

Marzo, pazzo. Il terzo mese dell'anno deve l'assonanza con questa parola alla sua fama di imprevedibile e caparbio. È venticesimo di primavera smuovendo tutti gli umori del corpo e della mente: mettono la donna e l'uomo in sintonia con questo poderoso passaggio della natura dal lungo arido inverno alla fioritura primaverile.

Luna piena il 17 marzo venerdì. Coincidenza nefasta per chi voglia condividere le diffuse convinzioni dell'antichità: i maniaci e gli epilettici si tramutano in furibondi durante la luna piena - sostiene va Ippocrate. I Maya però ritenevano che il plenilunio fosse il periodo migliore per procreare: espressione della massima vitalità legata al femminile.

# Sole & Luna

Terzo mese dell'anno marzo deve il suo nome al dio Marte, noto nell'antichità anche come dio pastorale e silvano. I suoi riti si svolgevano appunto all'inizio della primavera e poi di nuovo a giugno nel mese delle messi. Si diceva in Grecia che Marte fosse stato generato dall'amore incestuoso del re Giove con la figlia Giunone, ma i Romani preferivano pensare che la dea l'avesse concepito con un fiore.

Sole crescente anche in questo mese. All'inizio sorgerà alle 6.36 del mattino e tramonta alle 17.49. Al fine del mese sorgerà alle 6.02 e tramonta alle 18.12. Un aumento di luce che sarà amplificato a partire da domenica 26 dall'introduzione dell'ora legale.

## AGENDA

**Aromaterapia** domenica presso l'associazione «Life Project Italia» via San Giovanni in Laterano 190 si è tenuto un corso condotto da Francesco Moro su L'uso degli oli essenziali. Se volete informazioni telefonate al 70.493.674. A Roma la vora anche Manja Kochanski diplomata presso la Shirley Price Aromatherapy che tiene spesso corsi e seminari. Il suo numero di telefono è 588.1066.

**New Age** sabato e domenica presso il Club Monteverde piazza Monteverde 6 A si è tenuto il primo di una serie di corsi intensivi sulla «meditazione New Age» che saranno promossi da questa associazione culturale per «nove gradini dell'autorealizzazione sulle tracce della Profezia di Celestino». Per informazioni o anche per prenotare questa iniziativa per conto di altri centri culturali telefonate al 48.17.542.

**Danzaterapia** presso il teatro Talia via Aurelio Sabaconi (telefono 58330817) seminario sabato 11 e domenica 12 marzo con orari molto comodi: ore 19-21. La danzaterapia di cui si tratta è indirizzata come dice la locandina al «risveglio della memoria corporea» attraverso «l'improvvisazione e la sperimentazione di nuove esperienze corporee, il rilassamento del corpo, la coscienza di sé e degli altri, le emissioni vocali». Per saperne di più telefonate agli organizzatori 338.0092.

**Campo Felice** in libera escursione il 12 marzo con gli Escursionisti verdi di Roma, si scalerà il monte San Rocco. Per informazioni telefonate al numero 68611004.

**Maraton City** parafasando il manifesto e gli stinkoni che annunciano per domenica prossima un evento sionico per Roma: il ritorno di una maratona non competitiva organizzata da Legambiente Lazio per promuovere una più perspicua coscienza ambientalista nella città attraverso attività organizzate nelle scuole. L'obiettivo è di aumentare gli spazi verdi e valorizzare gli impianti sportivi in luoghi abbandonati. Per partecipare telefonate al numero 487.0824/301.83055.

**Cento strade** «per giocare» è l'iniziativa promossa da Legambiente per domenica 26 marzo una giornata dedicata a riscoprire i vecchi giochi come la chipparella, rubabandiera, oppure per ballare suonare e dipingere in mezzo alla strada. Chi vuole partecipare deve rivolgersi alla sede regionale di Legambiente (per il Lazio via Piuspiana 237/00184 Roma telefono 48.70.718).

**Fitoterapia** integrata al Centro Macrobiotico italiano via della Vite 14 (telefono 679.2509) per prevenire il raffreddore, la tonsillite e la faringite e la bronchite di stagione per alleggerire le gambe e combattere la cellulite nonché per ansia, insonnia, stress e per migliorare le condizioni generali psico-fisiche. Per informazioni chiamate anche la dottoressa M. Casagrande (301.1826).

**Hata Yoga** presso lo stesso centro il lunedì dalle 14.30 alle 17.00 e dalle 17.30 alle 19.00 il mercoledì negli stessi orari. Gruppo di «meditazione e consapevolezza» il mercoledì tra le 19.00 e le 20.30 insegnante Rita Guerrieri. Riflessologia plantare consulenze individuali ancora in via della Vite 14 telefono 679.2509. Shiatzu e diagnosi omeopatia.

