

SECONDO NATURA



Qui nasci 2 volte

Si prendono le pratiche occidentali
e i trattamenti olistici orientali. Si mixano.
Il risultato è la ricetta di benessere di Mosaraf
Ali. Alla portata di tutti e dai grandi risultati

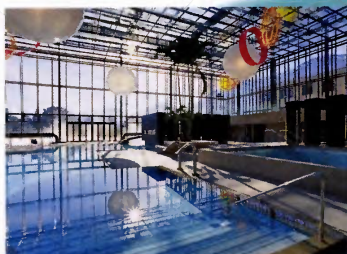
di Stefania Cubello





La natura mediterranea e la grande piscina a sfioro di Castel Monastero fanno da cornice al resort toscano in cui opera Mosaraf Ali (nella foto a sinistra), 58 anni, medico indiano e guru della medicina integrata. Tra i suoi pazienti, il principe Carlo d'Inghilterra.

MANGIARE PROTEINE, FRUTTA E VERDURA. Evitare cibi acidi come caffè, arance, limone, ananas. Limitare il consumo di sale e zuccheri, formaggi, fritture, alcol (come vino bianco e birra), cibi lievitati e bere almeno un paio di litri d'acqua al giorno, preferibilmente non a tavola. Poi, mezz'ora dopo i pasti, ci si può preparare un tè, una tisana o un infuso. «Sono le poche, semplici abitudini alimentari a cui attenersi. Sono le regole alla base di una dieta sana ed equilibrata, efficace sia in Oriente che in Occidente, che permette di mantenersi in forma ed eliminare molti dei maggiori disturbi che ci affliggono, come acidità di stomaco e cattiva digestione», suggerisce Mosaraf Ali, il medico indiano, originario di Calcutta, e guru di fama internazionale della medicina integrata, di cui è precursore, che combina la



TERME DI MERANO (BZ)
WWW.TERMEMERANO.IT

Le virtù terapeutiche dell'acqua minerale al radon utilizzata nel centro termale disegnato da Matteo Thun, nel cuore di Merano, sono particolarmente indicate per l'osteoartrosi e le patologie dell'apparato osteo-artro-muscolare. Ma nella Spa & Vital vengono praticati, tra gli altri, anche trattamenti anti-aging, come il Massaggio con crema di mele altoatesine (61 euro), il Bagno salino al fieno (30 euro), dai forti effetti depuranti e disintossicanti, e il Trattamento viso Maria Galland De Luxe (105 euro) che sfrutta le proprietà degli acidi di frutta, delle particelle d'oro, del caviale e dell'acqua. Il pacchetto weekend Finalmente dedicarmi a me stesso costa da 250 euro a persona.



GROTTA GIUSTI NATURAL SPA RESORT
MONSUMMANO TERME (PT),
WWW.GROTTAGIUSTISPA.COM

I bagni di vapore nella grotta millenaria su cui sorge lo Spa resort, membro dei Leading Hotels of the World, hanno importanti proprietà analgesiche e detossinanti. Nella Spa, oltre ai trattamenti termali, sono proposti quello anticellulite al Fango freddo (40 euro), quelli rigeneranti e rilassanti con Bagno ozonizzato (35 euro). Inoltre: Percorso Oriente (165 euro) con idromassaggi, bagno di vapore termale, urban peeling, effettuato con una miscela di polveri ed erbe, farine integrali e acque aromatiche. Pacchetto weekend Eteria Divine (da 606 euro) con trattamenti anti-ossidanti.

SECONDO NATURA

FONTEVERDE NATURAL SPA RESORT
SAN CASCIANO DEI BAGNI (SI)
WWW.FONTEVERDESPA.COM

Votato fra i migliori al mondo, lo Spa resort della Val d'Orcia, un Leading Hotels of the World, ha sette piscine, tra interne ed esterne, di acqua termale ricca di calcio, fluoro, magnesio. Si può scegliere fra un Percorso defaticante con argille rosse (53 euro), il Bioaquam, con 22 tipi di idromassaggio (40 euro), un Trattamento viso (140 euro) anti-ossidante e di idratazione profonda con calco al fango termale maturo e vitamina C o un Trattamento al fango maturo dall'effetto detox (90 euro) che sfrutta le proprietà degli oligoelementi termali.



