

istituto *in*

informazioni,
consigli,
novità
su bellezza
e benessere



primavera-estate 2003
periodico del Gruppo
Guinot/Mary Cohr
Italia

**bellezza
arriva l'estate!**



**alimentazione
la dieta olistica**



**novità
il rito
del benessere**

**maquillage
fuori le unghie!**



parliamo di noi...



cara amica,

la rivista che stai iniziando a sfogliare è un omaggio a tutte quelle donne che, come te, hanno a cuore non solo la propria bellezza ma anche un benessere totale fatto di un perfetto equilibrio fra corpo e spirito.

Oggi infatti, più che mai, occorre difendersi dallo stress quotidiano che ci avvolge e, a volte, non dà tregua. Come fare? Ritagliandoci momenti piacevoli, occupandoci (e preoccupandoci) un po' di noi stesse. Obiettivo: conquistare uno spazio tutto nostro, riservato, personale. Tutto ciò è importante, come importante è il rapporto con il nostro corpo, e appunto per questo tutte le donne cercano giustamente risposte rassicuranti, quelle che non lasciano interrogativi, incertezze. E il nostro Gruppo non vuole lasciarti neanche il più piccolo dubbio. Ecco perché il primo obiettivo che abbiamo voluto testardamente raggiungere è stato quello di avere al centro delle nostre scelte, delle nostre proposte la qualità con la "Q" maiuscola. Una Qualità garantita perché controllata in ogni fase di ricerca e di applicazione di trattamenti e prodotti.

Ed è proprio in relazione a questa "Q" che ti presentiamo solo Centri estetici che hanno nella professionalità il segreto del loro successo.

Sarai in buone mani, ne siamo certi.

Un grande saluto

Franca Zironi
presidente Gruppo Guinot/Mary Cohr - Italia

bellezza amiche per la pelle

Chi l'ha detto che occorre il lifting per avere una pelle fresca, pura, tonica?

Basterebbe seguire con attenzione alcuni semplici consigli per evitare alla pelle quegli shock più comuni che la possono rendere più fragile e meno reattiva. La pelle infatti possiede già in sé la capacità di rispondere in modo naturale alle aggressioni più comuni.



In genere, chiede solo di essere

trattata bene. Tratarla bene vuol dire, ad esempio, dormire almeno sei, o meglio, otto ore per notte. Lo sapevate, infatti, che è proprio durante le ore notturne che la pelle si rigenera? E lo sapevate che le ore più "restitutive" della notte, amiche cioè della pelle, sono quelle (ci sono studi che lo dimostrano) tra le 23 e la una?

E poi naturalmente c'è l'alimentazione.

No, tranquille. Niente diete e privazioni. Al contrario, qui si tratta solo di nutrire la pelle in modo equilibrato, non facendole

mancare nulla degli alimenti fondamentali ma non esagerando con nessuno di essi. Così, date

spazio a frutta e verdura in quantità, non fate a meno di zuccheri e carboidrati, ma senza eccessi: dieta mediterranea non vuol dire abbuffarsi di pizza, pasta e pane! Occhio ai grassi e ai fritti, comunque...

Che ne dite di un po' di esercizio fisico?

Sì perché con esso si attiva la circolazione sanguigna con effetti molto stimolanti sul ricambio delle cellule. Ma non preoccupatevi: niente esercizi stressanti. Per far correre più velocemente il sangue basta poco e gli esercizi possono essere anche molto piacevoli (con un po' d'immaginazione).

È anche bene ricordare che una parte non trascurabile dell'ossigeno che immettiamo nei polmoni è usato proprio dalla nostra pelle (anche le sue cellule respirano) che elimina, poi, anidride carbonica e altre tossine nocive con l'espiazione. Quindi una boccata d'aria fresca, oltre a far bene allo spirito, è davvero salutare per la pelle.

Dopo l'aria, il sole.

Tutte sappiamo quanto sia piacevole poter esibire una pelle abbronzata meravigliosamente. Ma quante si ricordano di non esporre la pelle troppo a lungo per non correre il rischio di un inestetico invecchiamento precoce?

