



In copertina: Nicole Kidman, 50 anni, fotografata da Trunk Archive. In questo numero parla di sé, di lavoro, di famiglia. E delle sue passioni in stile natural.

NATURAL style

SOMMARIO

Ottobre 2017, numero 172

8 LETTERE

11 NOTIZIE NATURAL

17 SCELTE NATURAL

WOMEN

22 NICOLE KIDMAN

Coltivo l'orto, medito, pratico l'ozio creativo. E ho fatto pace col tempo: a 50 anni l'amore è più dolce e maturo

30 CHIARA GRIFANTINI

«Dipingo sui tessuti la mia grande passione botanica»

35 DONNE CORAGGIOSE

Nice, guerriera Masai: «Ho salvato 10mila bambine dall'infibulazione»

38 REAL LIFE

A casa, al parco o in palestra. Torna in forma con i consigli delle coach

46 MARIA ROSARIA RUSSO

«Ho scoperto il respiro della natura»

48 NATURAL MEN

SIMONE RICCIONI

«Produco film per la mia terra»

51 COLTIVA LA TUA FEMMINILITÀ

BEAUTY

58 CAPELLI LUCIDI E FORTI DALLE RADICI ALLE PUNTE

Cute e chioma: trattamenti antismog

66 Antiage: più freschezza al tuo sguardo

68 Fitness: sciogli i muscoli con l'Antigym

FASHION

71 SPECIALE SFILATE: LE TENDENZE PER TUTTE LE ETÀ



Tu e lui: vi amate e vi rispettate davvero? In coppia nulla è scontato.

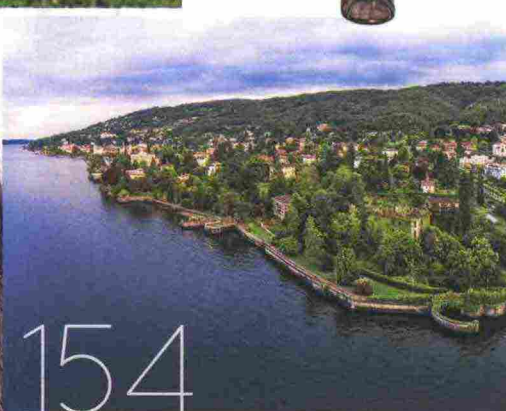


Scegli il lungo, nella versione in seta, da grande soirée. Andrew Gn.



58

Capelli: ossigenali, nutrili, previeni la caduta: è il momento.



Stresa, perla del Lago Maggiore: da qui si parte per un weekend da principe alle Isole Borromeo.

154



Pump con tacchi a stiletto, Lorbilu.

natural RELAX

Una piscina esterna del Lefay Resort & Spa, incastonato tra le montagne che circondano il Lago di Garda. Il servizio su questo ecoresort e altre perle lacustri è a pagina 154.

RESPIRA IN QUOTA

Si cammina lungo i sentieri panoramici dello Sciliar, nell'Alpe di Siusi, e s'impara a combattere le tensioni, respirando. Fino al 13 ottobre lo propone l'Hotel Schgaguler di Castelrotto (Bz): 4 giorni in mezza pensione con escursioni guidate costano 498 euro a testa. www.schgaguler.com

natural
RELAXBORGHI, CUCINA, ESCURSIONI
DOLCI SPECCHI D'ACQUA

Ottobre è il mese ideale per andare alla scoperta delle più belle località lacustri. Dalla Svizzera alla Lombardia, dal Piemonte all'Umbria, ecco sei itinerari con le soste golose, gli alberghi dove dormire (top level e low cost), le passeggiate per ammirare il foliage e i tesori artistici da non perdere

DI LUISA TALIENTO

ISOLA BELLA (VB)

La perla barocca
del lago Maggiore



TOP
LEVEL



UN ROMANTICO NIDO SULL'ISOLA

La camera da letto al primo piano e, a sinistra, l'ingresso dell'appartamento in via della Posta che i Borromeo affittano ai turisti sull'Isola Bella. In basso: il living, che include cucina zona pranzo e divano con tivù, illuminato da una parete-finestra. A destra: tavolo apparecchiato per la prima colazione sul balconcino affacciato sul vicolo di fronte al campanile della chiesa, con vista lago.