TERME DI SATURNIA SPA & GOLF RESORT, SATURNIA (GR)
WWW.TERMEDISATURNIA.IT

Da 3mila anni, l'acqua termale di Saturnia sgorga da un cratere naturale a 37 °C, temperatura identica a quella del liquido amniotico. Ricca di sali minerali, idrogeno solforato e anidride carbonica, l'acqua termale delle piscine di Saturnia agisce sugli apparati cardiocircolatorio e respiratorio; e sulla pelle esercita una naturale azione di peeling. La Spa offre, inoltre, Programmi relax con fangoterapia (45 euro), Pacchetti antiage (da 300 euro) e detox (da 320 euro). Da provare il trattamento Aquarelaxation (120 euro): in una condizione di assenza di suoni, senza percezione del peso corporeo, l'ospite è posto in posizione di galleggiamento mentre l'operatore conduce il corpo rilassato in una serie di movimenti.



MANZI TERME HOTEL & SPA, ISCHIA (NA)
WWW.TERMEMANZIHOTEL.COM

La Spa beneficia delle acque termali della fonte del Gurgitello su cui sorge dal 1863. L'albergo fa parte dei Relais & Châteaux e Il Mosaico, il ristorante dell'albergo, vanta due stelle Michelin. L'acqua della fonte, ricca di bicarbonati, solfati alcalini, sodio e fosfati di calcio, ha proprietà detossinanti e tonificanti. Da provare il Massaggio Subacqueo (50 euro) e il Trattamento per la cellulite alle alghe e argille drenanti (170 euro).

tradizione orientale con la medicina occidentale. I suoi programmi di benessere sono essenziali, ma scientificamente all'avanguardia nel campo della medicina preventiva: un mix di naturopatia, yoga, principi ayurvedici e olistici. Mosaraf Ali è il medico personale del principe Carlo d'Inghilterra, ma alle sue cure si rivolgono anche personalità del jet set internazionale, dal sultano dell'Oman al magnate inglese Richard Branson, celebrità come Claudia Schiffer e Boris Becker, star di Hollywood della portata di Michael Douglas e Samuel L. Jackson. In Italia i programmi di remise en forme di Mosaraf Ali si possono seguire nel resort Spa Castel Monastero (www.castelmonastero.com), in provincia di Siena, dove il medico indiano ha iniziato una collaborazione in esclusiva. «Oltre all'alimentazione, un altro elemento che ritengo molto importante per il benessere psicofisico della persona è il massaggio, che ha un ruolo fondamentale per combattere lo stress. Il principale punto energetico da trattare per ritrovare il proprio equilibrio

el Douglas e Samuel L. Jackson. In Italia i programmi di remise en forme di Mosaraf Ali si possono seguire nel resort Spa Castel Monastero (www.castelmonastero.com), in provincia di Siena, dove il medico indiano ha iniziato una collaborazione in esclusiva. «Oltre all'alimentazione, un altro elemento che ritengo molto importante per il benessere psicofisico della persona è il massaggio, che ha un ruolo fondamentale per combattere lo stress. Il principale punto energetico da trattare per ritrovare il proprio equilibrio



BAGNI DI BORMIO SPA RESORT
VALDIDENTRO (SO)
WWW.BAGNIDIBORMIO.IT

Due le terme, note sin dall'epoca romana, all'interno del Parco nazionale dello Stelvio. L'offerta comprende numerose piscine idromassaggio e relax, anche all'aperto, la grotta sudatoria naturale che arriva fino a una delle sorgenti di acqua termale, nel cuore della montagna, saune e bagni turchi. Il pacchetto speciale Benessere in primavera costa da 182 euro. Fra i trattamenti: Terme ritual (125 euro), per viso e corpo con prodotti arricchiti di acqua termale a effetto rimineralizzante e disintossicante.



SECONDO NATURA



VERONICA PONS

A COLPI DI BENESSERE

Chi lo pratica costantemente, anche senza fini competitivi, lo sa: il golf è benessere a tutto tondo. L'essenza di questo sport risiede, infatti, forse più che in altre discipline, nell'intimo connubio tra mente e corpo. È prima di tutto un'attività rilassante, in quanto si svolge a stretto contatto con la natura. Implica lunghe camminate nel verde che riducono il fattore stress e un tipo di attività aerobica che contribuisce al miglioramento della capacità cardiovascolare, non ultimo al dimagrimento. «Uno degli aspetti più benefici che offre