Insomma, non è poi così difficile avere una pelle morbida e in salute. Basta, a volte, solo un po' d'attenzione.



bellezza arriva l'estate!

sane, belle e in gran forma,
aspettando mare, sole e vacanze

Alimentazione, prevenzione medica, prodotti cosmetici, trattamenti di bellezza e, perché no, i suggerimenti e consigli dei mass-media sono alla base di una **nuova cultura femminile** che rifiuta un corpo dalle forme troppo abbondanti e prosperose. Infatti, oggi, le donne hanno come **nemico numero uno la cellulite**, da tenere sotto stretto controllo per essere pronte per la prova costume da bagno. No, quindi alla pelle a buccia d'arancia che oltre ad essere un inestetismo sgradevole può causare, nel tempo, disturbi di vario genere (gonfiore, formicolii, crampi agli arti inferiori). Importante è anche **seguire un corretto stile di vita** abolendo fumo e alcool. Alcune regole preziose: bevi molto durante la giornata (almeno un litro e mezzo d'acqua), alimentati in modo corretto, frutta e verdura non devono mai mancare, fai sempre un po' di moto. Infine per combattere la cellulite ci sono nuovi prodotti di sicura efficacia, fatti consigliare dalla tua estetista e inizia un percorso bellezza che sarà programmato proprio sulle tue esigenze. Ti rimetterai subito in forma, prontissima per una vacanza tutto sole e mare.

l'universo della bellezza adesso è on-line



Basta un clic per entrare nell'universo del Gruppo e hai subito sotto gli occhi trattamenti, prodotti, promozioni insieme alla novità dell'ultima ora. In un attimo puoi trovare proprio la soluzione estetica che fa al tuo caso. Un viaggio "a bordo" di internet, uno strumento moderno per saperne di più "navigando" fra consigli e suggerimenti preziosi. Un universo, dunque, tutto da esplorare per raggiungere nuovi spazi di bellezza.



vanità al maschile

Che la vanità non fosse più una prerogativa femminile si sapeva da tempo. Tra Beauty Farm e palestre, tra muscoli abbronzati e creme depilatorie, sembra che gli uomini che frequentano i Centri estetici siano ormai in numero pari alle appassionate dei Beauty Center. Più di una rivista afferma addirittura che molti di essi arrivano a spendere, tra laser, massaggi, cerette, creme, anche un milione di vecchie lire al mese.





maquillage fuori le unghie!

Come ogni altra parte del corpo anche le unghie hanno bisogno di una **giusta idratazione** che ha un tasso ideale fra i 15 e i 18°. Troppa acqua, infatti, le rende opache e molli, troppo poca le fa seccare e spezzare facilmente. Occorre però sapere che le unghie sono altamente permeabili e sono quindi in grado di assorbire sostanze cosmetiche applicate. Che soluzioni ha a disposizione chi non ha unghie impeccabili o se le mangiucchia o le ha sfaldate? Oggi l'estetista può

Masters Ongles è un metodo esclusivo per la ricostruzione delle unghie. Grazie alla vitamina F e alla mirra è anche un trattamento efficace per la salute delle unghie.

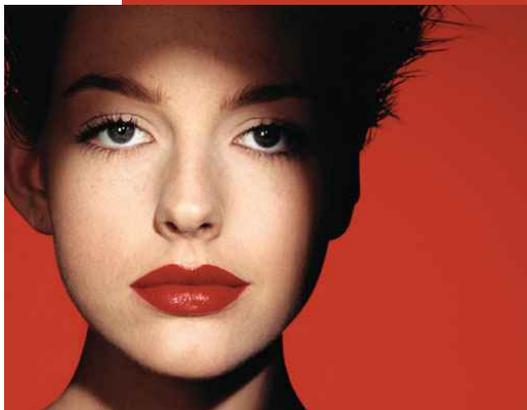
Masters Ongles agisce in profondità, modifica e cura le unghie donando loro un aspetto tutto naturale.

MASTERS
O N G L E S

PARIS



Il matrimonio è certamente per una donna l'evento più bello della vita, ma quanti giorni pieni di stress, ansie e cuore in gola prima di quella data. Vogliamo provare a stilare nell'agenda della sposa un calendario ideale di scadenze importanti?



ricostruire, scolpire e anche allungare le unghie,

anche le più deboli.

Addio alle unghie espresso (si chiamano così per la loro velocità di applicazione: da 15 a 30 minuti) in materiale plastico di colore naturale e trasparente che durano un solo giorno o una settimana al massimo. Molto di più possono durare invece le unghie ricostruite (o scolpite). Si possono plasmare in volume e estendere in lunghezza utilizzando gel o polveri acriliche. Stessi materiali si usano per estendere le unghie, incollando prima sulla punta di quelle naturali unghie preformate poi ricoprendole con i materiali citati, per renderle resistenti, trasparenti e naturali.



preparati al giorno più bello della tua vita

il calendario della sposa

Sei mesi prima. No, non è troppo presto per pensare alla linea e all'aspetto della tua pelle. Largo a frutta e verdura e allo yogurt, ricco di fermenti lattici. Meglio il pesce e le carni bianche di quelle rosse e meglio anche limitare assolutamente i dolci (i brufoli sono sempre in agguato!).