Marco Beck Pecoz



SCULTURE E GIARDINI

Il parco dell'Isola Bella visto dal punto più alto. Palazzi e giardini sono aperti tutti i giorni, dalle 9 alle 17,30, dal 24 marzo al 22 ottobre. Le ultime settimane sono le migliori per la visita, senza code e con lo spettacolo unico del foliage d'autunno. Info su eventi e prenotazioni: www.isoleborromeo.it

L'OFFERTA NATURAL

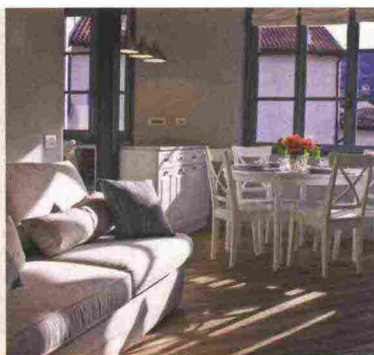
Il pacchetto *Weekend da principe* costa 420 euro a coppia e comprende 2 pernottamenti, transfer in barca da e per Stresa, visita a Palazzo e giardini dell'Isola Bella e dell'Isola Madre. La cucina è fornita di tè, caffè, miele e marmellate. In più: selezione di conserve, formaggi locali e una bottiglia di Ferrari in frigo. • Info: borromeosdreamhome@isoleborromeo.it



L'Isola Bella, con il Palazzo Borromeo e il grande giardino ricco di statue e decori. Come quelli dell'Isola Madre e della Rocca di Angera, sopra Stresa, fanno parte del circuito dei Grandi Giardini Italiani (www.grandigiardini.it).

BISTROT ECO-CHIC E MENU DI LAGO

Il *Fornello Bottega & Cucina* si trova nel pittoresco vicolo del Fornello sull'Isola Bella: da provare i piatti dello chef Francesco Luoni (pesce cotto a basse temperature, erbe selvatiche, verdure dell'orto) nella corte affacciata sul lago. Aperto a pranzo (tel. 338.794.5408). All'interno, vendita di prodotti locali e di alta qualità. Per cena invece si va all'Isola dei Pescatori: il *Belvedere*, hotel ristorante con magnifica terrazza sull'acqua, offre un menu tradizionale di pesce di lago, con pick-up in barca su prenotazione (tel. 0323.32292).



natural
RELAX DOLCI SPECCHI D'ACQUA



Una veduta di Stresa (Vb), affacciata sulle rive del lago Maggiore e sul Golfo Borromeo.

LAGO MAGGIORE | STRESA (VB)

Atmosfere fin de siècle

Gli edifici *Art Nouveau* che si affacciano sul maestoso lungolago regalano la sensazione di una vacanza elegante e aristocratica. Stresa ha saputo custodire il fascino di un tempo, quando qui soggiornava la nobiltà europea e scrittori del calibro di Alessandro Manzoni e Antonio Rosmini. Le famiglie con bambini devono prevedere una visita a Villa Pallavicino con il suo parco di circa 20 ettari che appartiene al network dei Grandi Giardini Italiani. Qui vivono numerose specie di animali e uccelli esotici, tra cui lama, canguri di Bennet, pavoni e zebre. Tra una visita e l'altra, imperdibili le soste alla storica pasticceria Gigi Bar in corso Italia, per assaggiare le famose margheritine di pasta frol-

la e, tra i vicoli del centro storico, alla latteria di Antonio Coppola per acquistare il prosciutto della Val Vigizzo, dall'aroma leggermente affumicato. Chi ama le escursioni può raggiungere a piedi la cima del Mottarone, la cui vetta alta 1.491 metri si specchia tra le acque dei laghi. Il sentiero Stresa-Mottarone parte dal lungolago e sale tra boschi di faggi, betulle e abeti. Ma è anche possibile arrivarci con la funivia che parte dal Lido di Stresa o in auto percorrendo la strada panoramica Borromea, dove visitare uno dei musei più curiosi d'Italia, quello dell'Ombrello e del parasole. Si trova nel paesino di Gignese e custodisce oltre mille pezzi tra cui quelli appartenuti alla Regina Margherita di Savoia e a Giuseppe Mazzini. ►



