

THE WELL

ÄRGANG 01 | 01 2017 | WWW.THEWELL.NO

Sommer

*Helse & healing
i ulike kulturer*

Spis sunt ute

Møt Noella Gabriel

**Drømmedag
på The Well**

Solen
– *en lumsk venn*

**Terrasseviner
for den lyse årstid**

Ayurveda
– *livets lære*

**Solbrun
sommerlook**



EN VERDEN AV VELVÆRE

organic luxury
from the sea



 VoyaSkandinavia
 VoyaOrganics
www.VOYAORGANICS.no

VOYA

Innhold

SOMMER 01 2017



14

Møt Noella Gabriel
fra Elemis

06

Ta vare på huden
din i solen



07

Opplev en
drømmedag
på The Well



17

Hva passer det
å drikke når solen
begynner å varme?



08

Helse & Healing
i ulike kulturer



12

Produktene du ikke
kan leve uten!



- 02 Leder
- 06 Solen – en lumsk venn
- 07 Drømmedag på The Well
- 08 Helse & Healing i ulike kulturer
- 12 11 produkter du ikke kan leve uten
- 13 Ayurveda – livets lære
- 14 Møt Noella Gabriel
- 16 Sommeren er kort – spis sunt ute!
- 17 Terrasseviner for den lyse årstid
- 18 Solbrun sommerhud

18

Naturlig skjønnhet
er sommerens store
trend – oppnå looken
med produkter fra
bareMinerals



16 Sommeren er kort
– spis sunt ute



Kolofon

Ansvarlig redaktør: Espen Braaten, eb@thewell.no

Redaktør: Gunnhild Bjørnsti, gubjoer@online.no

Redaksjonssjef: Terje Myklebost, terje@greattravel.no

I redaksjonen: Gunnhild Bjørnsti, Terje Myklebost (Great Media AS)
og Jannicke Skarbøe

Bidragstere: Gunnhild Bjørnsti, Colin Eick, Terje Myklebost,
Glenn Røkeberg

Annonsebestilling: Telefon: 90 57 36 73, terje@greattravel.no,
Telefon: 90 67 78 69, gubjoer@online.no

Art Direction: Sigga Pia Olholm, Bull Media Consulting AS

Forsidebilde: Colin Eick Trykk: Kroonpress, Estland.

Neste utgave: Januar 2018

*The Well er et uavhengig magasin. Det er ikke tillatt å kopiere eller
bruke stoff fra magasinet uten avtale.*



Velkommen til sol og sommer på The Well!

NÅR DEN LYSE ÅRSTID åpenbarer seg, er det tid for å nyte livet litt ekstra. Senke skuldrene, finne roen og ta vare på seg selv. Hos The Well gir vi deg utallige muligheter til nettopp dette. I ro og mak kan du finne dine favorittområder, enten det er innendørs eller utendørs. Her har vi samlet de beste spa-tradisjoner fra alle verdenshjørner – bak hver dør finner du en ny verden. Forgylte fliser, nydelige dufter, fossefall, dusjer, grotter og badstuer nok til å tilbringe time etter time.

VELG MELLOM TRADISJONELLE eller mer eksotiske behandlinger, og la deg friste av vår aktivitetsplan der du finner et utall ulike ritualer og aufusser. Du finner garantert noe som passer for deg.

ELLER RETT OG SLETT NYT LUKSUSEN det er å skru av mobiltelefonen og være tilstede akkurat her og nå. Alene eller sammen med en du er glad i. Sommeren er en ideell sesong for både indre og ytre pleie.

Vi gleder oss til å ønske deg velkommen!

Espen Braaten
Espen Braaten, ansvarlig redaktør



FOTO: COLIN EICK

Fra naturens eget skattekammer

Våkn opp til solskinn med matcha og ginseng, og avslutt dagen med lavendel og kamille. Naturen i dråpeform kan nytes for helse og velvære.



Hver pakke te koster kr 59, som er en liten investering i helsen og gir 20 gode øyeblikk!



Pukka Herbs-grunnleggerne Sebastian Pole (tv) og Tim Westwell.



Mange kulturer drikker mynte-te etter maten for fordøyelsen.

Kunnskap om urtenes velgjørende egenskaper er nå løftet frem i lyset av Sebastian Pole og Tim Westwell, to engasjerte karer som startet Pukka Herbs i 2001. Deres visjon er å skape urte-teer og urtepreparater laget på høykvalitetsplanter økologisk dyrket fra bærekraftig gårdsdrift rundt om i verden.

FANTASTISK SMAK

Sebastian og Tim velger ut de aller beste urtene dyrket på etisk og bærekraftig vis, og den høye kvaliteten skinner igjennom i smaken. Det at urte-teene også gir positive effekter på helse og velvære er et stort pluss.

NATURENS KRAFT

Tim er et levende eksempel på hva urter kan bidra med. – Da jeg var 26 år fikk jeg diagnosen leddgikt. Jeg fikk utskrevet smertestillende tabletter, men i stedet ønsket jeg å prøve urter. Nå har gurkemeie forandret livet mitt. Det er helt utrolig. Hvis jeg ikke tar Wholistic Turmeric-kapslene, merker jeg forskjell.

Den eneste måten å sjekke om det fungerer er å prøve selv, forteller Tim.

GURKEMEIE har en fabelaktig effekt til å støtte immunforsvaret, styrke ledd, muskler, hjerne, opprettholde hormonalbalansen, virke betennelsesdempende og gi huden glød. Pukka tilbyr gurkemeie i både urte-teen Turmeric Gold og som kosttilskudd. Et viktig poeng er at Pukka benytter en

utvinningsprosess slik at de får med de potente, aktive virkestoffene, samt både vann- og fettløselige plantestoffer som er avgjørende for helsegevinstene. India er landet hvor det spises mest gurkemeie i verden, og der er de laveste forekomster av Alzheimer. Skal du investere i din helse i sommer, så innta gurkemeie. To Pukka Wholistic Turmeric-kapsler om dagen gir deg 35 000 milligram ren gurkemeie, som er en kraftig konsentrert dose – noe helt annet enn krydderet du får kjøpt i butikken.

