverdespa.com). Prezzo del massaggio: 130 euro. Pernottamento una notte: da 280 euro con prima colazione.

### DIETA DETOX E BIOSAUNA

Quando ha vinto lo scudetto, a tre partite dalla fine del campionato, il Milan si è ritirato proprio qui per festeggiare, al **Parco dei Principi Grand Hotel & Spa di Roma**, affacciato su Villa Borghese. Sempre da qui è iniziata la fuga romantica di Pato con Barbara Berlusconi, in giro per la Capitale. Il Parco dei Principi è un famoso rifugio amato da celebrità e politici di tutto il mondo. Mi concedo il pacchetto "Rubino Prince" all'interno della Prince Spa che prevede: colazione americana a buffet, percorso libero in zona umida, 30 minuti di esfoliazione corpo con sali orientali, 1 ora di massaggio deluxe. Ho capito cosa deve aver provato Alice nel (suo) Paese delle Meraviglie: mi sono praticamente (e dolcemente) persa curiosando nel *thermarium*: dodici stanze multisensoriali (puoi scegliere tra cromoterapia e aromaterapia), bagno turco, biosauna, sauna finlandese, docce emozionali, cascata di ghiaccio, nebbia fredda. Non so da dove iniziare. Decido di sottopormi all'esfoliazione con sali orientali: il corpo diventa subito liscio e compatto. Un miracolo? No, questione di chimica.



Parco dei Principi  
 Grand Hotel & Spa a Roma

PIÙ 30% NEI PRIMI MESI DEL 2011

## Centri benessere e terme non conoscono crisi

La linea cosmetica di punta è Maria Galland Paris: vengo a sapere che è usata in Spa stellari come quella del Burj El Arab (la famosa "vela" di Dubai) e al Ritz di Parigi. Sarà per questo che alla sera mi sento una principessa. Come Audrey Hepburn in *Vacanze romane*. Peccato non essere in coppia: ci sono due suite private, la Prince e la Gold che, tra candele, champagne, musica e profumi, fanno pensare proprio a un film. Concludo il weekend immersa nella piscina di 25 metri, curiosa di provare i 35 tipi di idromassaggio. Al Food bio-bar, specializzato in menu, dal vegetariano al vitaminico, prendo una decisione: al ritorno dieta detox. Come Gwyneth Paltrow, Christina Aguilera e Simona Ventura che giura di aver perso 6 chili. Sentirsi una celeb solo con legumi, cereali, frutta, verdura e tè bianco, non ha prezzo. Ci vuole poco, in definitiva. [www.parcodeiprincipi.com](http://www.parcodeiprincipi.com). Budget: da 315 euro a notte per la camera doppia, con trattamenti per una persona.

### TRA STALATTITI E STALAGMITI

Sono indecisa se provare il nuovo pacchetto "Longevity". Sette giorni di full immersion nel resort **Grotta Giusti Natural Spa di Monsummano Terme**, in provincia di Pistoia, per darmi una "rinfrescata" (leggi: apparire più giovane). Mi attrae la premessa: l'invecchiamento è determinato per il 35% dai geni e il 65 dall'ambiente, cioè stress e stile di vita. Significa che su quel 65 si può la-

vorare. Ottimo. Il metodo "Longevity" è stato messo a punto da due medici, Giovanni Scapagnini e Nicola Angelo Fortunati. Il programma prevede tre step: alimentazione curata, attività fisica e calore termale. Non prima di un check-up diagnostico. Do un'occhiata alla tabella di marcia. È un vero lavoro da marine: sono previsti prelievo di sangue, valutazione posturale e osteopatica, visita dietologica, test cognitivo-comportamentale, test genomici e nutrigenetici, massaggi neuromuscolari. A fine giornata, lezione di Qi Gong. Prendo nota. Per il futuro. Per ora decido di provare le terme. Mi hanno parlato di grotte suddivise secondo l'inferno, il purgatorio e il paradiso. Ma quando entro, altro che gironi danteschi: mi torna la voglia di fare, di essere, di vivere.

Tra stalattiti e stalagmiti - sì, questo il paesaggio naturale - sembra di fare una gita culturale. La temperatura è di 34 gradi: per cinquanta minuti ho pensato solo a una cosa: questa sì che è vita. Nessuna sorpresa che siano passati di qua Michael Douglas e la moglie Catherine Zeta-Jones, Robbie Williams, Kirstie Alley e Mick Hucknall. Avevano capito tutto. [www.grottagiustispa.com](http://www.grottagiustispa.com); durata percorso 50'. Costo: 40 euro.