LOW
COST

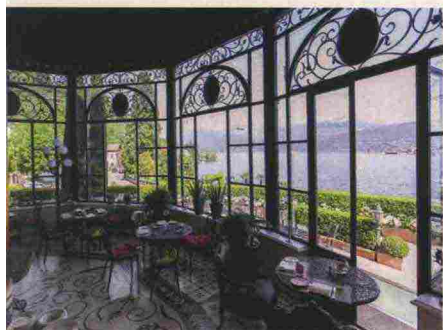
DORMIRE NELLA STORIA

Una camera del *Regina Palace* di Stresa, inaugurato nel 1908. L'accurato restauro ha custodito gli elementi architettonici del tempo: saloni affrescati, lampadari di Murano e camere con preziosi mobili d'epoca. A disposizione degli ospiti ci sono anche il centro benessere, la piscina riscaldata, la palestra e 2 ristoranti che propongono anche menu senza glutine e kosher.

L'OFFERTA NATURAL

Il pacchetto *Emozione senza Tempo* offre una notte in camera doppia con vista lago, bottiglia di spumante Franciacorta, prima colazione, da 180 euro per due persone. Tariffa prenotabile sul sito internet. • Info: Regina Palace Hotel Stresa (Vb). Tel. 0323.936936; www.reginapalace.it

Roman Sandoz/Getty Images



UN RESORT ESCLUSIVO

La vetrata panoramica del ristorante interno I Mori e una camera Deluxe di *Villa e Palazzo Aminta*, a Stresa. Ricavata da un'ex residenza del primo Novecento in stile *Belle Époque*, l'albergo offre stanze tutte diverse tra loro con un'incantevole vista sul lago e le isole. Come La Borromea, 115 metri quadrati al 5° piano, a cui si accede con un ascensore riservato. Gli ospiti possono rilassarsi nell'area benessere e poi cenare nei ristoranti *gourmet* dove si gusta la cucina del territorio. La doppia con vista parco costa da 327 euro con colazione per due, minibar in camera gratuito e *upgrade* alla camera di livello superiore se disponibile. Tariffa prenotabile tramite il sito internet. • Info: Villa e Palazzo Aminta, Stresa (Vb). Tel. 0323.933818; www.villa-aminta.it

TOP
LEVEL

natural
RELAX DOLCI SPECCHI D'ACQUA

La piscina del Grand Hotel Villa Serbelloni, l'unico albergo 5 stelle lusso di Bellagio (Co).

LAGO DI COMO | BELLAGIO (CO)

Foliage e cucina stellata

Con i suoi 416 metri il lago di Como è uno dei più profondi d'Europa. Si riconosce sulla cartina per la sua caratteristica forma a Y rovesciata e le sue pittoresche sponde che sono state meta dei viaggiatori del *Grand Tour* ottocentesco. Un fascino romantico che si rivive ancora oggi a Bellagio, splendido borgo situato proprio all'incrocio dei due rami del lago caratterizzato da vicoli stretti e scalinate. Fino alla fine del mese si possono visitare il parco di Villa Serbelloni e il giardino all'inglese della neoclassica Villa Melzi, dove ammirare lo spettacolo del *foliage*: le piante e fiori si colorano di sfumature che vanno dal giallo al rosso, donando al paesaggio un aspetto autunnale.