PUKKA FRA MORGEN TIL KVELD

Gründerne starter dagen med grønn te istedenfor kaffe. Pukkas grønne teer med Matcha inneholder 100 ganger mer antioksidanter enn ordinær grønn te, og firedobler kroppens fettforbrenning. De er ideelle om

morgenen og utover dagen, for å få energi og klarne hjernen. I tillegg inneholder de oppkvikkende ingefær og rød ginseng.

PÅ KVELDEN er Pukka Night Time riktig for å roe ned sinnet med kamille og limeblomster, vendelrot, glutenfrie blomster av havregress og lavendel.

HAR DU BEHOV for å rense kroppen finnes Pukka Detox som er en av bestselgerne. Den inneholder anisfrø, fennikel og kardemomme.

– En kopp med velsmakende urte-te er et garantert godt øyeblikk i løpet av dagen.

Sebastian Pole, grunnlegger

Pukka tilbyr gurkemeie urte-teen Turmeric Gold og kosttilskuddet Wholistic Turmeric-kapsler.



Solen

– en lumsk venn!

For mye sol forårsaker for tidlig aldring av huden, grovere hud, pigmentflekker, tørr hud, linjer, rynker og i verste fall hudkreft.

Etter seks måneder i en dypfryser hver vinter higer vi nordmenn etter solen. Og når den endelig dukker opp og gir litt varme etter mørketiden, er vi snare til å eksponere vår vinterbleke hud for denne kjære ildkulen på himmelen. Vi vil ha farge og suge til oss mengder av deilige D-vitaminer – så fort som mulig!

TEKST: TERJE MYKLEBOST | FOTO: ELISABETH ARDEN, PRIVAT OG ISTOCK.COM



Roundten – årets hotteste solbriller og solprodukter fra Elizabeth Arden PRO får du kjøpt i spa-shop'en i The Well.



Men vokt deg! Hun er lumsk, og før du vet ordet av det har du fått mer farge enn du ønsker. Og fargen er mer rød enn brun – du er brent, og det kan gi alvorlige konsekvenser. Solen er deilig, men best når du beskytter deg.

BESKYTTER OGSÅ MOT FORURENSING

– I vår verden, full av forurensing, støv, eksos og sigarettøyk er det likevel ikke nok med en SPF (solbeskyttende faktor) alene. Den beskytter riktignok mot UVA og UVB stråler, men du trenger faktisk mer i dag. For mye sol forårsaker for tidlig aldring av huden, grovere hud, pigmentflekker, tørr hud, linjer, rynker og i verste fall hudkreft. Derfor trenger du å beskytte huden mot for mye og kraftig



Svea Linn R. Fagerstrøm, fagansvarlig hos Dermanor.

sol samtidig som den beskyttes mot frie radikaler og forurensing. Det gjør du best med de beste solkremene som også inneholder gode antioksidanter, sier fagansvarlig hos Dermanor, Svea Linn R. Fagerstrøm.

SOM EN GOD VENN

Det finnes mengder av solkrem, noen bedre enn andre. Men veldig få beskytter mot annet enn solen. Nå har Elizabeth

Arden PRO forsket seg frem til solkrem som dokumenterer 387 ganger bedre beskyttelse mot soleksponering og frie radikaler enn en normal SPF. Elizabeth Arden PRO Triple Protection Factor gir tre essensielle effekter for komplett hudbeskyttelse – normal solbeskyttelsesfaktor, antioksidanter som beskytter mot frie radikaler dannet av blant annet UV-stråling og forurensing og korrigerer synlige tegn på for tidlig aldring av huden. Kremen inneholder DNA reparerende enzymer som både beskytter og reparerer. Men det aller viktigste er at du behandler solen som en god venn. En venn skal nytes og brukes på en fin og forsiktig måte, så har du ham for alltid. Sånn er det med solen også – brukes med måte og med god beskyttelse! *



En pause fra hverdagen i idylliske omgivelser fyller deg opp med fornyet energi og lar deg slippe stress og mas.

PRAKTISK INFORMASJON:

Nyt The Wells fasiliteter til langt utpå sommerkvelden. Vi har åpent til kl 22 alle dager.



Drømmedag på The Well

Sommeren er tiden for å hente seg inn, og unne seg gode opplevelser. Hva er din ideelle drømmedag? Massasje, bad, lese, se på lyset, sitte utendørs, kjenne solen varme på huden, få servert god mat og drikke. Alt dette kan du få oppleve på The Well i den lyse årstid.

TEKST: GUNNHILD BJØRNSTI | FOTO: THE WELL, COLIN EICK OG GLENN RØKEBERG



THE WELLS VELVÆREPAKKER

WELL BALANCED HELDAGSPAKKE, KR 1.045

Inngang til Wellnessbadet og Japansk badehus, to retters lunsj, to retters middag, leie av badekåpe, stort saunahåndkle, dusjhåndkle og badetøfler, samt tilgang til aktiviteter.

WELL BEING HELDAGSPAKKE, KR 2.315

Inngang til Wellnessbadet og Japansk badehus, et glass champagne, to retters lunsj, to retters middag, Klassisk massasje 50 min, Scent of The Well spa-rituale, leie av badekåpe, stort saunahåndkle, dusjhåndkle og badetøfler, samt tilgang til aktiviteter.

Det å være tilstede og nyte øyeblikkene er etterlengtet i et hektisk liv. Sett derfor av tid til bare deg selv av og til. I én eller to timer, en ettermiddag – eller en hel dag. Det å unne seg sin egen drømmedag er å la kun deg være i fokus og er en gave til deg selv. Tenk over hva du vil fylle dagen med og lag en liste med dine favoritter. Som å svømme utendørs, prøve ansiktsmassasje, få stelt neglene, spise god lunsj, sitte i solen, nyte stillhet, lese litt og prøve The Wells mange avdelinger med badstuer, kulper og dusjer.