Tre mesi prima. Trucco e acconciatura vanno provati, discussi con il parrucchiere e il truccatore in modo da esserne pienamente convinte. E poi grande cura delle mani che saranno fotografate in primo piano quando riceverai la fede. Devono essere perfette.

Trenta giorni prima. Appuntamento con l'estetista per un check-up completo e una pulizia in profondità della pelle del viso (luce, luce, luce...). E se è rimasto qualche chilo dispettoso, puoi iniziare (e finire) un trattamento drenante per il corpo.

Quindici giorni prima. Concentra l'attenzione sul viso. Elimina occhiaie, piccole rughe e fai attenzione al contorno degli occhi, alle labbra e al make-up complessivo. Accurata pulizia del décolleté e schiena.

Tre giorni prima. Ultima seduta dall'estetista: ceretta (gambe, inguine e ascelle), manicure, pedicure e un ultimo ritocco alle sopracciglia.

Due giorni prima. Concediti un trattamento antistress e un massaggio rilassante.

Un giorno prima. Rilassati e se ci riesci, cerca di dormire.

Due, tre ore prima. Svelta...l'abito, l'acconciatura, il trucco, lo smalto e gli ultimissimi ritocchi. E adesso vai, che aspetti ancora?



GUINOT
INSTITUT • PARIS

*il trattamento benessere
in grado di combattere
con efficacia
gli inestetismi del viso
e del corpo,
grazie al potere
degli oli essenziali*

nuovo trattamento Aromatic benessere viso e corpo

Gli oli essenziali sono la base dell'azione di Aromatic, un **trattamento sia globale che localizzato**. Il segreto di questo trattamento Guinot sta nelle proprietà degli oli essenziali che, distribuiti con esperti massaggi sul viso e il corpo, sanno



apportare un **benessere intenso**. Un percorso di benessere estremamente piacevole che si svolge in diverse fasi. Dopo l'applicazione sul viso del latte detergente e del tonico, viene effettuato

un gommage, segue la digitopressione lungo i meridiani del viso per migliorare la circolazione dell'energia vitale. Peeling, poi, **per il corpo con Lotion Starter** a rimuovere cellule morte superficiali e impurità, mentre la digitopressione alla nuca, ai muscoli, ai lati della colonna vertebrale, scioglie ogni tensione muscolare.

Se l'obiettivo è quello di raggiungere il benessere totale, seguono **maschera Peel-Off per il viso** e massaggio finale per il corpo con oli specifici, dalle proprietà drenanti e rilassanti. Il trattamento benessere può anche essere tonificante se agli interventi indicati si aggiungono le maschere Peel-Off su zone specifiche del corpo.

Il trattamento benessere per cellulite localizzata prevede, invece, l'applicazione delle argille che facilitano lo smaltimento degli acidi grassi liberi, stimolando il processo di dissoluzione mediante lipolisi.



la bellezza in buone mani

Hydradermie

relax e benessere per la bellezza della pelle



Avere una pelle luminosa, liscia, riposata è il sogno di ogni donna ed è quello che ogni donna può ottenere con Hydradermie, un trattamento dai risultati visibili e duraturi.

Ci sono trattamenti specifici per ogni tipo di pelle (grassa, secca, sensibile...) e c'è una risposta per ogni esigenza (viso, collo, rughe...). Basta **un'ora di trattamento** perché la pelle ritrovi una bellezza nuova e risplendente. La metamorfosi si svolge in quattro momenti: la pulizia profonda della pelle, la ionizzazione per condurre i principi attivi nel cuore della pelle. Poi l'effluvio che accelera la microcircolazione e ossigena le cellule, infine il massaggio rimodellante con siero tensore e gel rilassante.

Oggi Hydradermie offre anche una nuova opportunità di intervento: Hydradermie Lift. E' questa la nuovissima stella che brilla nell'universo Guinot, una proposta dai risultati sorprendenti che vi conquisterà e vi potrà far dimenticare l'appuntamento con il chirurgo estetico.

Absolute Minceur: 4 elementi per tornare in forma

Chi desidera sentirsi in armonia con il proprio corpo può trovare in Istituto un trattamento che utilizza i migliori principi attivi snellenti. Risultati concreti sono raggiunti, grazie ai quattro elementi esclusivi di Absolute Minceur.

Le Lipokinase®, complessi esclusivi provenienti da un'alga rossa, attivano con un'intensità superiore al normale il

processo di lipolisi dei grassi accumulati.

Gli oli essenziali, che con la loro azione vasodilatatrice, favoriscono il drenaggio degli acidi grassi.

Le argille, dotate di un forte potere assorbente in grado di aspirare acqua e tossine nei tessuti. L'argilla rossa ha un effetto snellente, la verde ha una azione rassodante. I principi attivi di Absolute

Minceur vengono ottimizzati dal massaggio drenante che ha effetti anche rilassanti e rivitalizzanti.