**Shiatzu** il 27 e il 28 maggio a Roma si terrà un corso tenuto dalla maestra Shizuko Yamamoto presso l'associazione culturale l'Orto nei pressi di San Pietro. Informazioni ed iscrizioni (entro il 10 maggio) telefonando ai numeri 301.7830 oppure 848.96541 fax 868.01343. Richiedete agli stessi numeri il programma di tagliato.



# Santissimo digiuno

Adesso il Papa ha riscoperto il digiuno, ma da sempre esistono singole persone e associazioni che curano la loro salute con periodiche astensioni dal cibo. Sin dall'antichità, il digiuno ha anche rivestito significati di purificazione spirituale o di patente per entrare nei sacri riti di organizzazioni esoteriche. Che sia totale o attenuato è questo il mese più propizio per iniziare una pratica che si può vivere anche fra le quattro pareti di casa.

NADIA TARANTINI

Adesso l'ha detto anche il papa tranquillizzando i più ortodossi il digiuno fa bene e non solo il mercoledì delle Ceneri. Convincimento universale, pratica più difficile e d'élite, il digiuno trova nei mesi di marzo e di aprile la sua stagione prediletta, il periodo proporzionato come dice il dottor Ettore Hiraace, medico naturale che lo consiglia ai propri pazienti. Ma intanto ricordiamoci che la pratica del digiuno esiste da sempre e da sempre unisce tre aspetti: disassuefazione alimentare, benessere psichico e avvicinarsi spirituale al dio, all'universale, al

cosmico, a seconda della predilezione personale. C'è un quarto aspetto che non riguarda tutti in vece ed è il digiuno come pratica di iniziazione, «passaporto per ogni sorta di riti esoterici». Gli effetti più rilevanti del digiuno in questa sua dimensione dell'oculto dice Gliona Gazzera, un'esperta di riti mitici e anche di pratiche igieniste «sembrerebbero questi: purificazione del veicolo fisico e sviluppo di energie sottili, ingresso in dimensioni superiori». Ma aggiungete il digiuno igienista è un riposo fisiologico, non è una prova né una penitenza, è una misura di

pulizia che e ne essano conosciute e utilizzate.

Che lo facciate per sentirvi meno legati alle misere della terra, o all'opposto per dimagrire qualche chilo e rientrare nel costume da bagno dell'anno scorso, che siate motivati dal desiderio di liberarvi dalle scorie dell'inverno dello smog e dello stress o spiriti a tanto dal vostro santissimo legato che si lamenta per l'accumulo di alcool, sigarette e caffè, comunque bisogna che ne conosciate regole, potenzialità e limiti. Il digiuno è un animale bonario come un gatto di casa, ma se gli tirate la coda al momento sbagliato o vi bellate di lui rischia di diventare una belva davvero feroce e riempire di graffi.

Come è quanto digiunare? Gli antichi avevano delle formule fisse: l'undicesimo giorno dopo la luna piena o dopo la luna nuova oppure il giorno dopo il plenilunio. Il digiuno era anche parte del «autodiagnosi prima di chiama re il medico», diceva Isidoro di Siviglia: «mani un giorno intero senza mangiare ascoltando musiche graziose». Orbanico medico di lustre della scuola di Alessandria

archiatra dell'imperatore Giuliano l'Apostata (355 d.C.) aveva formulato la ricetta di *Matusalemme* che narrava così: «da 25 anni un giorno la settimana dedicavo al digiuno prendendo al mattino un cucchiaino di olio d'oliva a mezzogiorno due frutti di stagione appena colti alla sera un frutto di stagione e prima di coricarsi una tisana di cicogna amara».

Durante il digiuno il nostro corpo consuma le riserve e consumando le riserve smantella le tossine accumulate nei grassi e nei tessuti, ma l'effetto di gran lunga più benefico è quello di dirottare sulla depurazione (e anche sulla riparazione di ferite e danni agli organi) le ingenti energie necessarie all'alimentazione e alla digestione. Gli effetti sono dunque molto personali e così le pratiche più indicate alle diverse persone vanno scoperte nel corso di più esperienze. «Da vent'anni al sessantotto settant'anni dice Ettore Hiraace, lo consiglio digiuni di tre giorni che si possono fare tranquillamente a casa. Per digiuni di sei o nove o dodici giorni ci vuol

l'assistenza medica. Ai miei pazienti do sempre succo di carota o di mele oppure il succo del limone spremuto che è il re della frutta catabolica».

Catabolica cioè demolitrice al contrario dell'anabolica che è qualcosa che aiuta l'organismo a costruire le sue riserve (come il succo d'arancio).