DET Å HA EAGENTID er jo luksus i seg selv. Slippe å se på klokken og bare la dagen utvikle seg. En pause fra hverdagen i idylliske omgivelser fyller deg opp med fornyet energi og lar deg slippe stress og mas.

LIKER DU BEST å dele fritiden, ta med din venn, venninne eller partner og kos dere som best. Velg de behandlingene dere ønsker, delta på taseremoni og prøv gjerne leireinnpakning i Rhassoul avdelingen. Svøm sammen, se på lyset og hør på fuglekvisper. Så enkelt og så berikende. Det å oppleve sommeren i all sin prakt er en etterlengtet glede i denne delen av verden. Sanseligheten lenge leve! *



Helse & healing

i ulike kulturer

Kropp og sjel hører sammen, og det indre og det ytre påvirker hverandre. Innen Østens helsefilosofi er det stor bevissthet rundt temaet. I vårt eget språk har uttrykk som «holistisk» og det «hele mennesket» kommet inn. Hvordan har disse tankene utspilt seg i forskjellige land og kulturer verden rundt?

TEKST: GUNNHILD BJØRNSTI | FOTO: GLENN RØKEBERG, COLIN EICK OG ISTOCK.COM



Ayurveda
betyr læren om livet, og består av to ord fra sanskrit, «ayur» som betyr livet og «veda» betyr viten.

på å øke konsentrasjon, bevegelse og styrke immunforsvaret. Kroppens energipunkter kalles chakra. Yoga har blitt en svært populær treningsform i Norge og den vestlige verden.

HVILKEN retning man følger, spiller ingen rolle, det ideelle er å tilpasse øvelsene for å få frem det beste i deg. Spør man en inder om hvilken type yoga han gjør, vil han ikke forstå hva du mener. For yoga handler aller mest om pust.

FOR MODERNE mennesker er yoga og meditasjon med på å gi fred i sinnet, og åpne for tilstedeværelse så du blir «online». Du kommer mer i kontakt med din urkraft, – bare tenk på hvordan kreativiteten til The Beatles blomstret etter Indiareisene deres.

AYURVEDA er et overordnet begrep innen indisk medisin, hvor man ser det helhetlige mennesket. Man inndeles i tre ulike karaktergrupper, eller dosha, som pitta, kappa og vata. Vår dosha er ofte en mix av de tre typene, og gir pekepinn på hva vi bør spise for å komme i balanse. Faste inngår gjerne før man begynner personlig diett. Massasje følger også med, hvor hodebunns-, oljemassasje og rennende olje på pannen er blant de mest kjente.

og frigjøre tanker og livskraft. Med andre ord, – bli mer våken og bevisst.

YOGA HØRER med i den indiske tradisjonen, hvor øvelsene har til oppgave å mykgjøre og styrke kroppen i samsvar med pusten. Yoga er også med

via utallige bøker har formidlet indisk visdom i moderne form, og ser på meditasjon som et viktig ledd i personlig utvikling. Begge tar i bruk Transcendental Meditasjon, en metode som går ut på å repetere et mantra for å komme mer i kontakt med deg selv, oppnå indre ro

India

YOGA & AYURVEDA

Mange av oss her i vesten ble kjent med yoga og indisk filosofi via The Beatles som meditererte med Maharishi. Deepak Chopra er en annen inder som

Japan

ZEN & SHIATSU

Begrepet Zen har i Vesten nærmest blitt et trendord, men i Japan er Zen en høyst eksisterende livsform. Uttrykket kommer fra buddhismen hvor munkene spesielt og vanlige mennesker generelt, mediterer for ro i sinnet, og for å utvikle medmenneskelighet og respekt for andre. Ut fra den indre roen kommer så ditt sanne uttrykk frem.



Teseremonien, ikebana (blomsterkunst), origami (papir brettekunst), kalligrafi (skriftkunst), en silkekimono (kasane – lagvis kunst) og poesi (haiku-dikt) er alt direkte uttrykk for skjønnhet fra sjelen.

DENNE kontrollerte, kanaliserte energien utføres også som massasje. Shiatsu er en terapeutisk kroppsterapi med tryktpunktmassasje på kroppens akupunkturpunkter

og energibaner, kalt meridianer. Behandlingen utføres oftest med klærne på. Shiatsu tar i bruk stretching og bevegelsesøvelser, for å balansere og revitalisere kroppen. Shiatsu virker også godt mot muskelspenninger.

I JAPAN ANSES bad som en viktig måte å rense seg på mentalt, og er en del av helsekulturen. Badingen skal utføres i langsomt tempo, hvor du skyller deg med vann fra trebøtter, vasker deg med sakte sirkulerende bevegelser mot hjertet, og bader gjerne i basseng med mineralrikt vann fra varmekilder – onsen som det kalles.

EN VANLIG ferie for japanere er å reise til en ryokan (tradisjonsrikt overnattingssted), nyte onsen, massasje og lokal mat. Fordi Japan er et vulkansk land, finnes det mange varme kilder over hele landet. De fleste foretrekker å dra til fjells, for å nyte frisk luft, vakker natur og varme kilder.

Uttrykket Zen kommer fra buddhismen hvor munkene spesielt og vanlige mennesker generelt, mediterer for ro i sinnet, og for å utvikle medmenneskelighet og respekt for andre.



Japans helsefilosofi går ut på å rense seg med baderitualer, spise sunt for å forebygge helsen, og utvikle indre ro samt tilstedeværelse – zen.

