

natural
WOMEN

10 DOMANDE A

NANCY BRILLI

Faccio la spesa dai contadini e vesto green

DI DIANA DE MARSANICH

«I miei trucchi da diva? Yoga, bicarbonato e un tocco di zenzero», dice la madrina "verde" del Festival di Venezia



Nancy Brilli, 51, attrice. È stata la madrina del Green Drop Award alla Mostra del Cinema di Venezia.

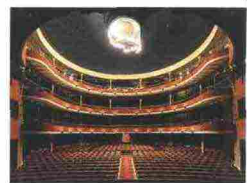
Claudio Forcarelli/Photomovie

IL POSTO DELL'ANIMA

«Le cascate del Montmorency Falls Park, in Canada: quel getto d'acqua fortissimo mi ha elettrizzato. Se sapessi di uscirne viva, vorrei provare a stare anche sotto un uragano».

IL LUOGO DEL CUORE

«Il Teatro Quirino, nel cuore di Roma. È da questo palco che ho ripreso a recitare in teatro e fare le tournées: non l'avevo fatto per otto anni per crescere mio figlio».



1 Il primo gesto del mattino

Spalanco le finestre della camera da letto perché ho bisogno di aria. Per il mio lavoro di attrice passo tante ore al chiuso, respirare aria fresca mi fa stare bene. Poi preparo da mangiare al mio gatto Sabotino, che ho salvato dalla strada tre anni e mezzo fa.

2 L'ultimo prima di andare a letto

Leggo. Di recente mi sono appassionata a *Il codice dell'anima* di James Hillman, ispirato al mito platonico di Er secondo cui l'anima di ciascuno di noi sceglie un compagno segreto che ci guida nel cammino terreno.

3 L'aspetto più Natural del tuo carattere

Quello che penso dico, anche se non è sempre un bene. Amo circondarmi di fiori e piante: sul mio terrazzo romano coltivo erbe aromatiche, un mandarino orientale e un acero rosso.

4 Nel tuo frigo non mancano mai

Stracchino, insalata mista e il parmigiano reggiano, un alimento completo. Da quando ho ripreso a lavorare in teatro, poi, non manca mai la radice di zenzero che uso grattugiata nell'acqua calda con limone e miele per tenere lontano il mal di gola. Dalle uova al formaggio sino alla frutta e verdura di stagione, compro tutto al Farmers Market, il mercato di Campagna Amica del Circo Massimo, a Roma.

5 Il tuo rito per rilassarti

Un bagno hollywoodiano: riempio la vasca con acqua molto calda, aggiungo due tazze di sale grosso e qualche goccia di olio essenziale al sandalo o al bergamotto. Accendo le candele, un sottofondo di musica, mi immergo e faccio respiri profondi.

6 Lo sport che ti mantiene in forma

L'Ashtanga yoga che sincronizza movimento e respiro: mi aiuta a liberare la mente dallo stress.

7 Se fossi un animale saresti

Un'aquila, un delfino o un gattone pigro, dipende dai giorni.

8 Una passione in chiave Natural

Mi diverto a fare piccoli lavoretti manuali: pitturare

42

pareti, verniciare vecchi armadietti, pulire il terrazzo con scopa e rastrello. E sono una fanatica del bicarbonato: è la mia quintessenza. Lo uso per il viso, come deodorante e con la camomilla, per le lavande.

9 Il tuo gesto ecosostenibile

Nel 2008 sono stata tra le prime, in Italia, ad acquistare la Birò, un'auto elettrica a due posti. In veste di madrina del Green Drop Award 2015 (il premio assegnato al film più ecologico in gara a Venezia, ndr), ho indossato un tubino in tessuto eco-friendly. Cerco di non inquinare e ho insegnato a mio figlio Francesco, 15 anni, a difendere la natura.

10 Il tuo slogan per Natural style

La natura non è solo madre, è anche figlia: amiamola e proteggiamola. ♻️