

# 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, troppa 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.**

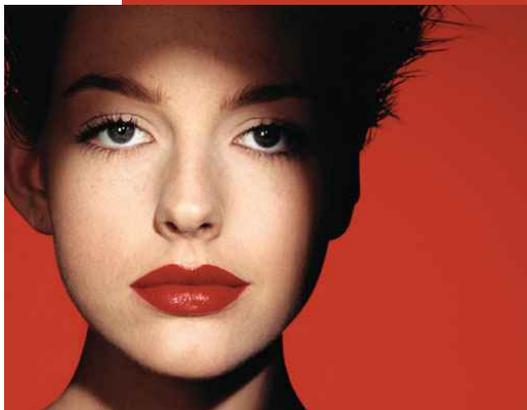
**Masters Ongles agisce in profondità, modifica e cura le unghie donando loro un aspetto tutto naturale.**

**MASTERS  
ONGLES**

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?



MARY  
COHR  
PARIS



## nuovo trattamento Spa Aromatique



Spa. Ovvero "Sanitas Per Aromatica". Il nome è un riferimento preciso a quanto il nuovo trattamento Mary Cohr agli oli essenziali è in grado di offrire: una **nuova filosofia del benessere**.

Spa Aromatique è, infatti, un **trattamento davvero innovativo e completo** perché aiuta a combattere tutti i problemi estetici

del corpo: dimagrimento, rassodamento, gambe pesanti, accumuli di tensione dovuti allo stress. E' anche un **trattamento personalizzato**: l'estetista sceglie il complesso di oli essenziali e realizza maschere su misura in grado di trattare con efficacia un problema generale o un problema localizzato (un effetto snellente solo sulle anche, sulle cosce, sulle natiche, o un bisogno di rassodamento solo sul

## i risultati

una linea  
più armonica,  
una piacevole  
sensazione  
di benessere



ventre o sulle braccia). Filosofia dunque nuova in Istituto perché **tutti i sensi della cliente sono coinvolti** in una atmosfera piacevolissima dove anche gli aromi particolari degli oli producono sensazioni di grande benessere.

## tutto al naturale



**Spa Aromatique è un trattamento 100% naturale a base di estratti vegetali, miscelati manualmente dall'estetista in base alle esigenze della cliente. Snellente, rassodante, rilassante, queste le proprietà principali, derivanti dall'uso combinato di: tre complessi di oli essenziali (Essenze Circolatorie, Riducenti, Destressanti); tre massaggi esclusivi (Drenanti, Snellenti, Rilassanti); una maschera corporale plastificante con tre distinte azioni: detossinante, rassodante, energizzante.**



per un viso splendente  
**CatioVital**

**Desiderate una pelle pulita in profondità e un viso risplendente di bellezza, di nuova giovinezza e di serenità?**

*CatioVital è il trattamento completo adatto alle donne di oggi che vogliono sentirsi al massimo. Un'ora e un quarto in cabina bastano a detergere e trattare ogni tipo di pelle, grazie ad un apparecchio esclusivo Mary Cohr che svolge una duplice funzione: assicurare l'effetto "sauna" della maschera termica che permette la pulizia in profondità e garantire un effetto ionizzazione che*

*aumenta i benefici del trattamento. Il benessere che ne risulta diventa ancora maggiore con il massaggio conclusivo agli oli essenziali applicati con tocchi leggeri e delicati da mani esperte. Gli effetti sono rilassanti e rivitalizzanti: la pelle respira di nuovo, le prime rughe si attenuano e il viso si illumina di un nuovo, meraviglioso splendore.*

**la nuova aromaterapia**

**i nuovi orizzonti della ricerca Mary Cohr**

Millenni fa, prima che esistessero farmacisti e medici, gli uomini si curavano con gli oli essenziali, una risorsa naturale dalla rara efficacia, successivamente misconosciuta e ingiustamente ignorata. Solo negli anni 2000 si ritorna a capire che **negli oli essenziali c'è una grande, efficace potenzialità** per i trattamenti della pelle, tanto che le loro proprietà curative e preventive sono state riconosciute ufficialmente anche dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità).

