

# VIPA@NEWS

NOTIZIE DAL MONDO DI VILLA PARADISO E DE LA MAISON DU RELAX

villaparadiso.com

## Ecco il vostro *magazine!*

Gennaio 2020: Vipa@news! Un trimestrale che vi terrà sempre informati su tutto ciò che rappresenta il mondo del Benessere e che vi accompagnerà durante i vostri momenti di relax. Buona lettura!



Joëlle Vassal, fondatrice di Villa Paradiso.

**U**no degli elementi (il più importante, probabilmente) che da sempre caratterizza il percorso e la storia di Villa Paradiso e de La Maison du Relax è la comunicazione con i nostri ospiti.

Accogliervi con calore, sempre con il sorriso, creare subito un rapporto positivo e costruttivo per il raggiungimento del vostro obiettivo. Una sorta di empatia tra noi e voi, mettervi immediatamente a vostro agio, seguirvi scrupolosamente durante la vostra "vacanza di benessere", senza creare illusioni ma certezze.

Ma la comunicazione non basta mai, ci vogliono idee, iniziative, positività, un dialogo continuo che vi tiene uniti e sempre informati nel raggiungimento, come spesso ho sottolineato, del Benessere Globale.

Ed è proprio per questo che nasce vipa@news, un magazine che vi terrà ancor più collegati a ciò che rappresentano Villa Paradiso e La Maison du Relax. Un giornale (come quelli veri?) che vi informerà su tutto ciò che riguarda le nostre realtà.

Articoli, interviste, novità, curiosità, nuove proposte, aggiornamenti sui nostri Percorsi Cure e ulteriori approfondimenti sui temi che rappresentano la filosofia della Prevenzione e che seguiamo da oltre trent'anni.

Un magazine che vi accompagnerà durante il vostro soggiorno e che avrà anche una sua versione online sul nostro sito web ([www.villaparadiso.com](http://www.villaparadiso.com))

Con un taglio giornalistico dinamico, scorrevole e, ci auguriamo, gradevole. Che dire, avrete un amico in più... vipa@news! Uno nuovo strumento per comunicare sempre di più con voi... Joëlle Vassal □

di Danilo Maggi

### EDITORIALE

#### Star Bene in tutti i sensi...

Quando c'è la salute c'è tutto... È vero, se stai bene e sei in forma tutto ciò che pensi, che leggi, che ascolti, che fai, che osservi nasce da una sorgente di positività fondamentale, come dire... il piacere di piacerti e di piacere, a tutti, cioè la mission di Villa Paradiso e de La Maison du Relax! Proprio per questo è nato vipa@news, un magazine che vuole esplorare i mille volti del Benessere. Un viaggio attraverso tutti i temi che "ci fanno sentire bene": la salute, ovviamente, ma anche l'arte, la moda, le interviste a personaggi che amano lo Star Bene e che hanno eletto Villa Paradiso e La Maison du Relax come il loro rifugio di relax, lontano dallo stress quotidiano, il turismo, la buona cucina e tanto altro.

Un magazine per voi, per avervi sempre e ancor più vicino a noi e per informarvi su tutto ciò che possa procurarvi un momento di spensieratezza, e perchè no, utile, di gradevole lettura. Benvenuti! □

## Marzo 2020 *Benessere* al femminile

di Margherita Leoni

**E**ccoci... anche quest'anno a occuparci di Lei, nel periodo più celebrato per enfatizzare la sua femminilità e il suo ruolo in una società che la rende sempre più protagonista: il mese della Donna! Le formule vincenti non si cambiano, mai! Infatti, Villa Paradiso e La Maison du Relax propongono un soggiorno di una settimana (Formula Platinum Detox) e un soggiorno Formula "3 giorni di Benessere" (solo a La Maison du Relax) a un costo speciale riservato, ovviamente, solo alle signore. Inoltre, visto il successo ottenuto l'anno scorso, siamo lieti di riservare alle nostre ospiti, un omaggio davvero importante nell'ambito della Prevenzione: una visita senologica con ecografia mammaria (**solo per il soggiorno settimanale**).



#### La Diagnostica per immagini. Momento fondamentale per la donna nella Prevenzione di tumori al seno.

Il tumore al seno è il più frequente nella popolazione femminile, rappresenta infatti il 29 per cento di tutti i tumori che colpiscono le donne - spiega l'oncologa Paola Martinoni - in questo senso, la Prevenzione è fondamentale per adottare le dovute precauzioni prima che si trasformi in una seria patologia - continua - proprio per questo occorre pianificare una visita, almeno una volta all'anno, con una ecografia mammaria. La dottoressa Martinoni ha creato inoltre l'associazione Libellule

Onlus che si occupa delle donne che hanno subito un intervento al seno, soprattutto nel momento più difficile, cioè il dopo. Il follow-up, infatti, diventa un appuntamento devastante con tempi di attesa per le visite lunghi, stress e paura.

L'Associazione Libellule si impegna in questo senso di costruire un percorso guidato basato sulla Prevenzione e controllo affinché i negativi stati d'animo si trasformino in positività. La vita - continua la dottoressa Martinoni - deve ricominciare e divantare anche meglio di prima.

La nostra missione è di accompagnare la donna colpita dal male verso un futuro positivo, per riacquistare la propria stima, la dignità, l'armonia e la voglia di piacersi ed enfatizzare la propria femminilità.

