

# Sole & Luna

**Febbraio senza luna nuova.** Più luce dal sole, naturalmente. Il sole passerà dalle 7.13 (ora di comparsa il primo febbraio) alle 6.48 (il 28 febbraio), e la sera si allungherà dalle 17.14 alle 17.49 nel corso delle quattro settimane, precise precise, di questo mese.

**Nome al secondo mese dell'anno gliel'hanno dato i romani,** indicando con la parola Februarius il giorno che aggiungevano per pareggiare il calendario. Ha la stessa radice di febbre, perché la seconda metà di febbraio nell'antica Roma era dedicata all'espiazione e alla purificazione dai peccati. Non si dice anche «febbre di crescenza», per indicare il miglioramento dopo un febrone?

**Tutto si lega,** almeno in natura, e così la cicoria, una delle verdure che fioriscono a febbraio, secondo gli antichi medici era un rimedio fondamentale per purificare lo stomaco e l'intestino, usata in una tisana insieme a foglie di malva e di borragine. Le altre verdure del mese sono: broccoletti cavolfiori, verze, spinaci e radicchio rosso.

**Tutto languisce** con la luna calante, ma le piante potate a luna calante avranno in primavera una vitalità eccezionale. Tutto il contrario per i capelli: solo quelli che taglierete a luna crescente ricresceranno in fretta. Luna piena, il 15. Attorno ai cicli lunari gira anche la semina più opportuna: seminate le piante di casa il 12 o il 13 (i prodotti dell'orto il 25 o il 26).

## AGENDA

**Agenda per mettersi in movimento** in una grande città come Roma, che ha tante occasioni alternative, ma le occupa e non riesce a renderle note in tempo, viste le difficoltà di organizzarsi. Questa pagina uscirà ogni prima domenica del mese. Preghiamo perciò chiunque sia a conoscenza di corsi, appuntamenti, libere dimostrazioni o work shop di medicina naturale, erboristeria, benessere psico fisico o new age, di inviare un fax al 069596290, specificando che le notizie servono per la pagina «Sole & Luna».

**Oggi** al Centro Macrobiotico di via della Vite 14 incontro con Luca Marini sul tema: «Sviluppare la vitalità energetica e l'armonia sessuale». Si inizia al mattino dalle 9.00 alle 13.00, si fa pausa con un pasto naturale e si riprende dalle 15.00 alle 20.00. Prezzo (incluso il pasto) lire 90.000, 80.000 per studenti e 150.000 per le coppie. Telefono 679.25.09.

**Dalle 9.30** alle 17.00, sempre oggi, c'è una conferenza gratuita su «La nuova frontiera della medicina naturale» organizzata dall'Istituto di Kinesologia transazionale in via Vittorino da Feltri, 3. Questi gli argomenti della giornata di studio: kinesologia transazionale e riflessologia plantare.

**Domenica** alle 20.00, in viale Londra 50-h 15, studio C'ipia, ingresso libero alla conferenza tenuta dal professor Evandro Cavallaro su «Training autogeno superiore, ipnosi fantasmatica, esperienze di confine ed auto-conoscenza».

**Brancianone**, al centro sociale di via Levanna 11 (telefono 82.000958) sono ancora aperte le iscrizioni al corso di Yoga Armonia Telefonate dal lunedì al sabato dalle 16.30 alle 24.30 per informazioni.

**Flori e funghi** all'associazione micologica ecologica romana di via Sardegna 161 nelle «conferenze del giovedì». Il 9 si parlerà della progettazione di balconi e terrazze, il 16 delle principali tecniche di coltivazione dei funghi, il 23 infine di come distillare in casa frutta e erbe. Telefono: 48903276.

**Fitoterapia** integrata al Centro macrobiotico italiano di via della Vite 14 (679.25.09) il corso è stato presentato venerdì scorso, ma si è ancora in tempo, perché inizia questa settimana per informazioni potete anche rivolgervi alla dottoressa Casagrande, telefono 3011.826.

