

Missione longevita': trattamenti, dieta, letture e serie tv

I consigli di Huffpost per il weekend C'è un posto a Merano, in Alto Adige, dove si possono imparare i segreti della longevità. Per chi ci arriva da una grande città come Milano, è facile capirlo fin dal primo respiro. Che va fatto nel modo giusto: inspirando bene, almeno per 6 secondi e poi espirando per lo stesso tempo. Sarà l'aria, fresca, leggera, di montagna, ma sembrerà subito di entrare in un altro mondo in cui si pensa al benessere dal mattino alla sera. Dalla colazione, con frutti rossi, povera di grassi e di cibi processati. Tutto è ben calcolato, come il tempo da trascorrere a provare i vari trattamenti. Nulla però si improvvisa: c'è il direttore sanitario della Longevity Medical Spa "Eden'Health", il dr. Emanuele De Nobili, esperto in medicina preventiva e anti-aging, che legge i test medici di epigenetica, il Bia (la valutazione analitica quantitativa e qualitativa della composizione corporea) e il test del microbiota intestinale per preparare il programma che il paziente dovrà seguire per una settimana o dieci giorni. Appesi ai muri della Medical Spa ci sono gli ospiti che nel tempo sono stati a Villa Eden: da Pavarotti a Ramazzotti, da Barbara Streisand a Maradona. Angelika Schmid insieme al marito Hannes Ilmer è a capo di Villa Eden. "Da oltre quarant'anni, noi approfondiamo le nostre energie a favore del benessere della persona, puntando sempre a offrire l'eccellenza e trattamenti all'avanguardia. Per questo, i prestigiosi riconoscimenti che ci sono stati assegnati di recente ci riempiono di soddisfazione e ci motivano a continuare su questa strada. Il nostro primo desiderio è che l'ospite si senta a casa, accolto come in famiglia. Tutto il team lavora per questo. Speriamo che i nostri ospiti comprendano qui l'importanza di uno stile di vita sano e che i nostri consigli possano entrare a far parte di una routine che possono continuare anche a casa". Tra i trattamenti che possiamo definire signature di Villa Eden ci sono il trattamento corpo calco efficace contro la cellulite e l'adiposità localizzata e la Cellgym, un trattamento scientificamente validato che attraverso la sapiente ed esperta alternanza tra respirazione di aria impoverita e arricchita di ossigeno, produce notevoli benefici per l'organismo. Per rilassare e rinvigorire il corpo ci sono anche il Touch for Health (metodo di prevenzione e recupero del benessere attraverso le tecniche di riequilibrio posturale ed energetico della Kinesiologia applicata) e la stimolazione dei punti chakra del corpo. A completare l'offerta anche la proposta gastronomica a cui manca solo la stella (lo chef Marcello Corrado l'aveva avuta sia a Salerno che in Val d'Orcia). Cosa leggere Sul tema del benessere e della meditazione, è uscito il nuovo libro di Daniel Lumer "Come se tutto fosse un miracolo" (Mondadori). Tutto è nato da una frase un monaco disse all'autore quando aveva 22 anni. "Vivi come se tutto fosse un miracolo", gli disse il monaco facendo riferimento ad un particolare stato mentale che ha un enorme impatto positivo sulla vita e sulla salute di ognuno di noi, uno stato che ci permette di entrare più profondamente in contatto con il significato e lo scopo della nostra esistenza. Lumer illustra nel libro i sei principi che ci permettono di arrivare a questa esperienza tanto semplice quanto trasformativa. "Sono sei carismi, sei grazie - spiega l'autore - attraverso cui riconquistare uno stato di integrità: nella parola, nei sospesi, nel dono, nella meraviglia, nel vuoto e nella pace. Un essere umano integro è capace di realizzare cose straordinarie. Conosce la bellezza del proprio cuore, e le potenzialità della propria mente. Quando siamo integro, il bello arriva sempre e riempie la nostra vita". Cosa guardare Su Netflix, una miniserie tv (4 puntate in tutto) uscito un po' di tempo fa, ma molto interessante per chi si occupa o vuole approfondire il tema della longevità. Si intitola Zone blu: i segreti della longevità ed è un viaggio in cinque luoghi del pianeta - Okinawa (Giappone), Sardegna (Italia), Ikaria (Grecia), Loma Linda (California, USA) e Nicoya (Costa Rica) - in cui le persone raggiungono i 100 anni grazie al loro stile di vita, alimentazione e abitudini. A firmarlo è Dan Buettner, un esploratore di National Geographic e autore che ha trascorso 20 anni della sua vita ad esplorare questi luoghi di lunga longevità. Interessante la domanda finale che si pone l'autore: è possibile creare dal nulla una nuova zona blu in cui possa aumentare l'aspettativa di vita? La risposta, per fortuna, è sì. Cosa cucinare (e studiare) Ad aiutarci a migliorare la nostra alimentazione in tema longevità ci sono alcuni libri usciti negli ultimi anni che spiegano come l'alimentazione può influire anche in modo positivo sulla nostra salute. Ad iniziare da quello scritto per primo da Valter Longo, "La dieta della longevità" (Vallardi). In questo libro Valter Longo condensa tutte le sue scoperte scientifiche e ci spiega come ridurre il grasso addominale, rigenerare e ringiovanire il nostro corpo abbattendo in modo significativo il rischio di cancro, malattie cardiovascolari, diabete e malattie neuro-degenerative come l'Alzheimer, istruendoci infine sugli effetti benefici di una periodica dieta di restrizione calorica. La Dieta Longo ci cura con il cibo, rivoluzionando il nostro rapporto con esso. Semplice da adottare ogni giorno per chi già apprezza la tradizione mediterranea, la dieta





del professore Longo si affianca a una pratica antica e comune in tutte le culture e dimenticata dalla nostra società dell'abbondanza: la dieta mima il digiuno, in modo mirato e calibrato sulle esigenze della vita di oggi. Più recente invece il libro di Irene Luzi, "La svolta vegetale. Un percorso di salute alla riscoperta della tua intelligenza alimentare" (Longanesi). Irene Luzi, psicoterapeuta, eco-psicologa e igienista naturale, propone in queste pagine una scommessa di salute: provare, per trenta giorni, a introdurre nella dieta più alimenti vegetali e naturali. Senza costrizioni, forzature o estremismi. Bastano appena trenta giorni per imprimere una svolta vegetale al nostro stile alimentare, prima, e al nostro stile di vita, poi. Chi segue questo percorso impara ad ascoltarsi, a lasciarsi guidare dal piacere, a fidarsi della propria innata intelligenza alimentare. E ben presto scopre che il cambio nutrizionale rinnova dall'interno: il corpo si disintossica, l'energia aumenta, l'umore migliora. Il libro contiene un piano alimentare, consigli pratici per riorganizzare la spesa e la dispensa, le scorciatoie per gestire i tempi più lunghi di preparazione del cibo naturale, e suggerimenti su come regolarsi fuori casa e nella vita sociale. Suggestisci una correzione