Una missione impegnativa che richiede amore e passione ma, come sosteneva il grande professore Umberto Veronesi... "Ho lottato tutta la mia vita per sconfiggere il

**La saggezza  
è per l'anima  
ciò che la salute  
è per il corpo**

F. de La Rochefoucauld

cancro dal seno delle donne, ora lascio a voi, coraggiose libellule, il compito fondamentale di cancellarne il ricordo dalla loro mente...".

E infatti - come precisa la dottoressa Martinoni - quello che desideriamo dal profondo

della nostra coscienza è di dare a tutte le donne una chance: la vita continua, la malattia non deve spaventare ma deve diventare un'opportunità per rinascere, per assaporare ogni attimo con intensità e nuove energie - conclude.

L'impegno della Onlus Libellule è anche quello di organizzare incontri, manifestazioni, cene, convegni, spesso con la collaborazione di brand della moda, di griffes nel settore della gioielleria e altri marchi che sostengono attivamente l'Associazione di cui la nota giornalista Cristina Milanese ne è Presidente onorario. E accanto a loro, anche Villa Paradiso Clinical Beauty e la Maison du Relax, sostenitrici del Benessere al femminile! ([www.associazionelibellule.it](http://www.associazionelibellule.it)) □

# L'uomo oggi e il "suo" *Benessere!*

Parlano di noi... La Repubblica - Bellezza

**S**ono 512mila gli americani che hanno varcato ogni giorno la soglia di una spa nel 2017 (fonte International Spa Association). Complessivamente, le visite sono state circa 187 milioni, per un giro d'affari da 17,5 miliardi di dollari. «Si tratta dell'ottavo anno consecutivo con il segno più», precisa Lynne McNees, presidente dell'associazione. I maschi rappresentano ormai il 47% di questa tribù del benessere.

Certo, la diffusione delle spa metropolitane ha dato una mano al fenomeno, ma nel conto entra soprattutto il cambiamento di attitudine degli uomini, che non considerano più le attività wellness unicamente come una forma di piacere, ma una necessità a tutti gli effetti. «Non dipendono più dalle donne nella decisione di dedicarsi un percorso di cure e relax», racconta Joëlle Vassal, fondatrice di Villa Paradiso a Gardone Riviera (Bs). «Anzi, spesso accade che organizzino la propria vacanza da soli oppure con gli amici». E se i massaggi profondi e rilassanti hanno permesso di rompere il ghiaccio con le

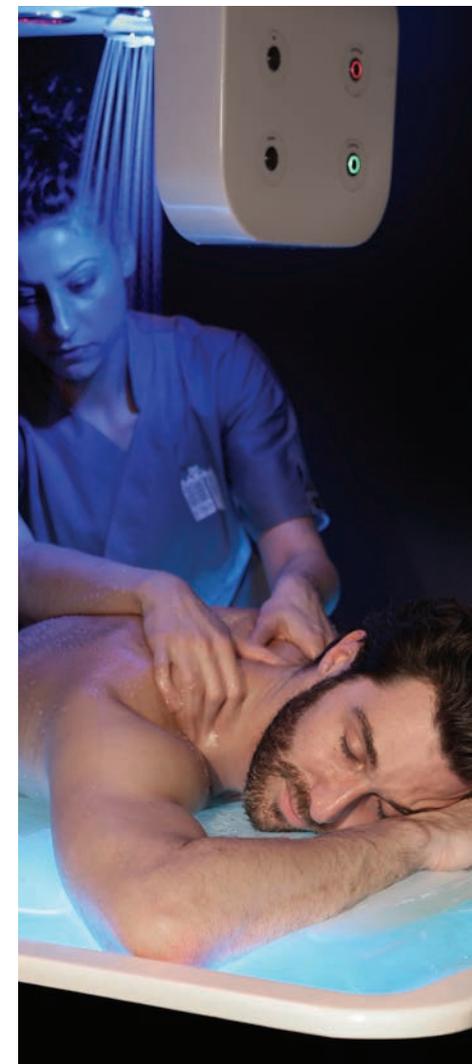
spa, ora i clienti sono diventati più evoluti ed esplorano altre proposte. «Chiedono di essere guidati verso regimi alimentari più sani e si sottopongono a trattamenti che fino a pochi anni fa erano di pertinenza femminile, come i massaggi drenanti, le maschere per il viso o il botulino», sottolinea Joëlle Vassal. Non a caso, le vendite di skincare maschile sono cresciute a livello globale dell'11% nel 2017, il dato più alto, fa sapere l'istituto di ricerca Euromonitor, fra tutte le categorie di prodotti da uomo, settore che vale 6,9 miliardi di dollari. «Per gli uomini diventa via via più importante prendersi cura di se stessi», aggiunge da Londra Mark Briant, co-fondatore di Mobfit, società di consulenza che aiuta i professionisti a sviluppare abitudini più sane. «E soprattutto, hanno una gran voglia di imparare. Noi insegniamo come superare gli ostacoli legati a una cattiva gestione del tempo, principale nemico nella realizzazione di programmi di fitness e alimentari». Secondo l'esperto, una delle novità emergenti è rappresentata da una crescente apertura verso pratiche come la

mindfulness e la meditazione. «Sono sempre più popolari fra gli uomini, e la cosa non deve sorprendere considerati i benefici che si ottengono con la pratica regolare».