Mary Cohr è stata in primissima fila in questo progetto e l'idrogelificazione degli oli, attuata nei propri laboratori, è stata la scoperta determinante per **"reinventare l'aromaterapia"**. Oggi i risultati sono sotto gli occhi di tutti perché il procedimento brevettato Mary Cohr è riuscito ad ottimizzare le proprietà degli oli essenziali, annullando ogni inconveniente. Inoltre la sicurezza è massima: **nessuna presenza di OGM** (Organismi Geneticamente Modificati) e alta tollerabilità da parte della pelle, dovuta alla bassa concentrazione dei conservanti.

**NEW 2003!** CatioVital sempre più all'avanguardia con due grandi proposte: il nuovissimo trattamento specifico occhi e il trattamento CatioLift, una vera sfida alla chirurgia estetica.

**i segreti della bellezza**  
**Crème d'Essences**

Mary Cohr ha realizzato una serie di **prodotti straordinari per il viso e il corpo**, moltiplicando, con procedimenti tecnici esclusivi, le proprietà degli oli essenziali. Lavanda, salvia, rosmarino sono gli oli selezionati da Mary Cohr che sono stati incorporati, per la loro efficacia e complementarità, in una composizione gel - crema molto penetrante e non grassa. Questo complesso esclusivo è **Crème d'Essences, un "vettore trattante" straordinario per veicolare i principi attivi di ogni prodotto.**

Infatti con Crème d'Essences tutti i prodotti

vengono fortemente "aiutati" per agire più in profondità e più rapidamente. Ogni crema trattante va abbinata a una Crème d'Essences specifica (Vitalisantes, Nutritives, Apaisantes, Lissantes, Purifiantes) che ha anch'essa dei principi attivi che potenziano l'effetto del trattamento. Da questo binomio e da questo moltiplicarsi di principi attivi è nata una **formula vincente per rigenerare la bellezza di ogni donna.** Per raggiungere risultati splendidi il trattamento attuato con il binomio di prodotti va ripetuto 3/4 volte in un anno.





## in primo piano Nouvelle Jeunesse

i principi attivi delle cellule della pelle  
in un efficace concentrato anti-età

Nouvelle Jeunesse  
specifico viso

E' un fiore all'occhiello della ricerca Mary Cohr il trattamento anti-età Nouvelle Jeunesse, tanto completo ed efficace da agire su tutti gli indicatori dell'invecchiamento. **Un grande successo grazie ad una formulazione esclusiva** che contiene il concentrato di vita cellulare, qualcosa come 21 amminoacidi, 17 vitamine, 16 principi attivi biologici, in pratica la totalità dei principi attivi che fanno parte della vita delle cellule. In questo modo esse possono disporre degli elementi nutritivi essenziali e dell'energia che permette alla pelle di ritrovare la sua capacità naturale di autorigenerarsi. La straordinaria efficacia di questa formulazione è stata provata in ambito ospedaliero. Due principi attivi di origine vegetale sono particolarmente importanti per compensare le carenze delle pelli mature e correggere gli effetti profondi dell'invecchiamento, stimolando e rigenerando le fibre elastiche. **Essi restituiscono ai tessuti della pelle una nuova compattezza, visibilmente più soda e tonica.** Assolutamente da ricordare inoltre la funzione di aiuto contro le aggressioni esterne e interne all'integrità della pelle. Nouvelle Jeunesse agisce nel tempo nutrendo e dissetando la pelle. **Da sottolineare anche l'effetto lifting**, che rende la pelle luminosa e attenuando le prime rughe, aiuta a mantenere la giovinezza del viso anche quando gli anni passano.



Nouvelle Jeunesse  
specifico occhi

## gli indispensabili Minceur Nuit

Snellire dormendo. Il sogno di ogni donna diventa realtà con Minceur Nuit. E' la cronobiologia, lo studio dei naturali ritmi biologici, a dimostrarlo. E' noto infatti che la normale **attività cellulare aumenta nella pelle durante la notte**. Questo perché di notte il corpo, a digiuno e privo di apporto alimentare, attinge la sua energia bruciando i grassi che si trovano nel tessuto sottocutaneo. E' sulla base di questo meccanismo naturale che Mary Cohr ha creato Minceur Nuit, che permette di **accrescere lo snellimento naturale**, facilmente e a casa propria. Minceur Nuit è un cocktail di principi attivi particolarmente efficaci a rafforzare e stimolare lo snellimento. Le "Liporiduttasi" favoriscono il processo

di riduzione dei grassi, i cristalli liquidi consentono di liberare i principi attivi con continuità durante l'intera notte, altri



principi attivi si occupano di rassodare e tonificare la pelle.