Il digiuno dice chi ci si è ormai appassionato è come un dolce appuntamento che rinforza la fiducia in se stessi, e ci porta lontano dal rumore di tutti i giorni. Fate una volta al mese (i primi tre giorni) oppure da un'alba all'alba o un giorno alla settimana oppure ancora per periodi più lunghi nei due passaggi di stagione fondamentali, dall'inverno alla primavera e dall'autunno all'inverno. State caldi, nposati, possibilmente in compagnia di altri digiunanti e mai in ambienti ostili al digiuno: coltivate i pensieri positivi. E informatevi da chi ha già fatto o con un buon libro liberarsi dalle abitudini fossero anche le peggiori: destabillizza sempre un po'.

## Dove e come terapeutico e assistito

Il segreto di Igea - Guida pratica al digiuno autogestito - è un libro della Associazione Igienista Italiana, Michele Manca editore, via P. Pinetti 91-4, 16144 GENOVA. Potete ordinarlo anche per telefono, allo 010-823427, oppure richiederlo alla sede locale dell'associazione (telefono 4744589) Allan Cott, «Digiuno via di salute», edizioni Red, Alain Saury, «Digiunare per vivere in salute», edizioni Musumeci, Herbert Shelton, «Digiunare per guarire», edizioni Paoline, e anche in: Gandhi, «L'arte di vivere», ed Emi (capitolo Salute e Igiene). Il dottor Sebastiano Magnano dell'Associazione Igienista Italiana è disponibile per consulenze telefonate allo 0523-326626. Il dottor Ettore Hiraace risponde a questi due numeri telefonici: 886 40217, 487 0405. Il centro «Eviva Dio», diretto da Lidia Gasparini, organizza tutti gli anni, a partire dalla primavera, digiuni assistiti. Il centro si trova in Contrada Asola 7, 671204 Potenza Picena, e il telefono è 0733-671038.

## IN CORPORE

### Dentro la natura: a piedi, o seduti a tavola

Il mese della primavera e da sempre luogo e tempo per propiziare la natura e docemente in durla a offrirvi con benevolenza i suoi frutti. Oggi i riti collettivi sacri o profani: stentano ad attecchire, nel terreno frantumato della nostra vita quotidiana - ciò che costringe ognuno di noi a ritrovare una ritualità personale. Cerchiamo perciò di entrare da oggi nella natura nelle forme che preferiamo: quelle che ci sono più congeniali. Per qualcuno o qualcuna si tratterà di riscoprire le passeggiate all'aperto. Sappiate che a Roma esistono oltre i parchi pubblici associazioni che organizzano gite fuori porta all'insegna della riscoperta di un rapporto più genuino con l'ambiente. Le loro locandine si trovano in qualsiasi erboristeria, molte di esse fanno capo a Legambiente WWF o Arci di cui troverete in fondo indirizzi e numeri di telefono. Qualunque sia la forma da voi scelta: passeggiata solitaria o di gruppo, parco cittadino, collina mare o montagna fuori città - cercate di evitare di usare la natura soltanto come sfondo: magari più piacevole per riprodurre altrove le peggiori abitudini della vita di ogni giorno come parlare ad alta voce (o litigare), assordare il mondo con stereo a tutto volume, portarsi da casa televisioni, cartacce e plasti che e pasti pantagruelici. Cercate insomma di immergervi in essa, solo così ne godrete il fascino con tutti i sensi, profumi, suoni, colori, sapori e carezze sulla pelle. Ogni tanto chiudete gli occhi o il naso o le orecchie o la bocca. In riva al mare o in un bosco è molto forte l'effetto di una parziale deprivazione sensoriale, mentre la città ci di sabazia qui sono amplificati sempre e comunque l'udito e la vista per l'eccesso degli stimoli.

Legambiente è in via Salara 280 (tel. 884 1552). WWF in via Salara 290 (tel. 841 4892/841 2355). Arci in via dei Mille 23 (tel. 446 5455).

Entrare nella natura per altre persone sarà riscoprire una maggiore naturalità interiore, nel fisico o nella psiche. E la stagione giusta per disintossicarsi, rendendo i nostri organi interni più permeabili all'aria buona, ai profumi e ai sapori della primavera e meno permeabili alle allergie che, sia pure di origine costituzionale, nella loro qualità più o meno vigorosa, sono in rapporto con lo stato del nostro fegato. Allergie e semi herpes o altre infiammazioni dermatologiche sono sempre delle forme di fioritura e non a caso spuntano a primavera. Per disintossicare il fegato proteggendo i reni e molto buona una tisana a base di cardo mariano, rafano, carciofo, fumana, tarassaco. Il sapore è molto amaro e potrete aggiustarlo (moderatamente) con la liquirizia.