Professionisti e imprenditori, infatti, sentono il bisogno di prepararsi mentalmente per gestire lo stress, e vogliono capire come usare le emozioni a proprio vantaggio. Stando all'ultimo report annuale di Global Wellness Summit, l'appuntamento che riunisce i player dell'economia del benessere, un approccio olistico è considerato la chiave per accedere a "super poteri" come pensare meglio, più in fretta e in modo più creativo, efficace e smart.

Il wellness, poi, risponde anche al bisogno di contrastare l'isolamento determinato dalla digitalizzazione. «Gli uomini si interessano agli aspetti relazionali, a come entrare in contatto a livello più profondo sia con se stessi sia con gli altri», commenta Briant.

«I wellness club sono uno dei top trend globali che abbiamo individuato», incalza Beth McGroarty, direttore delle ricerche del Global Wellness Summit. È il caso di The Well, un ecosistema di benessere che aprirà il prossimo anno a New York. Ideato dal guru della medicina alternativa Deepak Chopra e dal medico sportivo Keith Pyne (tra gli altri di Alex Rodriguez, ex campione di baseball e partner di Jennifer Lopez), con un prezzo base di 375 dollari al mese darà accesso in un unico indirizzo a palestra, spa, pratiche mediche orientali e occidentali. □



L'uomo passa la prima metà della sua vita a rovinarsi la salute e la seconda metà *alla ricerca di guarire.*

Leonardo da Vinci



Come eravamo... Villa Paradiso 80 anni fa



## Pensieri

Da... "Diario di un seduttore"

di Soren Kierkegaard

«Volevo scriverti, non per sapere come stai tu, ma per sapere come si sta senza di me. Io non sono mai stato senza di me e quindi non lo so. Vorrei sapere cosa si prova a non avere me che mi preoccupa di sapere se va tutto bene, a non sentirmi ridere, a non sentirmi canticchiare canzoni stupide, a non sentirmi parlare, a non sentirmi sbraitare quando mi arrabbio, a non avere me con cui sfogarsi per le cose che non vanno, a non avermi pronto lì a fare qualsiasi cosa per farti stare bene. Forse si sta meglio, o forse no.

Però mi è venuto il dubbio e vorrei anche sapere se ogni tanto questo dubbio è venuto anche a te. Perché sai, io a volte me lo chiedo come si sta senza di te, poi però preferisco non rispondere che tanto va bene così. Ho addirittura dimenticato me stesso per poter ricordare te».

# La Maison du Relax 2020 *Under 40*

# Forever Young!



di Giulia Marzi

La vita ricomincia a quarant'anni! Lo si pensa, lo si dice, ed è vero. È l'età della maturazione, del punto di partenza per costruire un percorso di vita più stabile, nel lavoro, negli affetti e nella cura della propria salute e immagine. Ma per arrivare a definire (diciamo con saggezza?) al meglio questa filosofia di vita occorre pensarci prima di accendere le quaranta candeline...

Quando si è giovani (cronologicamente parlando...) si pensa poco a stabilire un rapporto con la mente e il nostro corpo costruttivo e positivo. La parola "Prevenzione" suona come un qualcosa a cui si penserà più

avanti con l'età... errore! Fortunatamente, i dati che emergono oggi dalle numerose ricerche, ci consegnano una percentuale di circa il 70 per cento di "Under 40", sempre più convinti che, per rimanere giovani e in buona salute anche dopo "gli

anta", occorre darsi da fare... È con questo concetto che La Maison du Relax proporrà a tutti gli Under 40 una nuova Formula di soggiorno dedicata solo e per loro.

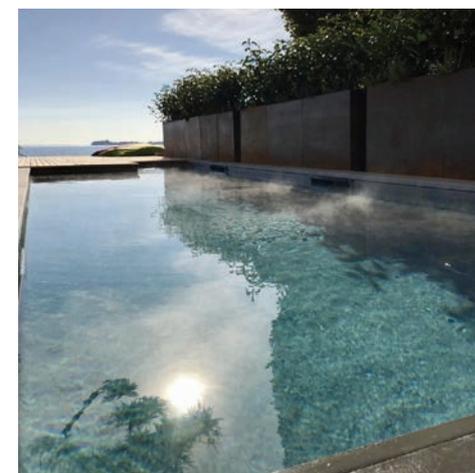
## Obiettivo finale: Forever Young!

Un nuovo e fantastico percorso in cui verranno inseriti cure e trattamenti maggiormente indicati ad un target in cui la filosofia della Prevenzione è (nonostante l'età giovanile...) ancor più fondamentale

per creare una base, solida e costruttiva, per affrontare con energia, buona salute e serenità gli anni che verranno. Come dire, una sorta di investimento garantito su voi stessi! □

