

## book lab

# Mamasté

conosci te stessa



di **Nina Gigante**  
Giornalista e  
nutrionista  
olistica certificata  
Instagram @nina\_giga

PRATICHE DI BENESSERE

## Una stella per il tuo desiderio **SEGRETO**

«MI DOMANDO SE LE STELLE sono illuminate perché ognuno possa un giorno trovare la sua» scriveva Saint-Exupéry. Quest'anno le notti intorno al 10 agosto saranno particolarmente ricche di stelle cadenti: quale miglior occasione per illuminare il tuo desiderio più profondo? «La mente ha un immenso potere di manifestarlo se canalizziamo le energie nel modo giusto. Per farlo, lo yoga usa il sankalpa: una frase precisa che crea determinazione nel guidare le scelte quotidiane» mi ha spiegato l'insegnante yoga Subala Vassallo (sempreyoga.it).

**Siediti comoda, chiudi gli occhi**, inspira, espira. Lascia affiorare il tuo desiderio più vero e fissalo in una frase corta e semplice, affermativa, al tempo presente, come se fosse già realizzato. Deve riguardare te (mai altri) e restare segreto.

Ripeti il tuo sankalpa, sempre con le stesse parole, appena sveglia e prima di dormire o, se mediti, tre volte all'inizio e alla fine della meditazione. Più la mente è calma, più sarà ricettiva.



## booklab

**Olive Tree Bathing (un bagno di foresta tra gli ulivi)**, Carezza del Mare (un massaggio salino) e Terra di Puglia (con estratti antiage da Negramaro e Primitivo) sono i trattamenti proposti dal Petramare Physionatura Wellness Center presso la Masseria Il Melograno, a Monopoli (BA): le antiche tradizioni olistiche orientali si fondono con ingredienti a km0, per una rigenerazione totale in sintonia con terra e mare.

**Camminare nel fango stimola la serotonina**, nel vento il metabolismo, con un animale domestico l'autostima: scopri cosa succede a corpo, mente e spirito quando assecondi i tuoi piedi. *Sul camminare* (add editore) ti offre 52 buoni motivi per farlo: tra saggio e memoir, ti guida nelle infinite meraviglie del passeggiare.



### Drink

## UN FRULLATO DI BANANE CONTRO LA STANCHEZZA

Un falso mito vuole le banane come il cibo più ricco di potassio, insieme al magnesio il minerale antispossatezza per eccellenza. In realtà per soddisfare il nostro fabbisogno dovremmo mangiarne 12 al giorno! Eppure, anche se non salgono sul podio (avocado, kiwi e ribes contengono più potassio, per esempio), in estate ti bastano un frullatore e il freezer per trasformarle in un "gelato" vegano antistanchezza e antispreco.

- **PRENDI DUE BANANE** molto mature, tagliale a pezzi e mettile in una bustina in freezer per almeno 4 ore.
- **FRULLA** con qualche mirtillo (o altra frutta) e un goccio di latte veg fino a ottenere una consistenza cremosa.
- **GUARNISCI** con frutta, chips di cocco o burro di mandorle.