Onsen – japansk baderitual

HELSE og skjønnhet bestemmes også av hva du spiser. Japanske kvinner spesielt er ekstremt opptatt av huden sin, og spiser hvete-gress og alger som virker positivt på kroppen. De kan innta spesialdrikker for å øke collagen produksjonen. De er disiplinerte, tenker langsiktig, og vet at det å forebygge helsen skjer med de små daglige ritualene. De beskytter seg mot sol, skaper balanse mellom privat og jobb, prioriterer penger på de beste ingredienser for hud og kropp – alt i egenkjærighet og respekt for seg selv – og som en livsforsikring. *

Thailand

TEMPELDANS & THAI MASSASJE

Thailand er smilets land med vennlige mennesker. Landets religion, buddhismen, er mer en filosofi fordi den oppfordrer mennesker til å søke sin egen vei mot opplysning. Den gylne middelvei er et kjent uttrykk. Mennesker skal ikke fornekte seg noe, men heller ikke overdrive. Med disse tankene er Thailand et åpent samfunn hvor utenlandske gjester lett tilpasser seg.

NÅR DET GJELDER massasje-teknikken nuad boran, kan den imidlertid bli oppfattet som tøff. Man beholder klærne på, ligger på en matte mens massøren strekker og drar i leddene dine, og utfører akupressur på meridianbanene for å styrke energiflyten. Thai massasje trenger absolutt ikke være smertefullt, men det er ikke det samme som en avslappende aromaterapi-massasje. Du får som regel strukket godt ut – fra armer, ben og rygg – til fingre og tær. Ikke bli overasket hvis terapeuten går over ryggen din, og strekker deg opp i en kobrasjon.

EN GOD THAIMASSØR er også utdannet innen verdier som

ydmxykhet, bevissthet og konsentrasjon for å bevisstgjøre klienten på et dypere bevissthetsnivå. Denne medfølende tilstanden kalles «metta» og kan oversettes med kjærlighetsfull godhet.

EN ANNEN MER beroligende variant, er massasje med varme urter pakket inn i små kompresser. Urtene skal lindre smerter, stive ledd og styrke sirkulasjonen.

DE BESTE thai massørene er trent opp til å massere på steiner. Slik blir de ekstra harde i klypa og utvikler en teknikk som masserer muskelknuter fra flere sider. Teknikken gjør dem også utholdende. Gode Thai terapeuter kan massere i timevis uten å bli slitne. Wat Po i Bangkok er en utmerket massasjeskole, og der utdannes dyktige terapeuter som også jobber i Norge.

TEMPELDANS er en vakker del av thai kulturen, og filosofien bak er å styrke bevegelse og mykhet både i kroppen og sjelen. En mer avansert forståelse er at dansen også skal utvikle sinnet, og bidra til visdom gjennom de myke, grasiøse bevegelsene. *



Thai massasje består av stretching og trykkpunktmassasje. Bevisstheten til massøren er med på å påvirke klienten til økt bevissthet.

Thai massasje trenger absolutt ikke være smertefullt, men det er ikke det samme som en avslappende aromaterapi massasje. Du får som regel strukket godt ut – fra armer, ben og rygg – til fingre og tær.



D. Gary Young, gründeren av Young Living, lager 100 prosent rene eteriske oljer av overlegen kvalitet.



Finne ditt ekte jeg – gjennom essensielle oljer

Kan vi lukte oss til mer ro, harmoni og bedre helse? – Ja, mener D. Gary Young, grunnlegger av Young Living som produserer høykvalitets eteriske oljer fra egne farmer.

Mennesker flest ønsker et harmonisk liv i pakt med naturen, men hverdagens plikter og mas tillater sjelden dette. Likevel er det nettopp i de stille pausene med oss selv at vi kan kjenne etter og finne ut hva vi egentlig ønsker i livet.



MANGE KJENNER til aromaterapi, selv om ordet ofte forbindes med fysiske besøk hos aromaterapeuter eller andre som benytter eteriske oljer i spa-, massasje og alternative behandlinger.

DET SOM IKKE er like kjent er at helt rene eteriske oljer kan

benyttes i hjemmet hver eneste dag til fordel og glede for hele familien.

AMERIKANSKE D. Gary Young eier og driver biodynamiske farmer rundt om i verden, noe som er viktig for å ha tilgang på nok råstoff. Han har full oversikt og kontroll på produksjonen og oljene som blir framstilt.

ETERISKE OLJER er mer enn gode dufter. Alle har forskjellige egenskaper og evnen til å påvirke oss fysisk og følelsesmessig. På sikt blir vi friere, mer kreative og i stand til å ta bedre valg. Og de virker umiddelbart! Det som er unikt med Young Livings oljer er at de er så rene at de også kan brukes både utvortes og innvortes.

GJENNOM luktesansen har vi fra tidens morgen funnet mat og partnere. Duft gir direkte beskjed til hjernen om det vi

møter er positivt eller negativt for oss. Duften av eteriske oljer skaper et fristed for moderne mennesker. De påvirker alle kroppens systemer og lar oss komme sterkere i kontakt med oss selv. «Når du ikke kan oppleve naturen, kan du likevel velge deg levende natur på flaske».

MANGE ANVENDER oljene daglig og erfarer at de tilfører livet en ny kvalitet. Vi er opptatt av følelser, harmoni og tilhørighet. Vi jobber med oss selv, går på kurs og velværesenter. Mye av dette kan man også gjøre hjemme. Med utvalgte oljer eller oljeblandinger i en diffuser, føles det umiddelbart som om man er ute i det fri.

NÅ SOM SOMMEREN er her er det godt å vite at det også finnes oljer som hjelper med å fjerne og beskytte mot flått og mygg, såsom: Peppermynte, Lavendel, Lemongrass eller Dorado Azul.



Skap magisk stemning hjemme med eteriske oljer i diffuseren.

GRATITUDE™
Denne oljeblandingen ble skapt for å løfte og berolige hjernen, noe som gjør at vi slapper av og tar imot livets gaver.



HARMONY™
En eksklusiv blanding eteriske oljer som tilfører kroppens energisentre harmonisk balanse. For å komme i harmoni med verden er det viktig å være i harmoni med seg selv.

FORGIVENESS™
Det er vanskelig å gå inn i fremtiden uten å gi slipp på fortiden. «Forgive, Forget & Let Go».



