



Chocoterapia: juntar o útil ao agradável

A chocoterapia veio revolucionar a forma como saboreamos o chocolate: espalhado no corpo num envolvimento suave, no rosto para despertar todos os sentidos, a encher uma banheira para um banho de puro prazer. O ingrediente mais sedutor dos *spas* junta o útil ao agradável, sem calorias adicionais, mas com uma pitada generosa de bem-estar.

Os benefícios do chocolate

Para além das suas muitas variedades, formas e sabores, o chocolate é, no fundo, um alimento tão saudável e benéfico como qualquer outro: desde que não consumido em exagero (cuidado com o peso!), o chocolate é uma fonte de energia (ajuda-nos a libertar endorfinas e serotoninas, responsáveis pela emoção da felicidade), nutrientes (ferro, cálcio, potássio, magnésio) e vitaminas (A, B1, C, D e E). O cacau presente no chocolate é rico em ácidos gordos que hidratam e suavizam a pele, assim como glicéridos que trabalham para preencher rugas e tonificar a pele. Adicionalmente, reúne antioxidantes essenciais para a eliminação dos radicais livres que tentam intoxicar o nosso organismo – quanto mais puro for o chocolate, mais antioxidantes contém. Sabia que o chocolate tem o dobro dos antioxidantes do chá verde e que o chocolate preto tem mais flavonóides do que o vinho tinto? Está na hora de deixar de sentir-se culpado por causa do chocolate...

A chocoterapia: uma bênção para o corpo

Aliás, está na hora de ir mais longe e abraçar o chocolate como um tratamento *spa* potente, que é um pecado milagroso para a pele. De que forma? De várias e para todos os paladares... antes de enumerarmos os tratamentos de chocoterapia mais populares, importa aguçar o apetite com outros detalhes: como o facto de o chocolate ser quase sempre aquecido (é mais eficaz do que se aplicado frio), é administrado com movimentos circulares e pode ser combinado com outras iguarias (baunilha, coco, laranja, mel, leite, óleos essenciais diversos...) para tratamentos específicos e ainda mais saborosos.

- **Tratamento facial:** vai dar uma enorme vontade de lamber se tiver o rosto coberto com uma deliciosa máscara de chocolate mas, enquanto estiver a pensar na gula, o chocolate estará a actuar sobre os radicais livres, cujas moléculas contribuem para a formação de rugas. Muito utilizado em tratamentos anti-envelhecimento, os ácidos gordos do cacau vão ainda deixar a pele lisa, suave e resplandecente.
- **Tratamento corporal:** em forma de esfoliação, envolvimento, banho de imersão ou massagem (muitas vezes o tratamento inclui mais do que uma vertente), o chocolate é igualmente vantajoso para o corpo porque estimula a circulação sanguínea, combate a celulite, ajuda a eliminar as toxinas acumuladas, tonifica e hidrata, devolvendo à pele o brilho, elasticidade, proteína e colagénio que necessita para estar sempre jovem. Só o facto de estar envolto numa manta de chocolate da cabeça aos pés confere uma sensação de conforto e tranquilidade irrepetível (a não ser com outra sessão de chocoterapia).
- **Pedicure:** porque os pés também querem, uma pedicure de chocolate envolve cada pé numa doce máscara ou banho que os vai esfoliar e hidratar, ou seja, vai deixar qualquer pessoa a andar nas nuvens. Para além de perfumados, os pés saem mais suaves e relaxados... afinal também merecem.
- **Manicure:** se tratar das mãos e unhas é sempre um prazer, ver e senti-las cobertas de chocolate será paradisíaco. Para além do seu efeito anti-envelhecimento, o cacau vai suavizar palmas, dedos e cutículas numa experiência que vai querer repetir e repetir...

Luxuoso prazer

Quer queiramos, quer não, os tratamentos à base de chocolate são ainda uma deliciosa e poderosa variante da arometrapia, onde os aromas funcionam como estimulantes naturais que tratam os mais diversos problemas. No caso do chocolate, este acende não só cada um dos nossos sentidos, como liberta as endorfinas e serotoninas que nos fazem sentir felizes, de bem connosco e com tudo aquilo que nos rodeia. O prazer e o bem-estar que sentimos ao comer alguns quadradinhos de chocolate é o mesmo que sentimos ao sair do *spa* depois de uma sessão de chocoterapia. Afinal, o chocolate faz-nos bem... por dentro e por fora.

DeluxeDay Spa

www.deluxeday.pt 219400587/963222347/919151866/935750862