Riserva delle belle sorprese anche la Chiesa di San Giacomo dove il critico Vittorio Sgarbi ha scoperto che l'opera *Madonna con Bambino, San Giovannino e San Giuseppe* è da attribuire a Orsola Maddalena Caccia, pittrice seicentesca, diventata suora per volontà del padre. La scoperta della tradizione lariana continua a tavola da Silvio, il ristorante della famiglia Ponzini. I proprietari sono pescatori da generazioni e organizzano serate a tema chiamate "Il Liceo del Pesce" in cui è possibile visitare la cucina, il laboratorio del pescato, seguire i pescatori nel lago per la posa e il recupero delle reti. E poi degustare il tipico risotto con il pesce persico e i ravioloni di pesce con l'aggiunta di burro della Latteria di Bellagio. ►

TOP
LEVEL

UN PANORAMA DA SOGNO

Il promontorio di Bellagio con la frazione di Pescallo, sul ramo lecchese del lago di Como. Da qui a piedi percorrendo una scalinata si raggiunge Bellagio e il *Grand Hotel Villa Serbelloni*. Inaugurato nel 1873, ha camere e suite a picco sul lago e i due ristoranti La Goletta e Mistral guidati da Ettore Bocchia, chef stellato, fondatore della cucina molecolare italiana.

L'OFFERTA NATURAL

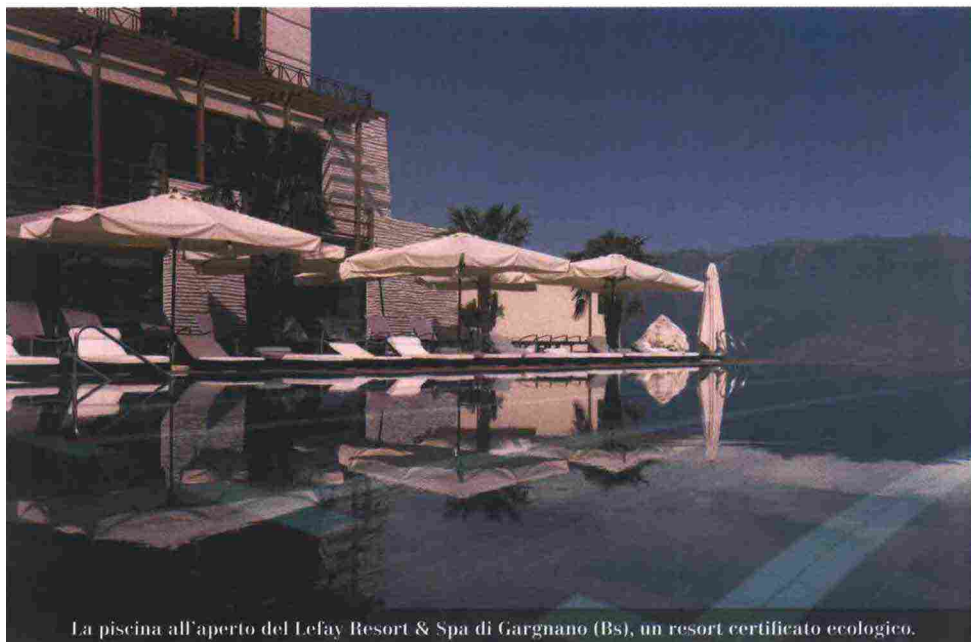
The Magic of the lake offre tre notti in b&b, cena a La Goletta, cena di 4 portate al Mistral, gita con motoscafo e cena alla Locanda dell'Isola Comacina, ingresso ai giardini di Villa Melzi e un trattamento Spa da 2.817 euro per due. • Info: Grand Hotel Villa Serbelloni, Bellagio (Co). Tel. 031.950216; www.villaserbelloni.com



UN BIKE HOTEL VISTA LAGO

Una veduta esterna e una camera de *Il Perlo Panorama*, un bike hotel immerso nel verde con una splendida vista sul lago di Como, a tre chilometri dal centro di Bellagio. Molto amato dagli sportivi, soprattutto ciclisti, offre colazione rinforzata, tour guidati, lavaggio dei capi tecnici, assistenza meccanica alle bici, snack per le pedalate e merenda al rientro dalle escursioni. Doppia in b&b da 54 euro al giorno a persona. • Info: Il Perlo Panorama Bellagio (Co). Tel. 031.950229; www.ilperlo.com

LOW
COST

natural
RELAX DOLCI SPECCHI D'ACQUA

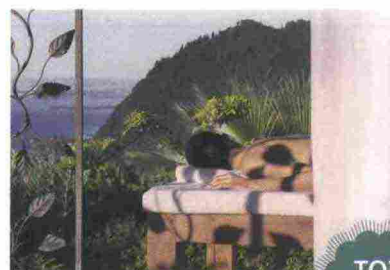
La piscina all'aperto del Lefay Resort & Spa di Gargnano (Bs), un resort certificato ecologico.