I risultati? **Uno o due chili** volati via in leggerezza **in una sola settimana** di trattamento e di equilibrato regime alimentare e per trasformare ogni silhouette un mese di "rivoluzione snellezza".



promozioni corpo primavera 2003

Guinot ti aiuta a ritrovare una linea perfetta per l'estate e ti propone **Coffret Minceur**, un cofanetto dal prezzo estremamente vantaggioso, contenente il prodotto anticellulite *Absolute Minceur* 200 ml e in omaggio la crema rassodante *Longue Vie Corps* 50 ml e la crema per il seno *Liftenseur Buste* 15 ml.

Un prezzo leggero-leggero anche quello del cofanetto **Vanity Fermeté**, perché acquistando *Longue Vie Corps* 250 ml, ricevi in omaggio *Liftenseur Buste* 50 ml e *Gel Jambes Légères* 30 ml.

Due occasioni-estate da non lasciarsi proprio sfuggire!



gli indispensabili Double Cure

Si chiama Double Cure Fondamentale de Jeunesse ed è **l'ultimo grande successo della ricerca nel campo della bellezza Antiage**, ricerca che si basa sui principi innovativi della cronobiologia ed ha portato alla creazione di un prodotto specifico che soddisfa le necessità della pelle di notte e di giorno.

Double Cure comprende, infatti, due diversi trattamenti: quello intensivo cellulare per ringiovanire di notte e quello intensivo tissulare per restituire bellezza alla pelle, durante il giorno. Double Cure, dunque, **agisce 24 ore su 24, per tutti i 14 giorni del trattamento.**

La bellezza della pelle ha bisogno di essere difesa e protetta durante il giorno dalle aggressioni dei raggi UV del sole, dalla disidratazione, dagli sbalzi termici, dall'inquinamento dallo stress e dall'azione dei normali agenti atmosferici.

Allo stesso tempo, durante il giorno, la microcircolazione del sangue è ridotta, quindi la pelle è meno irrigata e perde il suo splendore. C'è perciò un grande bisogno di sostenerne e alimentarne continuamente la bellezza.



di notte...
la pelle ha bisogno di rinnovarsi, rigenerarsi, idratarsi...

di giorno
la pelle ha bisogno di essere protetta dai raggi UV del sole, dagli sbalzi termici, dall'inquinamento...



Durante la notte invece le cellule lavorano per rigenerare la pelle e la microcircolazione aumenta favorendo eventuali azioni riparatrici.

La pelle tenta perciò già da sola di rigenerarsi, ed è questo il momento più favorevole per mantenere, attraverso specifici prodotti, la giovinezza del viso anche quando gli anni passano.

Double Cure produce il **doppio effetto "pelle giovane, viso giovane"**, grazie alla formulazione esclusiva a base di sostanze "matriciali" di pelle, sostanze che racchiudono tutti i principi attivi fondamentali.

Durante il giorno favorisce il rinnovamento tissulare, migliora l'aspetto delle rughe e ha un'azione idratante. E' l'insieme

di queste azioni che ridà tonicità al viso e luminosità al suo colorito, mentre la pelle trova un aiuto per le sue difese. **Durante la notte** le sostanze "matriciali" favoriscono il rinnovamento cellulare e l'idratazione della pelle, contrastando stress e UV che ne provocano l'invecchiamento.

E' così che giorno dopo giorno la pelle del viso è visibilmente più soda, luminosa e meglio idratata.



**solchi causati da rughe e rughetta
pelle non compatta
scarsa idratazione
colorito opaco**

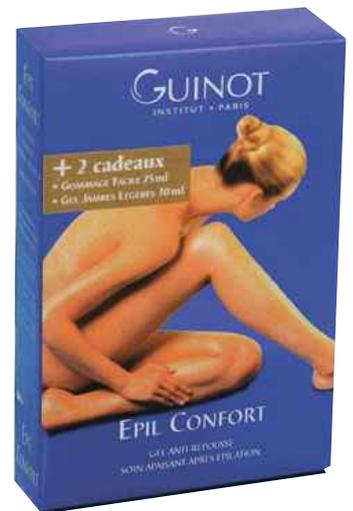
**solchi molto attenuati
pelle compatta
buona idratazione
carnagione luminosa**