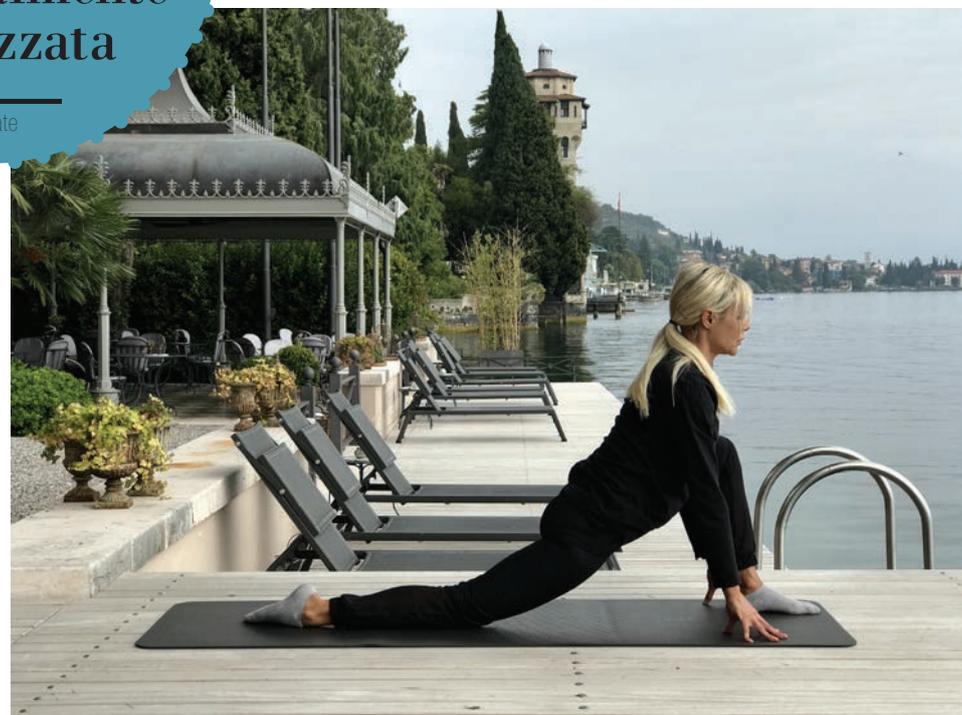
Non la  
**Vita** ma la  
**Buona vita**  
deve essere  
principalmente  
apprezzata

Socrate



## La Maison: magia in cucina!

Alimentazione sana, "condita" con creatività e raffinatezza dallo chef Rolando Baruzzi. Ricette ispirate alla cucina mediterranea che non impone privazioni ma solo qualche astuzia per farci sentire meglio. Tentazioni gastronomiche sconsigliate in un corretto percorso salutistico-alimentare? Si può fare ma ricordatevi sempre di... non esagerare!



# Il capitale *umano*...

Dr. Carlo Lazzarini (Staff Medico Villa Paradiso)

**T**re sono i capitali che ognuno di noi possiede, a prescindere dal proprio stato sociale: il proprio tempo, la propria immagine, la propria salute. Immagine e salute si possono anche modificare, migliorare, perdere e riacquistare ma il proprio Tempo no. Non si può ne acquistare ne prestare e una volta perso è perso, per sempre. Ecco allora che il massimo profitto che si può ricavare dal tempo è quando viene "investito" per migliorare la nostra salute e perché no anche la nostra persona.

Spesso il proprio tempo viene dedicato a rilassanti soggiorni in varie Beauty Farm, SPA o altri Centri Benessere ma affinché non venga piacevolmente sprecato occorre utilizzarlo con "consapevolezza" e quindi con "coscienza". Per fare questo il primo passo da compiere è quello di mutare il proprio atteggiamento nei confronti del nostro stile di vita e questo si ottiene abbandonando la vecchia cultura del "divieto", del non fare, per abbracciare invece quella del "fare". Vivere una piacevole esperienza in una struttura dedicata al Benessere senza imparare quello che si deve fare, dopo, per ottenere un buono stato di salute e prevenirne gli acciacchi, e non già quello che è vietato fare, servirà a poco.

Anche perché quello che è sbagliato fare lo si conosce già da tempo, mentre spesso quello che invece è giusto, in rapporto alla unicità della propria persona, spesso viene ignorato o trascurato.

L'essenza della Prevenzione consiste quindi nell'acquisizione di tutte quelle "conoscenze" sul proprio stato di salute e su come effettivamente "funziona" il proprio

organismo, conoscenze senza le quali non sarà mai possibile raggiungere quella "consapevolezza", condizione necessaria affinché si possa finalmente acquisire la vera "coscienza". Cioè uno stile di vita corretto.

Non è importante, e dunque vantaggioso, focalizzare e spendere le proprie energie su quello e quanto che si è lasciato in una Beauty Farm (chili in meno), ma su quello che invece abbiamo preso o appreso, in termini di "coscienza", durante il soggiorno. Il peso è aleatorio mentre la coscienza rimane.

Con l'acquisizione degli "strumenti" giusti sarà possibile gestire e ottimizzare le proprie risorse energetiche per meglio contrastare le proprie alterazioni funzionali e/o patologie eventuali, secondo le diverse necessità del singolo individuo che, per quanto simile, sarà sempre differente dai propri simili. La vera

partita si gioca dopo il soggiorno!

E allora, vediamo cosa fare:

- Scegliere e adottare la migliore alimentazione in rapporto al singolo individuo;
- Praticare quella che potrà essere la migliore attività motoria, in base alla propria individualità metabolica;
- In base alle differenti esigenze individuali, Idratare l'organismo e imparare a correggere i rispettivi deficit micro nutrizionali con costanza;
- Effettuare periodici controlli dei propri parametri vitali (sia biochimici, sia strumentali);

Tutto questo potrà prevenire minacce alla salute di ciascuno preservandone maggiormente l'integrità e vivere gli anni che passano con serenità e nuove energie. □



## Remise en forme prima del matrimonio

di Elena Pizzetti

**O**rmai le settimane che mancano si contano su una mano, ma la lancetta non scende. Anche cambiando bilancia niente da fare. Sembra un complotto. Saltare il pasto non serve, nutrirsi di yogurt trasparente e semi neppure. Ma la prova vestito si avvicina. E attenzione: oltre al pancino prominente della sposa e ai cedimenti strutturali delle braccia (ma perché ho scelto un abito sbracciato???) ecco affiorare in modo sempre più rilevante la circonferenza del promesso sposo. Tanto che ci domandiamo sbigottiti additando i reciproci ombelichi: non sarà l'inquinamento che ci gonfia come dei palloncini?