LAGO DI GARDA | GARGNANO (BS)

Nel tempio del benessere green

Un giardino di agrumi sul lago. Così si può definire Gargnano, borgo dell'alto Garda bresciano, dove l'uomo ha "addomesticato" la terra realizzando le famose limonaie, strutture semichiusure su tre lati per garantire l'esposizione delle piante verso il sole. Alcune di queste, come la Prà de la Fam di Tignale, sono aperte al pubblico che può aggirarsi tra gli alberi da frutto, alcuni centenari, e poi fare acquisti di limoncino, sciroppi e i particolarissimi limoni sotto sale, aromatizzati con peperoncino o pepe, per condire insalate, pesce e carne (www.limonaiaigarda.com). Da Gargnano partono le passeggiate nei luoghi che hanno ispirato lo scrittore inglese David H. Lawrence, autore di *L'a-*

mante di Lady Chatterley, che visse qui. Come quella semplice, con un dislivello di 210 metri, che porta a Gaiano, tra colline, vecchie cascine e piccoli borghi, sempre con grandi vedute sul lago di Garda. Un po' più impegnativo il Sentiero delle meraviglie, che arriva a San Valentino, un suggestivo eremo bianco con una chiesetta circondata dai cipressi, aggrappato tra le rocce della montagna. Dall'alto la vista è davvero notevole e abbraccia Gargnano, l'architettura neogotica di Villa Feltrinelli, edificata dall'architetto Alberico Barbiano di Belgioioso e, in lontananza, la catena del Monte Baldo. L'impegno per la discesa in paese si recupera con una sosta alla Trattoria San Martino, indirizzo di buona cucina casareccia preparata da Mariangela ed Enio. ▶

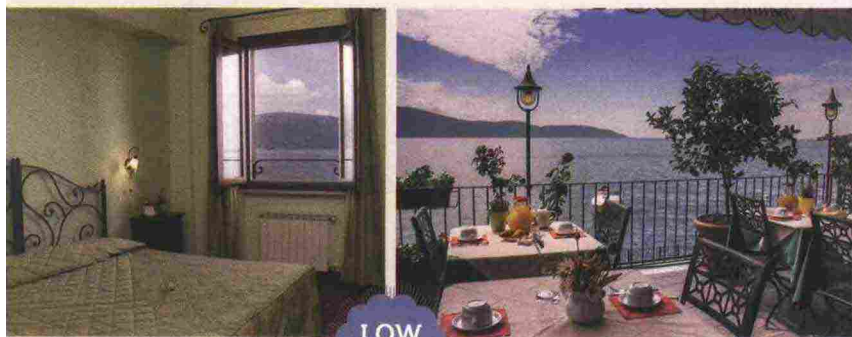
TOP
LEVEL

NEL RESORT PIÙ PREMIATO

Il giardino panoramico del **Lefay Resort & Spa**, un resort ecologico certificato Green Globe, immerso nelle terrazze naturali. Un tempio del benessere con cucina *gourmet* a basso regime calorico preparata con ingredienti locali. Nei 3.800 mq di Spa sono da provare i programmi Salute Lefay Spa Method, che uniscono l'antica medicina cinese e la ricerca scientifica occidentale.

