

natural  
WOMEN

10

DOMANDE A

MARIA ROSARIA RUSSO

## Ho scoperto il respiro della natura

«Curo corpo, psiche e anima con la fitoterapia, vivo di istinti e mi rilasso in mezzo alle piante», dice l'attrice

DI DIANA DE MARSANICH

### 1 Il primo gesto del mattino

Mi sveglio e mi dedico ai miei gemelli Leonardo e Mattia, 6 anni, che hanno appena iniziato la prima elementare. Solo dopo averli accompagnati a scuola, ho tempo per me stessa. E allora entro in una pasticceria, ordino cappuccino di soia, cornetto e leggo il giornale.

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

Faccio la doccia, mi strucco, metto la crema, mi pettino. Seguo un rituale perché devo essere in ordine per dormire bene.

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

L'istinto, sono molto viscerale ma con gli anni ho imparato a usare anche la testa. Mio marito Giulio (*il regista Manfredonia, ndr*) invidia la mia libertà di pensiero: lui è molto più razionale di me, ma in realtà non è sempre facile vivere di pancia. L'ho capito con il mio lavoro di *Acting coach*, una disciplina che insegno ai ragazzi che vogliono recitare per imparare a esprimere e gestire le proprie emozioni. Sento una grande responsabilità nei loro confronti.

### 4 Nel tuo frigo non manca mai

Frutta, verdura anche se ho dovuto rinunciare al pesce, che adoro, a seguito di uno shock anafilattico.

### 5 Il tuo rito per rilassarti

Vado a farmi massaggiare. Dall'ayurvedico al "total body", il massaggio è in assoluto ciò che mi rilassa di più e che mi restituisce energia. Da pochi mesi mi sono trasferita nella mia nuova casa romana, un attico con una veranda di 40 metri quadrati, e ho scoperto le proprietà terapeutiche del giardinaggio. Per ora coltivo un tronchetto della felicità e una pianta di aloe, che uso come cicatrizzante spezzando le foglie e usando il gel interno.

### 6 Medicina classica o alternativa

Entrambe. Sono in cura da Annamaria Calzavara, un medico olistico e specialista in riflessologia plantare che ripristina l'equilibrio energetico di tutto l'organismo sui piani fisico, emotivo, spirituale. Credo



L'attrice Maria Rosaria Russo, 38 anni. È su Canale 5 nella serie tv *L'isola di Pietro*, con Gianni Morandi.

nel potere delle piante e prevengo le malattie con la fitoterapia, ma quando sono malata non disdegno la medicina tradizionale.

### 7 Se fossi un animale saresti

Una pantera, un felino con l'istinto molto sviluppato.

### 8 Cosa ti dà serenità

La salute, perché sono ipocondriaca. Sapere che tutti stanno bene mi fa vivere in pace.

### 9 Il tuo gesto ecosostenibile

Raccolgo le cartacce abbandonate per strada. Da quando sono nati i miei figli ho scoperto il respiro della natura, ho comprato una casa vicino ai cinque parchi più belli di Roma, i polmoni verdi della città. Passiamo interi pomeriggi a giocare nella natura.

### 10 Il tuo slogan per Natural style

La Terra è vita, diamo vita alla Terra. 🌿

#### IL POSTO DELL'ANIMA

«Carloforte, nell'arcipelago del Sulcis, in Sardegna. L'ho scoperta girando la fiction *L'isola di Pietro*. È un'ex colonia ligure con calette di roccia battute dal vento».



#### IL LUOGO DEL CUORE

«Bologna, rappresenta l'inizio di tutto. Lì mi sono laureata all'Università in Economia e commercio e mi sono diplomata alla scuola di teatro Alessandra Galante Garrone».



Maria La Torre