Ed ecco arrivare un super regalo di nozze (mai regalo fu così propizio): una settimana di remise en forme bordo Lago di Garda in una struttura d'eccellenza molto famosa anche all'estero: Villa Paradiso Clinical Beauty a Gardone Riviera. Già, ma c'è un particolare non trascurabile: il promesso sposo non ha mai messo piede in una beauty farm, non si è mai sottoposto a un regime dietetico, non si è mai fatto fare un massaggio o, figurarsi, un trattamento estetico. E, conoscendolo, si temono attacchi di vivace insofferenza ai primi morsi della fame.

Che fare? Dalla direzione della struttura mi rassicurano: "Ai primi risultati anche gli ospiti più refrattari si appassionano al percorso di remise en forme e lo seguono". Sarà vero? Incrocio le dita.

Prima sorpresa: una cucina gourmet di alto livello. Come faccia lo chef, dovendo restare sotto le mille calorie nell'arco dei tre pasti nel regime di calo peso, a realizzare piatti così gustosi è un autentico mistero di bravura. E il mio promesso sposo, essendo abilissimo cuoco, si appassiona subito a ingredienti, tecniche di cottura, trucchi e ricette salutistiche. Sì, perché lo chef dedica agli ospiti un'autentica lezione durante la quale illustra tecniche, svela trucchi,

consiglia pentole, ingredienti, abbinamenti e svela qualche ricetta (comprenderemo poi il libro di Villa Paradiso e de La Maison du Relax "Le ricette del Benessere").

La seconda sorpresa ha del miracoloso: dopo 24 ore il primo chilo e mezzo toglie il disturbo. Colgo negli occhi di lui una felice incredulità. E ogni giorno procede con circa 500-700 etti eliminati fino ad arrivare al ragguardevole numero di 5 chili disintegrati in una settimana. Ma attenzione: a distanza ormai di tre mesi e senza particolari costrizioni alimentari, questi chili non sono più ritornati. Questo è il risultato di un approccio personalizzato molto scientifico: medici ed esami ematoclinici, ECG, valutazione delle intolleranze, livello di disbiosi, misurazione dei radicali liberi e degli antiossidanti, ma anche diagnostica più specifica come eco-addome, test della flora batterica, visita senologica con eco mammaria, mappatura dei nevi, etc.) indagano su possibili problematiche. Il benessere si raggiunge con la prevenzione. Nel nostro caso, ad esempio, aver scoperto un'intolleranza inaspettata ha permesso di risolvere i problemi del girovita.

Diagnostica, ma anche movimento, fitness, massofisioterapia, estetica e relax in uno splendido giardino con piscina bordo lago. A Villa Paradiso il programma giornaliero è fitto di piacevoli incombenze. Dopo la prima seduta dall'estetista non ho più sentito rimostanze rispetto all'applicazione di maschere e impacchi. Un agnellino. Ed è risultato entusiasta per alcuni trattamenti come lo shiatsu (merito degli operatori davvero al top) e l'Acquarelax: olio massaggiato abbinato a vapore e doccia nebulizzata. "Il miracolo è compiuto" penso. E ne ho la certezza quando lo sento dire: "Almeno ogni due anni dovremo tornare".

Un tagliandino per stare bene, sentirsi in energia, investire nella propria salute e, perché no, piacersi un po' di più. Anche dopo gli *anta* e, ormai, con la fede al dito. □

**Ridi sempre quando ti è possibile. È una medicina a buon mercato**

Lord Byron

# Olio, il nostro fedele amico

Importante averlo vicino in tavola. Ci aiuta e ci difende. Fondamentale che sia "extravergine". Ma lo conosciamo davvero così bene...?

a cura di Cristian Duca

**N**on soltanto il vino canta, anche l'olio canta, vive in noi con la sua luce matura e tra i beni della terra io selezione, olio, la tua inesauribile pace, la tua essenza verde, il tuo ricolmo tesoro che discende dalle sorgenti dell'ulivo...

Così Pablo Neruda descrive poeticamente le mille proprietà dell'olio extravergine di oliva che regna sovrano nella cucina d'ispirazione mediterranea. Un concentrato di salute e di benefici per il nostro organismo.

Gli studi, infatti, confermano ad esempio che le proprietà protettive dell'olio extravergine di oliva sul cuore si esplicano nei seguenti modi:

- **Riduce colesterolo LDL.**
- **Abbassa la pressione sanguigna.**
- **Riduce l'infiammazione.**
- **Anti coagulante.**
- **Migliora la funzione endoteliale.**

(il rivestimento delle pareti dei vasi sanguigni)

Purtroppo non tutti sanno che gli "altri" oli (dall'olio di oliva ai vari oli di semi) derivano da processi di raffinazione. Tali processi utilizzano solventi chimici ed avvengono in vere e proprie raffinerie industriali e non in frantoi oleari come avviene per l'olio extravergine d'oliva.

