

RCS Periodici

n. 1/2 - 13 gennaio 2011 - 1,50 €
A + Amica (1,20 € + 0,30 €)

ALESSIA MARCUZZI

"AL GRANDE FRATELLO FACCIO PETER PAN, MA CON FRANCESCO SONO UNA GEISHA"

ANNA

**OROSCOPO
DELL'ANNO
IL 2011 SEGNO
PER SEGNO**

**MADRE &
SUOCERA
BLYTHE
DANNER
"TUTTO SU
MIA FIGLIA
(GWYNETH
PALTROW)
E SUO
MARITO"**

Moda
Amber
Le Bon,
cresciuta
fra musica
e sfilate

**LE INTERVISTE
DI "A"
RITA ROVELLI
CHECCO ZALONE
FRANCA
SOZZANI
E LA BANDA
DI "ROMANZO
CRIMINALE"**





Mosaraf Ali, il guru delle star

Mangiare bene, fare yoga e una volta al mese nutrirsi solo con zuppe di verdure e succo di carota. È lo stile di vita che il dottor Mosaraf Ali insegna ai suoi illustri pazienti, da Carlo d'Inghilterra a Claudia Schiffer, da Valentino Rossi a Michael Douglas e Sylvester Stallone. Nato a Calcutta, di base alla Hale Clinic di Londra, a Mosca si è poi specializzato anche in iridologia, diagnosi del polso e naturopatia. Da qualche mese riceve anche in Italia, presso la Spa di Castel Monastero, a due passi da Siena («le colline toscane trasmettono la stessa pace dell'Himalaya»). Per un appuntamento c'è la lista d'attesa.

Dottor Ali perché vengono da lei?

«Per stare bene e mantenersi giovani. Seguono la mia dieta, fanno massaggi, praticano yoga, in una parola si disintossicano». E bevono il suo famoso Detox tea?

«Si lamentano perché il sapore non è gradevole, ma alla fine lo bevono tutti perché li fa stare bene. E soprattutto è un passaggio imprescindibile del mio

programma».

Le sue visite sono un mix di medicina orientale e tradizionale.

«Guardo la lingua, gli occhi e conto i battiti cardiaci: così ho un quadro completo dello stato di salute. La stessa cura vale per diverse patologie

perché io non curo i sintomi: il benessere parte da dentro. La medicina ayurvedica crede fortemente nella prevenzione».

Un principio della filosofia indiana.

«Esatto: se hai la schiena dritta, mangi sano, mantieni pulito l'intestino, dormi bene e hai gli occhi limpidi, puoi ritenerti in buona salute. E ciò migliora l'aspetto».



Maria Stella Castano