Amico Sole la depilazione perfetta

Solo le estetiste dei Guinot Center conoscono i segreti di una depilazione impeccabile e duratura perché hanno in esclusiva i prodotti della linea Epil Confort. Che cos'hanno di speciale questi prodotti? Contengono tutti un principio attivo che contrasta la ricrescita: la Bulbaine®, un complesso messo a punto dai laboratori Guinot, che svolge tre azioni fondamentali, scientificamente dimostrate. Riduce la ricrescita dei peli del 59%, ne riduce il diametro del 50% e schiarisce i rimanenti rendendoli meno evidenti. I prodotti della linea Epil Confort hanno anche virtù lenitive postceretta e proprietà idratanti ed è per questo che vengono applicati direttamente in cabina dopo la ceretta. Per continuare il trattamento a casa, la linea Epil Confort prevede lo specifico per il corpo ed Epil Confort Visage per l'antiestetica peluria del viso. Fanno parte della linea depilazione anche Epil Soleil, autoabbronzante e Déo Crème Epil Confort, deodorante a lunga durata che, particolarmente adatti alle pelli più sensibili, contrastano la ricrescita dei peli.



lo stop ai peli è dato dalla Bulbaine®, un principio attivo esclusivo e registrato con marchio Guinot in tutto il mondo



acquistando Epil Confort Corps hai in omaggio Gommage Facile 75 ml e Gel Jambes Légeres 30 ml

i prodotti solari

Guinot ha studiato una linea di prodotti specifica per una **abbronzatura perfetta**. **Immuno-Bronzage** è un procedimento esclusivo di induzione biologica con una molecola esclusiva, la **Eliotropine®** in grado di aumentare la sintesi della melanina, il pigmento naturale presente nel nostro organismo che protegge la pelle dal sole e ne permette l'abbronzatura. L'Eliotropine® aiuta quindi la pelle a **rafforzare le difese naturali** e a trarre il massimo vantaggio dai raggi del sole.

I trattamenti solari Guinot sono proposti in **varie texture per rispondere a tutte le esigenze**.

L'**alta protezione** va dal fattore 50 dello stick, trasparente per le zone sensibili del viso, al fattore 30 di Ecran Soleil e al 22 di

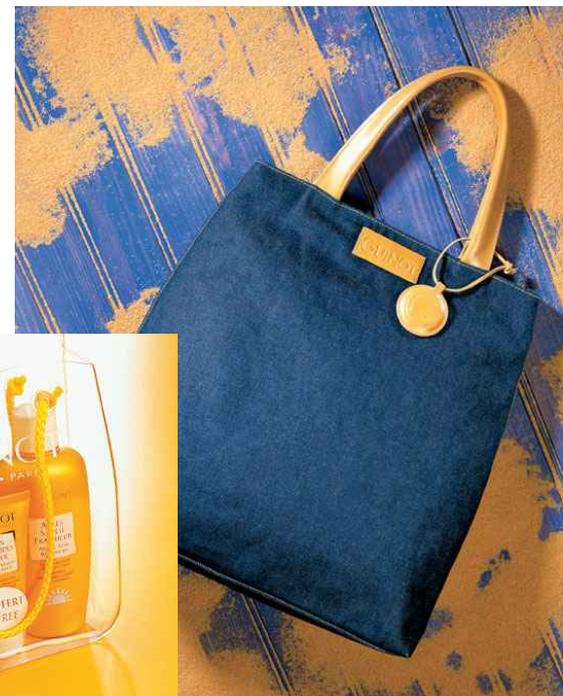
Défense Plein Soleil.

La **media protezione** propone il fattore 15 di Spray Plaisir Soleil con filtri UVA e UVB e di Uni Bronzant Soleil che previene le macchie scure provocate dal sole.

Per un'**abbronzatura intensa** c'è il fattore 12 di Soin AntiRides Soleil e di Soleil de Peau, il fattore 8 di Eau de Bronzage, acqua abbronzante spray e il fattore 4 di Brume de Soleil.

Infine i **prodotti autoabbronzanti**: Visage d'Été, autoabbronzante specifico per il viso, Auto-Bronzante Soleil per il corpo e le capsule al betacarotene Bio Soleil.

Da non dimenticare, inoltre, due prodotti doposole, indispensabili per **riparare i danni provocati dai raggi solari**: Longue Vie Après Soleil per il viso, Après Soleil Fraîcheur per il corpo.



OFFERTA ESTATE 2003
la sacca in jeans tuttomare
conveniente pochette pret-à-bronzer





l'armonia del Tai Chi Chuan

Un'arte marziale? Una disciplina del corpo e dello spirito? Una ginnastica facile e armoniosa?

