

Sole & Luna

Ecco il sole tecnologico: un bel balzo di luce alla sera da quando è stata introdotta l'ora legale. Ma perché non ce la lasciano tutto l'anno? Dal 26 marzo ci sentiamo tutti e tutte un po' più allegri il tempo sembra essersi dilatato. E fra sei mesi invece ci piomberemo di colpo in un improvviso autunno. Perché non ce la lasciano tutto l'anno? Mah! Intanto godiamoci la levata del sole alle 6.43 (sorgerà alle 6.11 nell'ultima settimana di aprile) e il suo dilatato tramonto alle 19.24 (e addirittura alle 19.47 a fine mese).

Aprile quarto mese dell'anno ha un'incerta etimologia. Proviamo a pensare allora che il suo nome sia legato alla radice di aprire/apertura. Oppure colleghiamolo ad aprile dal latino «apricum» stessa incerta etimologia cioè al concetto di lumi-

noso sereno esposto al sole e all'aria.

Andate con fiducia al mercato a comprare romaneschi asparagi e piselli freschi: sono le verdure di aprile. Se poi trovate ancora verze, cicoria e spinaci, verdure di marzo, non vi meravigliate. Le stagioni slittano sempre più in là dentro l'altro gli anni.

Luna piena il 15 aprile: vigilia di Pasqua. Un evento che rende più suggestiva l'abitudine religiosa di legare le campane la sera del sabato. Qualunque sia il vostro credo potrete passeggiare di notte alla parola-resurrezione il significato del rinnovarsi ogni anno della vita primaverile dopo la morte invernale. Anche se tira ancora la tramontana, e fiocca la neve sulle montagne, noi sappiamo che è primavera.

AGENDA

Per chi legge questa pagina. Abbiamo tentato di uscire con «Sole e Luna» di domenica in modo da consentirvi di leggerla nella pace del giorno festivo (ci siamo riusciti solo la prima volta il 5 febbraio). Poi la pubblicità in aumento sulle nostre pagine romane (un fatto positivo in sé) ci ha fatto rimandare sia a marzo che ad aprile. Perciò abbiamo deciso di pubblicare «Sole e Luna» non più la prima domenica ma il primo martedì di ogni mese. Abbiate pazienza.

Gibran e subito pensiamo a «Il Profeta». Una sera con Khalil Gibran è invece il titolo di una rappresentazione organizzata dall'associazione culturale «Il Serpente Verde» giovedì 6 aprile presso l'Auditorium «Due Pini» in via Zandonai 2 (piazza dei Giochi Delfici). Prezzo 15.000 informazioni al numero 70450122. Musiche cantate e parole dal libro Gesù figlio dell'uomo.

Hatha Yoga con Rita Guerni al Centro Macrobiotico Italiano via della Vite 14 telefono 6742509. Il Centro si sposta per l'occasione pasquale nell'ashram Yoga Dharma una bella villa in campagna a Collevicchio in Sabina. Qui tra il 15 e il 17 aprile si terrà appunto il «Seminaro di Pasqua». Il costo è 260.000 lire compresi pasti e pernottamenti. Le iscrizioni si raccolgono non oltre il 12 aprile si può telefonare anche al numero 0761 588008. Alimentazione vegetariana, esercizi fisici e meditazioni anche per principianti. Rita Guerni ha soggiornato per tre anni alla sharam di Swami Muktananda in India studiando yoga e meditazione. Ha praticato meditazione Vipassana con Corrado Pensa e da 8 anni è praticante di yoga tibetano. Si è inoltre specializzata in Hatha Yoga presso l'associazione Yoga Yengar.

Agopuntura presso lo stesso centro a cura di Giuseppe Stani diplomato all'università di Pechino. Stani risponde anche al numero 72900529.

Cucina naturale e macrobiotica di primo livello a partire da giovedì 20 aprile a cura dell'IMI International Macrobiotique Institute Svizzera Insegnanti Kelly C e Luca M. Costo del corso compreso il materiale didattico e le degustazioni lire 180.000. Gli incontri saranno serali e si svolgeranno nei giovedì delle 17.00 alle 19.30. Per informazioni chiamate «Orsa Maggiore» al numero 86896541.

Bici bici bici anzi Etruria Bike dal 12 aprile in avanti per tutti i gusti e per tutte le possibilità di tempo economico e muscolare. Per Pasqua Etruria Bike organizza dal 12 al 17 un tour cicloturistico itinerante nel cuore dell'Umbria dal titolo «sulle strade di San Francesco». Pernotto in piccoli alberghi e ostelli. Dal 22 al 25 aprile nel ponente della Liberazione la meta è la Garlagnana con escursioni giornaliere in Mountain Bike. Altro ponte altra scelta dal 29 aprile al Primo Maggio sempre in Mountain Bike si attraversa la Lunigiana. Vi sono in questo mese anche due viaggi al lago di Como e in Andalusia (dal 21 aprile al Primo Maggio). Fasseggiate naturali sticche invece a Giannetti e all'Isola del Giulio. Per tutte le proposte telefonate ai numeri 508 5373 oppure 0761 600872.

