

Lucia Magnani

MY LONG LIFE FORMULA



di/by: Enzo Millepiedi
photo: courtesy of

“Fermi tutti, adesso esisto io”. Quante volte ce lo siamo detti, quante volte l’abbiamo sentito direi, ma anche quante volte è rimasto un sogno a occhi aperti. Eppure sempre di più quel prendersi cura di sé stessi non è rimasta una aspirazione, Anzi sta diventando, nelle sue mille sfaccettature, un fatto culturale, una consapevolezza, un modo di pensare e di agire contagioso, un modo di essere, un costume.

Si perché la consapevolezza della bellezza e della salute fisica e mentale sta cambiando il sentire stesso della nostra società. Lungi dall’avventurarsi qui in indagini sociologiche, ne dobbiamo prendere atto.

E allora è arrivato il tempo di non fermarsi alle apparenze, di andare a fondo, nella ricerca e nella conquista di un ben-essere autentico, parola ancora dai contorni indecisi ma ferma nel concetto che lo invoca stabile e di lunga durata e che si propone come percorso, in ordine, di salute, di benessere appunto e di bellezza dentro di noi e fuori di noi. E se due domande - qual è lo stile di vita più corretto e quali sono gli obiettivi da raggiungere? - si impongono, non è però scontato pensare di essere anche sulla strada della longevità.

E invece è proprio questa l’aspirazione - chi non lo vorrebbe? - che accarezziamo, sogniamo nella nostra intimità e che siamo soliti confidarsi e confidare: vogliamo vivere di più, ma anche sani e bene.

La novità vera è che non più un miraggio ma un dato di fatto, una aspirazione che è sempre più, al di là delle statistiche già di per sé incoraggianti, alla nostra portata grazie a chi, di questa conquista, ne ha fatto una ragione di vita, anzi di più vite, con l’idea incentrata sui processi di stress ossidativo, vite vissute in laboratori di analisi, nel mondo della chimica e della microbiologia, in strutture sanitarie complesse, che l’hanno condotta a ideare e realizzare un metodo in grado di rispondere con un imprimatur scientifico alle domande vere e fondanti di quello che è ben più di un fantastico eldorado, dei tanti vagheggiati quanto improbabili elisir.

Ed è la storia che vogliamo raccontare non solo perché merita di essere conosciuta ma soprattutto per capire genesi e ragioni di un metodo elevato a formula. Una storia personale che affascina anche perché è inscindibile dalla formula, se si tiene a mente che per definire scientifico un processo occorre un oggetto e un metodo. E qui ci sono entrambi.



Lei è Lucia Magnani, una donna di scienza e una imprenditrice, founder e amministratore delegato di LongLife Formula, ma, fortunatamente (aggiungiamo noi) è soprattutto una manager con una visione e una missione: scoprire la chiave della longevità.

È così che messe insieme ricerche, esperienze, condivisioni e luoghi, ha dedicato gli ultimi tredici anni allo studio dei processi dell’invecchiamento che l’hanno condotta a proporre nella sua clinica non solo analisi innovative ma anche un programma tailor-made incentrato su alimentazione, movimento e salute.

Basandosi sugli studi in chimica e biochimica, Lucia Magnani ha iniziato a voler comprendere come risolvere i processi di squilibrio dell’organismo avendo come principale focus il considerare tutti i principali fattori che portano all’invecchiamento precoce e scoprire come poter misurare tutto ciò - va sempre ripetuto da un punto di vista rigorosamente scientifico - offrendo rimedi efficaci. Così, dopo una profonda ricerca è lei che

ha elaborato un particolare protocollo noto oggi a livello internazionale come Long Life Formula che riassume un percorso di salute, benessere e bellezza che a sua volta unisce i fondamenti della lunga vita a una base definita e collaudata.

In che cosa consiste la sua Long Life Formula?

LongLife Formula è un metodo scientifico in grado di migliorare la qualità della vita e di promuovere un’esperienza totalizzante che trasformi la visione di sé in modo radicale.

