

cinquesensi

BELLEBUONO

Un solo piatto, all'Enoteca Pinchiorri, tempio del gusto

ATELIER

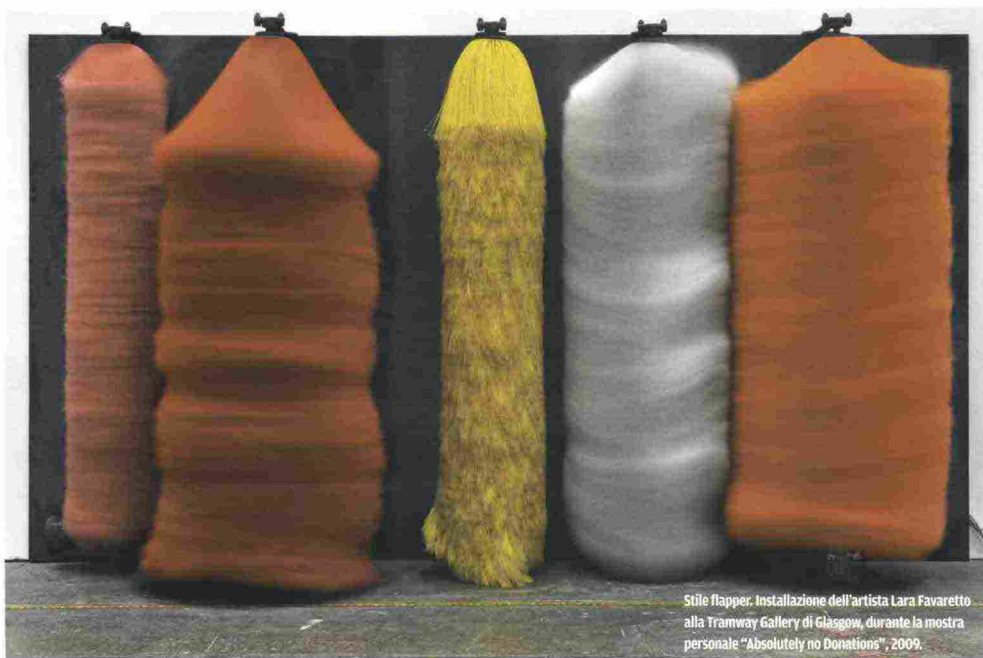
Da Le Noir, Cortina scela un'anima rock chic

CHARITY

Fare shopping è sempre una buona azione

WEEKEND PERFETTO

Con Massimo Ferragamo, tra le strade della Grande Mela



Stile flapper. Installazione dell'artista Lara Favaretto alla Tramway Gallery di Glasgow, durante la mostra personale "Absolutely no Donations", 2009.

A questo punto, non mi resta che stendermi sul lettino e abbandonarmi alle mani della terapeuta. La quale, con perizia e soprattutto decisione, comincia a far scivolare la spazzola su e giù lungo il corpo, seguendo percorsi tracciati da ferree regole cliniche, in direzione periferia-cuore, e con pressioni e intensità diverse. «Obliqua e lenta per un effetto relax» (la fanno anche i bambini). «Piatta e veloce per il detox». Mano a mano che la spazzola si muove sul mio corpo, sale dalle estremità e si espande dappertutto una piacevole sensazione di calore che rilassa i muscoli e vuota la mente da ogni pensiero (per l'operatrice si tratta di un effetto psicologico affatto secondario: attraverso i colpi di spazzola, si elimina tutto ciò che, nella vita, pesa e crea disagio. Come le tossine, insomma. Sarà, ma concedetemi il beneficio del dubbio).

