

# Sole & Luna

**Giugno** come **Giunone**, moglie di Giove e regina dell'antico regno divino greco-romano. Si venerava sull'Aventino, ma il suo culto e la sua statua erano stati portati a Roma da Veio. Forse si deve a quella enorme statua se, da allora, **giunone** sta per sinonimo di donna alta e formosa, e per estensione superba e gelosa. Anche se del carattere della dea è responsabile anche il mito.

Il **sole** raggiungerà la sua maggiore luminosità diurna in questo mese: il 21 giugno, giorno del **solstizio d'estate**, la giornata più lunga di tutto l'anno. Dal 22 comincerà lentamente a declinare, ma non ce ne accorgiamo subito, perché l'effetto psicologico dell'estate e delle vacanze la vincerà sulla realtà.

**Luna piena** il 13 giugno, martedì. Cominciano i mesi in cui l'astro femminile sprigiona tutte le sue potenzialità per l'immaginario di noi poveri mortali. Luna rossa bassa sul mare a luglio e agosto, luna gialla nelle notti di giugno, falce di luna calante o crescente sui crinali delle colline illuminate dalle lucciole, ce n'è per tutti i gusti.

**Fagiolini**, fave, patate novelle, piselli, pomodori e zucchine sono i (prosaici) frutti della terra che potete consumare in questo mese, sapendo che sono nella stagione giusta. Troverete ancora asparagi e fave, verdure di maggio; e ci saranno presto fagiolini freschi, melanzane, radicchio verde e barbabietole, verdure di luglio.

## AGENDA

**Venerdì prossimo, 9 giugno.** «Dialoghi con Andrew Cohen» a palazzo Valentini su il risveglio spirituale: una perfetta relazione con la vita. Ingresso libero. Sabato 10 (ore 9-19) e domenica 11 (ore 10-13), invece, intensivo di meditazione con Cohen su prenotazione, presso la sala conferenza di via Pietro Cossa 40, telefono 58 10 240.

**Etruria Bike.** Sabato 10 e domenica 11 vi porta in escursione sui Monti della Laga, attraverso il Bosco Martese, pedalando tra faggete e abeti bianchi, in un silenzio interrotto soltanto dalle cascate del Rio di Valle Castellana.

**Caricab in raid** con la stessa organizzazione, dal 16 al 25 giugno, torno torno la grande e selvaggia isola, da Livorno in traghetto fino a Bastia, poi lungo le splendide coste di Cap Corse, la bellissima spiaggia di Nonza, il golfo di St. Florant, il deserto des Agrati, etc etc fino a tornare a Bastia attraverso l'orrido della Scala di Santa Regina. Etruria Bike è al numero: 0761600872, 065085373.

**Pedala Verde.** Invece, ci porta, il 22 giugno, ad esplorare la città come facevano gli antichi pellegrini, naso all'insù per individuare tutti gli obeliscus che, al di sopra delle case basse, permettono di individuare le basiliche. Pedala Verde lo trovate nella casa dei seguenti volontari (e relativi numeri di telefono): Sandro 701 61 102, Mimmo 76964378, Tonino 537 6836, Uisp 4394682-5758395.

**Tai chi chuan.** Il canto degli uccelli vola affiancato nel cielo azzurro e sui verdi campi. Quando sentite fluire il tuo cedete il passo cedete il passo. Vincenzo Cossi insegnate, corsi a Fregene, Testaccio e Forte Prenestino, telefonando al 78 11 545.

**Promoterapia.** Terapie naturali e cromoterapia estetica rigenerante con Julia Orsini (anche per cellulite) al 3936 6367.

**Futon, Neck roll, Tatami** e ogni altro materasso per shtasi, buone dormite e riposo meditativo telefonando a Paolo (78 42 383), in rappresentanza di Lin Sui, Firenze. Il futon è un materasso in puro cotone cardato antiallergico, anatomico, anche su misura. Il Neck roll è il cuscino per la cervicale, il Tatami è una stuoia giapponese in canna di riso, con la quale si possono «dodere» i pavimenti per camminarci sopra a piedi nudi, dormirci, e ogni altra riposante e sana attività.