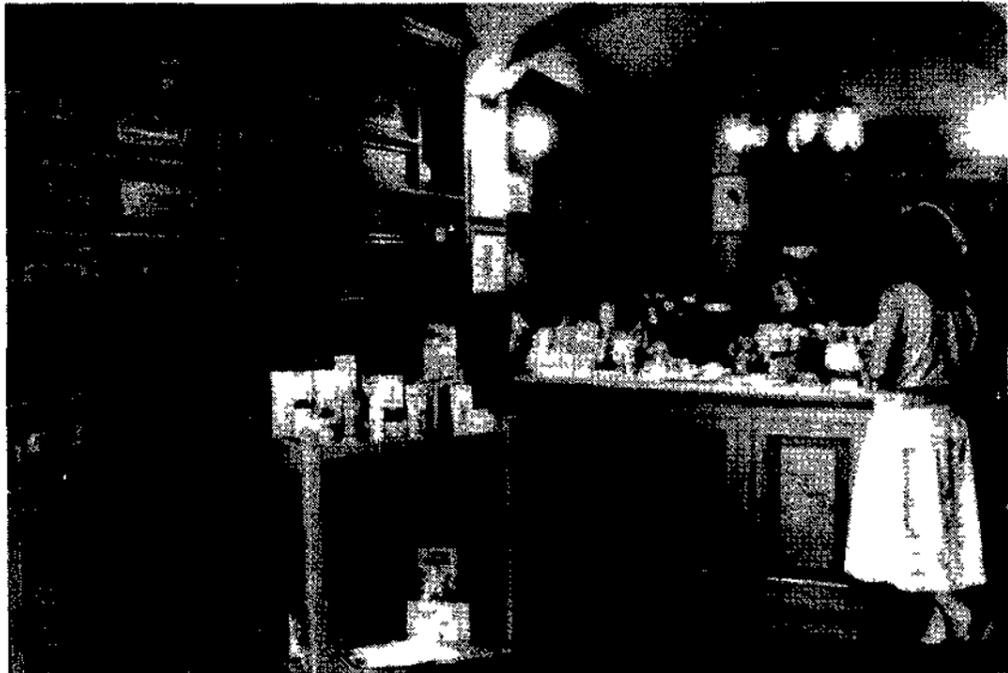
**Religioni** nel tempo, alla Biblioteca Ostiense è un'iniziativa che cerca di avvicinare gli occidentali alle religioni orientali. I prossimi appuntamenti il 10 si parlerà di Buddismo, il 17 di Taoismo. Sempre alle 17.

**Giovedì 16** febbraio dalle 21.30 al Let'Em, via Urbana 12a, ingresso gratuito con offerta di caprina e battuta. Il tema è: astrologia, karma e trasformazione. Paola Pierpaoli vi indicherà come superare gli ostacoli karmici.

**Ritrovare** e comunicare, è il titolo degli incontri di «gestalt» che si terranno presso l'Associazione «La caverna di Platone» in via degli Scipioni 175.a, per informazioni e prenotazioni telefoni 701.70.83-831.07.82.

**Erbe sapientelle:** sono iniziati il 25 gennaio e proseguiranno fino a giugno i corsi di introduzione all'erboristeria, botanica, cosmesi naturale, ortofitoterapica, composizione con fiori secchi disegno omeopatia a cura del circolo Legambiente Sette Acquadotti. Per informazioni e prenotazioni rivolgetevi a Legambiente Lazio, tel. 4870824-436980.

**Fedemaris** con Isabella Torino sabato 4 e domenica 5 marzo prossimi. Per prenotarvi telefonate al numero 704.94.607 e se trovate la segreteria, lasciate un messaggio!



## Dove e come nel Lazio il «bio» doc

**Dove trovare a Roma e nel Lazio prodotti biologici.**  
Frutta: Rino Scarpellini a Mirafiori (0601036), Ottorino di Stano a Fiumicino (06561401), Alessandro Di Marco a Montebellotti (0774-488203).  
Kivi: ad Aprilia Francesco Nobili (02561249) e Vincenzina Verdino (0290017).  
Miele: Leonardo Teodori a Palestrina (0774-615663).  
Olio: azienda agricola La Spina in via Ostuni 10 (tel 2577196).  
Ortaggi: a Civitavecchia Gaetano Benini (0692082-9892007) e Vito Rodò (0695201). A Roma, Renzo Bongiolanni in via Nettunense 206 (9340671) e Mario Campagnani in via Fosse di Castelluccio (0669011), nonché Giuseppe Motronese in via di Grottarossa (333.8564). Infine, la cooperativa Il Trattore in via del Casaleto 400 (65.7421.66).  
La cooperativa Nautilo di Mazzano produce un po' di tutto e organizza anche visite guidate in azienda: telefono 0785-332731.  
L'associazione laziale produttori biologici (Alapb) lo trovate al numero di telefono 448.26.23.