L'olio extravergine di oliva è un'alimento composto da grassi, prevalentemente buoni ed essenziali, tocofenoli, tra cui la vitamina E, steroli, polifenoli, pigmenti e clorofille.

Prezioso olio vegetale ritenuto elisir di lunga vita perchè ha importanti proprietà benefiche e contemporaneamente si addice sia alle ricette dolci sia a quelle salate.

**Qualche curiosità per svelarvi tutti i segreti dell'olio extravergine:**

## Perché l'olio si chiama "extravergine"?

L'attributo "verGINE" indica che il processo estrattivo viene effettuato esclusivamente con metodi meccanici, senza l'utilizzo di solventi, a differenza di molti oli di semi. Nella classificazione degli oli troviamo l'olio extravergine (con acidità inferiore allo 0,8%), l'olio vergine (con acidità fino al 2%) e l'olio lampante che è non commestibile, molto acido e sgradevole al gusto e all'odore. Quest'ultimo termine deriva da "lampada", perché veniva utilizzato nei lampioni per illuminare le strade.

I migliori contenitori per l'olio non sono, come si potrebbe pensare, quelli di terracotta, ma quelli in acciaio inox o in vetro opaco, che evitano l'ossidazione.

“ **Non tutti sanno che per ottenere un litro d'olio extravergine d'oliva ci vogliono circa 5 chili di olive** ”

Conservate l'olio chiuso ermeticamente al buio e lontano da fonti di calore.

## Perché l'olio extravergine è amaro?

Questo sapore è legato alla presenza dei cari polifenoli, preziose sostanze antiossidanti che svolgono un'azione positiva e benefica nei confronti del nostro organismo. L'amaro intenso deriva da olive raccolte ancora verdi o olive portate al frantoio e lavorate insieme alle



L'olio extravergine di Pietracavalla, utilizzato a Villa Paradiso e a La Maison du Relax.

foglie. Per apprezzare gli oli amari impariamo ad abbinarli bene. Sono perfetti per il classico giro d'olio a crudo, sul pane abbrustolito, nelle zuppe di legumi.

## Perché l'olio extravergine cambia colore nel tempo?

Il cambiamento di tonalità in questo prodotto è legato a molteplici fattori. Il primo è di natura strettamente chimica. Il colore infatti è dovuto alla presenza di due sostanze: clorofille e caroteni. È dal loro connubio che nascono le diverse combinazioni nonché dalle loro proporzioni. La varietà di olive utilizzate e il loro grado di maturazione fanno il resto del lavoro.

## Perché, talvolta, l'olio extravergine pizzica in gola?

Sarà buono? L'olio "che pizzica" è un prodotto buono e perfetto dal punto di vista qualitativo. Non è sinonimo di acidità, come spesso sottolineano i profani di questo mondo ne di scarsa qualità. L'acidità di questi prodotti, infatti, può essere rilevata soltanto in laboratorio e non certo dalle nostre papille degustative.

## L'olio più costoso del mondo?

Ha un costo che varia da 200 euro per una bottiglia da mezzo litro a 11mila euro per un confezionamento personalizzato. È il greco Lambda, definito come "La Rolls Royce dell'Olio", etichettato come "extravergine ultra premium" ed estratto da una miscela segretissima di olive Koroneiki e Kolovi.

## Quali sono le regole per un buono e corretto raccolto?

La fase perfetta per le olive è quella dell'invaatura, cioè quando perdono il colore verde e iniziano ad assumere un colore nero-violaceo. Ma, raccogliendo le olive a maturazione iniziale (fine ottobre, inizio novembre) si ottiene un olio dal sapore fruttato, più amaro e piccante perchè più ricco di polifenoli e più salutare perchè carico di proprietà antiossidanti

**Perché i degustatori professionisti, al momento dell'assaggio, usano un bicchierino blu invece che trasparente?** Per non lasciarsi influenzare dal colore che non determina la qualità dell'olio.

**L'olio extravergine d'oliva contribuisce a dare un certo senso di sazietà.**

Infatti, ha un potere ingrassante inferiore rispetto agli altri grassi e, per il piacere dei più golosi, risulta essere l'olio migliore per la frittura poiché resiste meglio degli oli di semi alle alte temperature.

**Sicuramente l'olio del lago di Garda è uno dei più apprezzati al mondo** per la sua leggerezza (uno fra gli oli con un minor tasso di acidità) e per le sue proprietà.

Utilizzato da Villa Paradiso e da La Maison du Relax nelle varie ricette, totalmente ispirate alla cucina mediterranea, trasmette al palato una sensazione di amaro e piccante e un retrogusto di mandorla. □

Per informazioni: [info@pietracavalla.com](mailto:info@pietracavalla.com)



VACANZE SOGNANDO IN RELAX

# *Tsarabanjina* il paradiso in Madagascar

di Elena Pizzetti

Ci sono luoghi che hanno un benefico potere liberatorio. Fisico, mentale, emotivo e, sempre più necessario, digitale. Come Tsarabanjina, nell'arcipelago malgascio delle Mitsio, 15 isolette nel Canale del Mozambico tutte disabitate tranne Grande Mitsio, dove vivono 250 persone. Arrivarci è facile: si atterra a Nosy Be, si percorrono 20 km di pista nella giungla e, marea permettendo, ci si imbarca.