L'OFFERTA NATURAL

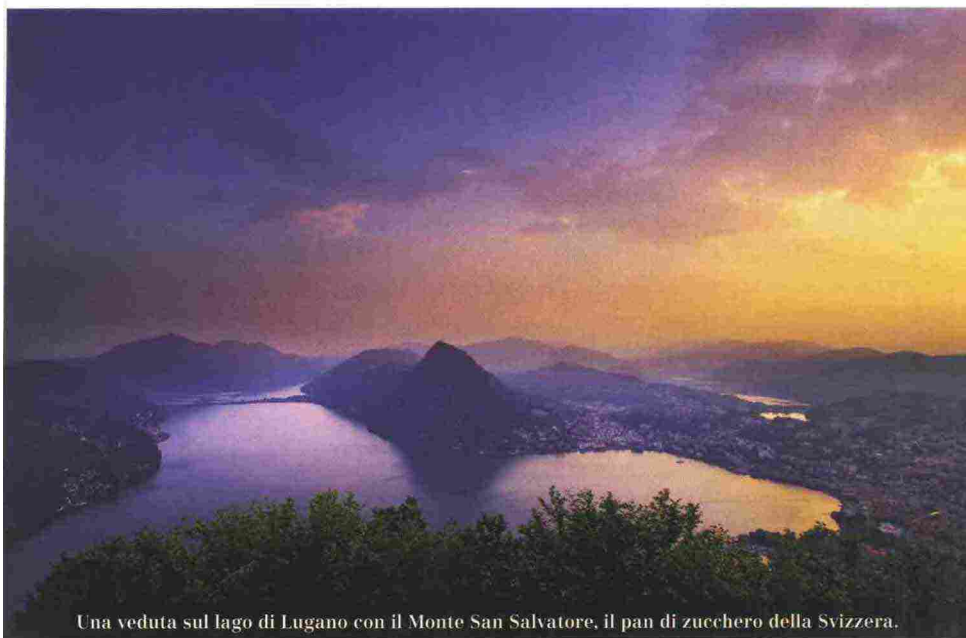
Il pacchetto *Benessere d'autunno* offre due notti in b&b, ingresso alla Spa, un percorso nel Lago Salino, un massaggio cervico-dorsale decontrattante con prodotti bio, un rituale di estetica energetica, da 390 euro a persona. • Info: **Lefay Resort & Spa** Lago di Garda, Gargnano (Bs). Tel. 0365.241800; www.lefayresorts.com

LOW
COST

NEL CUORE DEL BORGO

Una camera doppia e la terrazza dove viene servita la colazione dell'**Hotel Bartabel**, nel centro storico di Gargnano, poco distante dall'imbarcadere da dove partono i battelli per raggiungere le altre località del Garda bresciano e trentino. L'albergo offre camere arredate in modo semplice ma con una scenografica vista sul lago, uno scenario che si ammira anche dalla terrazza in cui viene servita la colazione. Gli ospiti possono partecipare a escursioni e attività sportive, dal golf nel vicino campo di Bogliatto alle gite con gli speleologi nelle grotte carsiche che circondano Gargnano. Doppia vista lago in b&b da 120 euro per due.

• Info: Albergo Garni Bartabel Gargnano (Bs). Tel. 0365.71330; www.hotelbartabel.it

natural
RELAX DOLCI SPECCHI D'ACQUA

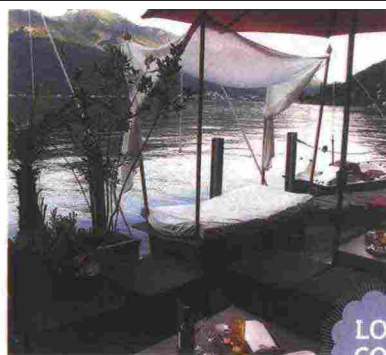
Una veduta sul lago di Lugano con il Monte San Salvatore, il pan di zucchero della Svizzera.

LAGO DI LUGANO | LUGANO (SVIZZERA)

Sulle tracce di Hermann Hesse

Un altro volto di Lugano. Quello fatto di colline, montagne e tanti sentieri tematici che grazie al particolare microclima, sono percorribili praticamente tutto l'anno. Si può scegliere il sentiero Hesse che da Lugano s'inoltra nel bosco e porta a Montagnola, il paese dove ha vissuto per metà della sua vita Hermann Hesse, premio Nobel per la Letteratura e autore di *Siddharta*. In paese si può visitare il piccolo museo a lui dedicato che si trova nella Torre Camuzzi. Molto panoramici i percorsi di *nordic walking* che portano a Novaggio, da dove nelle giornate più limpide si riesce ad ammirare tutta la catena del Monte Rosa, e a Carona, un paesino a 602 metri di altezza, tra Monte San Salvatore e Monte Arbost-

