Sole Luna

Mese dedicato a Giulio Cesare, al suo culto in vita, luglio. È il mese in cui la luce del sole comincia a calare, dopo il culmine raggiunto con il solstizio d'estate, il 21 giugno. Per la buona regola naturale che la massima espansione di un fenomeno contiene il primo germe della sua fine, la notte comincia a luglio a riprendersi i suoi diritti sul giorno – ma noi non ce ne accorgiamo, perché cominciamo a vivere anche di notte.

Luna piena il 12 luglio, luna nuova il 27 luglio. E' interessante il consiglio degli antichi di guardarsi, durante la luna calante, dal prendere troppo sole, specie se in contemporanea al declinare dell'astro femminile vengano segnalate macchie o eruzioni solari. Come se la vitalità del sole, per espandersi appieno e senza danni, avesse bisogno di un'analoga vitalità della luna. Il ciclo lunare, d'altronde, ha sempre suscitato, per la sua regolarità, giochi di analogia riferiti alla vita umana.

Verdure in abbondanza sui banchi del mercato, nel mese di luglio: barbabietole, fagiolini, melanzane, patate novelle, peperoni, pomodori, radicchio verde e zucchine. Ci sono ancora i piselli maturati (tardi) a giugno e prima della fine del mese di sicuro spunteranno i fagioli freschi. La frutta non è da meno: la classica macedonia trionfa in questo mese in cui si trovano tantissimi diversi colori. Come quelli dei molti popoli che in Macedonia, appunto, si davano un tempo convegno.

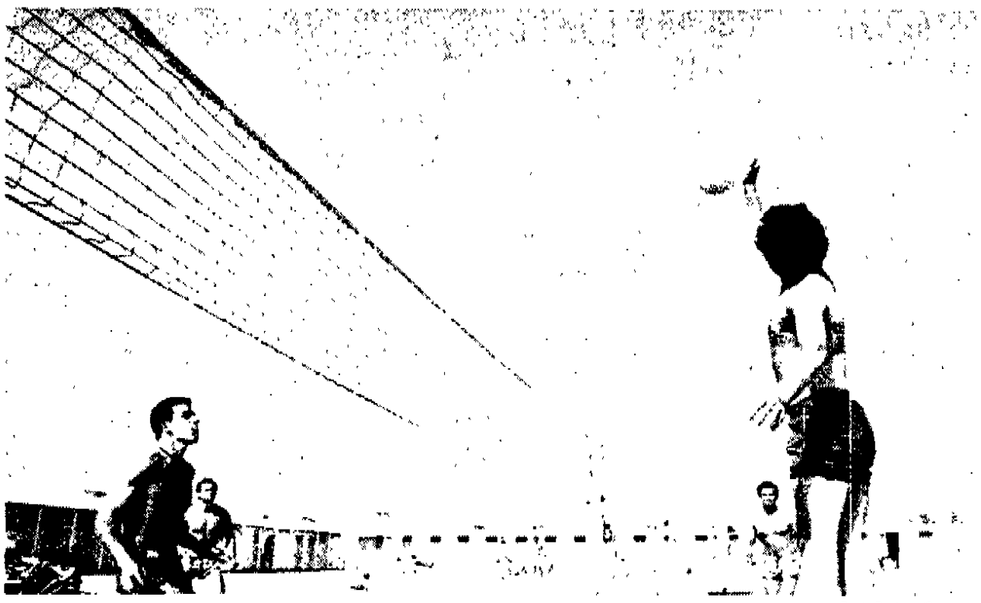
AGENDA

Eco–la nuova ecologia ha sospeso le pubblicazioni. Un gran danno per tutti e anche per la pagina «Sole e Luna», nella quale sono stati spesso utilizzati spunti e notizie del ricchissimo mensile. Dopo 11 anni di vita, non le ha giovato la gestione *managenale* del gruppo Benetton che, di fatto, accusano i redattori, non s'è speso a sufficienza nel lancio della nuova testata sorta due anni fa sull'esperienza de «la nuova ecologia». La testata torna a Legambiente, che sta già cercando partners per garantire una ripresa – come assicura Ermete Realacci, presidente, nel numero giugno–luglio, uscito comprensibilmente in ritardo. E che potete comprare sia perché è come sempre bello e interessante – e sia come gesto di sostegno al futuro di eco.