### COME JACKIE KENNEDY

Missione: tonificare il viso. Hai poco da consolarti dicendo che i "40 sono i nuovi 30": sono storie; guardi Eva Herzigova o Claudia Schiffer e pensi che se restano top per sempre un motivo ci sarà. Un'amica romana, amante delle innovazioni anti-age, mi convince a prenotare un trattamento *Caviar firming facial Lusso* all'**Hotel Quisisana Spa Resort di Capri** che, dal 1845, offre il meglio per stare meglio. Tappa obbligata di re e regine, star del cinema, insomma del jet set internazionale. «Credimi, è un trattamento con perle di caviale che rassoda subito la pelle e ringiovanisce il contorno occhi», dice, spiegandomi che la Spa Quisibeauty "The Art of Beauty", è firmata dall'esclusivo brand svizzero La Prairie. Ha poco da convincermi: dal Quisisana - già nel nome si parla di benessere - sono passati Jacqueline Kennedy e Aristotele Onassis, Sophia Loren e la principessa Lady Diana (che lo preferiva fuori stagione). La stessa Claudia Schiffer, la ribelle Kate Moss e la capricciosa Naomi Campbell. Capito adesso perché restano così belle ed eteree queste (ex) modelle? Morale: non resisto. «D'accordo, il prossimo weekend si parte». Intanto mi studio i dépliant e sogno un nuovo viso, e una nuova vita. Senza solchi in fronte. I trattamenti, in effetti, sono idilliaci: lo *Swiss Cellular Anti-Aging Treatment* è un'esfoliazione con alfaidrossiacidi per ridurre la comparsa di rughe e i pori dilatati, il *Cellular Hydrating Treatment* combina maschere energizzanti a massaggi con i benefici rivitalizzanti di Cellular Cycle Ampoules for The Face, la più esclusiva cura intensiva di La Prairie. Ma forse mi faccio tentare dal *Cellular Detoxifying Back Treatment* per poter esibire una schiena perfetta a prova di scollatura, mentre mi massaggiano anche mani e piedi. Perché i dettagli, si sa, fanno la differenza. [www.quisisana.com](http://www.quisisana.com). Caviar Firming Treatment 170 euro, 90 minuti.

# codice relax

Sieri, impacchi, oli ricreano i benefici di una beauty farm



- 1.** Più tono (ciclodestrine): **Ruvén Skin Adapter Body LiftingComplex** (€ 70). **2.** Agisce sui segni d'espressione (bioglea): **Terme di Saturnia Lifting Termale Maschera** (€ 85). **3.** Esfolia mentre idrata il siero **SkinCeuticals Retexturing Activator** (€ 72, in farmacia). **4.** Riduce le adiposità la crema corpo **Vagheggi Phytocosmetici Adip-Ex Saluto Gratificante** (€ 42, in istituto). **5.** Una sferzata di vitalità (oro 24 carati) per il viso: **La Prairie Cellular Radiance Concentrate Pure Gold** (€ 520). **6.** Antiossidante l'olio secco **Le Kuth Corkurage Soyeux** (€ 24,90, in farmacia). **7.** Stimola il sistema di autodifesa della pelle il siero **NaturaBissé Intensive Tolerance Booster** (€ 203, in istituto). **8.** Elimina le impurità **Delarom Masque Exfoliant Visage** (€ 31, in farmacia).



- 9.** Favorisce il metabolismo dei grassi (Adiprofen) il concentrato **Aboca Fitomagra Adiprox** (€ 29,90, in farmacia). **10.** Attenua le macchie (Selectiv Mela System): **Darphin Melaperfect** (€ 65, in farmacia). **11.** A base di chitosano, mate e cromo l'integratore alimentare **Equilibra Snel-Line** (€ 9,99) per il controllo del peso. **12.** Rinfresca e regala nuovo vigore al corpo: **Naturwaren Doliva Fresh Balm** (€ 9,95, in farmacia). **13.** Stimola il buonumore e nutre **Lancôme Aroma Juice Émulsion Corps Euphorisante** (€ 18,50) alle bacche d'açai. **14.** Capelli setosi grazie all'aloè vera **Planter's Maschera Impacco Luce Idratante** (€ 16,80, in farmacia). **15.** Risveglia la pelle (acido ialuronico) **Uriage Aqua Precis Maschera Express** (€ 15,90, in farmacia).