

Sole & Luna

Maggio il mese dedicato a Maia, madre di Mercurio e divinità legata alla terra ai riti propiziatori delle messi. Un mese beneaugurante al punto che gli antichi dicevano «febbre di maggio salute per tutto l'anno» (ben diversamente dalla febbre autunnale o lunga o mortale) il sole all'inizio del mese sorge alle 5.56 e tramonta alle 19.58. A fine mese sorge alle 5.34 e tramonta alle 20.19. Luna piena domenica 14 maggio. Quel giorno badate al cibo: se volete mantenere la linea, ogni cosa che mangerete si assumerà con maggiore facilità.

Passeggiare fa bene a tutte le età e a tutte le persone. Ma non basta muovere le gambe. Occorre scegliere dicevano gli antichi, assai bene il luogo.

È conveniente andare fuori città dove abbondano le piante. Per la legge naturale del «simile cura il simile» esse sono adatte a curare i tipici disturbi di stagione ad eccezione del «maggociondolo», la pianta dai grappoli di fiori gialli e profumati di altissima zuccherina e velenosa.

Asparagi (aye piselli e zucchini) sono le verdure di maggio. Essendo la stagione un po' ritardata con soprassalti d'estate e inverno che si alternano in garrando i sensi e lo stomaco è possibile cibarsi ancora di romaneschi (aprie) e trovare già fagiolini, patate novelle e pomodori (giugno). Attenzione tuttavia agli asparagi: sono buonissimi ma una vera fatica per i retri.

AGENDA

Questa pagina è un po' sfortunata. L'abbiamo trasferita dalla domenica al martedì (il primo martedì del mese) perché con il canco della pubblicità non c'era certezza di pubblicazione regolare. Questo mese però il primo martedì era il 2 maggio, giorno in cui i quotidiani non escono! Dunque, pazienza per questa volta ancora. La prossima pagina di Sole & Luna - caschi il mondo - uscirà il primo martedì di giugno ed esattamente il giorno 6. (Almeno noi ci proveremo).

Danza Terapi con Teresa Escobar il 6 e 7 ossia sabato e domenica prossimi. Si tratta di un corso pratico all'interno del programma di formazione in Arte e Danza Terapi. Si terrà a Roma con orario dalle 10 alle 18 entrambi i giorni e animerà lo studio dell'analisi del movimento del bambino da 0 a 3 anni. Le iscrizioni sono chiuse dal 24 aprile ma per vedere se è rimasto qualche posto disponibile potete telefonare allo 051-226043.

Clienti in bici con Etruria Bike dal 19 al 21 maggio prossimi. Il programma prevede due escursioni in mountain bike attraverso carrarecchie e sentieri. Cai su e giù per colline attraverso ambienti straordinari: boschi vigneti piccoli borghi medievali antiche pievi e badie con filari di pini. C'è anche un incontro a sorpresa con uno straordinario personaggio che ha scelto di vivere la propria arte in completa simbiosi con l'ambiente. Soglierò con trattamento di mezza pensione possibilità di gite a cavallo e passeggiate per (eventuali) familiari. Prezzo 215.000 (compreso l'accomodamento per le escursioni). Telefonate per prenotare: 0761-800872 oppure 06-5085373.

Isola d'Elba con la stessa organizzazione dal 2 al 4 giugno sempre in mountain bike (anche con possibilità di noleggiarla a Capoliveri). Invece per il 10 e 11 giugno Etruria Bike organizza una escursione sui Monti della Laga.

Spiagge pulite domenica 21 maggio a cura di Legambiente. Il tradizionale appuntamento riguarda cento spiagge italiane ed ha bisogno per realizzarsi della buona volontà di molti volontari. I telefoni per Roma e il Lazio e gli indirizzi di tutta Italia su *eco Nuova Ecologia* che sul numero di maggio contiene un servizio interessante su come curare la pelle stanca dell'inverno con rimedi naturali: fragole, cetoli.

Shiatsu e Diagnosi Orientale il 27 e 28 maggio a Roma con la Maestra Shizuko Yamamoto seminaro organizzato dalla scuola di shiatsu Il Puffo e dall'associazione culturale Orsa Maggiore sotto il titolo «Shiatsu un'arte di guarigione». Il seminario si occuperà di Diagnosi Orientale, Shiatsu e Sessualità. Shi Do Fuyi (Luomo e la femina non sono separati) e di Kuzi Do (la tecnica shiatsu a piedi nudi stile della Maestra). Per chi è solo curioso venerdì 26 c'è un'anteprima del seminario aperta a tutti e gratuita presso Dorotea Borgo Vittorio 87 con inizio alle 17. Il seminario invece costa 300.000 più 10.000 (il costo della tessera) e comprende il pranzo del sabato e domenica. Telefonate per prenotare (entro il 10 maggio) al numero 0117830186890541 oppure la voce al numero 86801383.