Il Tai Chi Chuan è tutto questo ma è soprattutto una filosofia di vita che si ispira ai principi del Taoismo e arriva ad offrire un nuovo approccio alla vita. Fondamento di questa "arte del corpo e della mente" è

l'assoluto equilibrio e

l'unione tra ogni elemento

dell'universo; positivo e

negativo, Yang e Yin, cielo e

terra, dentro e fuori. Nessun

elemento si "oppone" agli

altri, tutti si integrano, si

compenetrano, si

"proseguono" l'un l'altro. E

il Tai Chi Chuan è fatto di

movimenti lenti e sinuosi,

senza interruzioni, che con

grazia e armonia portano il corpo a

compiere "rotazioni" passando da

una all'altra. Le pose o "mosse"

provengono originariamente dalla

osservazione del comportamento del

mondo animale. Ognuna ha un

nome, poetico semplicemente

descrittivo: afferrare la coda della

rondine, portare la tigre alla

montagna, respingere la scimmia. I

movimenti sono facili, al punto che

tutti possono eseguirli, anche senza

allenamento e anche in età avanzata.

I muscoli si sciogliono, le tensioni se

ne vanno e i piccoli dolori come la

cervicale si attenuano fino a sparire.

Ovviamente molti sono i livelli di

esperienza raggiungibili nel tempo,

con abilità e pazienza.

L'armonia sarà dentro di

noi quando riusciremo a

capire che ogni cosa

contiene il suo opposto

e che è

possibile

raggiungere la

felicità unendo cielo e

terra, spirito e materia.



benessere i suoni che curano

Quando scegliete un brano musicale non volete solo passare piacevolmente un po' di tempo ma state ricercando quel particolare stato d'animo che quelle note, quei suoni sanno ricreare in voi. Per ricaricarvi, favorire la concentrazione, attenuare malumori. Una **musicoterapia-fai-da-te** per tentare di riconciliarvi con la

realtà quotidiana. c'è anche la **musicoterapia ufficiale**, basata su studi scientifici che indicano precisi interventi da attuare per combattere situazioni di disagio. E' certo, infatti, che il nostro sistema nervoso, sottoposto a piacevoli stimolazioni sonore emette sostanze chimiche: le endorfine, che riescono ad indurre in noi stati emotivi che si oppongono con efficacia ad altre emozioni negative, annullandole e ristabilendo equilibri rigeneranti.

Durante "il rito del benessere", praticato dai nostri Centri estetici, la musica invita al relax e alla distensione totale accompagnando i vari momenti di un dolce percorso.

il té: proprietà inaspettate



Té verde o nero? Con il latte o il limone? Questione di gusti, di palato ma qualunque sia la vostra preferenza e l'ora di degustazione sappiate (ma forse ne siete già a conoscenza) che

certo ne è il valore benefico. Effetto dimagrante a parte (la teina accelera infatti il metabolismo) il té è una bevanda preziosissima per tenere, ad esempio, sotto controllo colesterolo e trigliceridi. Libri antichi lo indicano, poi, come un toccasana per mille disturbi diversi: allergie, asma, raffreddore, mal di testa, cattiva digestione... e allora cosa aspettate a sorbire "a cup of tea" ?





il rito antico dell'acqua

Le proprietà curative dell'acqua, dei bagni sono conosciute da sempre e da tutti ne sono riconosciuti i benefici, e cioè rilassare, distendere, rigenerare il corpo, apportare serenità e benessere. Nell'antica Grecia i malati erano soliti farsi accompagnare al tempio di Esculapio, il dio della medicina, dove si immergevano in bagni che ritenevano salutari ed anche i Romani, con le loro termæ, facevano del bagno un'arte, un rito. All'inizio del secolo scorso, andare "a passare le acque" alle terme divenne una moda del tempo, ed anche oggi i centri termali e di talassoterapia riscuotono un ampio consenso per i benefici procurati dall'acqua sul corpo e sulla mente.

novità il rito del benessere



Luci soffuse, musica tenue di sottofondo, essenze e profumi sparsi nell'aria: è questo lo scenario dove si svolge il "rito del benessere".

Già molti **Centri estetici Guinot e Mary Cohr**

sono pronti ad accogliere con una tisana purificante quelle donne che vogliono trovare **un nuovo modo di rigenerarsi**. Completamente. Saranno accompagnate attraverso le varie fasi del "rito" da professioniste esperte che modelleranno sulle loro specifiche esigenze **un vasto repertorio di trattamenti per il viso e il corpo. Il percorso è modulare** e potrà perciò avere diverse durate (due ore, quattro ore, un'intera giornata) per essere in completa sintonia con la disponibilità di tempo della cliente.

Ogni percorso raggiungerà, ugualmente, obiettivi completi **alleviando ansia, stress, tensioni** e ogni donna sarà protagonista di un viaggio leggero, delicato e nel "rito del benessere" troverà un'atmosfera unica che catturerà tutti i sensi.



le delizie dell'hammam

Massaggi e trattamenti di bellezza in uno scenario di fontane zampillanti, marmi e caldi vapori.