Le Cetine, un centro macrobiotico a due passi da Siena, vicino alla superstrada Siena-Grosseto e alle Terme di Petriolo. Questo mese a Roma ci sono pochi appuntamenti *naturali* e perciò vi indichiamo luoghi facilmente raggiungibili in cui ci sono iniziative di qualità. Alle Cetine si gusta una cucina macrobiotica saportissima, frutto della cultura e dell'esperienza di Paola Turchi, e nei week end si possono seguire brevi corsi, con orari rilassati e dando spazio anche allo svago. Il 7,8 e 9 luglio 12 ore di corso con Erus Sangiorgi sull'uso delle piante, dei minerali e degli elementi naturali per mantenersi in salute. Il 15 e il 16 luglio, per gli stages di alimentazione naturale macrobiotica, si parlerà (e ci si eserciterà) delle «diverse cotture dei vegetali, dei condimenti, delle alghe, delle alternative allo zucchero bianco». Con preparazioni pratiche. Dal 21 al 23 luglio, invece, un w.e. di massaggio shiatsu, con esercizi di automassaggio e per rinforzare hara (addome), esercizi di respirazione e un primo approccio per curare amici e parenti con la pressione delle dita sui meridiani, dal 24 al 28 luglio invece un corso di approfondimento di shiatsu. Non solo corpo, alle Cetine, però, anche arte con Clelia Busillo (dal 14 al 18 luglio laboratorio di modellato in creta) e artigianato *alto* con Luciana Bardicchia (dal 3 al 7 luglio e dal 16 al 20 luglio, laboratorio di cesteria in vimini) e arte e artigianato con Thomas Niebler (dal 28 al 30 luglio, corso di maschere in cartapesta). Telefono 0577-750684.

Noceto è raggiungibile sempre con la superstrada Siena Grosseto e altrettanto vicino, se non di più, alle Terme di Petriolo. Svolgerà per tutta l'estate un programma di brevi corsi di «meditazione dinamica Sufi», musica e danza, comunicazione ed espressione di vissuti. I gruppi si svolgeranno solo se sarà raggiunto un numero minimo di partecipanti perciò per informazioni può dettagliate telefonate allo 0577-377015. Noceto ha una bellissima sala di lavoro con tappeti originali e oggetti raccolti con amore da Angelo e Rosa, due dei fondatori del centro, nella quale si respira un'atmosfera che, di per sé, cambierà almeno di un poco la vostra percezione della vita.

Ricordo a chi vuole segnalare iniziative o luoghi nei quali si è trovato bene, dove ha svolto o assistito ad attività di salute (fisica o psichica, non importa) che *Sole e Luna* uscirà anche ad agosto e settembre (sempre il primo martedì del mese) e che per inviare un fax il numero è: (06) 6795232, scrivendo ben grande «per la pagina Sole e Luna». L'indirizzo cui spedire eventuali lettere è invece, pagina Sole e Luna, l'Unità, via Due Macelli 23-13.



Paolo Restucci/Syncro

Notte sui monti a guardare stelle e pianeti

Una notte a guardare le stelle, sdraiati per terra, nel cuore dell'appennino umbro marchigiano. Dalle 19,30 di sabato 8 luglio, guidati dalla voce di Fabrizio Vitali, dell'osservatorio astronomico di Roma. La musica classica accompagnerà questo insolito viaggio o anche le stelle assumeranno par noi volti e ci racconteranno storie diverse da quelle cui siamo abituati. Un faro direzionale favorirà l'individuazione degli astri: la stella polare, alcuni pianeti; chi vorrà potrà usare il telescopio, mentre su uno schermo saranno proiettate immagini a tema. Organizzata da Etrurie bike e dalla cooperativa Astacus, «Una notte in montagna a guardare le stelle» prevede un'escursione a piedi o in mountain bike con partenza alle 9,30 del mattino e pranzo al sacco. La serata di astronomia sarà preceduta da un barbecue in quota e seguita da un buffet. Si dormirà poi in un eremo nelle vicinanze. 06–5085373 (ore 18–22) o 0761–600672.