Domenica e api il binomio proposto dall'azienda apistica Rocchi per il 28 maggio in un'attività completa a conoscere la produzione biologica di miele e curi di api propoli. Conoscere anche la vita dell'alveare navigando nell'azienda a pranzo e merenda. Spende 10.000 lire a persona. Per informazioni e prenotazioni: 0996646 oppure 7033311.



Rimedi naturali Cortisone anche dalle erbe

Per aggredire naturalmente l'allergia bisogna fare innanzi tutto una terapia depurativa. Potete usare una tisana a base di tarassaco, carciofo, gailletto, graminia e menta (quest'ultima solo se non usate anche rimedi omeopatici), in parti uguali. Sono molto utili, per la cura vera e propria, i gammaderivati, e in particolare i macerati glicolici di rosmarino (al mattino), di rosa canina (a pranzo) e di ribes algreum (a cena). Delle trenta alle cinquanta gocce ognuno. In particolare, il ribes algreum è «cortisonico-simile», ossia stimola e rinforza le surrenali, che producono il nostro cortisone organico. Come rimedi omeopatici, i più efficaci sono l'istamina, che può sostituire gli antistaminici chimici (e, al contrario di questi, non dà sonnolenza), alla preparazione di 15 CH, tre granuli due volte al dì, l'Allium cepa 5 CH (se avete forte lacrimazione, due granuli 2-3 volte al dì) o l'Eufrasia 5 CH (stesse dosi), se avete in particolare bruciore agli occhi. La cura di base per l'allergia sta però in un oligoelemento: il manganese in fiale o in gocce.

IN CORPORE

Salvate la pelle (senza troppe carenze del sole)

Si dice sempre che chi mangia troppo vuole riempire un vuoto materiale - la mancanza di cure amorevoli nell'infanzia, o l'insoddisfazione dei rapporti affettivi adulti. Poco si parla invece dei bagni di sole come sostituto delle carezze come ricerca di un caldo e continuo massaggio della pelle - che non abbiamo avuto mai, oppure abbiamo gustato per troppo poco tempo. Come per il cibo la valenza affettiva fa saltare la nostra razionalità: ci spinge a bruciarci la pelle in un delirio di onnipotenza infantile «Di più di più». E bene conoscere il significato metaforico dei bagni di sole: come è bene conoscere le differenti valenze del cibo: ma chi ci salverà dal nostro desiderio? Perciò è a maggior ragione in queste prime giornate di maggio esponiamoci al sole nudi, coperti da un buono strato di crema superprotettiva.

L'antropologo e professore di anatomia Ashley Montagu è lo studioso che si è occupato in modo più approfondito del *Linguaggio della pelle* e il suo libro con questo titolo lo trovate presso i tipi della Vallardi a sole lire 20.000. Il libro comincia così: «Il nostro corpo è completamente ricoperto dalla pelle: il primo a formarsi e il più sensibile dei nostri organi: il nostro primo mezzo di comunicazione e anche il più efficiente dei nostri mezzi di protezione. Forse insieme al cervello la pelle è il più importante degli apparati». Dopo queste parole da i brividi pensare a come la trascuriamo! Tutta colpa secondo Montagu dei pediatristi degli inizi del Novecento coloro che furono i primi a sostenere la necessità delle nursery separate dalle madri in ospedale: l'opportunità di non prendere in braccio i bambini quando piangono e la superficialità dell'allattamento al seno. Persino il rock documenta con senilità l'antropologo potrebbe essere musica sostitutiva del naturale cullamento materno.

Un altro modo di agire sulla nostra pelle è utilizzare la buona stagione per pulirla dall'interno attraverso un'alimentazione appropriata: povera di grassi e ricca di vitamine con verdure crude e cotte iniziando il pasto con un bel piatto di insalata mista e mangiando la frutta rigorosamente lontano dai pasti. Intensificate la cura delle *combinazioni alimentari* così da favorire la diuresi e lo spontaneo disintossicarsi dell'organismo. Ma carne o altre proteine insieme alla pasta: ma le une e l'altra associate alle verdure.