ra, da cui si gode la migliore vista sul lago di Lugano. Ritornando in città si può passeggiare lungo via Nassa, parallela al lungolago. Si chiama così, perché una volta i pescatori vi stendevano le reti e altri strumenti di pesca (nasse), appena ancorate le barche in porto. La migliore colazione a base di pasticceria fresca si fa al Gran Café al Porto, un vero salotto buono, con la sala del "Cenacolo" che conserva il soffitto di legno e gli affreschi del Quattrocento. Per la sera, il ristorante Gabbani è un piccolo capolavoro di design guidato da Lino Gabbani che, partito da una modesta salumeria, è ora ai vertici della gastronomia con i suoi piatti di cucina mediterranea che ben si accompagnano al Merlot del Ticino o al Fendant, il vino bianco del Vallese. ►

LOW
COST

ROMANTICA ALCOVA

Uno scorcio della lake lounge dell'Hotel Dellago a Melide a pochi passi dal sentiero per Carona, dove al pomeriggio si fa merenda con torte e caffè. L'albergo offre camere in stile contemporaneo con terrazze panoramiche. Alla sera si cena nel ristorante guidato dallo chef Valentino Müller, indicato anche per vegani e vegetariani.

L'OFFERTA NATURAL

Doppia in b&b da 115 euro a notte per due. Al soggiorno può essere aggiunta l'opzione *Laze & Dine*: una romantica cena con menu a sorpresa di 5 portate al prezzo di 140 euro per due persone.

• Info: Hotel Dellago
Melide-Lugano (Ch). Tel. 0041.
916497041; www.hotel-dellago.ch

Luca Da Ros / Sime Photo

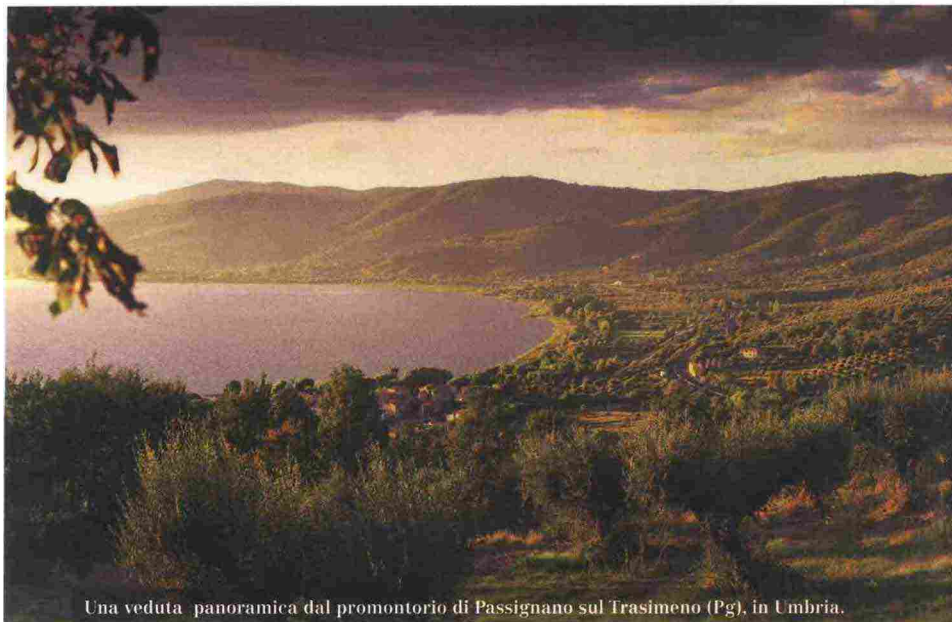
TOP
LEVEL

NEL BORGO PIÙ BELLO DELLA SVIZZERA

La piscina e una camera deluxe dello Swiss Diamond Hotel a Vico Morcote, a pochi minuti da Lugano. L'albergo offre camere luminose, arredate in modo classico e ricercato. Fiore all'occhiello è la Diopside Swiss Med&Spa, dove provare trattamenti benessere anti-età per il viso e rimodellanti e dimagranti per il corpo. I più sportivi possono prendere le biciclette a noleggio e raggiungere il borgo di Morcote, eletto tra i più belli della Svizzera, o partecipare a escursioni in barca che partono dall'imbarcadero privato.

