

NATURAL

N. 143 mensile - maggio 2015 - 2 euro

style

Diane Kruger

I LIBRI, I VIAGGI
E L'AMORE:
TRE COSE DI
CUI NON POSSO
FARE A MENO

BEAUTY

LIBERA IL PRANA
E RAFFORZA
L'ENERGIA VITALE
CHE C'È IN TE

LIVING

IL FENG SHUI
TRASFORMA
LA TUA CASA
NEL REGNO
DELL'ARMONIA

WELLNESS
AVERE
COSCIENZA
PER VIVERE
BEATAMENTE

DESIDERIO
COME ESSERE
PAZZI L'UNO
DELL'ALTRA

LATO
MORBIDO
È MEGLIO
LO DICE
LA SCIENZA

VACANZE
SICILIA
MAGICA
PARADIS
COUNTRY
A DUE PASS
DAL MARE

Test: scopri la tua età

Tutto quello che puoi fare per essere (e sembrare) più giovane



CAIRO EDITORE

Poste Italiane SpA - Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 art. 1 - comma 1, LO/Mi - Euro 4,20 in Belgio, euro 4,35 in Grecia, euro 3,40 in Portogallo (Cont.), euro 4,40 in Principato di Monaco, euro 4,40 in Francia, euro 4,00 in Spagna, euro 5,50 in Austria, Chf 6,60 in Svizzera, Chf 5,40 in Svizzera Canton Ticino, euro 4,20 in Lussemburgo, euro 5,50 in Germania, euro 3,05 a Malta - Mensile

RAFFORZA IL TUO PRANA

l'energia vitale che regala nuova
luce al viso e tonicità al corpo

Le bacchette in ciliegio rassodano le curve, lo shiatsu agisce come un lifting per volto e décolleté, spezie ed erbe ayurvediche risolvono i problemi cutanei, mentre la meditazione prende il posto della crema antirughe. Per cambiare fuori, questa volta parti da dentro. Con le tecniche "alternative" spiegate dagli esperti

DI SIMONA FEDELE - TESTI DARIA MANZINI

RICARICA IL TUO MOTORE

Per arrivare in perfetta forma all'estate

Scorre dentro di noi e intorno a noi, la assorbiamo e la trasmettiamo in un continuo scambio con il mondo. Gli indiani la chiamano *prana*, per la medicina tradizionale cinese è *chi*, per la filosofia giapponese *ki*. Secondo la moderna fisica quantistica è un'onda che fa vibrare e interagire ogni atomo dello spazio e del nostro corpo. Sono tanti i modi per chiamarla ma l'energia, entità invisibile, è il vero motore della nostra bellezza. «Quando siamo giù di corda si riducono l'ossigenazione dei tessuti e il trasporto di nutrienti, per cui anche la pelle si spegne, si opacizza e perde elasticità», spiega Simona Vignali, naturopata e nutrizionista a Milano. Quando lo stress crea un ingorgo energetico i radicali liberi vanno a mille accelerando l'invecchiamento cutaneo, acuendo le rughe di espressione e inestetismi come la cellulite. Il periodo più critico? La primavera perché l'organismo diventa più sensibile alle oscillazioni d'energia. Lavorare sul suo sottile equilibrio, dunque, è un buon punto di partenza per arrivare all'estate (e alla prova costume) in splendida forma. ►

MEDITAZIONE ALLO SPECCHIO

Bastano dieci minuti per illuminarti

Meditare non fa solo bene, ma migliora la pelle e distende i tratti, è un dato di fatto. Bastano dieci minuti, ovunque tu sia, perché è un'arte semplice che si concilia anche con una vita frenetica. «Stai in silenzio e osserva il tuo respiro», scrive il maestro Carlo Tetsugen Serra nel suo *Zen 2.0 La via della felicità* (Cairo Editore, il prossimo libro *Zen 3.0* uscirà a giugno). Non devi fare niente di più, eppure quando ti "risvegli" guardati allo specchio. «Il feedback dei benefici "estetici" della meditazione è immediato. Il volto è disteso perché la pressione si regolarizza e le tensioni si sciolgono. L'incarnato è più luminoso e, con la pratica quotidiana, l'organismo si depura». Info: www.monasterozen.it.

CON IL BEAUTY SHIATSU

Ringiovanisci viso e collo

Vuoi spianare le rughe e dare una sferzata di vitalità alla pelle? Prova il *beauty shiatsu*. Molto più di un semplice trattamento estetico, è un'esperienza di armonizzazione fisica e spirituale. «La tecnica agisce sui meridiani, i percorsi energetici che alimentano i diversi organi e influenzano le emozioni. L'operatore lavora su testa, viso e collo con grande concentrazione, come se ogni suo gesto raccogliesse l'energia dal cielo per trasmetterla oltre il confine della cute», sostiene Flora Sejin Curci, insegnante Federazione italiana shiatsu. Al termine il viso sembra molto più giovane ma non si tratta solo di un effetto lifting. «L'obiettivo è trovare il tuo vero volto, quello che rispecchia le emozioni positive».