Come piatto unico gustosissimo e adatto alla stagione vi consiglio questa:

Pasta vegetale (dal libro «Il fommelito» edito dalla cooperativa Il Caestro lire 10.000). 100 grammi di cuscus (1 chilo di verdure di stagione, zucchine, piselli, cipolle, carote, etc.). 1 cucchiaino di miso. 1 cucchiaino di tahini. 2 cucchiaini di olio prezzemolo tritato per guarnire. Mezzo cucchiaino di curry o 1 bustina di zaffirano (miso e tahini li trovate in tutte le erboristerie o negozi naturali). Tagliate le verdure a pezzetti e mettele a stufare (con un po' di acqua) solo se la loro consistenza è molle quando sono al dente aggiungete miso e tahini stemperati in mezzo bicchiere d'acqua e poi il cuscus. Prima di spegnere aggiungete il curry o lo zaffirano e date ancora 5 minuti di cottura. Fuori dal fuoco e prima di servire aggiungete l'olio. Squisita. [M. N.T.]

L'allergia in corpo

Allarme allergia: i pollini nutrienti proteici, diventano per moltissime persone (e molti bambini) nemici che fanno odiare il sole, il vento benefico che solleva pollini è odiato insieme alla primavera. «Ci sono diversi livelli per interpretare le allergie», dice Marcella Brzzi medico di medicina integrata del Centro Studi Ting Spazzavento di Bologna. Il sistema immunitario, la prima infanzia e l'intolleranza per la vita che facciamo

NADIA TARANTINI

«Sbocciano a primavera insieme ai fiori fanno odiare il sole che con i suoi raggi e il suo calore sembra sfiorare occhi che lacrimano, nasi gonfi e gola irritata. Bronchi asfittici. La parola indica qualcosa di estraneo di altro. Allergia: «Si a primavera una delle sostanze che suscitano reazione allergica i pollini, una delle sostanze più disponibili a venire in contatto con le mucose volano nel vento a primavera fioncano quasi tutte le piante. E se la persona a sua volta è disposta a riconoscere questo polline come agente irritante o da contrastare avrà gonfiore una forte secrezione di muco puntino fino alle forme più gravi come l'asma». Marcella Brzzi quasi 40 anni medico di medicina integrata racconta l'incontro o lo scontro fra noi e il nostro mondo esterno come fosse una favola. Un racconto una dinamica tra esseri di pari valore. Anche i pollini hanno le loro ragioni: «In sé e per sé i pollini materiale proteico sono innocui. Anzi potrebbero essere visti anche come un potenziale nutrimento».

Invece per molte persone diventano nemici. Nemici come la polvere di casa che i venti di primavera sollevano come gli acari che a primavera si riproducono con maggior vigore. Tutto il corpo li riconosce come tali perché dice Brzzi «come noi siamo strutturati in molti piani fisico emotivo spirituale così le allergie hanno origine in differenti meccanismi». Sul piano fisico si tratta di un allarme eccessivo. Il sistema immunitario degli allergici è estremamente reattivo e è sempre una «componente di intossicazione» in particolare il fegato ha difficoltà a fare il suo lavoro. Possono essere stati farmaci o alimentazione sbagliata a inquinare l'ambiente o le scorie interne che ogni organismo produce.

Il sistema immunitario in questi casi è allertato e stressato ha un sacco di tossine da tenere a bada ed ha perciò una reazione anomala. Come svegliarsi una mattina senza aver troppo dormito - e incrinare in ascoso un signore tutto allegro che urla «Buongiorno». Chiaramente viene voglia di ucciderlo.