**Vita Glada.** Centro di medicina cinese «immortalato» dal film di Nanni Moretti «Caro Diario» si è trasferita dal primo giugno in via Iliada 118, telefono: 704 50 554 e 704 94 525.

**Astrologia:** studi e ricerche astrologiche con Marina Valente «Dall'interazione individuale alla simbologia espressiva», telefonando al 6574 1387.

**Ashanga Yoga.** Corsi estivi nell'isola di Kadermo in Finlandia, «un luogo allo stato naturale, lontano dai centri urbani, dove il sole brilla dalle 4.00 del mattino alle 23. Solo gufi e picchi rompono il silenzio». Dal 13 al 30 luglio e dal 31 luglio al 13 agosto, 2.600 fiorini. Si paga all'arrivo, ma bisogna prenotare per lettera: Lino Miele, via Cassia 698 00189, Roma. Telefoni e fax: 3326 6587, 3326 5333, 3326 6042.

Il **Noeto** è a dieci chilometri da Siena, nella campagna e in uno splendido complesso in cui continuano i lavori di rispettosa ristrutturazione, infantile e agibile per singoli, coppie e gruppi che vogliono lavorare sull'arte, sulle psicoterapie, sul corpo. Da parte loro, Rosa Medina, Angelo Contarino e Riccardo Zerbetto organizzano gruppi di meditazione dinamica Sufi, danza, comunicazione ed espansione dei vissuti. Al numero 0577- 377015, per ogni ulteriore informazione.



## Frizzante verbena

Frizzanti bibite di **verbena** invece delle super gasate che **shockano** il nostro fisico. Indagate sui simboli che ci spingono ad abbattere ogni prudenza e a trasformare il felice incontro con il sole in una tortura. E poi non preoccupatevi se non avete troppa voglia di mangiare ma reintegrate scrupolosamente - e naturalmente - i minerali persi con il sudore. Primo incontro con **Alessandro Brunetti**, esperto di alimentazione, e con la stagione calda.

**NADIA TARANTINI**

È scoppiata la fame di sole, e d'aria aperta. D'inverno sofferiamo molto al chiuso, d'estate per non perdere l'abitudine di sofferire riusciamo a trasformare la festa del bel tempo in una tortura. Ustioni, sudate pazzesche, forzata immobilità per ore e ore sotto i raggi di un sole che, ormai si sa, non è neanche più nella sua forma migliore. Ma il piacere - deve avere per forza conseguenze spiacevoli? «Arriviamo a questo appuntamento estivo con delle aspettative psicologiche e fisiche eccessive: andiamo in spiaggia quattordici ore, giochiamo a pallone tre ore,

dopo che non ci siamo mai mossi per tutto l'inverno. Oltre ai nostri pezzi che si rompono, c'è un travaso di desiderio su qualcosa che diventa dannoso». Alessandro Brunetti è un esperto di alimentazione, e attraverso l'alimentazione e i corsi che tiene nelle scuole sull'educazione alimentare si è fatto delle idee anche sui comportamenti. «Dal punto di vista del comportamento dovremmo iniziare ad alzarci più presto, d'estate possiamo recuperare la luminosità, l'uomo viveva con la luce ambientale, del giorno e della notte, oggi viviamo un'altra realtà, ma dobbiamo cercare di non andare oltre un punto in cui il nostro organismo si danneggia. Dalla primavera si allungano le giornate, è più facile alzarsi un po' prima, è più facile fare delle passeggiate, uscire all'aria aperta sin dalle prime ore del mattino».