Danzaterapia con Teresa Escobar il 6 e 7 maggio prossimi per due giornate (ore 10.18) organizzate dalla scuola di formazione in Art Therapy italiana. Il seminario dal titolo «Analisi del movimento» avrà carattere pratico e riguarderà la metodologia e il sistema creato da Laban per osservare e descrivere il movimento del corpo. Informazioni allo 061 226043.



Bioarchitettura Dove, come (e con quali pregi)

Marco Neri, il nostro intervistato di centro pagina, lavora a Bologna, ed ha uno studio di Bioarchitettura d'interni e Geobiologia - in via Triacchini 1, cap 40138. Telefono e fax 051-397669. Avverte, Marco Neri, che gli approcci a questa materia sono molto personali, differenti i percorsi dei singoli operatori. Per informazioni, in genere, potete rivolgervi all'Anab (associazione nazionale architetti bioecologici), Udine.

A Firenze, invece, ha sede «Progetto Verde», centro di Bioedilizia, con un negozio di prodotti e con una consulenza personalizzata per ogni situazione. Piazza Tasso, 11a, telefono e fax, 055-2288029.

A Firenze e a Perugia sono le due sedi di Irab, Istituto di Ricerca Italiano di Architettura bioecologica. Perugia, piazza Asinini 4, telefono e fax: 075-5720443. Firenze: piazza dei Ciompi 8, telefono e fax: 055-242796. Arnaldo Cinguetti, bioarchitettura, e invece a Civitella Paganica (Grosseto) al numero di telefono 0330-486883.

La salute, una casa «tonda»

La vera pulizia pasquale: buttate via i detersivi chimici e praticate il *Feng Shui*, vento e acqua. L'antica arte cinese di armonizzare uomini (donne) e oggetti d'uso quotidiano. Marco Neri, designer e bioarchitetto, consiglia di dedicarsi all'osservazione del nostro habitat - come facevano gli antichi. Che non costruivano dove il buio non si fermava a mangiare, dove la pianta non attecchiva. E se avete una casa a *elle* invece curatela.

molta importanza ogni gesto ogni azione quando una casa viene trascurata questa energia negativa si riflette anche addosso a chi la abita.

Trentotto anni, designer Marco Neri usa strumenti sofisticatissimi e semplici bacchette da rabdomante per scoprire «le zone geopatologiche» quei luoghi su cui è costruita un'intera casa, o quegli ambienti in un appartamento in cui si manifestano «alterazioni dell'energia tellurica che influenzano negativamente gli abitanti». Sintomi di allarme per questi ultimi, albergare stanchezza ricorrente turbe psichiche nervosismi. Evia via l'ambiente a noi più prossimo può predisporci anche a malattie più gravi. spiega Marco Neri con una voce piana e convincente al telefono - fino al cancro. E cita ricerche francesi e tedesche con mappe che individuano corsi d'acqua sotterranei o altri turbamenti per un giusto abitare e per la salute.

«Sono naturalmente cause naturali e cause artificiali in tanto di sagio Campi elettromagnetici e radioattività da terra o da eccesso

di elettrodomestici. Per esempio è dannosissimo dice Neri dormire con la radiosveglia attaccata al proprio capezzale. Ma come facevano gli antichi? Gli antichi sapevano. Avevano una diversa sensibilità grazie al loro contatto diretto con la natura. Erano dediti all'osservazione fisica dei luoghi valutavano per esempio le piante che si ammaliavano in una determinata zona oppure posti dove le bestie non si fermavano. Tutti i rischi di scarsa salubrità del terreno. E i non fabbricavano».

La storia mitica della fondazione di Roma d'altronde testimonia di questa cultura. Non fu tracciato dal libero movimento di due buoi il perimetro entro il quale sarebbe stata fondata la nuova città? Sempre i romani così facevano per essere certi di costruire nei luoghi più salubri. Cultura sintattica e accumulativo consumistico di oggetti dentro le case. Invece di un quietudine per i geobiologi - l'accumulo di oggetti propone un di sordine interiore. Mentre la casa quadrata o rettangolare ci permette di identificare con la stessa in-

tenità ogni ambiente. E ogni ambiente corrisponde ad un diverso stato d'animo: così la casa fa da specchio ad un equilibrio ad un'armonia interiore.

In fine precetti per la vera pulizia pasquale: buttate tutti ma proprio tutti i prodotti chimici, tutte le sostanze chimiche creano effetti sinergici che danneggiano la qualità dell'aria. Circa ottocento sostanze volatili entrano in contatto fra loro e creano composti nocivi. Praticate l'antichissima arte cinese del Feng Shui: vento e acqua, ossia armonizzate gli ambienti della vostra casa creando una fluidità qualunque siano le condizioni materiali in cui vivete. Non state tanto a sentire chi dice che la testa del letto deve stare «per forza» a Nord e simili. Ma piuttosto «non tenete mai la scrivania davanti alla finestra aperta, non sedete dando le spalle alla porta, non tenete una scala davanti alla porta di un grezzo create sempre una disposizione circolare dei mobili». E un'immagine di morbido tondo senza spigoli puntati verso «chi dorme, chi sta seduto, chi studia».