For mer informasjon, ta kontakt med G. Wendy Wiger på e-post: wendy@detnyeoeljeeventyret.no eller på telefon: 92 42 25 22 www.yldist.com/awareness

11 produkter du ikke kan leve uten!



Elizabeth Arden PRO – Triple protection factor

Fullverdige solkremere som er utviklet for å gi sunn, strålende og glødende hud dag etter dag. Lip balm gir den ultimate leppebeskyttelsen og nærer, fukter og virker mykgjørende. Bredspektret Solbeskyttelse mot UVA og UVB: Fysisk og kjemiske solfilter.

Face SPF 50 – tinted, 50 ml. Veil kr 989

Face & body SPF 30 – non tinted, 120 ml. Veil kr 869

Lip balm SPF 30. Veil kr 329



Duftlys fra Voluspa

Voluspa er luksuslysene laget med voks av kaldpresset kokosolje fra fersk kokosfrukt. Duftegenskapene varer så lenge lyset brenner (25 timer). Den beroligende blomsterduften dufter av mokara orkidé, hvit lilje og mose. Veil kr 169



ELEMIS – Dynamic Resurfacing Day Cream SPF 50

Dokumentert å kunne gi en glattere hudoverflate og jevnere hudtone på en skånsom måte. Bidrar til fuktighet gjennom hele dagen, generell hudforbedring og et sunnere utseende. 50 ml. Veil kr 1359



SOV I SILKE

Branché Beauty Sleep er et silkeputevar og en sovemaske laget av 100 prosent premium Mulberry silkefibre. Den eksklusive silken inneholder 18 aminosyrer (som hud og hår), og stimulerer fornyelsesprosessen. Silkens glatte overflate vil forebygge rynker i ansiktet. Putevar, veil kr 890 / Sovemaske, veil kr 450



SO PURE – Shampoo and Conditioner

So Pure Moisturizing Shampoo and Conditioner inneholder planteekstrakter som tilfører rikelig med fuktighet til tørt hår. Ideel pleie til sommerhåret!

Shampoo, 250 ml. Veil kr 250

Conditioner, 200 ml. Veil kr 240

Svane® Zense kontinentalseng

Toppmodellen fra Svane® har et tykt lag IntelliGel® som sørger for utmerket søvnkomfort. Pris fra kr 41.999



VOYA – Organic Luxury from the sea MINDFUL MOMENTS kroppsolje

VOYAs prisvinnende kroppsolje Mindful Moments dufter himmelsk av lavendel og rosmarin. Antioksidantrike alger er beriket med gresskarkjerne og arganolje som tilfører fukt og næring til huden og gir nydelig glød. 100 ml. Veil kr 599



Rosebud Salve – klassikeren som aldri går av moten

Foruten å være den perfekte leppepomade har Rosebud Salve flere bruksområder som gjør den til et «must» å ha i vesken! Den er perfekt til tørre neglebånd, hender og albuer. Kan også brukes som highlighter, øyenbrynsgel, øyekrem og til å dempe brusete hår. Veil kr 98



Ayurveda – livets lære

Ayurveda betyr Læren om Livet og er et ord hentet fra det indiske språket sanskrit. Behandlingsformen stammer fra nettopp India der det ble grunnlagt som et helhetlig medisinsk system for rundt 7000 år siden.

TEKST: TERJE MYKLEBUST | FOTO: GLENN RØKEBERG OG COLIN EICK

Ayurveda i sin opprinnelige form består av en hel rekke alternative behandlingsformer. På The Well har de hentet ut tre gode og svært effektive ayurvediske massasjetyper for velvære. Stian Antonsen er en av The Wells massører som har kunnskap om og utdannelse innen dette medisinske systemet. Vi diskuterer om jeg skal velge en klassisk Ayurvedisk massasje som foregår med bruk av varm olje i kombinasjon med faste, lette grep og langsomme bevegelser, eller Ayurvedisk massasje med Sirodhara hvor avspenningsmassasjen avsluttes med flytende varm urteolje over pannen som fjerner stress, minsker smerter og gir god søvn og energi – eller Ayurvedisk yoga-massasje. Vi lander på den siste, og Stian fører meg til et behandlingsrom med en tynn madrass på gulvet under et stativ av tre.

MER ENN BARE VELVÆRE

Her stiller han meg noen viktige spørsmål om min helsetilstand, for Ayurvedisk yogamassasje

er noe mer enn en vanlig massasje. Dette er en effektiv kroppsbehandling som består av ayurvedisk avspenningsmassasje og yogabaserte tøyninger – en kraftfull behandling av kroppens muskler, sener og bindevev som kan føles nokså tøff. – Ordet «stopp» er et viktig element, påpeker Stian.

«LATMANNS YOGA»

– Ayurvedisk yogamassasje kan karakteriseres som «latmanns-yoga» hvor andre hjelper deg med yogaøvelsene. Her handler det om å skape balanse i kroppen, både fysisk og mentalt, og gi god og jevn sirkulasjon. Jeg kombinerer massasje med yogabaserte tøyninger av de forskjellige muskelgruppene. Det åpner opp for den gode sirkulasjonen og gir en avstressende og balanse-ende virkning, forklarer Stian. Jeg kjenner straks effekten når Stian bruker kraft og styrke på å tøye ut og strekke muskler jeg ikke ante at jeg hadde. Han bruker en økologisk sesamolje som bidrar til å stimulere sirkulasjonen og benytter trestativet til å holde seg i og justere tyngden

og trykket når han går på ryggen og bena mine. Stian bruker føttene for å massere og jeg benytter flittig ordet «stopp» når jeg er i ferd med å nå smertegrensen. Han avslutter med en indisk hodebunnsmassasje, og du verden så godt det gjør. Etter 80 minutter rusler jeg ut i sommeren helt løs og ledig etter den kraftfulle behandlingen med Stians trygge og sterke hender – og føtter. *

Stian Antonsen er massør på The Well og en av behandlingene han utfører er Ayurvedisk Yogamassasje.