Quattro settimane di trattamento sono normalmente sufficienti a favorire uno **snellimento delle gambe, delle cosce e del ventre**, lasciando una pelle tonica e reattiva, tanto ferma ed elastica,

## promozioni tre per uno

La certezza è quella data da tre prodotti che aiutano a rendere il corpo più giovane, snello e sodo. La sorpresa è quella di averne due in omaggio acquistandone uno solo. Il trattamento da fare a casa si chiama "Dynamique Fermeté" ed è composto da tre prodotti: Défi Fermeté, Exfoliant Corporel Moussant, Crème d'Essence Synergisantes. Tutti e tre agli oli essenziali concorrono insieme a rigenerare il corpo apportando un'energia supplementare alle cellule pigre e affaticate.



## Amico Sole la depilazione perfetta

Una depilazione più efficace, con effetti prolungati nel tempo, e una pelle impeccabile, libera dagli antiestetici peli. E' ciò che desiderano tutte le donne, ed è ciò che si ottiene con il metodo *Dépil Plus* di Mary Cohr che viene applicato in cabina dopo la ceretta. **Risultati inaspettati dopo una sola settimana, con una riduzione dimostrata del 52% (del 59% dopo 15 giorni) e con una ricrescita fortemente rallentata. I peli diventano più fini e meno visibili infatti il loro diametro si riduce di circa il 50%. Le sensazioni sgradevoli della depilazione sono sensibilmente attenuate grazie alle proprietà lenitive del preparato. Perfino i foruncoli e i peli sotto pelle scompaiono. *Dépil Plus*, un brevetto esclusivo Mary Cohr, purifica, lenisce e rigenera la pelle.**



**NOVITÀ**  
Deodorante a lunga durata che contrasta la ricrescita dei peli



Trattamenti Fitosolari all'olio di Tiaré per chi ha voglia di mare e di sole.  
Risultati? Un'abbronzatura da favola e una utilissima sacca termica in regalo.  
L'olio di Tiaré, tutto naturale, è un'essenza vegetale estratta da

piante polinesiane ed è il trattamento giusto per chi si abbronzia facilmente e per chi no, per chi ha bisogno di maggiore protezione e per chi vuole riparare la pelle dopo l'abbronzatura o semplicemente prolungarne gli effetti.

## una sacca termica in regalo per chi si abbronzava con Tiaré





## 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*

**molte 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-quinici 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

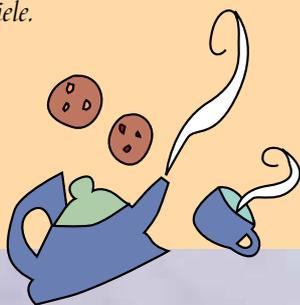
Passiflora incarnata foglie 25 g  
Asperula foglie 20 g  
Tiglio fiori 15 g  
Arancio dolce fiori 15 g  
Camomilla matricaria fiori 15 g  
Lavanda fiori 10 g

*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 olistismo, 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.



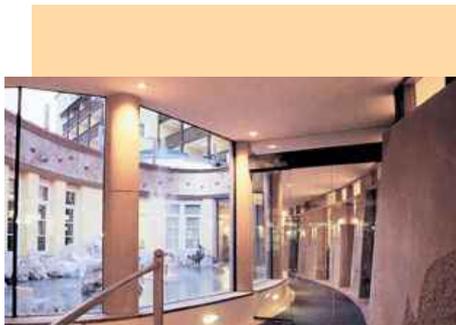
E' indispensabile, in ogni modo, sentire il parere del medico prima di iniziare questa o qualsiasi altra dieta. Importante è anche iniziare un ciclo di trattamenti specifici in Istituto per rafforzare i tessuti del corpo che perdendo peso tendono a rilassarsi.



# 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

Eggham - 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](http://www.universodellabellezza.it)  
[info@universodellabellezza.it](mailto:info@universodellabellezza.it)