questo sport è l'ambiente stesso in cui si gioca. Soprattutto in Italia, i percorsi, come quello del Golf club Monza, per esempio, sono solitamente immersi in parchi dove regna la pace assoluta, dove fanno da cornice alberi secolari e l'unico rumore che arriva è il respiro della natura, mentre il profumo dell'erba fresca appena tagliata stimola il rilassamento e la capacità di evadere dallo stress del lavoro o della città. Il golf nasce come camminata, perciò è importantissimo rispettare la natura stessa del gioco», afferma Giulia Sergas, da tempo rappresentante dell'Italia golfistica sui circuiti professionistici internazionali. Secondo la golfista triestina, inoltre, questa disciplina aiuta a entrare in contatto con se stessi, a conoscere il proprio carattere, stimola la concentrazione come nella pratica della meditazione. «Le possibilità, oggi, di tornare in contatto con se stessi, in una dimensione a misura d'uomo, non sono molte, ecco allora che il golf diventa l'occasione ideale per entrare, piano piano, in sintonia col proprio corpo, grazie alle lunghe e distensive camminate sul campo, da soli o in compagnia. Il golf dev'essere giocato in assoluta presenza fisica e consapevolezza. Non esiste, quindi, sport migliore per allenare l'arte della meditazione, perché il colpo da eseguire è azione e non reazione al gioco stesso», dice Giulia Sergas e svela il suo segreto per prolungare più a lungo i benefici psico-fisici che derivano dalla pratica di questo sport: «Personalmente integro la partita a golf con dell'attività fisica, come la corsa e lo stretching. Molte volte dopo una gara si finisce per andare subito al bar con gli amici, io consiglio di ritirarsi per poco più di 20 minuti e fare dello stretching o delle posture abbinate a respiri profondi. Aiutano a sciogliere le contratture dovute allo swing e rigenerano il corpo dopo lo sforzo». E per raggiungere e mantenere lo stato di benessere ai non golfisti consiglia: «L'idratazione è la cosa più importante per il nostro corpo, perciò non smetterò mai di dire che oggi con un'offerta così vasta di prodotti da bere, l'acqua rimane la scelta migliore da fare per mantenere il corpo idratato, soprattutto durante le attività fisiche. La vita è un complesso di equilibri e il nostro corpo dev'essere rispettato nei suoi equilibri, perciò bisogna trovare uno stile di vita adeguato alle nostre necessità che include movimento, alimentazione e tempo libero da dedicare a se stessi. Prendersi cura del proprio corpo è il primo passo per sensibilizzarci al mondo che ci circonda. Amare il proprio corpo è il primo passo per amare anche gli altri».

Sopra, una delle piscine con idromassaggio della Spa di Castel Monastero. A sinistra, Giulia Sergas, 32 anni, golfista professionista italiana che gioca nel Tour europeo e in quello americano.

è in mezzo al collo. Da questo punto dipende il benessere del corpo e della mente; qui, infatti, si accumula la maggior parte della tensione fisica ed emotiva. Intervendo su questa zona riesco a indurre la persona al rilassamento più profondo. Questo è il mio segreto», afferma Mosaraf Ali. Per il mantenimento quotidiano del benessere e per contrastare i disturbi dovuti a uno stile di vita frenetica e sedentaria, il medico suggerisce di «trovare almeno una ventina di minuti al giorno per praticare delle attività rilassanti come lo yoga. Non bisogna mai cenare troppo tardi né andare subito a coricarsi dopo aver mangiato, ma è fondamentale, invece, fare una passeggiata di mezz'ora, se è possibile nel verde. È, inoltre, molto importante non masticare troppo in fretta (o non masticare affatto) come è abituata la maggior parte delle persone, specie in Occidente. Questa abitudine porta

ALIMENTAZIONE, MASSAGGI, PASSEGGIATE E RITMI DI VITA SLOW. ECCO IL SEGRETO PER RITROVARE IL PROPRIO EQUILIBRIO

a stress, affaticamento, cattiva digestione. Il corpo non è una macchina, richiede cure speciali, non bisogna intossicarlo con una cattiva alimentazione e uno stile di vita non adeguato. Le regole che metto in pratica e che suggerisco sono molto semplici, e seguirle rende sempre meno necessario ricorrere a cure mediche. È, insomma, una buona prevenzione. L'uomo, inoltre, è in grado di controllare la sua salute e di autoguarirsi. È quello che diceva Ippocrate, padre della medicina, di cui sono un grande seguace. Lo scopo della medicina è di aiutare le persone fornendo loro gli strumenti per attivare il naturale potere di autoguarigione di cui tutti noi disponiamo».