

Una officina per il benessere integrale, Chiedi alla Olga incontra La SpezialeÂ

Descrizione

Lo scorso 11 luglio ho pubblicato un intervento dedicato a â€œChiedi alla Olgaâ€•, il blog di Olga Gosteva che lega la bellezza esteriore al benessere fisico e allâ€™equilibrio psichico. Lâ€™articolo ha suscitato ampio interesse presso i lettori de Lâ€™Incontro, che, in particolare, ci hanno chiesto di approfondire gli aspetti relativi allâ€™alimentazione. Olga Gosteva ha cosÃ¬ intervistato in prima persona il team di La Speziale, il centro dâ€™eccellenza per il nutrizionismo e la fitoterapia, ubicato nel cuore di Milano, che si definisce â€œunâ€™officina del benessere integraleâ€•

default watermark

Iniziamo dal principio: cosâ€™Ã¨ La Speziale e come nasce?

â€œÃˆ uno studio diÂ benessere integrato, ma anche unâ€™idea di curaÂ diversa. SiamoÂ Adriana e Stella Pellini, sorelle,Â farmacisteÂ e appassionate di tutto ciÃ² che connetteÂ naturaÂ eÂ scienza . Da nostro nonno abbiamo ereditato lâ€™amore per leÂ erbe, i preparati fatti a mano e la pazienza dellâ€™osservazione. Proprio partendo da queste radici, abbiamo creato unÂ metodo unico , costruito su anni di esperienza e specializzazioni, che oggi portiamo avanti con unÂ team multidisciplinareÂ per accompagnare le persone inÂ percorsi personalizzati, fatti su misura per la loroÂ unicitÃ â€•.

Il vostro approccio Ã¨ spesso definito â€œnon convenzionaleâ€•. In che senso?

â€œNon seguiamoÂ schemi rigidiÂ nÃ©Â soluzioni rapide. Il nostro lavoro parte sempre da unaÂ mappa dettagliata della persona: non soloÂ dati clinici, ma ancheÂ abitudini,Â sensibilitÃ ,Â momenti di vita. CostruiamoÂ percorsi sostenibili, calibrati sullaÂ realtÃ Â di chi abbiamo davanti. Usiamo laÂ scienzaÂ come base, ma lasciamo spazio allâ€™intuizione, alÂ dialogoÂ e allaÂ relazioneâ€•.

â€œUn metodo che parte dallâ€™ascoltoâ€•: Ã¨ solo uno slogan?

La Speziale. â€œAl contrario. Ãˆ ilÂ centro di tutto. Spesso chi arriva da noi ha giÃ provato â€˜di tuttoâ€™ senzaÂ sentirsi davvero visto.Â AscoltareÂ significa accogliere anche ciÃ² cheÂ non si dice a parole: ilÂ ritmoÂ con cui una persona parla, iÂ gesti, laÂ fatica negli occhi. Da lÃ¬Â iniziamo a costruireâ€•.



default watermark

Quali sono le richieste piÃ¹ frequenti che ricevete?

Câ€™Ã¨ chi vuole dimagrire, chi cerca piÃ¹Â energia, chi vuole migliorare ilÂ sonno, laÂ digestioneÂ o laÂ concentrazione. Ma il bisogno reale Ã¨ quasi sempre un altro:Â ritrovare equilibrio. Rispondiamo conÂ percorsiÂ che combinanoÂ interventi praticiÂ (dallaÂ riorganizzazione dei pastiÂ a piccoli cambiamenti nelloÂ stile di vita) eÂ strumenti miratiÂ â€“ daiÂ preparati naturaliÂ aiÂ consigli relazionali . Ogni persona ha una suaÂ chiave di svoltaâ€•

Avete un pubblico prevalente?

“SoprattuttoÂ donne tra i 30 e i 60 anni, spesso moltoÂ esigenti con sÃ© stesse. Ma ci cercano ancheÂ uomini,Â giovani adulti,Â sportivi. Chiunque senta che â€˜manca qualcosaâ€™Â e abbia voglia diÂ approfondire. Non lavoriamo suÂ categorie, ma suÂ storie.

Câ€™Ã¨ un caso che ricordate con particolare affetto?

â€œUna donnaÂ inÂ burnout: dirigente, madre,Â perfezionista. AvevaÂ esaurito le energie. Insieme abbiamoÂ rallentato, fattoÂ spazio, ritrovatoÂ piccoli piaceri quotidiani. Non era solo questione diÂ cosa mangiavaÂ oÂ quanto dormiva, ma diÂ come si trattava. Dopo sei mesi, Ã¨ tornata da noi con leÂ lacrime agli occhiÂ e unÂ sorriso nuovo: â€˜**Ho ricominciato a sentirmi viva**â€™. Ãˆ ilÂ senso del nostro lavoro.

Offrite anche percorsi a distanza?

â€œSi e sono molto piÃ¹Â dinamiciÂ di quanto si possa immaginare. IlÂ metodo onlineÂ prevede attivitÃ Â praticheÂ come lâ€™uso delloÂ specchio,Â scatti fotograficiÂ e piccoliÂ diari di bordo . Questo permette di vedere sÃ© stessi conÂ occhi nuoviÂ e di cogliere iÂ cambiamentiÂ piÃ¹Â sottili. Chi partecipa spesso ci dice che si sente davveroÂ

supportato, quasi come se fossimoÂ accanto a loroâ€•.



Progetti per il futuro?

“Stiamo sviluppandoÂ HAB Over 40, unâ€™evoluzione del nostro metodoÂ pensata per valorizzare unaÂ fascia dâ€™etÃ Â che giÃ seguiamo con attenzione, ma che spesso vieneÂ trascurata Â dal mondo del benessere.Â SarÃ unÂ ecosistema phygitalÂ â€“ parte inÂ studio, parteÂ online Â â€“dove chi ha superato i 40 potrÃ trovareÂ percorsi mirati,Â contenuti diÂ qualitÃ Â eÂ professionisti formatiÂ per accompagnare questa fase conÂ competenza e visione. Un luogoÂ nuovo , ma con la stessaÂ cura di sempreâ€•.

Un consiglio a chi vorrebbe iniziare, ma non sa da dove partire?

â€œNon cercare subito laÂ risposta. Parti da unaÂ domanda: â€œCosa sto ignorando di me in questo momento?â€• A volte basta questaÂpiccola frattura per far entrare laÂ luceâ€•

Nestar Moreno Tosini

CATEGORY

1. blog

2. Economie
3. SostenibilitÃ

POST TAG

1. blog

Categoria

1. blog
2. Economie
3. SostenibilitÃ

Tag

1. blog

Data di creazione
28/07/2025
Autore
nestar-moreno-tosini

default watermark