Dalla primavera avremmo dovuto cominciare a prepararci all'incontro con il sole, disintossicandoci dall'alimentazione e dalla vita sedentaria dell'inverno, «solo arrivando all'estate depurati saremo pronti a godere fino in fondo i benefici del sole», dice Brunetti. Ora cerchiamo di recuperare con un risveglio lento, dieci minuti a letto prima di colazione, un bicchiere d'acqua a piccoli sorsi, se possibile tiepida prima di cominciare a mangiare. Cosa? È la stagione della frutta, degli ortaggi crudi, che devono avere uno spazio sempre maggiore, dei liquidi, di cui abbiamo bisogno per la sudorazione. Non pensiamo che sia il freddo che disseta - quella è un'immagine mentale. In realtà l'organismo si disseta con una bevanda a temperatura ambiente o al massimo fresca. Possiamo preparare bevande di verbena, melissa, menta, sono dolci, frizzanti, in qualche modo ci danno quel senso di riposo stimolante, che cerchiamo, senza trovarlo veramente, nelle bibite gelate: «A livello fisico chimico c'è un iniziale momento di piacere, perché l'afflusso di sangue viene bloccato, però poi ne arriva di più, quindi c'è uno shock termico, una ripresa, e in realtà alla fine c'è un lavoro di usura dell'organismo». Altro mito da sfatare, è il bere tutto d'un fiato quando si ha una gran sete. Soltanto il bere a piccoli sorsi ci permette di percepire quando la sete è soddisfatta, quando si è sazi. Di sole, invece, sembra di non essere mai sazi. E tuttavia carichiamo spesso il nostro stomaco anche di cibi unti e pesanti - durante le lunghe giornate all'aria aperta. «L'importante», dice Brunetti, «è fare una alimentazione equilibrata nell'arco della giornata o della settimana, la corretta esposizione al sole per tutti è diversa, ognuno deve sviluppare la consapevolezza di se stesso, e vedere cosa accade quando man-

giamo una cosa e se la mangiamo in un certo modo. Se si mangia al mare, cibi poco sostanziosi, bevande frutta piccole quantità di cereali, l'ideale sarebbe mangiare sotto l'ombra di un albero, perché il sole ci sta rigenerando e sviluppa il nostro fuoco interno, ma per introdurre qualcosa nell'organismo, si deve ridurre l'assorbimento del sole. Si potrebbe pensare al principio di base che nella vita le cose si fanno bene quando se ne fa una per volta».

E perciò, se avete la sensazione di non aver voglia di niente quando state al sole, seguitela. «Sì, però si deve sentire necessità di bere, credo che se non si prova un senso di sete dopo un po' che si sta al sole potrei dire che c'è uno squilibrio, un eccessivo dominio della mente, per cui c'è una volontà di stare al sole, scattano una serie di simbologie che ti permettono di arrostirti senza avere neanche sete».

Bello (o bella), abbronzatissimo, piacevole, sano in quanto abbronzato, rigenerato. E forse, chissà, anche potente e famoso (a).

## Sole, caldo e alimentazione biologica

**Estate, mangiate biologico.** **SAUTIA**, via degli Ercoli 79 (448 4248); via Magliana Sabina 21 (36 21 0995); via Castel 30 (58 20 5600); via Val Padana 51 (81 20 422). **CANESTRO**, via Luca della Robbia 47 (57 46 287); viale Gorkide (85 41 991). **NATURALMENTE**, piazza Pio XI (81 45 870). **EMPORIUM NATURAE**, viale Angelico (37 25 394). **BIOMEDITERRANEA**, Via Santa Maria Maggiore 118 (48 20202); **Bottega Antichi Sapori**, Via Luigi Poma 23 (540 72 48); **Bar di via San Francesco a Ripa**, telefono 58 85 908. **AL SOLE D'ORO**, Lungotevere dei Mellini, 44 (320 49 77). **IL TRATTORE**, via del Casaleto 400 (85 74 21 68). **PRODUTTORI**, Rino Scarpellini a Nivita (9601 036), Ottavino di Stano a Fiumicino (8656 1401), Giuseppe Marzocco in via di Grottarossa (333 8864), Mario Campagnani in via Fieschi di Castelnuovo (90 59 011), Gaetano Scavini a Cieterna (9692022-9692907).