Ayurveda handler om å skape balanse i kroppen, både fysisk og mentalt, og god og jevn sirkulasjon.

Noella Gabriel

– en grunnpilar i hudpleiebransjen

Noella Gabriel er en berømt spa-ekspert og prisbelønt produktutvikler.

Hun er drevet av sitt engasjement. – Det å ha pasjon for livet og mennesker er hva som motiverer og driver meg daglig, forteller hun.

TEKST: GUNNHILD BJØRNSTI | FOTO: ELEMIS OG ISTOCK.COM

Av og til møter du et menneske som gjør et uforglemmelig inntrykk. Det er noe med innsikten og kunnskapen de besitter, og evnen til å formidle som går rett til hjertet. Noella Gabriel er en av disse personene. Hun har irsk opprinnelse, er utdannet

innen hudpleie, aromaterapi, fotsoneterapi og Shiatsu og er grunnlegger av merket Elemis. Hennes kompetanse er formidabel, men hennes personlighet er jordnær og tilstedeværende.

NOELLA GABRIEL er i dag en berømt hudpleie- og spa-ekspert, ansvarlig for å ha utviklet prisbelønte produkter



Elemis Frangipani-serien er utviklet med en ekspertblanding av naturlige oljer, inkludert monoï coprah, macadamia og sesamfrø.

som Pro Collagen anti-age serie og den nye BIOTEC behandlingsprodukter for spaanlegg.

– ELEMIS ble lansert for 26 år siden som et ekte livsstilsmerke. Det konseptet er vi fortsatt tro mot! Vi løper ikke etter trender, men holder oss til det essensielle i vår filosofi. Nemlig at mennesker

er et produkt av sin livsstil. Vår hud og vår kropp blir skapt av våre livsstilsvalg, og det synes! Derfor er Elemis opptatt av å lære opp våre ansatte grundig. Det er ingen idé å identifisere kundens behov uten at terapeuten har kunnskap om hva man kan tilby.

HELHETLIG TANKEGANG
– For å kunne fortelle deg noe om din hud, må vi ha informasjon. Vi investerer tungt

– Jeg må si at jeg er så stolt av The Well, det er så vakkert og storslagent.
Gründer av Elemis,
Noella Gabriel



Elemis Lime And Ginger Salt Glow inneholder styrkende ingefær som stimulerer stoffskiftet og styrker kroppen og limeskall som tilfører energi og renser huden.



– Det å ha pasjon for livet og mennesker er hva som motiverer og driver meg. Jeg vil være i forkant av hva mine kunder vil like. Jeg har alltid deres velvære med meg i min daglige business.

i forskning og utdanning av terapeuter. Elemis er et «treatment brand» og er drevet av behandlinger. Jeg var med å starte merket da jeg var 26 år og en entusiastisk, holistisk aromaterapeut. Mitt liv og min lidenskap handler om kroppen – hele kroppen. Huden er vårt største organ, men det er veldig dovent og må stimuleres daglig – med gode produkter. Vi glemmer at huden ikke bare har som oppgave å holde kroppen sammen, men er kroppens økologi. Vi må ta ansvar for dette organet. Elemis har utviklet forskjellige behandlinger, og berøring er svært viktig. Om det kun er ti minutter i en British Airways lounge, eller full oppvarming med vårt Penthouse ritual, så kan vi hjelpe deg med din livsstil. Noella forteller at hun er like engasjert av produktutvikling som da hun startet.

– THE PENTHOUSE Experience er summen av alt som Elemis står for, total dekadanse og til-

bys på The Well i Norge. Jeg må si at jeg er så stolt av The Well, det er så vakkert og storslagent. Jeg har dyp respekt for at et slikt anlegg finnes.

INNOVATIVE PRODUKTER
– Jeg er ekstra opptatt at vi skal skape fantastiske produkter som skal begeistre våre lojale kunder. De skal se resultater og nyte både duftene og konsistensen. Jeg har reist over hele verden, kommet til eksotiske steder og har møtt å mange inspirerende mennesker innen spabransjen. Det å ha pasjon for livet og mennesker er hva som motiverer og driver meg. Jeg vil være i forkant av hva mine kunder vil like. Jeg har alltid deres velvære med meg i min daglige business.

ET PROFESJONELT SPAMERKE
– Vi berører alltid kunden, de skal ikke bare se på hva vi har i hyllene. De skal få åpne produktene, lukte på dem, prøve og få informasjon underveis. Signaturen til Elemis er duften,

den må stemme ellers kjøper man ikke. Det å puste inn god duft er en del av opplevelsen, effekten og behandlingen. Den fenomenale kunnskapen om duftenes påvirkning, må bevares.

PASJON FOR SANNHET
– Jeg kan ikke leve på en annen måte, da blir sjelen ødelagt. Penger er bra, men det vi skaper må være basert i noe ekte. Integritet og respekt i business er avgjørende for meg, avslutter Noella Gabriel. *

DERMANOR – VITAL 30-ÅRING

Dermanor fører Elemis. Selskapet ble etablert i 1987 av Hilde Midthjell, basert på Decléor. Dermanor ble raskt Norges største leverandør på spa- og hudprodukter. I 2007 kjøpte eiendomsinvestor Christian Ringnes og Henning Nielsen Dermanor, samt Dermanome i Sverige og slo det sammen i det nordiske selskapet Dermanordic. Gruppen har merkene Elemis, Elizabeth Arden Pro, Matis, bare-Minerals, Bliss og Revaléskin.

– Dessverre mistet vi Decléor og Carita i 2015, men vi omorganiserte og satte fullt fokus på å erstatte det vi hadde mistet. Elemis kom inn, og vi løftet frem Elizabeth Arden Pro, sier daglig leder Reidun Wang.