Camera Superior con trattamento di b&b e ingresso alla Spa da 257 euro per due persone. • Info: Swiss Diamond Hotel Vico Morcote-Lugano (Ch). Tel. 0041.917350000; www.swissdiamondhotel.com

natural
RELAX DOLCI SPECCHI D'ACQUA



Una veduta panoramica dal promontorio di Passignano sul Trasimeno (Pg), in Umbria.

LAGO TRASIMENO | TUORO (PG)

Itinerari storici e specialità di lago

Una vacanza alla scoperta dell'Umbria, il cuore verde d'Italia, lungo le terre del Trasimeno. Si può partire da Tuoro, sulla parte settentrionale del lago, con il centro storico che risale al Medioevo ma presente nei documenti storici fin da tempi antichi in cui, qui, si combatté una famosa battaglia tra le legioni romane e i cartaginesi guidati da Annibale. A quest'evento storico è dedicato il Percorso Annibalico: 13 stazioni a tema che raccontano i momenti dello scontro e anche un museo, inaugurato pochi mesi fa all'interno di Palazzo del Capra, con postazioni multimediali e interattive. Chi ama passeggiare, può partire dal Lido di Tuoro e proseguire fino al parco monumentale di Campo del

Sole, un museo all'aria aperta con sculture di pietra in formato XL che ricordano le statue Moai dell'isola di Pasqua. Da Tuoro partono i traghetti che portano all'Isola Maggiore, un borgo di pescatori in cui vivono ancora 18 persone, ma anche un piccolo scrigno d'arte che testimonia lo splendore raggiunto nei secoli dalla piccola comunità di isolani. A distanza di pochi metri uno dall'altro si trovano, infatti, la Pieve di San Michele Arcangelo, completamente affrescata, la Casa del Capitano del Popolo, con opere del XV secolo, e il Museo del Merletto, ospitato all'interno di un edificio del Quattrocento. E poi, per una sosta *gourmand* c'è Sauro, ristorante affacciato sul lago dove assaggiare piatti a base di pesce di lago, come i tagliolini alla tinca affumicata.



LOW
COST

VACANZE NELLA BIOFATTORIA

Una veduta esterna dell'Agriturismo La Dogana, immerso nella natura umbra.

Ricavato da un edificio rurale del Seicento è stato ristrutturato secondo principi ecologici e ha ottenuto la certificazione Wwf. Offre alloggi, anche con cucina, che possono ospitare da 3 a 8 persone e un ristorante dove Stefano e Michela, i proprietari, preparano piatti tipici con prodotti a chilometro zero.

L'OFFERTA NATURAL

La tenuta è composta da diversi casali con appartamenti rustici di diverse metrature. Quello da 2-3 persone con camera da letto, soggiorno, angolo cottura, zona pranzo all'aperto, costa da 60 euro al giorno.

• Info: Agriturismo La Dogana
Tuoro sul Trasimeno (Pg).
Tel. 347.3305609; www.ecobnb.it

Maurizio Bellini / Sime Photo



TOP
LEVEL

COCCOLE DI COPPIA

La piscina esterna e una camera dell'Antica Residenza I Capricci di Merion, una villa in stile liberty circondata da un parco di ulivi e alberi da frutto a Tuoro sul Trasimeno (Pg). Offre solo 9 camere arredate con pezzi d'epoca e tessuti preziosi. Lo stesso gusto si ritrova negli arredi e nella cucina del ristorante che offre anche opzioni per vegani e vegetariani. Non mancano la piscina e un centro benessere con idromassaggio, docce emozionali, sala massaggi. Il pacchetto *Due cuori e un'avventura* offre 2 notti in b&b, area benessere riservata, un'escursione in quad, da 248 euro per due persone. • Info: Antica Residenza I Capricci di Merion Tuoro sul Trasimeno (Pg). Tel. 075.825002; www.capriccidimerion.it