L'Hamam, più noto in Italia come "bagno turco", è nell'immaginario di molti un luogo misterioso. Chi lo ha provato ne parla invariabilmente con entusiasmo. Diffuso da secoli in Oriente, solo ora se ne vede l'introduzione in alcune città italiane. I piaceri e i benefici di una sauna o di un bagno turco sono però offerti anche da molti Istituti di bellezza.



Il percorso nell'Hamam inizia nel Frigi-

darium, lo spogliatoio. Subito una doccia e uno shampoo con erbe essenziali. Ed ecco il Tepidarium, la stanza più grande, con panche, fontana e temperatura sui trenta gradi, dove insaponarsi viso e corpo con un preparato liquido all'argilla (che apre i pori) e al burro di cacao (che idrata e ammorbidisce).

E' il momento del Calidarium. Rivestite completamente di argilla, entrate nella stanza dove regna solo il vapore a temperature fra i 45 e i 60 gradi. Dieci-quindici minuti sono più che sufficienti (anche entrando e uscendo più volte dalla stanza) per lasciare che il **vapore dilati i pori della pelle, liberandola dalle tossine**, pulendola in profondità e preparandola al peeling che seguirà.

Una vera oasi di piacere.

Una **doccia rinfrescante** toglie argilla, sudore e impurità e un energico strofinamento con guanto ruvido elimina cellule morte facendo ritornare la pelle liscia. Adesso finalmente potete distendervi in una **piscina con idromassaggio**.

E poi di nuovo nel Tepidarium, per sottoporsi ad un massaggio idratante e nutriente con oli e creme che, a pori ancora aperti, arrivano in profondità.

E adesso siete pronte per la **stanza del riposo**. Ampi cuscini, tappeti, penombra, parole rilassate, tazze di tè, pasticcini e un corpo nuovo e rigenerato.

Dilatate il vostro tempo perché una volta uscite comincerete a rimpiangere di non essere rimaste più a lungo in questa oasi di serenità.

alimentazione

la dieta olistica

3 tisane rilassanti

Tisana relax

5 g di foglie fresche di Melissa
5 g di foglie secche di Melissa
in 200 g di acqua bollente.

*Lasciare riposare per 15 minuti.
Filtrare e, una volta tiepida,
dolcificare con miele ed assumerla
la sera dopo una giornata stressante.*

Tisana riposo

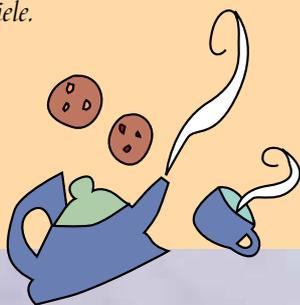
Passiflora incarnata foglie 25 g
Asperula foglie 20 g
Tiglio fiori 15 g
Arancio dolce fiori 15 g
Camomilla matricaria fiori 15 g
Lavanda fiori 10 g

*Lasciare in infusione per 10 minuti
un cucchiaino da tavola per ogni tazza
di acqua bollente.
Filtrare e bere. Una tazza alla sera è
indicata anche per l'insonnia.*

Tisana antiansia

Finocchio semi g 40
Liquirizia radice g 20
Melissa foglie g 20
Menta foglie g 10

*Mettete un cucchiaino di miscela per
ogni tazza di acqua bollente (125 ml).
Lasciate in infusione 5 minuti.
Filtrate e, se gradite, dolcificate con
miele.*



Il termine viene da olistimo, cioè tutto, intero, in greco. Medicina olistica è quella che per affrontare un problema dell'organismo ricorre allo studio di corpo e mente, integralmente e non di loro singole parti. La dieta olistica non fa esclusivo riferimento alle combinazioni degli alimenti e al calcolo delle calorie, ma dà significato e importanza agli stati d'animo con cui si tenta di seguire un programma dimagrante e alle motivazioni delle errate abitudini alimentari che l'hanno reso necessario. **Fornisce risposte complete:** regimi alimentari e dietetici mai forzati, insieme a consigli psicologici adatti a comprendere e a superare i comportamenti sbagliati, e a trucchetti rivolti a fornire un aiuto costante in ogni momento. **Si propone perdite di peso lente e graduali** mirando a non far più riprendere le cattive abitudini alimentari che hanno causato il problema, in modo che la dieta intesa come privazione alimentare non sia più necessaria e che pratiche più corrette diventino esse stesse abitudini sane, piacevoli, soddisfacenti.

La dieta olistica parte dall'osservazione della persona e



dall'analisi dei disagi interiori che causano gli scompensi e inducono a mangiare troppo e male. La dieta vera e

propria viene poi consigliata in accordo ai gusti e alle preferenze della cliente.