NADIA TARANTINI

■ Guai alle case fatte come una *elle*: ai mobili che spuntano con loro angoli aggressivi, rompendo l'armonia dei nostri percorsi casa. Inghì. E via, buttate nella spazzatura non solo i detersivi chimici ma le lettere del vostro memorandum di vent'anni fa, le cartoline di cui facevate collezione, dai piccole e i francobolli scambiati per un panno. Una particolare «pulizia pasquale» un risanamento ambientale che tocca corpo e anima: angoli di casa e abitudini consolidate è quella che ci propone Marco Neri, bioarchitetto ed esperto

di geobiologia. Nulla è perduto però neanche nelle situazioni più negative. «Se avete una casa a *elle*, non preoccupatevi. Si può fare una ricostruzione simbolica con mobili, colori, materiali d'arredo, cristalli luccicanti che modificano la prospettiva dell'ambiente». La casa ideale è perfettamente quadrata o al massimo rettangolare. L'energia scorre passeggiando di camera in camera senza blocchi o travasi. Ma qualunque sia la forma della vostra casa, avverte Neri, ciò che conta per l'armonia domestica è «capire che tutto ha

HABITATI

«Andare a letto con le galline»

Da questo mese ad Habitat collaborano gli agronomi dello studio associato «Oasi» di Novara.

■ La notte per ballare, la notte per vivere, la notte per correre per pochi ormai la notte è per dormire! Eppure per secoli la notte tenebrosa e paurosa non rinchiusa dalla illuminazione elettrica è stata soprattutto il tempo del riposo. Solamente alcuni privilegiati potevano utilizzare il tempo notturno per divertirsi. Oggi il divertimento notturno è alla portata di tutti e ci sembra ancora strano pensare che c'è ancora chi va a letto con le galline.

Ci stupirebbe pensare che non si tratta del frutto di una serata di noia né di un accanimento erotico o dell'esigenza di chi deve condurre una vita regolata da ritmi naturali e non dalla frenesia del consumatore.

Anche oggi nelle nostre campagne che pure sono molto

cambiate molti contadini chiudono nel pollaio le galline che razzolano tutto il giorno e vanno a casa. A dormire nella stagione calda quando le giornate sono lunghe ed il lavoro nei campi diventa accettabile solo al mattino presto e nel tardo pomeriggio quando la calura si fa meno sentire.

A dormire presto perché al sorgere del sole il gallo canta e reclama il suo diritto a passeggiare e dormire presto perché prima dell'alba bisogna mungere le vacche se no le mammelle si gonfiano e l'animale soffre. Così la prossima domenica, dopo una notte per ballare per divertirsi per correre mentre prepariamo la nostra colazione se ci versiamo il latte nella scodella o se manichiamo l'uovo da fare sbattuto, fermiamoci un secondo a pensare a chi anche ieri è andato a letto con le galline.

GLOSSARIO

B come Betacarotene, spazzino del sangue

■ Molti anni fa negli Stati Uniti scoprirono le qualità anti-neoplastiche della vitamina A. Un miracoloso rimedio antitumorale, il utilizzabile poiché le dosi di vitamina A, necessarie a bloccare la replicazione cellulare, uccidevano con epatiti a ripetizione il fegato dei pazienti che esplodeva letteralmente. Il rimedio fu dimenticato. Da qualche anno la ricerca sulla vitamina A i cui effetti benefici sono da tutti riconosciuti si è interessata al «Betacarotene», una provitamina che una volta immessa nell'organismo il fegato trasforma in vitamina A. La speciale qualità del «Betacarotene» è di liberare vitamina A solo quando e soltanto che l'organismo non lesa una carenza di tale vitamina. Poi il meccanismo si ferma ed ecco perché il Betacarotene, almeno a dosi controllate a differenza della vitamina A non ci tocca. Il «Betacarotene» si trova nell'olio di fegato di merluzzo, nell'uovo negli spinaci, nei cavoli rossi e

nel mais, nei piselli, negli aranci e naturalmente nelle carote. Si trova anche in perle o compresse da sole o insieme ad altri elementi (come il selenio) in forma di integratore alimentare da usare in giuste dosi e per cicli di non più di due mesi come ogni altro integratore. Quaranta milligrammi di betacarotene al giorno non sono una dose consigliata ma si può arrivare anche ad ottanta milligrammi. Quaranta milligrammi corrispondono a due etti di carote fresche, che potrete mangiare grattugiate, se preferite il prodotto naturale. L'effetto interno del betacarotene è di rivitalizzare le mucose, ossia tutti i tessuti del nostro organismo combattendo l'invecchiamento e ossigenando il sangue. Ha un effetto «antiossidante» cioè aiuta il sangue e i tessuti soffercati dalle tossine a «risparmiare». All'esterno invece favorisce la pigmentazione della pelle e quindi l'abbronzatura.

[Manuela Rella]

[N.T.]