## IN CORPORE SANO

### Avanti estate, che la gioia sia a tavola con voi.

«Scalda e asciuga per costume poi l'estate, e si desquame che dà allora la bile rossa spiega in specie la sua possa. Fredda e umida sia l'acqua e d'amor cessi la tresca; nulla giova il bagno e scarsi i salassi devono farsi; utili pure è la quiete; le bevande sian discrete». Ecco la regola sanitaria salernitana per godersi l'estate. Certo essa ci appare assai severa, soprattutto con la proibizione dei giochi d'amore, dei bagni, perché ci consiglia solo la quiete e non il frenetico movimento cui aspiriamo da quando abbiamo cominciato a scorgere, tra le nuvole che continuano ad imperverare, i primi raggi di caldo sole. E anche quel «le bevande sian discrete» ci dà un certo fastidio.

Eppure, eppure. L'estate che comincia questo mese è una bellissima stagione, ma può diventare uno stress per il nostro fisico, dal quale non sarà facile riaversi in autunno e in inverno. Ricordiamoci, perciò, che il sole che ci scalda impegna ogni fibra del nostro organismo in un duro lavoro, compensandolo con adeguato riposo, e con un'alimentazione il più sana possibile. Leggiamo magari queste altre regole del *buon mangiare*, che risalgono al decimo secolo, e che ci indicano con saggezza il modo migliore di cibarsi, senza interferire con le nostre abitudini alimentari - e neppure con i nostri vizi. Ve le sintetizzo, per necessità di spazio: 1. mangiate a letto solo se siete malati, il letto è nemico della digestione (aggiungo io: se vi siffia farlo, mangiate poco); 2. lavatevi le mani prima di mangiare (a quel tempo, doveva essere una raccomandazione fondamentale e contro corrente); 3. non mangiate in piedi; 4. se siete agitati, turbati, addolorati, mangiate solo un brodo caldo di verdure (!); 5. «se il compagno di tavola sarà la tristezza, la digestione sarà difficile, la musica aiuta la digestione»; 6. masticate anche i liquidi, «perché non sono solamente i denti che collaborano con la digestione, ma anche la saliva»; 7. inverno ed estate: il cibo dev'essere tiepido; 8. mangia poco, cibi variati e grezzi, alzati non sazi; 9. dopo mangiato concediti il giorno riposo, ma non dormire, il sonno rallenta la digestione; 10. «Un pasto completo al giorno è dei saggi, due pasti completi al giorno sono per i crepaturi, tre pasti completi al giorno sono per i suicidi».

Ci sono però dei buonissimi piatti completi, adattissimi all'estate, che ci danno con la loro composizione di sapori odori e colori l'illusione di essere un intero pasto - ma sono facilmente digeribili e non appesantiscono il nostro fisico, lasciando energie per tutte le attività ludiche estive che ci vorremo concedere. Per esempio: *Insalata di miglio con verdure*. Cuocete il miglio facendolo prima tostare in una padella con pochissimo olio, girando con una palette di legno per cinque dieci minuti, poi fatelo bollire dieci minuti se in pentola normale, oppure mezz'ora a pressione. A parte preparate delle verdure tagliate a pezzi: zucchine, cipolle fresche, carote, mettetele in un tegame con olio e rosmarino, uno spicchio d'aglio se vi va (da togliere dopo la cottura), aggiungete poi degli asparagi già lessati e tagliati a pezzi, e quando tutto sarà risolato ma al dente, componete in un piatto da portata con i bordi rialzati il miglio, le verdure, olive nere, capperi, secondo il disegno che preferite. Guarnite con foglie di basilico fresco. [M.T.]