# Natura senza legge

**Natura senza legge.** L'agricoltura biologica è impantanata tra le regole della Cee, e un decreto ministeriale contestato da parecchie regioni. Anche nel Lazio, «Bio» è senza legge. Eppure «Bio» è più ricca di principi nutritivi, vitamine e sapore», dice Loris Zini, tecnologo alimentare. Che risponde con una favola evolutiva alle critiche di alcuni scienziati che hanno accusato l'agricoltura biologica di essere cancerogena.

evolutiva, per rispondere a questi scienziati», ride al telefono Loris Zini, tecnologo alimentare del Centro Studi Ting Spazzavento di Bologna (telefono 051-6704503, chiamare per consulenze e corsi di cucina il sabato dalle 15 alle 17). «Ma come può aver senso che una pianta produca tossine all'interno dei suoi frutti, che nascono belli e appetibili, attraenti anche nel colon, proprio per indurre gli animali a mangiarli e così veicolare di nuovo il seme nella terra, attraverso le feci degli stessi? E se parliamo di radici, come le carote, il discorso diventa ancora più paradossale: che interesse può avere una pianta ad avvelenare e uccidere gli uomini dopo che abbiamo mangiato le sue radici? Le piante si difendono prima di essere mangiate, e per non essere mangiate nelle parti delicate come foglie e radici. Vedi le spine, o le sostanze urticanti. Nessuno mi veleno, allora, dalle piante? Sì, qualche tossina le piante la producono per tenere lontani gli insetti». E agli scienziati come sarà

depositare del «biologico». Risultato: alcune Regioni hanno fatto ricorso alla Corte Costituzionale e il decreto è bloccato. Nel Lazio, quel decreto aveva annullato la precedente legge regionale (1991) ed ora è tutto fermo.

Ma cos'hanno di buono le «creature biologiche» della terra, spesso fisicamente meno appariscenti delle mele rosse e dei nastri brillanti? «Prima di tutto sono meno gonfiati», risponde Zini, «hanno meno acqua e quindi più principi nutritivi per etto, sono più ricche di vitamine, e soprattutto di vitamine più assimilabili perché più complete. Infine il cibo non è contaminato da veleni, non è pianificato a livello genetico: frutta e verdura non biologica sono molto standardizzate, non hanno la diversità che è gran parte del gusto». «Se siete ancora diffidenti, comunque, sappiate che una qualsiasi delle seguenti sigle garantisce prodotti biologici: «Doc», «Aab», «Agricoltura», «Amab», «Bioagricop», «CCP», «Suolo e Salute», e il marchio Demeter-Biodyn.

**NADIA TARANTINI**  
■ Natura senza legge. E visto che è senza legge, sottoposta di tanto in tanto a sospetti, se non proprio a denigrazioni. Nonostante gli usi massicci di pesticidi e di ogni supporto chimico per rendere il nostro cibo sempre più artificiale, a nessuno viene in mente di chiedere «ma è proprio una mela? ma è davvero una bistecca?». Quando si parla di agricoltura biologica, invece, la domanda sorge spontanea anche sulle labbra delle persone in buona fede «ma sarà davvero biologica?». Di recente, addirittura, un gruppo di scienziati

si sono dati pena di farci sapere che le piante spontanee, o comunque non trattate con diserbanti chimici, possiedono delle tossine naturali che le rendono nocive e, nel tempo, mortali per l'uomo. Anche il cancro, secondo loro, può essere indotto da morsi ripetuti ad una pera in cui abbia scavato la sua tana un innocuo bruco, o da piatti di riso a coltivazione controllata da una delle sigle che, in mancanza di legge, garantiscono in Italia prodotti esenti da veleni chimici. «Mi sono data una spiegazione

## HABITATO Ah la bella farfara che fa di seta le donne

■ A febbraio parliamo del «Centocchio» e della «Farfara», due piante che fioriscono in questo mese. Fantastiosi i nomi dati dal popolo al centocchio «morsio di gallina», «erba lugarina», «pavarazza», «erba osellina», «gallanella», «beccagallina», «onchi di surci» i più riferendosi alla qualità di questa pianta di essere graditissima ai polli. In latino, invece, viene nobilmente chiamata «stellaria media» per i suoi fiori in forma di piccole stelle bianche, anche se il primo a registrarla è stato il dottor Kneipp nel XIX secolo. La troverete sdraiata a terra confusa con gli sterpi dell'inverno che a fatica sembra alzarsi non appena trova una pianta più vigorosa cui appoggiarsi. Dalle cento foglioline a forma di piccolo cuore, spesso i fiori invisibili perché i petali bianchi non sono spuntati, e tutto è restato verdolino. Kneipp ne scoprì la qualità calmante per la respirazione ma è utile anche per lo stomaco. Un or-

