

«Sogno un mondo meno inquinato e senza guerre», dice l'attrice, che ha scritto un libro di fiabe per i bimbi siriani

## Meditando ho trovato la pace e la creatività

DI DIANA DE MARSANICH

### 1 Il primo gesto del mattino

Spalmo il corpo con il burro di cocco e faccio una doccia calda: rende la pelle morbidissima. Poi preparo un frullato con banana, avocado, avena, latte di mandorle o di soia: non mangio latticini perché sono intollerante.

### 2 L'ultimo prima di andare a letto

Eseguo dieci minuti di stretching, sul tappetino yoga: mi aiuta a sciogliere i muscoli e mi concilia il sonno.

### 3 L'aspetto più Natural del tuo carattere

Mia madre mi prende in giro perché adoro tutto ciò che è biologico: curo l'alimentazione e metto i semi oleosi in tutto quello che mangio. Da quando vivo a Londra faccio la spesa da Waitrose, una catena di super che vende cibi di alta qualità, e da Whole Foods, il tempio inglese dei prodotti biologici e naturali. Costano di più ma ne vale la pena.

### 4 Nel tuo frigo non mancano mai

Le banane, per i miei frullati mattutini, e la frutta di stagione che spilucco anche a merenda.

### 5 Il tuo rito per rilassarti

Tutti i giorni dedico almeno venti minuti, due volte al giorno, alla pratica della Meditazione trascendentale: un'antica tecnica indiana legata alla fisica quantistica che attiva un meccanismo di autoguarigione del corpo. Aiuta a rimuovere la causa di molti problemi, infonde profondo benessere e stimola la creatività.

### 6 Lo sport che ti mantiene in forma

Dopo tre anni di pilates mi sono appassionata al nuoto: modella il corpo e fa bene alla respirazione.

### 7 Se fossi un animale saresti

Forse una gazzella o un cigno. Come questi animali sono molto esile e, dicono, ho grazia.

### 8 Cosa ti dà serenità

Scrivere. Quando sono agitata e inquieta mi ritiro in solitudine e scrivo storie, favole, sceneggiature: mi aiuta a calmarmi. E viaggio: mi piace andare alla scoperta di nuovi Paesi. Un anno fa, in veste di madrina Unicef ho visitato Za'atari, in Giordania. Si tratta del secondo campo profughi più grande al



Gaia Bermani Amaral, 34, attrice. Ha pubblicato il libro *Le Fate dell'Arcobaleno* (Nord-Sud Edizioni).

### IL LUOGO DEL CUORE

«La Duna do Por do Sol a Jericoacoara, nel Nordest del Brasile. È una piccola riserva naturale da cui godere lo spettacolo del sole che si immerge nell'oceano».



mondo e offre rifugio a 120mila persone, la metà delle quali sono bambini. Insieme al mio ex compagno Roberto Cotroneo abbiamo deciso di destinare parte dei proventi del nostro libro di fiabe *Le Fate dell'Arcobaleno* e *il mistero delle Cinque Lune* ai piccoli siriani rifugiati.

### 9 Il tuo gesto ecosostenibile

Sono molto attenta allo spreco e non butto mai via il cibo. Ho scoperto che a Londra è normale portarsi a casa quello che si è avanzato al ristorante. Anch'io ho imparato a chiedere la "doggy bag", la confezione per portare via i resti della cena. Sono anche molto attenta a non inquinare, vorrei far tornare limpide le acque dei fiumi e dei mari: so che è possibile.

### 10 Il tuo slogan per Natural style

Bella dentro, bella fuori. ♻️

### IL POSTO DELL'ANIMA

«Il quartiere di Notting Hill con il mercato di Portobello a Londra. Vivo qui da circa due mesi: in questa città vorrei costruire una nuova vita».

