

# Destinazione Benessere

Anno XII • n.23 - Marzo / Giugno 2022 - € 2,90

POSTALINES P. - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE - AUT. N.23/2019 STAMPE IN REGIME LIBERO

INTERVISTA ESCLUSIVA

## FRANCO NERO

*"Ho rischiato ma  
ho avuto successo"*

Andrea  
LO CICERO

Il "Barone" si racconta

**SABAUDIA**  
il gusto del  
benessere

Passione  
**CUCINA**

Integratori  
alimentari  
nella DIETA

Obiettivo  
**SALUTE**

LA CASA  
che vorrei

In Viaggio  
con EVA

# La CASA che vorrei

a cura di Stefania Russo

Il rispetto della natura sta diventando sempre più una priorità sia per l'industria che per gli individui. È sempre più forte la spinta verso la casa ecologica e intelligente, in grado di offrire le migliori tecnologie e tutto il comfort di cui abbiamo bisogno, oltre che la più alta qualità di vita per chi la abita, riducendo al minimo l'impatto sull'ambiente.

Arredamento, moda, arte e design confermano la massima attenzione a ecosostenibilità, upcycling e materiali naturali.

Tra le tendenze 2022, quella più originale è "le stanze delle emozioni" prevista dalle statistiche di Pinterest.

Ambienti dove dedicarsi a sé stessi: Stanza per massaggi in casa +190%; Rage room +150%; Stanze a tema musicale +2x; Stanza piccola biblioteca +12x; Stanza di vetro +8x. "L'umanità vive un momento particolare, in cui tutte le emozioni sono amplificate e vogliono farsi sentire forte e chiaro. Se hai bisogno di sfogarti, esiste un nuovo trend che fa al caso tuo. Spazi interni dedicati all'espressione dell'intero spettro emotivo: stanze dello sfogo, stanze di vetro e stanze a tema musicale".

*Sistema di contenitori verticali e orizzontali Wallower® di Caccaro. Si compongono liberamente nello spazio, con ritmo e proporzione tali da dare un "taglio architettonico" agli spazi della casa, dal living, fino alla zona notte. La parete, che diventa elemento d'arredo e protagonista degli spazi domestici.*  
[www.caccaro.com](http://www.caccaro.com)

# La camera da letto che rigenera

A cura della Master in Chue Style Feng Shui Donatella Magni



Letto Let'space della nuova collezione Caccaro per spazi personalizzabili. Consente di separare la testiera dal giroletto per poi abbinarli liberamente in molteplici soluzioni. [www.caccaro.com](http://www.caccaro.com)

Dormire bene è importante per molti motivi:

- Passiamo a letto almeno 1/3 del tempo
- Dormire serve a recuperare energie
- Mentre dormiamo ci riconnettiamo con le nostre radici (spesso i sogni sono legati alla rielaborazione di ciò che abbiamo vissuto durante la giornata)
- Rigenerare corpo e mente ci permette di migliorare la salute
- Simbolicamente per il Feng Shui la camera da letto è collegata alla salute, alla famiglia, all'intimità e alla vita privata.

Quindi una camera da letto deve assolvere ad una serie di funzioni:

- Proteggerci quando siamo più indifesi,
- Dare una sensazione di calma e tranquillità e quindi facilitare il riposo
- Permettere al corpo di rigenerarsi
- Creare un ambiente intimo e riservato protetto da occhi estranei

Il Feng Shui, con i suoi consigli dettati da esperienza millenaria, punta ad ottenere questi risultati valutando prima di tutto la posizione della camera rispetto al resto della casa. La camera infatti dovrebbe essere nella parte più riservata dell'abitazione lontano dalla porta di ingresso e separata dalle zone giorno in modo da non essere influenzata da un'energia troppo yang, movimentata, rumorosa; anche gli animali all'interno della stanza cercano il luogo più distante dall'ingresso per sentirsi al sicuro quando dormono.

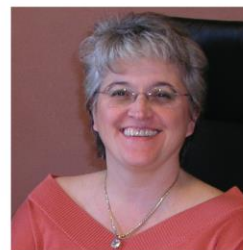
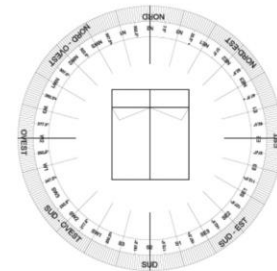
All'interno della camera, poi, il letto dovrebbe avere una buona spalliera che appoggia ad un muro. Il Feng Shui sconsiglia

di avere il retro del letto scoperto (come quando la spalliera è sul muro della finestra o il letto è in mezzo alla stanza) perché la nostra parte istintiva non si sente a suo agio. Inoltre dovrebbe essere in una posizione in cui chi sta a letto possa tenere agevolmente d'occhio sia la porta che le finestre. Evitare anche di avere oggetti pesanti (quadri, mensole o lampadari) incombenti sul letto che cadendo o dando l'impressione di cadere possono dare la sensazione di essere in pericolo. La camera inoltre deve essere ammobiliata semplicemente e con colori tenui (yin) per facilitare il sonno. Evitare assolutamente grandi specchi che riflettono il letto o fontane con acqua in movimento in quanto si crea un effetto yang che non facilita la profondità del riposo.

La camera inoltre deve essere ammobiliata semplicemente e con colori tenui (yin) per facilitare il sonno. Evitare assolutamente grandi specchi che riflettono il letto o fontane con acqua in movimento in quanto si crea un effetto yang che non facilita la profondità del riposo.

Che dire del "letto con la testa a nord"? in realtà è una indicazione riduttiva perché ogni persona ha una sua energia e quindi dovrebbe avere il letto orientato nella direzione dell'energia che la sostiene.

Se non sai come fare, ascolta il tuo corpo o osserva come i bambini si dispongono nel letto o nella stanza: spesso istintivamente cercano la posizione migliore per loro. Altrimenti se dormi male hai bisogno di una persona esperta che analizzi la tua casa e la tua energia e cerchi di armonizzarle al meglio!



**Donatella Magni**

Ingegnere Edile,  
esperta in:  
Feng Shui,  
bioedilizia,  
risparmio energetico

🌐 [www.imperialfengshui-an.it](http://www.imperialfengshui-an.it)