Senza usare mezzi termini può essere definito un progetto di vita nuova?

Preferisco raffigurarlo come un investimento a lungo termine all’insegna di una corretta alimentazione, unita a una costante attività fisica con l’obiettivo di offrire una promessa di longevità e di benessere.

Ripartiamo dall’inizio, magari dal check up?

Che è importante ovviamente per verificare lo stato di salute in un dato momento, ma occorre ben altro per lo stile di vita da mantenere.



Per cui?

È nel mondo delle analisi che ho maturato il concetto che l'approccio non può essere comunque solo sanitario.

E che dunque?

Il benessere per essere globale e duraturo deve poter invitare e condurre donne e uomini a scoprire di come protrarre la durata e la qualità della vita deve rifarsi a uno stile che abbraccia tutti i sensi, dal piacere del cibo al relax, dal riposo allo stare insieme.

È così che l'idea, originale, passo dopo passo, diventa progetto innovativo. Che cosa le mancava?

Un luogo per realizzarlo.

Non un luogo, vien da pensare, qualunque?

Come è Castrocaro Terme, una location con la

elle maiuscola, importante, che non ha bisogno di presentazioni e di spiegazioni. Castrocaro Terme è.

Che lei, a coronamento dell'impresa, ha finalmente trovato.

La svolta è arrivata dall'incontro con l'intelligenza di Ettore Sansavini, il fondatore, presidente e amministratore delegato di GVM Care & Research, che opera nel settore della sanità privata fin dal 1962.

Un luogo ideale ma, da quanto ci siamo detti fin qui, non solo per rimettersi in forma?

Sorride Lucia Magnani per rispondere: "Ma da lì comunque si ri-comincia".

Ricapitoliamo: idea, struttura, ricerca, metodo, luogo ideale, e poi?

Non manca che l'invito a entrare sereni in un

presente-futuro iniziando un percorso affascinante per dare forma e sostanza a quel nostro desiderio di protrarre la durata e la qualità della nostra vita cominciando appunto dal rimettersi in forma.

Già la "Remise en Forme" ...

La remise en forme è un tema cardine dei nostri percorsi LongLife Formula®. Per rimettersi in forma è necessario cambiare prospettiva, iniziare a prendersi cura della propria salute fisica e mentale, del proprio Ben Essere, dove Ben Essere, lo ripeto, è un concetto globale inteso come relax e come piacere per il proprio corpo. Ma è anche quel piacere che deriva dall'osservare la natura, l'arte e tutto ciò che crea in noi uno stato di benessere. Ed è il tutto che contribuisce a renderci più belli, poiché la bellezza è qualcosa che viene da dentro e va curata: quando una persona sta bene, si sente in forma fisicamente e mentalmente, esprime un'energia derivante dalla consapevolezza di essere bella dentro e non solo fuori.

Sento che stiamo entrando nel cuore del suo metodo?

La "remise en forme" parte dalla visione globale dell'individuo. Su questo principio abbiamo costruito tutti i nostri percorsi, codificati e programmati proprio per rimettere in forma i nostri ospiti.

Un attimo di pausa nel quale il tono professionale la fa proseguire in terza persona: "La Lucia Magnani Health Clinic continua e amplia la sua missione pionieristica sul tema della salute e della longevità attraverso una visione olistica del benessere e un ecosistema integrato che unisce scienza, esperienza e ricerca, per offrire l'opportunità di vivere meglio il più a lungo possibile".

E il mantra si sublima quando chiediamo che cosa significa concretamente intraprendere un percorso di longevità per vivere bene e più a lungo?

Significa lavorare sull'ossidazione cellulare. È questa la filosofia di cura che caratterizza la nostra LongLife Formula che ho ideato e che è portata avanti da tutto lo staff della Lucia Magnani Health Clinic, immersa, nelle colline forlivesi, in un contesto di natura e di puro Ben-essere.