Dopo circa un'ora di navigazione emergono dal blu cobalto del mare come nere sentinelle di basalto Les Quatres Frères, faraglioni vulcanici popolati da sule, fregate e aquile pescatrici. E pochi minuti dopo si approda su un'isola dove non c'è il molo: i piedi nell'acqua cristallina incontrano la candida morbidezza della sabbia di Tsarabanjina e non l'abbandoneranno mai per tutto il soggiorno. Sì, perché qui si può fare tutto a piedi nudi, la sabbia è ovunque, bar e ristorante compresi.

L'immersione nella natura è totale. Nulla assomiglia alla stereotipata idea di resort tropicale. Le 25 ville di Constance distribuite tra la spiaggia sud e la selvaggia nord sono realizzate in materiali naturali e, pur dotate di ogni confort, sono libere da TV, telefono, wi-fi, piscine. L'unico luogo con connessione internet è la reception, anche il ristorante e il bar sono internet free. Le chiavi sono un di più: ci sono ma non si usano. E l'orizzonte a 180 gradi dà la sensazione di navigare, cullati ovunque dal ritmico suono delle onde. Il mare è così ricco di plancton da diventare luminescente la notte, illuminata solo dalle stelle. Ma se c'è luna piena l'isola si ammantava

di luce argentea. Nei 17 ettari di giungla, sabbia e roccia si trova un piccolo villaggio di pescatori seminomadi. Verso sera arrivano a bordo delle piroghe portando aragoste, dentici, carangide, ma anche indimenticabili ostriche selvatiche. Anche le verdure e il pollame provengono dall'arcipelago o da Nosy Be. A cucinarli con grande delicatezza lo chef Claude Wing Sheng e la sua brigata.

Una cucina leggera e naturale in armonia con il luogo. Da metà agosto a metà ottobre arrivano le balene ma è anche facile vedere delfini, squali balena e il Turtle Center si prende cura delle uova di tartaruga. Lo snorkeling e il diving sono momenti di "volo" tra giardini di corallitartarughe, pesci pagliaccio, farfalla, angelo, stelle marine.

**La spiaggia abbagliante si colora d'oro** al tramonto quando compaiono numerosi i paguri. Nessuna barca interrompe l'armonia del mare. Si può navigare per ore senza incontrare anima viva. In catamarano a sud-ovest di Grande Mitsio si costeggiano le "Canne d'organo", colonne basaltiche sulle quali cresce caparbiamente qualche albero e si arriva a Nosy Komba per incontrare lemuri, fluorescenti camaleonti e pigre tartarughe terrestri. Libertà significa anche potersi dimenticare del portafoglio. Lo speciale Cristal all inclusive comprende tutto: da ottimi vini ai cocktail, dal rum arrangé alla lavanderia. Dopo due giorni i capi ritornano puliti e stirati. In paradiso si va leggeri, anche solo con il bagaglio a mano. Che dire... forse nulla, le immagini parlano e noi non riusciamo a spiegare la magia che ci ha avvolti... □





Giovanni Gastel firma il pannello con l'immagine che ha realizzato in esclusiva per Villa Paradiso e la Maison du Relax e che accoglie gli ospiti nel reparto Cure. In basso, il suo sguardo profondo, rivolto verso il lago di Garda.



**il personaggio: Giovanni Gastel**

## ***Il mio Benessere?***

scrivere, fotografare,  
amare, vivere nell'istante!

Star del cinema, dello show, della moda, dell'arte, famosi imprenditori... tutti sono stati immortalati dal suo obiettivo! Grande amico di Villa Paradiso e de La Maison du Relax il maestro si "rivela" in questa intervista a vipa@news!

di Elisabetta Pina

**E**ntrare nello studio di Giovanni Gastel, fotografo e poeta, mentre dalle casse dello stereo Battisti canta *il mio mestiere è vivere la vita che sia tutti i giorni sconosciuta*, non è stato un caso. Un grande tavolo quadrato al centro della stanza, intorno librerie fino al soffitto, fotografie, lettere e frasi alle pareti. Potrebbe bastare stare lì per capire già molto di Gastel. Ma eccolo che arriva. Ci sediamo e lui si scusa per il ritardo. Occhi vivaci e sorriso accogliente...

### **Giovanni, che cos'è per te il benessere?**

Un tentativo di raggiungere l'equilibrio psicofisico. Ma è un obiettivo molto difficile nella cultura occidentale. Noi diamo un'immensa importanza al lato intellettuale e spesso non ascoltiamo il nostro corpo. Lo yoga, ad esempio, è una disciplina capace di aiutarci a ritrovare l'armonia tra corpo e mente. Siamo stati educati a non dedicare troppo tempo a noi stessi, in particolare noi uomini. Fare gli esercizi e mettersi le creme non è una cosa che si addiceva a un uomo. Ma nella religione cristiana, non solo in quelle orientali, il corpo invece ha molta importanza e forse dovremmo ripartire da questo.

### **Che rapporto hai con il tempo?**

Credo nel hic et nunc, qui ed ora. Io vivo appieno il momento. Un creativo deve fare così, ma deve stare attento a non eternizzare anche i momenti di malessere! Inoltre, credo che per me vivere così il tempo sia stato un modo per non sedermi sugli allori. Sono stato molto noto sin da ragazzino ma non ho mai creduto che tutto quello che ottenevo certificasse qualcosa. Per questo mi concentro nell'istante. È un modo per rimanere sempre giovani.