STIMOLA I MERIDIANI

Per liberarti da tutti i pesi

Quando ti senti stanca assumi una postura accasciata e il corpo si appesantisce. «Per aiutarti a ritrovare leggerezza lo shiatsu dona equilibrio sbloccando gli ingorghi energetici e riempiendo i vuoti con pressioni calibrate del palmo, del pollice e del gomito», conclude Flora Sejin Curci. In questo modo migliora l'afflusso sanguigno agli organi interni e si attivano metabolismo e circolazione linfatica. In più, si lasciano andare tutte le emozioni trattenute liberandosi delle tensioni. Info: www.fisieo.it.

PROVA LE BACCHETTE

Per rimodellare le curve

Un calo energetico prolungato può "rubare" elasticità alla cute. L'ultima novità per rassodarla sono le speciali bacchette che attivano i punti riflessi. Si usano asticcioline in vetro nel *metodo Braña* per sollecitare, attraverso la pelle, i terminali nervosi che inviano al cervello segnali regolatori delle funzioni vitali. «Il metodo aiuta a migliorare l'irrorazione del tessuto muscolare e connettivo, oltre a definire i contorni di corpo e viso», rivela Grazia Carlot, estetista a Treviso. Una seduta dura oltre un'ora. Sono in legno di ciliegio, invece, le bacchette a forma di stelo impiegate per lo

LE CINQUE MOSSE "SALVA ENERGIA"

Le suggerisce Fabio Meardi, docente di tecniche energetiche presso la Scuola di estetica e cosmetologia Cidesco. Info: www.cidesco.it.

• **RESPIRA** è il primo modo per acquisire prana che, non a caso, in sanscrito significa "soffio vitale". Con la bocca chiusa riempi di aria prima l'addome e poi il torace, quindi svuota quest'ultimo e sgonfia lentamente l'addome. Se tieni la lingua appoggiata dietro gli incisivi superiori, il punto preciso in cui confluiscono due canali energetici, ti puoi ricaricare in maniera del tutto naturale.

• **FAI GROUNDING** si tratta di un esercizio bioenergetico che regala forza e migliora la tua percezione corporea. In piedi, con le gambe leggermente divaricate, sposta il centro di gravità al di sotto dell'ombelico e radica bene i piedi a terra.

• **CHAMPOO** è il massaggio indiano del cuoio capelluto, dal quale deriva il termine shampoo. Con i polpastrelli delle dita allargate, muovi il cuoio capelluto risalendo lentamente dalla nuca fino all'attaccatura della fronte. Ripetilo due o tre volte.

• **MASSAGGIATI CON LA LUCE** stendi una crema con movimenti lenti su tutto il corpo e immagina di avere una luce bianca intorno ai gomiti. Questa visualizzazione durante l'automassaggio aiuta a potenziare il tuo flusso energetico.

• **TOCCATI I PIEDI** la mattina appena sveglia, premi qualche secondo i pollici al centro del cuscinetto plantare, proprio sotto le dita dei piedi. Così stimoli la produzione di ormoni che attivano l'organismo.

Stem massage, tecnica rassodante brevettata da Annamaria Previati, estetista esperta in terapie naturali a Milano. «Le più grandi effettuano una sorta di stretching muscolare, le più piccole agiscono sul tessuto epidermico come una ginnastica tonificante». Il trattamento, che riguarda viso e corpo, dura due ore. Info: *Biostudio Natura*, tel. 02.86451904.

SCEGLI L'OLIO VERDE

Su misura per la tua pelle

Oli, erbe, spezie e cereali, tutti ingredienti della natura che trasmettono nuova linfa. È il principio dei rituali ayurvedici che, dall'esame della pelle, individuano il tuo tipo di bioenergia. «Se la cute è arida corrisponde al tipo Vata, sensibile a Pitta, se tende alle impurità a Kapha. E per ognuna delle diverse tipologie si preparano ricette diverse», afferma Rajam Joythimayananda, maestra di ▶

LEVIGA COL GARSHAN *Peeling dolce come la seta*

Si tratta di un'antica pratica indiana che utilizza un guanto di seta grezza, da passare asciutto su tutto il corpo. Il *garshan* è un massaggio energy adatto anche alle pelli più delicate, perché agisce come uno scrub dolce che ossigena i tessuti, riattiva il microcircolo e scarica l'elettricità statica. Provalo la mattina per sfruttarne tutte le potenzialità rivitalizzanti. Parti da frizioni circolari sul décolleté, prosegui su braccia e pancia con lo "spazzolamento", poi massaggia circolarmente i glutei e passalo dalle cosce ai piedi e dai piedi alle cosce, soffermandoti all'altezza delle articolazioni. Fai leggere frizioni, per favorire la circolazione linfatica e drenare i ristagni. Il guanto *garshan* lo trovi nelle erboristerie o sul sito. Info: www.lakshmi.it.

cosmetica ayurvedica. Per l'autocura a casa il primo, e fondamentale, passaggio è l'oleazione. Ecco come eseguirla.