Una curiosità a questo punto si impone: ma chi sono i silenziosi nemici del nostro invecchiamento precoce?

I radicali liberi prodotti in eccesso. Il nostro protocollo scientifico, messo a punto con il contributo del professor Siro Passi, specializzato in biochimica, ha come obiettivo quello di combattere lo stress ossidativo e le sue ripercussioni sull'invecchiamento cellulare e sulla salute dell'organismo.

Quale è la causa lo stress ossidativo?

La mancanza di equilibrio nel sistema biochimico, disquilibrio che provoca la produzione in eccesso di radicali liberi che a loro volta sono responsabili dell'invecchiamento precoce.

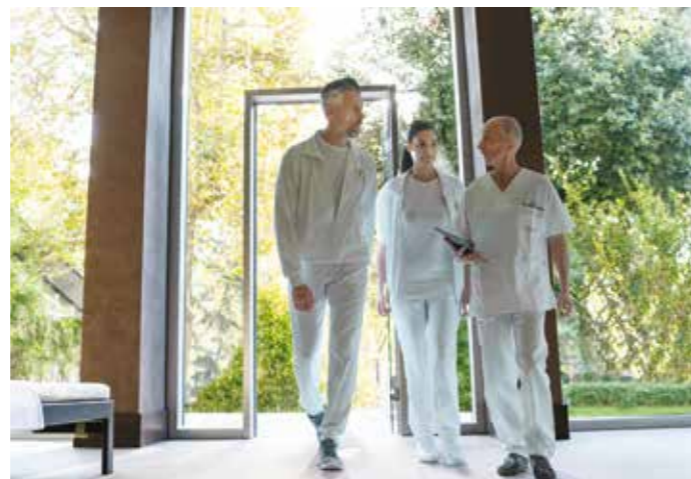
Che, detto per inciso, provocano danni anche all'estetica.

Nella nostra visione, olistica, è un aspetto importante che però non è legato solo all'estetica, ma alla salute generale dell'organismo che si ha i suoi effetti diretti e indiretti anche sull'estetica della quale ci prendiamo cura nella nostra struttura, dove la prevenzione dello stress ossidativo e la cura di sé si combina al piacere di un soggiorno deluxe attraverso percorsi di rigenerazione incentrati sull'ageing e sull'equilibrio psicofisico, percorsi di cambiamento profondo sostenuti da uno staff medico specializzato nei processi di invecchiamento, strumentazioni e tecnologie all'avanguardia e la collaborazione di un team altamente qualificato di nutrizionisti.

E qui la dottoressa Lucia Magnani torna a sprigionare il suo entusiasmo contagioso nella duplice veste di amministratore delegato e di scienziata.

"La nostra è una passione per la salute che si alimenta ogni giorno con la ricerca, l'innovazione e un profondo rispetto per l'equilibrio tra corpo, mente e spirito. Qui offriamo ai nostri ospiti un'esperienza totalizzante capace di trasformare il loro stile di vita. Lo stress ossidativo, individuato come una delle principali cause dell'invecchiamento e della diminuzione della qualità di vita è il target di tutti i percorsi della Health Clinic, dotata di laboratori di ultima generazione nei quali vengono effettuate indagini meticolose combinando parametri plasmatici, cellulari e metabolici per mettere a punto programmi di cura personalizzati".

Oltre quelli descritti, quali sono i fattori distintivi della sua Health Clinic?





Ci contraddistingue sicuramente la presenza di una divisione sanitaria molto avanzata che permette l'esecuzione di un check-up mirato a comprendere e approfondire le diverse esigenze. La nostra forza risiede nel numero di medici presenti e nelle tecnologie utilizzate, dalla palestra dotata di intelligenza artificiale alla stimolazione magnetica transcranica.

La sua storia professionale depone soprattutto per un processo dinamico. È così?