– I dag står Dermanor sterkt med opplæring av 1500 hudterapeuter årlig. Vi eier de to største hudpleieskolene i Norden, Hudpleieakademiet i Oslo og Elisabethskolan i Stockholm og rekrutterer og utvikler dyktige terapeuter. Dessuten er vi en fantastisk fin og sammensveiset gjeng her på huset som har spisskompetansen som trengs og alltid kunden i fokus – det er jo der slaget til syvende og sist står.

Sommeren er her – spis sunt ute!



Sommeren i Norge er altfor kort til å spise maten inne! Vi må utnytte de få gode, varme dagene vi har – lage god, sommerlett, sunn og fargerik mat, som gjør oss glade og gir oss overskudd – og gjerne nyte maten ute i frisk luft. Det er det lille ekstra som gir en minnerik sommer.

TEKST: TERJE MYKLEBOST | FOTO: SHA WELLNESS CLINIC, OSLO RAW OG ISTOCK.COM

God helse handler slettes ikke bare om å være slank og fysisk sterk, slik det ofte hevdes – det handler også om trivsel og å være full av livsglede. Sunn og god mat er synonymt med velvære. Og om sommeren er gjerne Raw Food tingen – mat som er rå og ubehandlet. Det er mat fra planteriket som er full av energi. Den har en frisk og naturlig smak, ekte, sprø, saftig, fyldig, sterk, søt, kremet, lett og crunchy, og smakfull. Her trenger du ikke telle kalorier eller tenke på hvor mye du spiser. Spis til du er akkurat passe mett og med god samvittighet. Alt du spiser her, av grønnsaker og frukter, fyller din kropp med sunnhet og vitalitet!



PÅ ET AV VERDENS mest anerkjente helsespa, SHA Wellness Clinic i Spania, brukes mye rå og frisk mat i dietten. Men de kombinerer med det som

betegnes som makrobiotikk – en kostholdsform og en livsfilosofi med opphav i Japan og det østlige Asia. Makrobiotisk mat består av grove kornprodukter og varmebehandlet mat som er sammensatt etter et spesielt system og som regel 100 prosent vegetarisk.



MEN MAKROBIOTIKK er mer enn bare mat. Makrobiotikk handler om ens egen livsfilosofi, om menneskets tankesett, livsmønster og kosthold – hvor det å nyte mat gjøres i balanse med naturen, men likevel bare er et skritt i utviklingsprosessen for å bli et sunt, fritt og helhetlig menneske. SHA Wellness Clinic i Spania praktiserer denne livsfilosofien i all sin virksomhet.

DEN MAKROBIOTISKE dietten er satt sammen av mat som er mer balansert enn et normalt kosthold. Når vi går fra den

ene ytterlighet til den andre i matveien, kan dette i ytterste konsekvens føre til sykdom. Et makrobiotisk kosthold baserer seg på teorien om yin og yang. Fysisk og mental ubalanse kan svært ofte forklares ved enten for mye yin eller for mye yang mat, eller at balansen mellom disse har vært dårlig når det gjelder valg av type mat, holdninger og livsstil generelt.

VED Å INNNTA mat som ikke harmonerer med våre kroppslige behov, sånn som kjøtt, egg og salte oster (Yang mat), skaper vi samtidig et behov og et sug etter sukker, sterkt og stimulerende krydder, kaffe, alkohol, iskrem og tropiske frukter (Yin mat), i et forsøk på å balansere våre behov. Klima begrenser utvalget av matsorter. Vi som bor oppe i det kalde nord har andre behov enn mennesker i varmere strøk. Vi trenger



Raw Food er mat fra planteriket som er full av energi. Den har en frisk og naturlig smak, ekte, sprø, saftig, fyldig, sterk, søt, kremet, lett og crunchy, og smakfull.

næringsrik mat, og ikke alltid det som faller under begrepet Raw Food. Gjerne Raw Food nå i sommerhalvåret, men så snart mørketiden setter inn passer et makrobiotisk kosthold med varmebehandlet mat oss bedre. Sol, sommer, sunt og deilig – men alltid med en god balanse. Det er velvære! *

På SHA Wellness Clinic i Spania bruker de makrobiotikk – en kostholdsform og en livsfilosofi med opphav i Japan og det østlige Asia. På The Well får du kjøpt nydelige Raw Food-kaker fra Oslo Raw.



Terrasse- viner for den lyse årstid

Se for deg en solskinnsdag hvor du har god tid og vil nyte et glass leskende vin. Hva passer det å drikke når solen begynner å varme?

TEKST: GUNNHILD BJØRNSTI
FOTO: VINPRODUSENTENE
OG ISTOCK.COM

FRISKHET & FRUKTIGHET er to gode stikkord. Vinen skal smake rent og forfriskende, derfor velges gjerne tørre hvitviner. Ideelle vinstiler kan være Soave og Chablis. Soave viner kommer fra nord-Italia og gir en behagelig sval og leskende vinsmak som passer perfekt i solen. Chablis har et rent og mineralsk preg som svært mange liker.

ROSEVIN & RØDMENDE farger kommer til sin rett når solen

treffer et vinglass fylt med delikat rosa vin. Vinen skinner i lyset som flytende roser. Rosévin passer også overraskende godt til mat, som salater, laks og kylling.

BOBLER & BRUSENDE vin skaper alltid glede. Det trenger nødvendigvis ikke å være fest for og nyte et glass musserende vin. Invester i en champagnestopper, så holder resten av vinen til neste dag.

TEMPERATUREN bør være såpass kald at vinen dugger på glasset. Det gir en forfriskende start, og strammer opp vinen. Når man sitter i solen varmes vinen raskt opp, så hell gjerne bare opp halvfullt glass av gangen så du bevarer den kjølige smaken.

VINGLASSET kan gjerne være litt større enn det du pleier å bruke. Slik får vinen ekstra luft. Du kan gjerne snurre på

glasset før du drikker så vinen aroma kommer bedre frem.