«Un quarto d'ora prima della doccia, massaggiati con olio di cocco se la cute è arrossata, sesamo se la senti secca e disidratata, riso per quella mista o grassa. Va bene anche un olio medicato ayurvedico, che puoi tranquillamente trovare in erboristeria, arricchito di decotti vegetali mirati», afferma Rajam, che tiene corsi di cosmetica naturale presso l'ashram Joytinat di Corinaldo, in provincia di Ancona.

Info: www.ayurveda-ashram.it.

A TUTTA LEGGEREZZA *Con lo skincare primaverile*

La lettura energetica cutanea aiuta a scegliere le creme giuste secondo il tipo di problema. «Quando la pelle è stanca diventa poco reattiva, quindi conviene optare per specialità leggere e super idratanti», raccomanda Maria Teresa Lucheroni, dermatologa esperta in cosmesi naturale. I principi attivi consigliati? Estratti vegetali come echinacea, liquirizia, ginseng, ginkgo biloba e anche essenze aromatiche in basse concentrazioni (tra lo 0,5 e il 2 per cento).

«Per il corpo funzionano soprattutto rosmarino, salvia e limone, mentre per il viso punta su geranio rosato, incenso o sandalo. Se vuoi un tonico dolce scegli

un'acqua distillata di rosa, melissa o menta». Per un aiuto extra ci sono gli integratori a base di piante adattogene, per esempio *Ashwagandha* o ginseng indiano, *Eleuterococco* noto come ginseng siberiano, *Rhodiola rosea*.

EFFETTO TIRAMISÙ *Con alghe, germogli e aloe*

«È importante mangiare cibi con un alto apporto nutritivo», sottolinea Maria Teresa Lucheroni, autrice con il nutrizionista Massimo Caliendo e lo psicoterapeuta Francesco Padrini di *Alimentazione bioenergetica* (Editore Xenia). Per riuscire a fare il pieno di vitalità in questa stagione non consumare alimenti preconfezionati, varia il più possibile il menu e non inseguire l'ideale di una dieta perfetta, ma ascolta i tuoi bisogni.

«Nella stagione più calda, poi, conviene diventare tutti un po' crudisti, privilegiando vegetali freschi e non cotti. Contengono tutte le sostanze nutrizionali intatte e sono molto ricchi di acqua», aggiunge la naturopata Simona Vignali, autrice di *Vegan Raw, ricette vegane senza fornelli* (Red Edizioni). E se vuoi un effetto "tiramisù" immediato privilegia alghe dall'azione detox, germogli, aloe vera lenitiva, spezie dalla spiccata azione antiossidante come la curcuma e succo d'acero, un super concentrato di magnesio e zinco. ▽

Cavalca l'onda alpha

Si chiama *onda alpha* ed è il più potente antiage, perché aiuta a combattere i radicali liberi e l'accumulo di liquidi e tossine. La produce il cervello quando si rilassa e corrisponde allo stadio *alpha* che precede il sonno, ma puoi sempre ottenerla "artificialmente" con diverse tecniche. Ecco le principali.

• **Floating therapy** In una culla liquida galleggi in assenza di stimoli sensoriali. La seduta si svolge in una vasca d'acqua profonda 20 centimetri e satura di sali di epsom emollienti e leviganti, dove 45 minuti equivalgono a quattro ore di sonno profondo (costo circa 30 euro). Se

vuoi provare a casa, riempi la vasca d'acqua tiepida, versa un chilo di sali di epsom (li trovi in farmacia) e rimani immersa per venti minuti. Info: www.floatyourmind.it.

• **Campane di cristallo di quarzo** «Emettono vibrazioni che sbloccano gli ingorghi di energia», afferma il musicoterapeuta Mario Marino. Impiegate durante il trattamento *So-Ham*, proposto da Bagni di Pisa in Toscana, le campane regalano sguardo brillante e luminosità al viso e distendono i muscoli. Il trattamento dura 50 minuti (120 euro). A casa puoi

ripeterlo così: inspira ed emetti la vocale "a" concentrandoti sulla pancia fino a svuotare i polmoni, passa alla "u" focalizzandoti sul petto e al suono "ham" pensando allo spazio tra le sopracciglia. Info: www.bagnidipisa.com.
• **Yoga nidra** «Il rilassamento guidato attraverso le visualizzazioni ti porta nella fase equivalente al sonno profondo», dice Michelangelo Vicenti, operatore olistico all'Accademia del Bell'Essere di Milano. A casa concentrati su ogni parte del corpo, a partire dai piedi e, dopo qualche secondo, espira. Info: www.accademiadelbellessere.it.