

WELLNESS

## Pausa relax al cioccolato

*Dalla tavola al centro benessere, uno degli ingredienti più versatili e amati della nostra cucina diventa il protagonista di deliziose ricette di bellezza.*

di Chiara Belford



### ALLA POSTA DEI DONINI & SPA

Situato a San Martino in Campo (PG), nella sua Gingko Spa si può provare un avvolgimento corpo al cioccolato, ideale per esfoliare, ridurre la pelle a buccia d'arancia e alleviare lo stress.  
[www.postadonini.it](http://www.postadonini.it)



### ANTICO CASALE DI MONTEGUALANDRO E SPA

Con vista sul Trasimeno, prima di abbandonarsi a un massaggio distensivo al cacao, si sorseggia una cioccolata calda. Il piacere continua con colazione e dolci ai cioccolati.  
[www.anticocasale.it](http://www.anticocasale.it)



### SAN PIETRO RESORT

A Massa Martana (PG), adiposità e cellulite si contrastano con un rituale snellente e nutriente, a base di fanghi, massaggi, bagni e aromaterapia, tutto al sapore di cioccolato.  
[www.sanpietroresort.it](http://www.sanpietroresort.it)



Il giardino del Borgobruña Spa Resort, membro del Consorzio Umbria Benessere.

La letteratura scientifica è unanime nell'affermare che il cioccolato, se consumato con moderazione, giova alla salute e al benessere psico-fisico. È stato dimostrato che questo alimento ha un effetto benefico sul buonumore, perché capace di stimolare la produzione di serotonina, l'"ormone della felicità", e grazie al suo contenuto di flavonoidi e polifenoli è anche un ottimo alleato per proteggere le pareti capillari, migliorare la circolazione sanguigna e contrastare l'azione dei radicali liberi, una delle cause principali dell'invecchiamento cutaneo. La cosmesi moderna ha fatto tesoro di queste valutazioni e lo ha annoverato tra le componenti di punta di protocolli beauty, in virtù delle sue proprietà emollienti, esfolianti e anti-cellulite. A pochi chilometri da Perugia, considerata una delle capitali europee del cioccolato, il **Borgobruña Spa Resort**, membro del Consorzio **Umbria Benessere**, accoglie i suoi ospiti in un'atmosfera decisamente gourmand. Costruita in collina come fosse un bor-

go antico e circondata da un'oasi verde di 6 mila metri quadrati, la struttura gode di una vista impagabile sulla campagna umbra ed è il luogo privilegiato per partire alla scoperta delle città più affascinanti del territorio. Il cuore pulsante del relais è la sua Spa, che si declina in diverse zone, il *Mondo delle acque*, con piscine interne ed esterne, idromassaggio, nuoto contro corrente, getti per la cervicale, il *Mondo delle saune*, dotato di bagno turco, docce emozionali e fontana di ghiaccio, nonché spazi più intimi e riservati a trattamenti di coppia, dove provare, tra gli altri, la proposta *Cioccole Perugine*. Il rituale consiste in una fase di benvenuto al profumo di cacao, sedute di biosauna e bagni nel cioccolato, intervallati da un gommage total body, per eliminare le cellule morte e favorire il turnover cellulare, un impacco idratante e un massaggio dalle manualità rilassanti sulla schiena. Per concludere, niente di meglio di una degustazione di cioccolatini Perugina... *Ça va sans dire*.