Dopo cinquanta minuti, che comprendono anche un massaggio manuale che mescola tecniche ayurvediche, cinesi e linfodrenanti ed è circoscritto all'addome, mi rialzo dal lettino sentendomi effettivamente più leggera e piena di energie. Ho sete e, nella sala relax, mi ritempra una tisana alla miele con frutta e biscottini alla cannella che sono una delizia (un peccato cui cedo volentieri). Nel congelarmi, la terapeuta si raccomanda di ripetere la «spazzolatura» anche a casa, con regolarità, cinque minuti al giorno e tutti i giorni. Serve per eliminare (e quindi non immagazzinare) le tossine, stimolare la circolazione e il sistema immunitario; aumentare l'ossigenazione e la tonicità generale. E, non ultimo, rimodellare il corpo, liberandolo da adipe e cellulite. Perché non è detto che occorra sempre assoldare qualcuno per sentirsi o essere in forma: a volte bastano pochi gesti e, ovviamente, la costanza.

Riconosco che questa qualità non è il mio forte, tuttavia mi lascio tentare ed esco con la magica spazzola, in fibra vegetale e con setole lunghe, come esige il trattamento. Tanto, anche se poi la dovvessi dimenticare in fondo a un cassetto, l'investimento non è di quelli che si faranno rimpiangere: 25 euro, confezione regalo inclusa (40 euro on line). La promessa di benessere più a buon mercato che mi sia mai capitato di trovare.

CAREZZE DECISIVE ALCARELILAX MASSAGE, 50 MINUTI, COSTO 88 EURO. RELILAX HOTEL TERMINE MIRAMONTI, PIAZZA ROMA 19, MONTEGROTTO TERME, PADOVA (TEL. 049 891 1755, WWW.RELILAX.COM)

BELLESSERE

50 colpi di spazzola

Ovvero, 50 minuti per farsi (letteralmente!) strigliare da capo a piedi. È la nuova tecnica anti-tossine, sperimentata dalla nostra Beauty Junkie. Più che un massaggio, un "bucato".

Con questo freddo uggioso, tutta avvolta in strati di morbido cashmere, ci si potrebbe sentire in grande spolvero. Se non fosse che l'autocritica frena sul nascere certi entusiasmi e impone di prendere atto di come il corpo, in questa stagione, abbia bisogno di qualche attenzione speciale. Intanto perché ciò che lo ripara dal freddo è, insieme allo smog metropolitano, la causa della scarsa ossigenazione della pelle; poi, perché le più abbondanti libagioni invernali di sicuro non giovano alla silhouette.

Il sogno sarebbe una settimana di ritiro in una spa: dieta detox e super-

trattamenti lontano da ogni tentazione. In realtà, gli impegni mi consentono di ritagliarmi appena qualche ora di "leggerezza" e allora opto per l'ultimo best seller del centro benessere del Relilax di Montegrotto Terme, collaudato tempio cinquestelle della remise in forme a pochi chilometri da Padova: l'AlcaRelilax Massage, di cui ho sentito raccontare meraviglie (in particolare da una imprenditrice molto severa e molto nota).

Così, di spugna biancovestita, mi avvio verso la cabina, tra profumi di essenze brumose e con l'idea di ricevere un massaggio, come suggerirebbe il nome. E

invece no. Anzi sì, solo che il "massage" viene eseguito a corpo asciutto e con una spazzola di setole di agave messicana, che mi ricorda subito quelle che si usavano per il bucato ai tempi delle nostre nonne. Anche il trattamento, in sé, ha radici che affondano nel tempo: si tratta, infatti, di una pratica ideata due secoli fa dall'abate Kneipp, famoso naturopata tedesco, per preparare il corpo all'idroterapia. Rielaborato in versione new age e proposto da pochi mesi nel menu dei trattamenti, è subito diventato un cult per maschi superimpegnati, superstressati, supertutto; per noi donne, ovviamente, e per varie celebrities che sono solite frequentare il resort. Perché, spiega l'energetica terapeuta (per inciso, "spazzola-addicted"), garantisce effetti speciali: in primis, l'eliminazione di una gran quantità delle scorie tossiche (anche un litro in una seduta!), responsabili di malesseri e, appannaggio femminile, degli odiati accumuli di cellulite; poi, la stimolazione della circolazione sanguigna e linfatica; e, last but not least, il rilascio di endorfine attraverso l'accarezzamento delle terminazioni nervose.