

COPPIA

Sai perdonare un tradimento? Fai il nostro test a pag.148

# Naturale style

N.98 AGOSTO 2011  
€ 2,90

Classifica

# 10

CITTÀ A MISURA DI DONNA

## TRUCCO

Abbronzata: usa questi colori

## MODA

Perfetta nei tuoi jeans

## PSICO

Come può una mamma dimenticare il suo bambino?

## Christian Filangieri

"Ogni mattina accendo un candelino rilassante"

## YOGA

Tutti i 108 esercizi del monaco buddista

## DETOX

# 6

RICETTE GUSTOSE LEGGERE

# Estate bio

Cura la pelle con erbe e fiori  
Guarda il mare e fai meditazione  
Usa queste acque contro l'ansia



CAIRO EDITORE

PROTAGONISTA CHRISTIANE FILANGIERI

#### Lontana dal gossip

Nata in Germania, a Würzburg, il 21 agosto 1978, Christiane Filangieri, ha partecipato a Miss Italia nel 1997, classificandosi terza. Attrice di fiction, vive a Roma con l'imprenditore edile Luca Pansa, con cui si è sposata in gran segreto lo scorso settembre.  
CARTANO AMEN

di Diana de Marsanich • Foto di Roberta Krasnig/Wonderful World Production

UN'ATTRICE CI INSEGNA A VIVERE SLOW

# La mia forza è la calma

SI DEFINISCE UNA PIGRA, IN REALTÀ ASCOLTA I SUOI RITMI E TROVA ENERGIA NELLA NATURA. LA PROF (SUL SET) CHRISTIANE FILANGIERI CI SVELA LE SUE REGOLE DI BENESSERE: «PASSEGGIATE NEI PARCHI, CANDELE PROFUMATE E BAGNI GELIDI»

**C**avalca come un'amazzone (nella miniserie *I Briganti*, su Rai uno in autunno). Spara al poligono di tiro e si barcamena nella gestione di due scatenate gemelline (con Fabio Insinna, nel sequel *Rai Ho sposato uno sbirro 2*, dove interpreta una poliziotta). Ed è tornata sui banchi di scuola, nei panni della professoressa "buona" d'italiano di una mandria di liceali svogliati (nella fiction Mediaset *I Licoli 3*). Ma nella vita di tutti i giorni Christiane Filangieri, 32 anni, si definisce una pigra. «Adoro ozia-re nei parchi, meglio se in compagnia di un buon libro. Non ho la frenesia del fare a tutti i costi. Mi basta camminare su un

prato verde per essere felice. Mia madre mi ha trasmesso l'amore per la natura e il rispetto per l'ambiente. Quando ero piccola mi diceva di aprire le finestre per far entrare l'energia della luna» ci racconta mentre passeggia tra i sentieri di Villa Ada, a Roma.

**Frequenti spesso questo giardino?**  
«Per grandezza, è il secondo parco pubblico di Roma, dopo villa Doria-Pamphili. Mi piace perché ha un'anima doppia. C'è una parte rigorosa, allestita con aiuole e laghetti, e un'altra più autentica e selvaggia, con boschi di leccio, scoiattoli e coniglietti. Ci vengo spesso da quando ho terminato le riprese de *I Briganti*, mi manca il contatto con la natura».



GONNELLONE NERO MOSCHINO

Tra fiction e miniserie  
Fa una tv "formato famiglia"



• **IN FUGA** Nel 2002 è sul set con Luca Zingaretti (insieme nella foto sopra), nella fiction tv *Perlasca*. Un eroe italiano, regia di Alberto Negrin, che narra la straordinaria vicenda di un italiano che, inventandosi il ruolo di Console spagnolo a Budapest, riuscì a salvare oltre 5.000 ungheresi di religione ebraica.

• **MAMMA POLZIOTTA** Con Fabio Insinna (foto sopra, al centro), forma una coppia

esplosiva nella fortunata serie tv *Ho sposato uno sbirro 1 e 2*, regia di Carmine Elia, per Rai Uno. Entrambi poliziotti, i due si barcamenano tra i delinquenti e la gestione delle loro due scatenate gemelline, Chiara e Camilla.

• **PROF INNAMORATA** Nella serie Mediaset *I Liceali 3* (2011), è la prof d'italiano Francesca Strada che s'innamora del collega Enea (l'attore Massimo Poggio, sopra, a destra).

«Non butto via niente»

«In casa sono minimalista, non amo le suppellettili, ma non posso dire lo stesso del mio guardaroba: non riesco a buttare via niente. Nel mio armadio conservo ancora magliette vintage di quando avevo 13 anni, compreso un abito rosso col quale ho partecipato alle selezioni di Miss Italia, nel 1997!»

Ci puoi spiegare meglio?

«Per girare alcune scene del film ispirato al brigante lucano Carmine Crocco, ho passato due settimane nella Foresta Umbra, in Puglia. Una vera e propria selva nel Parco nazionale del Gargano, dove non prendevano i cellulari e il tempo sembrava essersi fermato. È stata un'esperienza bellissima, ho staccato completamente la spina».