Non può essere diversamente. Il valore scientifico-sanitario è il nostro fondamento e grazie a esso ci confermiamo leader nella ricerca sull'invecchiamento cellulare. Contrastando il disequilibrio tra la produzione di radicali liberi e la capacità dell'organismo di neutralizzarli, noi mettiamo a punto processi utili a rallentarlo.

Con al centro il granitico leitmotiv già presente quando tutto è cominciato?

Certo. La nostra collaborazione con esperti e istituzioni scientifiche resta focalizzata sullo sviluppo di nuovi trattamenti e di nuove metodologie per



promuovere la longevità, prevenire l'aging precoce e fare in modo che le persone rimangano in salute il più a lungo possibile.

Non è che si cerca di non invecchiare solo quando si invecchia?

Il mondo è cambiato e continua a cambiare nella consapevolezza della cura di sé che hanno le donne ma ora anche gli uomini. E sa che le posso dire?

Un'altra novità?

Una bella e promettente novità direi: l'età dell'attenzione si sta abbassando sempre di più. La cultura della cura di sé si sta diffondendo anche tra i giovani.

E quindi non c'è un'età per i trattamenti e iniziare il percorso?

Certamente no, i nostri trattamenti sono dedicati a tutte le età e studiati per andare incontro a ogni genere di necessità.

Quali sono i trattamenti visti da vicino?

Sono dieci i programmi LongLife Formula - Clean, Weight Loss, Evergreen, Relax, Energy, Sport, Happiness Route, Restart, Smoke, Immunità - che si basano tutti e ciascuno su di un comprovato approccio metodologico e definiscono azioni di contrasto attraverso specifici interventi sull'alimentazione, sul movimento e sulle abitudini quotidiane.

Con quali effetti?

Fanno scoprire a donne e uomini come potenziare la durata e la qualità della vita, contrastando il logoramento da performance lavorativa, l'invecchiamento e la vulnerabilità immunitaria.

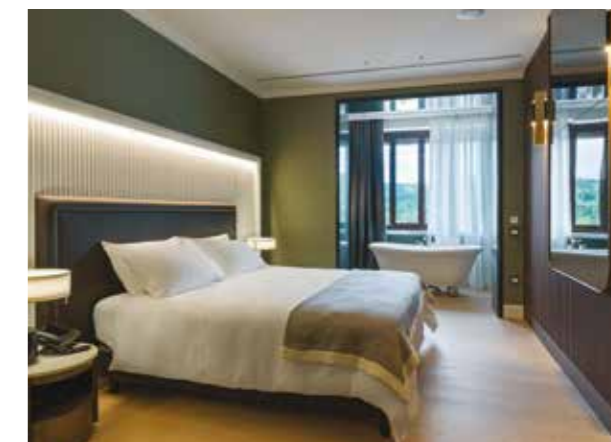
Decidere di cambiare stile di vita, ammetterà, non è facile. Qual è il canale, secondo lei, più adatto per cominciare?

Può essere quello della salute da controllare o da recuperare ma secondo me è il turismo, quello intelligente, che può agevolare, ripeto a tutte le età, l'inizio del percorso verso la chiave di lunga vita. E di certo il luogo resta ideale. Le Terme di Castrocaro, classificate dal Ministero della Salute come di Prima Categoria Super, da oltre un secolo - furono scoperte nel 1830 - sono già esse stesse un simbolo di salute e benessere, rappresentando

inoltre un sensoriale che attraversa la storia, la natura e l'arte. Situate nelle meravigliose colline di Forlì, si distinguono non solo per i loro trattamenti termali, ma anche per la loro storia e l'incantevole architettura Art Déco. Già di per sé, con le loro risorse naturali, infuse di minerali preziosi, offrono trattamenti unici per la prevenzione e la cura di un'ampia gamma di patologie.

E quando, arrivati a Castrocaro, entriamo nella Health Clinic che succede?