SMÅRETTET smaker utendørs. Sett gjerne frem skinke, pølse, noen ostebiter og oliven så har du en liten hjemmefest. Nyt vinsmaken med både duft og smak, se på lyset og fargene, og kjenn hvor godt det er å leve med sansene. *



Sommerens anbefalinger



KJØLIG CHABLIS

1. 592101 Roland Lavantureux Petit Chablis 2015, Chablis/Burgund, Frankrike, kr 169,90 (Basis)

SVAL SOAVE

2. 1886101 Pieropan Soave Classico 2015, Veneto, Italia, kr 154,90 (BU)

RØDMENDE ROSÉ

3. 2263301 Château Miraval 2015/2016, Provence, Frankrike, kr 199,90 (Basis)

HVERDAGSFEST MED BOBLER

4. 1049101 Davenne Crémant de Bourgogne Extra Brut, Burgund, Frankrike, kr 169,90 (Basis)

LA VIE EN ROSE

5. 640701 Lanson Rose Label Brut, Champagne, Frankrike, kr 409,90 (Basis)



bareMinerals er makeupserien av vektløs, silkeaktig sminke til øyne, lepper og ansikt.

Original SPF 15 Foundation er bareMinerals prisbelønte mineralfoundation og en bestselgende klassiker.



Solbrun sommerhud

– Stråler med skimmer, gloss og pasteller

Naturlig skjønnhet er sommerens store trend. Hud og lepper skal farges med nyanser som fremhever dine personlige trekk.

TEKST: GUNNHILD BJØRNSTI | FOTO: BAREMINERALS/DERMANOR

Merket bareMinerals inneholder hudpleiende ingredienser, og gjør godt for huden mens du samtidig ser fantastisk ut.



Invisible Bronzer med lysreflekterende pigmenter.

FOR SOMMERLEPPENE
LEPESTIFT: *Gen Nude Radiant Lipstick* passer alle hud- og leppefarger. Den er ekstra fuktighetsgivende og kremaktig. Formelen har konsentrerte pigmenter så fargeeffekten blir tydelig med semi-shine overflate.

myk kremkonsistens og matt finish som sitter godt.

FLYTENDE FARGE: *Gen Nude Matte Liquid Lipcolor* har silke-

GLOSS: *Gen Nude Buttercream Lipgloss* er fuktighetsgivende gloss med balmaktig konsistens og blank overflate. Finnes i 10

bareMinerals leppeprodukter pleier og gir deg de vakreste sommerlepper klar for herlige varme dager.



flotte nyanser som står til alle hudtoner.

LIPLINER: *Gen Nude Under Over Lipliner* er myk og holdbar og gir leppene en tydelig kontur. Liplineren får leppefargene til å sitte godt og kan påføres også som en primer.

FOR SOMMERHUEN
SOLPUDDER: *Invisible Bronzer* gir en flott, naturlig glød med lysreflekterende pigmenter.

HIGHLIGHT: *Invisible Glow Highlighter* lyser opp hudtonen på de partiene du vil fremheve, som kinnben og under øyenbryn.

SOMMERPUDDER: *Invisible Light Dimensional Translucent Powder Duo* er et matt pudder som absorberer talg og demper perlemor og rosegull reflekterer lys for myk glød

FOUNDATION: *Complexion Rescue* gir duggfrisk farge med sunn glød og solbeskyttelse

med SPF 30. Påfør gjerne med Smoothing Face Brush.

ORIGINAL SPF 15 FOUNDATION er bareMinerals prisbelønte mineralfoundation og en bestselgende klassiker. Den kan brukes av alle uavhengig av hudtype og hudtilstand.



5-IN-1 – vannavstøtende øyeskygge med solfaktor.

FOR SOMMERØYNENE
ØYESKYGGE: *5-IN-1* har pigmentsterke nyanser som farger, mykgjør og glatter ut huden på øyelokkene. SPF 15 beskytter mot UV-stråler. Vannavstøtende.

FOR VIPPENE: *Flawless Definition Waterproof Mascara* er vannfast mascara som separerer, farger og forlenger vippene.

En ny start

Hverdagen krever mye. Det kommer den til å fortsette med. Du vet hvordan det blir. Drømmer forblir drømmer, og du fortsetter å tenke på alt det du burde ha gjort.

Vi kan kanskje ikke gi deg ekstra tid, men vi kan gi deg ekstra energi. For de som sover godt, har mer overskudd.

Det unike materialet IntelliGel® tilpasser seg kroppen din uavhengig av kroppsbygning og vekt. Det sørger rett og slett for at du ligger ergonomisk riktig.

Så kan du tenke litt mindre på alt du burde gjøre, og heller bare gjøre det. Ta den løpeturen og la drømmene dine bli mer enn bare drømmer.

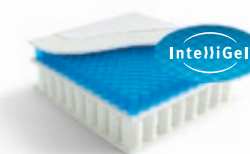
- Facebook.com/svaneseng
- @svaneseng
- Pinterest.com/svanebeds



3 gode grunner til å velge en seng med IntelliGel®:

- IntelliGel® har suveren trykkavlastning og dette er en stor fordel dersom du er plaget med nakke- og ryggsmarter
- Uansett hvordan du liker best å ligge, så sørger IntelliGel® for optimal støtte og komfort
- Takket være IntelliGel®s utmerkede ventilasjon, unngår du å føle deg klam og kan nyte den gode rene følelsen hele natten

Det er det indre som teller®



svane.no



Foto: Øystein Klakkegg, Kristin Støylen, Firegrader

THE EXPERIENCE IS EXCEPTIONAL, THE RESULTS ARE REAL

ELEMIS, the leading British skincare and spa brand, brings together the power of nature, science and aromatics. Our continuing mission is to stimulate the skin – to keep it functioning through products and formulas that deliver every time.

**Be part of the future of skincare.
Be part of ELEMIS.**



**ELEMIS Pro-Collagen Marine Cream
ONE SOLD EVERY TEN SECONDS**

ELEMIS

ELEMIS
www.dermanor.no og www.elemis.no
Finn din forhandler på www.elemis.no
f ELEMIS Norge