Cosa fai per rispettare la natura?

«Faccio la raccolta differenziata, finalmente è arrivata anche a Roma, e in macchina non mi fermo mai con il motore acceso. Anzi, invito tutti gli automobilisti a non lasciare l'auto accesa d'estate con l'aria condizionata a palla. Piuttosto parcheggiate all'ombra: inquinate e consumate meno».

Sei sensibile ai temi del consumismo e degli sprechi?

«Assolutamente sì. Ho appena finito di girare il corto *La penna di Hemingway*, con Sergio Rubini. Sarà presentato al festival di Venezia: prende spunto dai soggiorni di Hemingway a Lignano Sabbiadoro ma in realtà tratta di un rapporto conflittuale padrefiglia e del potere che gli oggetti hanno sulle persone. Anch'io cerco di limitarmi e di recuperare un senso del limite».

Ne *I liceali 3*, hai interpretato una professoressa. Che idea ti sei fatta della scuola italiana?

«Sono contraria ai tagli all'istruzione. Ho mantenuto i rapporti con i miei professori del liceo e spesso mi raccontano di come sia difficile attirare l'attenzione dei ragazzi, imbambolati dai computer e dalla smania di avere. Ci vuole dedizione, →



«Make up leggero e tanta acqua»

«Uso un trucco basic: fondotinta, rimmel e un velo di rossetto. Per sentirmi bella bevo tantissimo. Il corpo è un sistema idraulico, bere acqua aiuta a eliminare le tossine».

**LA PSICOLOGA**

## È in armonia con se stessa e la natura

Christiane Filangieri è diventata un'attrice molto brava e sciolta che sa interpretare in modo divertente i ruoli che le vengono assegnati. Ha un carattere sereno, felice e incarna perfettamente lo stereotipo della "ragazza della porta accanto". Nel lavoro ha avuto un grande successo e nella vita privata è felicemente sposata, elementi che indubbiamente fanno vivere sentimenti di gioia e stabilità. È molto attenta all'alimentazione sana, ai cibi genuini, cammina molto e fa sport, tutte condotte che riescono a mantenere a lungo la salute. Ha un comportamento ecologico e ama le regole, forse perché è di origine tedesca, paese in cui fanno molte salate per i comportamenti che non rispettano l'ambiente. La sua famiglia in generale rappresenta un punto fermo. È molto legata alla madre, infatti la nomina spesso nei suoi discorsi: una donna sensibile che crede nelle energie della Terra da cui ha ereditato il suo grande senso di rispetto per le energie dell'universo che spesso predispongono gli eventi della nostra vita.

La caratteristica che più colpisce di Christiane è che nonostante il suo successo ha mantenuto l'aria di una ragazza semplice. Si definisce pigra, in realtà ascolta i suoi ritmi e abbraccia la filosofia del vivere con lentezza.

Mariangela Catalano, psicoterapeuta



### «A piedi nudi nel parco»

Mia mamma mi ha insegnato a stimolare il corpo con bagni di acqua gelida e a rigenerarmi con passeggiate nel verde, in compagnia di un buon libro. Ma non ho il pollice verde, a casa coltivo solo erbe aromatiche in vaso, sul balconcino della cucina.

PRODUCER ANTONELLA STASI • TRUCCO E CAPELLI MARTINA D'ANDREA • ASSISTENTE MICHELA NALE

gli insegnanti andrebbero incentivati, la loro è una missione!».

### In casa prediligi il cibo biologico?

«Ho la fortuna di non dover fare la spesa dall'ortolano, da noi arriva tutto fresco dall'orto. Mio marito Luca (*Parnasi, rampollo della famiglia di costruttori romani della Parsitalia*) possiede una fattoria nella campagna umbra con mucche e galline dove coltiviamo insalate, bieta, cicoria, finocchi, pomodori, carote... A casa c'è sempre pronto un piatto di crudité da spizzicare in pinzimonio, è molto più sano delle merendine».

### Cosa fai per tenerti in forma?

«Spesso comincio le cose ma non le finisco, perché sono un'incostante. Da gennaio mi alleno con la kickboxing, che combina calci e pugni. Mi aiuta a concentrarmi e a eliminare stress e tensioni. In generale non credo nelle diete né

nella chirurgia estetica, ma nello sport e nella fatica».

### Passioni?

«Sono una minimalista, ma non rinuncio alle candele. Ho anche un rituale: tutte le mattine mi alzo, ne accendo una al centro del tavolo e mi concedo una lunga colazione a base di té, pane di segale, burro e marmellata di arance fatta in casa».

### Qual è il tuo segreto di bellezza natural?

«Viversi la natura il più possibile, bere tanta acqua e, ogni tanto, "scioccare" il corpo con bagni d'acqua fredda: rivitalizza e migliora la circolazione».

### Hai un portafortuna?

«Non mi separo da una tormalina nera che mi ha regalato mia mamma. Lei crede nell'energia dei cristalli, io un po' meno, ma sono convinta che esista una grande forza della natura».