Il soggiorno alla Health Clinic è scandito da programmi di salute e di benessere, sessioni dedicate al risveglio fisico, trattamenti termali che sfruttano le proprietà uniche delle acque salsobromoiodiche e sulfuree di Castrocaro, terapie rigenerative all'ozono che potenziano il sistema immunitario, ma anche da tanti momenti di coccole, piacevoli esperienze gastronomiche e sensoriali, nonché pratiche orientali che facilitano la ripresa di un sonno ristoratore e il raggiungimento di un completo relax mentale.





Lucia Magnani

MY LONG LIFE FORMULA

"Hold on, I exist now". How many times have we told ourselves this, how many times we have heard it, but also how many times it has remained a daydream. Yet increasingly, taking care of oneself has not remained an aspiration. On the contrary, in its many facets, it is becoming a cultural fact, an awareness, a contagious way of thinking and acting, a way of being, a custom.

Yes indeed, because the awareness of beauty and physical and mental health is changing the very fabric of our society. Far from venturing into sociological studies here, we need to be aware of this.

Furthermore, the time has come to go beyond appearances, to go deeper, in the search for and in conquest of authentic wellbeing, a word that is still vague in terms of its definition, but firm in terms of the concept that it invokes: stable and long-lasting and proposed as an orderly path of health, wellbeing and beauty, both within us and outside of us. What if we were to ask two questions - what is the right lifestyle, and what are the goals to be achieved? - these questions arise, but it is not a foregone conclusion that we are also on the road to longevity.

And instead, this is precisely the aspiration - who wouldn't want it? - that we embrace, of which we dream in our deepest

selves and that we tend to trust in: we want to live for longer, but also to be healthy and well.

The real new development is that it is no longer an illusion, but a fact: an aspiration that is increasingly, beyond the already encouraging statistics, within our reach thanks to those who have made this conquest a vocation in their lives, with the concept focused on the processes of oxidative stress, lives spent in analysis laboratories, in the world of chemistry and microbiology, in complex health facilities, which have led you to devise and implement a method that is capable of answering with a scientific imprimatur the true and fundamental questions of what is much more than a fantastical, paradisiacal notion, of many vague and unrealistic elixirs.

And it is this story that we want to tell, not only because it deserves to be told, but above all in order to understand the genesis and reasons for an advanced, formula-based method. It is a personal story that also fascinates listeners because it is inseparable from the formula, if we bear in mind that in order to define a scientific process you need an object and a method. And here we have both.

She is Lucia Magnani, a female scientist and an entrepreneur, founder and CEO of LongLife Formula, but, fortunately (we add) she is above all a manager with a vision and a mission: to discover the key to longevity.

This is how, drawing together research, experiences, sharing and different places, she has dedicated the last thirteen years to the study of the ageing process, which has led her to offer, not only innovative analyses but also a tailor-made programme focusing on nutrition, exercise and health in her clinic.

Based on studies in chemistry and biochemistry, Lucia Magnani began seeking an understanding on how to solve the body's imbalance processes, with the main focus on considering all the main factors that lead to premature ageing and discovering how to measure all this - it must once again be repeated from a strictly scientific point of view - offering effective remedies. So, after extensive research, she came up with a particular protocol known internationally today as the Long Life Formula that summarises a path of health, wellbeing and beauty that in turn combines the fundamentals of longevity with a defined and proven basis.

What does the Long Life Formula consist of?

The LongLife Formula is a scientific method capable of improving the quality of life and promoting an all-encompassing experience that radically transforms one's view of oneself.

Without putting it mildly, could it be called a new life project?

I prefer to portray it as a long-term investment in proper nutrition, combined with regular physical activity, with the aim of offering a promise of longevity and wellbeing.

Let's start from the beginning, maybe from the check up?

