

I segreti delle donne più longeve? Scopriteli sul Lago del Turano a Rieti

*Volete coprire i segreti delle donne tra le più longeve d'Italia? Le signore che vivono intorno alla **Lago del Turano** nell'omonima valle vantano una media di ottantacinque anni, e loro si spiegano così: "Abbiamo gli alberi di castagno, i funghi, i tartufi e soprattutto l'acqua del lago e l'aria buona".*

Con una gita fuori porta o un fine settimana in zona, magari non potrete usufruire dell'elisir di lunga vita, ma potrete provare per qualche giorno un ritmo di vita diverso. Avrete da subito la sensazione di trovarvi in un luogo dove il tempo scorre più lento, i colori sono più vivi, e l'insolenza dei rumori, dello stress, dell'ansia s'inibisce d'incanto.



Un'oasi di pace con giardini dell'Eden dove fare lunghe passeggiate in mezzo ai boschi, sotto i monti **Cervia** e **Navegna**, camminare attorno alle rive del bacino artificiale o tra i borghi della storia millenaria, sempre concentrate su voi stesse, vi aiuterà a liberare la mente. A

completare l'effetto terapeutico di un paesaggio unico sono i frutti della terra: tartufi bianchi e neri e castagne. Si può anche fare una sosta qua e là per raggiungere e visitare le aziende agricole che effettuano la vendita diretta dei propri prodotti freschi o trasformati.

Poi si va incontro a paesi come **Ascrea**, **Stipes** o **Nespolo**, incastonato a nido d'Aquila sulle montagne, o alle rocche che si specchiano sulle acque del Turano, tra cui quelle di **Castel di Tora** e **Colle di Tora**. Tra questi c'è anche il **Castello di**

Collalto Sabino, un altro magnifico Eden a pochi chilometri da **Rieti** e **dall'Aquila**. Il castello merlato segna il punto più elevato del centro storico. Dentro le mura si trova un bel parco, mentre il punto panoramico d'eccellenza è il mastio, dal quale, nelle giornate limpide, si scorge il Gran Sasso.

Proprio ai piedi dell'antico maniero si trova il **Relais Dimora Latini** dove sentirsi come una nobile nel passato. Tra le varie attività offerte c'è la lezione per imparare le prime nozioni di restauro o la preparazione di dolci insieme alle signore del paese. C'è anche la possibilità di adottare un alveare per avere poi direttamente a casa il miele di montagna.



Per informazioni:

Strada del Tartufo e della Castagna della Valle del Turano
www.tartufoecastagna.it

Relais Dimora Latini www.dimoralatinicollalto.it