Molti bambini soffrono di allergia in modo precocissimo. «E sta la riconosciuta una connessione tra le allergie infantili e la dipendenza dalla madre». Se il bambino sente che non si può abbandonare a questa dipendenza - perché la madre per qualsiasi motivo non è in grado di sostenerlo adeguatamente perché non c'è o non è sufficientemente presente. Allora tende a sviluppare questa allergia una dipendenza non visiva fisiologicamente. E da grandi fare dell'allergia il segnale più forte che qualcosa non funziona che è uno scollamento tra il benessere del corpo e lo stato della propria coscienza. «Questo è di ciamo così il terzo livello di spiegazione dell'allergia, quello più spirituale. L'interpretazione che viene data è questa: ci sarebbe un sé l'essere profondo che è in ognuno di noi che segnala al corpo le esperienze che sta facendo in questo momento non sono le più adatte alla mia crescita alla nostra evoluzione». E si torna così all'ambiente. L'allergia è una persona che manifesta a tutti e tre i livelli, un'intolleranza all'ambiente. «Va bonificato l'ambiente», consiglia Brzzi - ma va raccolto anche il segnale soprattutto l'adulto deve chiedersi che cosa sto vivendo che non mi serve che non mi fa comprendere cose nuove che non mi fa andare avanti? Sul piano della terapia naturale bisogna intervenire almeno due mesi prima degli attacchi allergici - ma anche quando esplodano non è sempre necessario ricorrere al cortisone. «Solo le crisi di asma più gravi vanno sbloccate con la terapia cortisonica». Così parla Marcella Brzzi facendo ricorso al suo bagaglio di medicina integrata. La possiamo spiegare in due parole? «Noi consideriamo che la medicina è una purtoppo l'insegnamento accademico ha trascurato la parte tradizionale la fitoterapia e la medicina energetica. Cerchiamo di applicare i migliori ritrovati di ogni parte della medicina alle diverse persone sarebbe assurdo per esempio negare i grandissimi progressi della chirurgia, del pronto soccorso o della nomenclazione. Cerchiamo poi di guardare all'integrità dell'essere umano: fisica emotiva affettiva di relazione. E dei pensieri delle idee per questo a volte anche le parole possono curare».

HABITAT Ravanello sul balcone da maggio a ottobre

«Anche questo mese la rubrica Habitat è a cura degli agronomi di Orsa». Con quale ortaggio iniziare ad autoprodurre un po' di cibo sul proprio balcone. Il nostro consiglio: il ravanello o rapanello o ravashello: perché è semplice da coltivare e veloce ad arrivare a raccolta (30-60 giorni). Innanzi tutto preparate il vostro terreno: sia o terriccio o vostro, procuratelo. Ricompactate con del buon terriccio nuovo. In tutta la zona qualche centimetro del bordo avendo cura di ricoprire un po' da parte per livello. Pressate leggermente.

Spargete semi sul terreno alla distanza di 10 cm (nella bustina (3-5 cm). E impuntate per avere poi un buon sviluppo. A questo punto ricoprite i semi con al massimo 1 cm di terra che ricoprirà il bordo.

giorno vedrete già spuntare le prime foglioline, potete così diradarle se non siete riusciti a mantenere le distanze giuste. Ricordatevi che il ravanello è un ortaggio a crescita rapida, ma non troppo. Il ravanello è un buon starter per il gruppo B. Per questo è invece indicato in questo caso, foglie e buccia (a volte si utilizzano anche le radici) per un uso in insalate, zuppe, minestre, ecc.

B come Bioenergetica Liberare le emozioni

La bioenergetica è un modo di comprendere la personalità attraverso i processi energetici. La creazione di energia attraverso le respirazioni ed il metabolismo il modo di scaricarla. Tutto che se ne fa de terminando come noi rispondiamo alle situazioni della vita. Orvamente le affrontiamo con più efficienza se si dispone di più energia da tradurre liberamente nel movimento e nell'espressione. La bioenergetica usa un clic i processi energetici del corpo e della mente appartenendo alla stessa categoria per cui un blocco energetico mentale ha lo stesso senso dello stesso fatto ed importanza dell'equivalente corporeo. Quest'ultimo si esprime spontaneamente con rigidità o tensione muscolare cronica. La rigidità è combinata con un normale mente da una lunga serie di stress che impediscono l'evoluzione fisiologica e morale. Il creatore di questo approccio terapeutico è Alexander Lowen. Prima di Lowen già Reich aveva studiato i blocchi energetici in Lowen si è più anche Freud e alla sua teoria dell'auto-

corpo (l'io vive e si riconosce vivere nel proprio corpo). Il corpo per Lowen è il mezzo attraverso il quale si esprime la personalità ma il corpo con i suoi blocchi energetici rappresenta anche il limite entro il quale si muove la libertà espressiva. Per superare questi limiti Lowen ha creato una classe di esercizi attraverso il contatto con i blocchi energetici, le tensioni muscolari e movimenti appropriati si possono rilassare e liberare le emozioni trattenute. Sentirsi e rinforzarsi scegliere la rigidità corporea che limita la respirazione e la combattere i disturbi muscolo-tensivi come lombalgia, cefalea e dolori muscolari. Alla base degli esercizi di bioenergetica c'è il «radicamento» ovvero la percezione di appoggio dei piedi sulla terra. Il simbolico avere i piedi per terra ha la sua corrispondenza nella capacità del fido di migliorare il proprio sostegno appoggio radice. La sensazione che ne deriva migliora anche il nostro rapporto con l'ambiente circostante. [Manuela Reina]