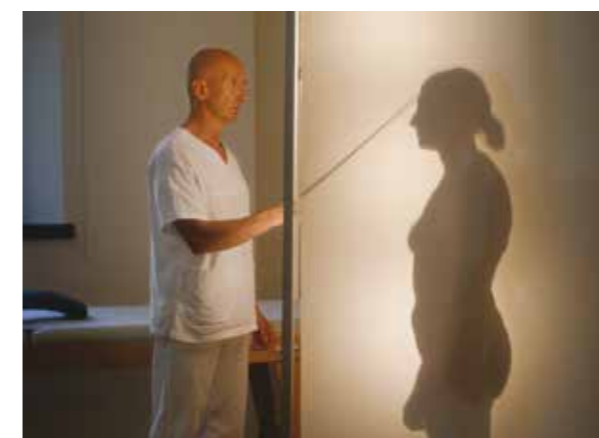
Which is obviously important to assess the state of health at any given time, but much more so it is needed for the lifestyle to be maintained.

And so?

It was in the context of analysis that I developed the concept, that the approach cannot just consist of healthcare in any case.

And so what else, then?

If wellbeing is to be comprehensive and enduring, it must be able to invite and lead men and women to explore ways



of prolonging life and the quality of life must be based on a style that embraces all the senses, from the pleasure of food to relaxation, from rest to togetherness.

This is how, the original idea became an innovative project step by step. What was missing?

A place to make it happen.

Not just any old place, I imagine?

That's why Castrocaro Terme, a location with a capital 'L', is important, a location that requires no introduction or explanation. Castrocaro Terme is.

What she, as a fitting conclusion to the venture, finally found.

The turning point came from the encounter with the intelligence of Ettore Sansavini.

Sansavini, the founder, president and CEO of GVM Care & Research, which has been operating in the private health sector since 1962.

An ideal place but, from what we have discussed so far, not just for getting in shape?

Lucia Magnani smiling as she replies: "But from there, you can start again".



Let's recap: concept, structure, research, method, ideal place, and then?
All that is missing is the invitation to enter peacefully into a present-future by starting on a fascinating path to give shape and substance to our desire to prolong the duration and quality of our life, starting with getting in shape.

Already the "Remise en Forme"...

The concept of remise en forme ['getting into shape'] is a key theme of our LongLife Formula® paths. To get back in shape, it is necessary to change perspective, to start taking care of one's physical and mental health, of one's wellbeing, where wellbeing, once again, is a holistic concept that is understood as relaxation and as pleasure in one's body. But it is also that pleasure that comes from observing nature, art and everything that creates a state of wellbeing in us. And it is everything that contributes to making us more beautiful, since beauty is something that comes from within and must be cared for: when a person is well, he or she feels physically and mentally fit, he or she expresses an energy deriving from the awareness of being beautiful on the inside, and not just on the outside.

Do I sense that we are getting to the heart of his method?

The "remise en forme" starts from the holistic vision of the individual. We have built all our courses on this principle, coded and programmed precisely to get our guests back into shape.

There is a moment of pause in which the professional tone leads her to continue in the third person: "The Lucia Magnani Health Clinic continues and expands its pioneering mission on the theme of health and longevity through a holistic vision of wellbeing and an integrated ecosystem that combines science, experience and research, to offer the opportunity to live better for as long as possible".

And the mantra sublimates when we ask what it means, in concrete terms, to embark on a path of longevity to live well and for longer?

It's about working on cellular oxidation. This is the philosophy of care that characterises our LongLife Formula that I have designed and that is carried out by all the staff of the Lucia Magnani Health Clinic, nestled in the hills of Forli, in a setting that is imbued with nature and pure wellbeing.

At this point, a curiosity arises: who are the silent enemies of our premature ageing?

Free radicals produced in excess. Our scientific protocol, developed with the contribution of Professor Siro Passi, a biochemistry specialist, aims to combat oxidative stress and its repercussions on cellular ageing and the health of the body.

What causes oxidative stress?

Lack of balance in the biochemical system, an imbalance that causes the excess production of free radicals that, in turn, are responsible for premature ageing.

Which, incidentally, also cause damage to a person's appearance.