## GLOSSARIO A come aromaterapia Di olio si guarisce

■ L'aromaterapia è la medicina che cura le malattie dell'organismo con gli oli essenziali estratti dalle piante aromatiche. Sono le piante che si manifestano attraverso il profumo e gli oli essenziali sono delle molecole sottili che si trovano nel tessuto vegetale. Gli oli essenziali non si trovano in tutta la pianta ma solo in una parte e rappresentano una sorta di polmone vegetale. Negli agrumi gli oli essenziali si trovano nella buccia, nel cedro o nel cipresso sono contenuti nel legno, nel mirto o nel rosmarino nella foglia, infine nella rosa sono nel petalo dei fiori. Attraverso la spremitura a freddo (agrumi) o la distillazione a vapore (tutte le altre essenze) si ottengono gli oli essenziali, che con un processo che va dalle mucose olfattive al bulbo olfattivo, arrivano al cervello, producendo gli effetti terapeutici. L'aromaterapia è una medicina olistica, che considera l'uomo nella sua totalità di anima e corpo, quindi cura l'aspetto energetico, psichico e fisico.

## IN CORPORE SANO

### Il magico febbraio «sette per quattro»

■ Sette per quattro ventotto: ecco la matematica precisa, e perciò un po' esotica, del mese di febbraio. Mese inventato più di tutti gli altri perché sin dal tempo dei romani vi s'aggiungeva un giorno per pareggiare i conti dell'universo con le umane esigenze di controllare il tempo. Era per i nostri antichi predecessori il mese della purificazione dopo l'inverno e in attesa della primavera, che con la sua fioritura di piante e di umori interni al corpo avrebbe fatto esplodere ciò che sotto la neve era sotto. Tomando al sette come forse sapete esso è il numero magico per eccellenza, quarta parte del 28, numero del ciclo lunare, formato dalla triade e dalla tetraide a loro volta magici. Secondo le antiche medicine, da Pitagora ad Aristotele ad Ippocrate, tutti i ritmi del corpo umano soggiacciono alla legge del «sette» e dei suoi numeri subordinati. Il settimo giorno di qualsiasi malattia era dunque tenuto in grande considerazione dai medici dell'antichità, era il momento di osservare con particolare attenzione l'ammalato. Un altro calcolo che facevano gli antichi riguardava l'anno di nascita a partire dal quale, si sommano di sette in sette e così si trovavano gli anni in cui essere più soggetti alle malattie. Così anche in positivo potrete usare il sette. Volete una tisana veramente sedativa? E allora unite passiflora e valeriana, ma secondo le magiche proporzioni del quattro più tre, sette 3 parti di passiflora e 4 di valeriana. La scuola salernitana, invece, consigliava di controllare l'urina del malato ogni settimana ora, e se fosse stata tenuta di trame un suo ausilio per la guarigione. La medicina cinese si affida anche a numeri per determinare la «costituzione» di nascita di ogni persona, attraverso la somma semplice di tutte le cifre del giorno mese anno di nascita. Ognuno dei cinque «elementi» della medicina cinese (fuoco, terra, metallo, acqua e legno) corrisponde ad uno o più di questi numeri. Molto pragmatici, i cinesi vi dicono però che si tratta soltanto di una parte, quella prevalente, della costituzione di base, dove giocheranno sempre altri elementi. E l'elemento «terra», per questa antica medicina, è anche presente, per tutti gli individui, in ogni momento di passaggio da una stagione all'altra, come questo mese di febbraio che siamo osservando. E' la «terra» responsabile di quel languore (o bruciore) di stomaco che più facilmente sentite nel passaggio di stagione, quando al mattino vi pizzica il gelo e a mezzogiorno vi accarezza un tiepido zefiro. E' il momento di cibi calmanti per lo stomaco, dopo esservi fatta una personale diagnosi. Lo stomaco «normale» dovrebbe aver fame tre volte al giorno, in un intervallo dalle 4 alle 5 ore. Se avete fame molto più spesso, avete lo stomaco troppo «casso», che brucia rapidamente quello che mangiate: consigliabile trattarlo con succo di cavolo prima del pasto, e poi con patate bollite o in purea, zucca e cereali non troppo «yang» (si avena riso e orzo, no farro e saraceno). Chi si sente invece sempre lo stomaco pieno, ha uno stomaco «freddo» dove il cibo ristagna, talvolta per intere giornate o per tutta la notte. Ecco cosa ci vuole, allora: brodi, minestrone, cereali caldi e magari fatti tostare prima della cottura (5-10 minuti a girare in padella con un filo d'olio), cous cous, pasta di saraceno. Fawo, no. E' assai buono ma è sempre pesantissimo per lo stomaco. [M. T.]