### **E il malessere? Di che cosa soffri?**

Io sono "chimico". Ho sofferto sin da giovane di crisi di panico. Sono in larga parte riequilibrato dalla chimica e non ne faccio alcun mistero. Come ho scritto in una poesia: lo sono quello che sono, sono tutte le pastiglie che ho preso, le vodka che ho bevuto, tutte le persone che ho amato, tutte le persone che ho lasciato. Io sono quello che sono. Non ho vergogna e non ho il senso del pudore.

**Lavori con le immagini, ma anche con le parole, ci sembra di capire...**

Con la fotografia guadagno, con la poesia mi

racconto. Sono due mondi separati. Con le immagini racconto il mondo come vorrei che fosse. Una volta uscito dalle ville meravigliose in cui ho vissuto mi sono reso conto che la vita vera era ben diversa. Mi avevano detto che avrei incontrato gentiluomini e gentildonne e di credere in valori come la patria, ma fuori dal mio mondo dorato c'erano le brigate rosse e quelle nere. Le mie poesie invece sono uno strumento di dialogo, non una "pipa" per me stesso. Non scrivo in modo roboante! Scrivo della vita semplice e che tutti possono capire.

“

**Qualcuno ha detto  
che farsi fare  
un ritratto da me  
è meglio che andare  
a Lourdes!**

”

### **Che rapporto hai con i social?**

Li adoro e giuro che me ne occupo personalmente. Nessun ci crede ma è proprio così! I social per me sono l'agorà e un bagno di umanità. Con questi canali ho capito di essere amato, sia come persona sia come artista.

### **Per te fotografare è un momento di benessere?**

È un momento d'estasi. Quando devo scattare un ritratto celebro una sorta di danza in cui "intontisco" il soggetto che quando è rilassato mostra il meglio di sé. E allora scatto, scatto, scatto! E sì, mi fa stare bene! Cerco di rendere quella persona solo più luminosa. Qualcuno ha detto che farsi fare un ritratto da me è meglio che andare a Lourdes... (dice ridendo!)

### **Qual è il valore che apprezzi di più?**

L'eleganza. Per me non è solo una questione estetica ma una questione morale. Vuol dire pagare le tasse, essere a disposizione di tutto e impegnarsi a fare il meglio. Altrimenti, come diceva mia madre, è giusto che ci ghigliottinino! □

# Tutto



# e colori

Benessere vuol dire anche seguire le nuove tendenze della Moda mantenendo sempre eleganza e personalità. Vipa@News vi svela qualche segreto per accogliere la stagione più mite.

di Chiara Dalla Tomasina

**U**n tocco vintage, maxistampe floreali, ma anche jungle e l'immane denim, declinato in tutte le sue sfumature: le collezioni dei brand per la Primavera-Estate si possono riassumere in questi tre filoni principali.

## Vintage forever, e di tutte le annate

Si parte dagli Anni Venti con Prada, per una collezione iper bon ton e molto borghese, tra grandi colletti bianchi (anche sui cappottini) ed eleganti pencil skirt, portate con accessori che sembrano usciti dall'armadio delle nonne. Ma si arriva presto agli Anni Settanta con le idee grintose di Victoria Beckham, che ha portato in passerella tailleur maschili (con gonne lunghe o pantaloni) e camicie dai colletti a punta affilati come lame di coltelli. Balenciaga si ferma agli indimenticabili Anni Ottanta grazie all'estro e alle creazioni di Demna Gvasalia, con bluse dalle spalle ampie (grazie a spalline sapientemente posizionate) e tagli morbidi e generosi. Si chiude con gli Anni Novanta, proposti in passerella da Alexander Wang che ha disegnato maxicappotti in pelle nera stile Matrix fatti indossare indistintamente da uomini e donne e giacche in jeans modello bomber.

## Un tripudio di fiori (è pur sempre primavera!)

Anche i fiori, in versione maxi, come appena colti da un florido giardino tropicale, sono sbocciati su diversi abiti e accessori, in primis quelli di N° 21, boccioli di campo su fantasie delicate verdi e marroni e di Fendi, che li abbina all'ocra, al marrone e all'arancio declinandoli in un sapore molto Seventies. Dolce & Gabbana fa scoppiare invece una jungle fever, che vede maxifoglie verdi agitarsi su fondi neri, ravvivati però da fiori coloratissimi e animali della savana.

## Il trionfo del denim, dalle tute da lavoro allo stile esageratamente chic

Impossibile resistere alle tute intere portate in passerella da Bottega Veneta che sceglie un denim scurissimo e un sapore workaholic. Ma il tessuto da lavoro per eccellenza regala anche altre sfumature, come il blu notte scelto da Celine: la donna immaginata dal direttore creativo Hedi Slimane contempla comode camicie sportive di jeans su pantaloni a vita alta effetto used. Sopra, un semplice blazer blu, per un look pratico, chic e molto metropolitano. E, soprattutto, che può essere indossato da tutte. Top! □



Dolce & Gabbana



N°21



Prada



Da Dolce Gabbana a Prada, un'esplosione di fiori per la primavera-estate 2020. Ma anche dettagli e accessori che arricchiscono i look completando un'eleganza fresca e solare.