In our holistic vision, it is an important aspect that is not only related to beauty, but to the general health of the body. It does have its direct and indirect effects on the appearance, which we take care of at our hotel, where the prevention of oxidative stress and self-care is combined with the pleasure of a deluxe stay through regeneration paths focused on ageing and psychophysical balance. These are paths of profound change, supported by medical staff specialising in ageing processes, cutting-edge tools and technologies and the collaboration of a highly-qualified team of nutritionists.

And at this point, Dr Lucia Magnani once again unleashes her infectious enthusiasm in her dual role as CEO and scientist.

"We have a passion for health that is fuelled every day with research, innovation and a deep respect for the balance between body, mind and spirit. Here, we offer our guests an all-encompassing experience that is capable of transforming their lifestyle. Oxidative stress, identified as one of the main causes of ageing and decreased quality of life, is the target of all the paths of the Health Clinic, equipped with state-of-the-art laboratories in which meticulous analyses are carried out by combining plasma, cellular and metabolic parameters to develop personalised treatment programmes".

In addition to those described, what are the distinctive factors of your Health Clinic?

We are certainly distinguished by the presence of a very advanced health division that enables the execution of a check-up aimed at understanding and gaining a deeper insight into the different needs. Our strength lies in the number of doctors present and the technologies used, from the gym equipped with artificial intelligence to transcranial magnetic stimulation.

Her professional history lies above all in a dynamic process. Isn't that right?

It couldn't be any other way. The scientific/health value is our foundation, and thanks to it, we can position ourselves as a leader in research on cellular ageing. By contrasting the imbalance between the production of free radicals and the body's ability to neutralise them, we develop useful processes to slow it down.



Was the solid leitmotif present at the centre when it all began?

Of course. Our collaboration with experts and scientific institutions remains focused on the development of new treatments and new methodologies to promote longevity, prevent early ageing and ensure that people remain healthy for as long as possible.

Isn't it the case that people only try to fend off ageing when they start ageing?

The world has changed, and continues to change, in terms of the awareness of self-care that women have, but now also men. And you know what I can tell you?

Another new development?

A wonderful and promising development, I would say: the age of this consciousness is becoming lower and lower. The culture of self-care is also spreading among young people.

So there is no specific age for treatments and starting the journey?

Certainly not, our treatments are dedicated to all ages and designed to meet all kinds of needs.

What do the treatments consist of, in detail?

There are ten LongLife Formula programmes: Clean, Weight Loss, Evergreen, Relax, Energy, Sport, Happiness Route, Restart, Smoke, and Immunity, which are each based on a

proven methodological approach and define actions to counter through specific interventions relating to nutrition, movement and everyday habits.

With what effects?

They allow men and women to discover how to enhance the duration and quality of life, counteracting wear and tear from work performance, ageing and immune vulnerability.

Deciding to change your lifestyle, you will admit, is not easy. What is the most suitable approach, in your opinion, to start with?

It could be the approach relating to health aspects that may need to be brought under control or be rehabilitated, but in my opinion it is tourism, the intelligent one, that can facilitate, and once again at all ages, undertaking the path towards the key to long life. And of course, the location is ideal. The Terme di Castrocaro, classified by the Italian Ministry of Health as First Category Super, for over a century – the thermal baths were discovered in 1830 – are already a symbol of health and wellbeing, also representing a sensory combination that brings together history, nature and art. Located in the beautiful hills of Forlì, they are recognised not only for their spa treatments, but also for their history and captivating Art Deco architecture. In their own right, with their natural resources, infused with precious minerals, they offer unique treatments for the prevention and treatment of a wide range of diseases.

And so, once we arrive in Castrocaro, we enter the Health Clinic, what happens then?

A stay at the Health Clinic is underpinned by health and wellness programmes, sessions dedicated to physical revival, spa treatments that take advantage of the unique properties of Castrocaro's salso-bromo-iodine and sulphurous waters, ozone regenerative therapies that boost the immune system, but also by the many opportunities for pampering, pleasant gastronomic and sensory experiences, as well as oriental practices that facilitate the return to restorative sleep and the achievement of complete mental relaxation.