## Dalla spiga al pane: festa e dure fatiche

**HABITATO**

Ho sentito molte volte raccontare che dalla mia bisnonna, una volta alla settimana, si recava al forno del paese a fare il pane. Il pane oggi noi lo troviamo fresco tutti i giorni dal fornaio, bianco e ben lievitato, eppure quel ricordo solletica il nostro palato e ci spinge a cercare i sapori delle cose sane «fatte come una volta».

Quel pane era più buono perché conteneva l'energia della bisnonna, che, colpita da giovane dal tifo, andava al forno zoppicando, con l'impasto lievitato con la pasta acida, lieviti propri della farina e della cucina, che ogni tanto tradiscono e non fanno crescere la pasta. In quel pane c'era l'energia di tutta la famiglia che al tempo della lievitazione si riuniva per raggiungere i canipi dove il grano era maturato e lo raccoglieva faticosamente a mano nuotando poi le spighe in biche per trasportarlo in seguito sull'ala dove avveniva la grande trebbiatura. Era una grande festa perché un buon raccolto assi-

curava che si sarebbe potuto mangiare tutto l'anno.

Oggi, invece, la bisnonna è stata sostituita da sofisticate macchine impastatrici, che ogni giorno lavorano farine selezionate e lievitate con lieviti ottenuti industrialmente oppure con lieviti chimici, prodotti questi che garantiscono una lievitazione ottimale ed uguale giorno dopo giorno. Il grano viene raccolto con le mietitrebbiatrici, che lasciano tutta la paglia in campo così che gli agricoltori portano a casa solo la granella e sono sgravati di molto lavoro faticoso. Ed anche le feste del raccolto, dove pure ancora sono rimaste, hanno perso il loro significato di sagre paesane per trasformarsi in attrazioni turistiche.

Insomma il pane di oggi è buono, igienicamente sicuro, ma forse a noi, abitanti dell'era post-moderna, mancano quei sapori che vengono dalla consapevolezza e dalla gioia che il cibo arriva direttamente dal sudore della nostra fronte.

**GLOSSARIO**

## C come Chiropratica per ridare l'equilibrio

La chiropratica è una tecnica manipolativa (dal greco «esercitare con le mani») che punta sulle capacità di recupero del corpo e lavora per l'equilibrio strutturale dell'organismo. Secondo il principio fondamentale della chiropratica le alterazioni riguardanti i movimenti e la statica nel corpo, nel cranio e nella colonna vertebrale, possono modificare le capacità conduttive del sistema nervoso, causando disfunzioni delle cellule e degli organi e riduzione delle capacità di recupero. Esistono trentacinque coppie di nervi periferici che si diramano dalla colonna vertebrale. Un cattivo funzionamento della meccanica della colonna vertebrale provoca una irritazione al sistema nervoso. L'alterazione di due articolazioni vicine, come due vertebre, può avere conseguenze sui nervi e la compressione di un nervo può alterare il funzionamento organico e predisporre alla malattia. In questo caso si parla di su-

blussazione: si interviene correggendo le alterazioni con le tecniche di manipolazione. La scienza della chiropratica ha radici molto antiche. Furono Ippocrate e Galeno a porre in evidenza con grande chiarezza la relazione indissolubile tra salute della colonna vertebrale e salute del corpo, poi, in seguito a ingegnosi studi Daniel David Palmer nel 1895 fissò i capisaldi della scienza che si fonda sull'aggiustamento, specifica manipolazione vertebrale capace di ridare o preservare la piena efficienza del sistema nervoso. Lo sviluppo della chiropratica avvenne in seguito anche grazie all'opera del figlio B.J. Palmer, oggi considerato il vero divulgatore della chiropratica, che nel 1906 pubblicò «The first book of chiropractic», cui seguì una intensa attività. Oggi la chiropratica è la terza professione sanitaria primaria del mondo occidentale, dopo medicina ed odontoiatria.

[Manuela Reina]

[Francesco Boldi]