Mai rigida ma varia, equilibrata, non punitiva. La dieta olistica prevede in genere un regime leggermente ipocalorico, ad esempio sulle 1600 calorie giornaliere. In due mesi permette un calo di peso di 4 – 5 chili, chi volesse perdere ancora un paio di chili può tranquillamente ripetere la dieta per un altro mese.



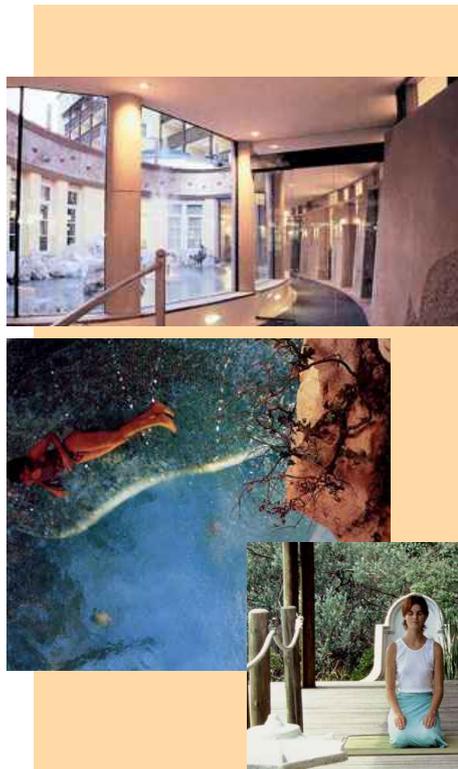
E' indispensabile, in ogni modo, sentire il parere del medico prima di iniziare questa o qualsiasi altra dieta. Importante è anche iniziare un ciclo di trattamenti specifici in Istituto per rafforzare i tessuti del corpo che perdendo peso tendono a rilassarsi.



i programmi con le due “B”

Bellezza ma anche Benessere perché la bellezza non basta più se non è accompagnata da trattamenti specifici capaci di restituire equilibrio psico-fisico e momenti di relax in atmosfere di piacevole distensione. Oggi i Centri Estetici propongono gli stessi programmi delle Spa, ma rispetto ad esse hanno un vantaggio determinante: se ne stanno comodi comodi in città, ben al centro della vita quotidiana delle loro clienti, a pochi minuti da casa o dall'ufficio. E in pochi istanti chi desidera sfuggire al debilitante tran tran di tutti i giorni può ritrovarsi in oasi di benessere e di serenità. Qui, trattamenti su misura

attendono ogni donna con massaggi a base di oli essenziali, argille e principi attivi che ridonano linea snella, pelle tonica, elastica e levigata. Anche per il viso, naturalmente, ci sono mille attenzioni e



così ogni tipo di pelle trova efficaci soluzioni: antiage, idratanti, schiarenti, tante soluzioni per ogni esigenza. Benessere e Bellezza. Come dire la bellezza interiore che si aggiunge e completa quella esteriore.

una Spa per sognare

Oggi si può davvero sognare ad occhi aperti perché basta andare in una Spa per trovarsi in un mondo dorato, fatto di mille raffinatezze. Frequentate da persone che vogliono interrompere il ritmo della vita quotidiana e concedersi un break di bellezza e benessere, le Spa sono generalmente situate in luoghi incantevoli, e perciò, oltre al corpo e allo spirito, anche gli occhi fanno il pieno di bellezza. Così in un'atmosfera del tutto particolare ci si ritempra completamente ritrovando un perfetto equilibrio psico-fisico. Ecco perché sono anche definite i nuovi templi del benessere, dove programmi personalizzati, trattamenti, comfort ricreano negli ospiti una giusta armonia fra mente, anima e corpo.



trattamenti e prodotti Guinot e Mary Cohr sono utilizzati dalle Spa più famose nel mondo

Hotel Adler
Ortisei - Italia

Spa Floresta
Budens - Portogallo

Runnymede Hotel & Spa
Eglim - Surrey - Regno Unito

Las Dunas Beach Hotel & Spa
Malaga - Spagna

Glenmoor Country Club
Glenmoor - Ohio - Usa

Spa of the North
Prince George, B.C. - Canada

Michel's Le Hair Club
Marriot Hotel - San Diego
California - Usa

Dubai Marine Beach Resort & Spa
Dubai - Emirati Arabi Uniti

istituto **in**

primavera-estate 2003
periodico del Gruppo
Guinot/Mary Cohr - Italia

direzione editoriale
Franca Zironi

redazione
Chantal Cassetai
Daniela Severi
Paolo Bonvicini
Elis Arletti

progetto grafico
Simona di Bona
Lucetta Bertesi

segreteria organizzativa
Cleites Succi

stampa
Baselito - Modena

edizioni
Accordo srl

per informazioni
sui prodotti e trattamenti
www.universodellabellezza.it
info@universodellabellezza.it