Se volete infine sentirvi più in sintonia con la leggerezza dell'aprile, potete agire sul cibo. Potete contare anche con la consulenza alimentare, dissociando però il cibo propagandato come una dieta, la dissociazione in forme sabbie e non esasperate (come la dieta panti) capace di uccidere anche un cavallo) è invece una pratica che aiuta il fegato. Gli enzimi della digestione infatti sono diversi per le proteine, i grassi, i carboidrati etc. ed il fegato a produrli quasi tutti. Mangiate perciò cibi in queste combinazioni: consultate l'elenco con verdure e come con verdure, pasta e pane con verdura. E in lontano dai pasti o al massimo all'inizio del pasto. Non rinchiudete il lavoro del fegato, agitando a fine pasto un giro di caffè. Se potete.

# HABITAT

## Leggiadro prugnolo per disintossicare

Sono i suoi i primi espugli carichi di nuvole bianche, i leggiadri annunci della primavera che rompono l'andata dei prati disseccati dall'inverno. Il «prugnolo» detto anche pruno spinoso, pruno di macchia e prugnolaro lascerà poi nascere dei piccoli frutti violacei durissimi e asprissimi al gusto, immangiabili. In sintonia con la sua frontiera marzolina, però il prugnolo ha preziosi poteri disintossicanti se lo usate in forma di infuso (20 grammi di fiori essiccati in un litro d'acqua bollente per 5 minuti) prendetene solo due tazze al giorno. Rara da trovare ad occhio nudo per le foglie minuscole e piccolissime con i fiori porpora violacei che sbocciano in questo mese e a volte lasciano una seconda fioritura in autunno. La «quadrifida» è una delle piante più importanti per le donne: regola il ciclo e rallenta le prime carenze della menopausa. Pianta innocua e fresca si può usare in infuso una settimana prima dell'arrivo previsto del ciclo, me-

strale in proporzioni minime, grammi di foglie e fiori in un litro d'acqua per soli cinque minuti, berne due tazze al giorno. F. chiama anche «erba del diavolo», «passaloro» e «fiore di Pasqua». Per i geloni degli ultimi freddi violenti improvvisi e perciò più raggelanti potete usare una pianta che fiorisce appunto in marzo. E l'«ipomonia» chiamata romanticamente «salvia di Gerusalemme», con le foglie pulose come la salvia comune tendenti però al verde giallo più che al verde azzurro. I suoi fiori inizialmente in salsicciolo, da qui a maggio nel blu, formano dei rametti di piccoli campanule che assomigliano alle primule. Ama i terreni boscosi e preferisce il centro Nord d'Italia. Se volete curare il prurito e il dolore dei geloni dovete immergere mani e piedi in un decotto di polmoni: così pre-parato 50 grammi di foglie in un litro d'acqua fate bollire per 15 minuti.

# GLOSSARIO

## A come art therapy Disegnare per vivere

L'art therapy è una terapia giovane ha nemmeno cinquant'anni e come dicono le parole e una terapia che usa le forme dell'arte per guarire psicotici, caratteristici e nevrotici o bambini con difficoltà. L'art therapy è utile anche per sviluppare e far emergere la creatività. La polia delle persone che si sentono normali e frustrate nella loro realizzazione più completa. Può essere anche un'attività preventiva per scoprire in fiore di popolazione a rischio, contenuti interiori nascosti, per esempio il rischio suicida negli adolescenti. In Italia è alta il due forme soltanto: arte terapia e danza terapia, mentre nel mondo anglosassone e nel resto d'Europa è molto più sviluppata e si usano anche di altre tecniche. F. nella sua vita e altrove per curare i bambini che non avendo le capacità verbali degli adulti possono trarre attraverso un disegno o un manipolazione della plastilina e ricambiati rimosso alla base di un trapianto di un blocco di di-

sturbi del carattere o della personalità. Viene usata anche con i bambini autisti. Per lo stesso motivo, art therapist lavorano in alcune strutture pubbliche con i malati mentali più gravi. Il lavoro dell'art therapy consiste nel proporre alla persona in cura di esprimersi attraverso un disegno o un movimento di danza (anche senza musica). L'espressione artistica una volta accettata dal bambino, dallo psicotico o dalla persona alla ricerca di se stessa diventerà il «contenitore» per la sua intimità e come tale sarà usato nel dialogo terapeutico per mettere nelle forme possibili al paziente-cliente queste parti di sé. La cornice del foglio (nel caso del disegno) o lo spazio in cui si danza diventano i confini di un gioco in cui è possibile riparare queste ferite accantonate e ineluttabili nella propria personalità. A Roma la sede regionale di Art Therapy italiana è presso Teresa Escobar, danzaterapeuta telefono 5943154.