Movimenti d'estate

Movimenti d'estate. Il tennis per tirar fuori la voglia di prendere a pugni il mondo, la bici per andarci contro a testa bassa, il calcio per toglierselo dalle spalle, la pallavolo per scaricare la tensione delle gambe, della vita troppo sedentaria. Estate di movimento: tutta la natura si muove in questi mesi, spuntano i frutti, è bene assecondarla. Intervista con Maria Teresa Pinardi, iridologa e terapista di medicina cinese.

NADIA TARANTINI

■ «Come no! D'estate bisogna muoversi, l'estate è movimento, è azione, è lo *yang* che espande tutte le cose, la salute è seguire le stagioni e le loro energie. Certo, non nelle ore più calde, meglio la mattina e al tramonto. Non sono d'accordo di smettere la ginnastica, d'estate.» È decisa, Maria Teresa Pinardi, nello sconfiggere lo stereotipo dell'ozio estivo, nel rifiutare l'idea di un sole malato che induce solo la sonnolenza. Il sole è, prima di tutto, vita: «La natura comincia a muoversi in primavera, e così dovremmo fare anche noi. Il movimento della natura poi esplode in estate, anche noi dovremmo cogliere i frutti della nostra capacità di espanderci. Certo, se siamo stati fermi tutto l'anno è come voler raccogliere i frutti senza aver avuto i fiori. Sono questi i mesi per muoversi, anche perché, in sintonia con la diversa stagione, in autunno dovremo cominciare a fermarci.» Tai chi, yoga, nuoto sono movimenti d'estate perché incontrano particolari esigenze di stagione: il respiro e l'acqua che, in particolare nella medicina cinese, è l'elemento giusto per bilanciare il fuoco estivo. Maria Teresa Pinardi, iridologa e terapista di medicina cinese, raccomanda anche di bilanciare l'energia – e per far questo, bisogna ascoltare con attenzione il proprio corpo. «Se una persona è molto cerebrale, ha soprattutto energia mentale deve muovere i piedi, va cercato il bilanciamento verticale e orizzontale dell'energia. Se una persona si muove molto, cammina molto sarà meglio che cerchi di sbloccare il movimento interno, per esempio con lo yoga. Se è una persona introversa, che agisca invece verso l'esterno. Infine se è un flemmatico, se tende a gonfiarsi nella parte inferiore del corpo, fino ai piedi allora deve lavorare sulla concentrazione, sulla testa, per esempio con il tai chi.»

C'è poi una lettura più simbolica del movimento e anche delle varie attività sportive che si possono fare. Una lettura legata ai bisogni più profondi delle persone, spesso impossibili da vivere nella vita di tutti i giorni.

«Giocare a tennis fa un gran bene alle persone che hanno voglia di dare pugni, perché, che hanno un gran bisogno di scaricare la tensione della parte alta del corpo, di mobilizzare le braccia, di aggredire il mondo: fa molto bene, io lo consiglio ai miei pazienti che nella vita normale reprimono queste esigenze, non se le possono permettere». Come prendere a calci un pallone fa un gran bene a quelle persone che si sentono tutto il mondo sulle spalle: scarica la schiena e con i colpi alla palla quasi dona la sensazione di buttare via quelle preoccupazioni. «Un altro sport molto utile, e che si può praticare facilmente d'estate, sulle spiagge – dice ancora Pinardi – è la pallavolo. Chi ha bisogno di scaricare sulle gambe chi fa una vita molto sedentaria, saltando continuamente ritrova l'elasticità perduta. E infine la bicicletta: io la vedo molto legata alla testa in avanti, all'anete che sfonda un muro, per quelle persone che devono andare avanti a testa bassa. Almeno, che avrebbero bisogno di farlo, magari però non ne sono capaci nella vita.»

Insomma tutti gli sport fanno bene, a seconda dei momenti e delle esigenze: ma fanno bene soprattutto se sono vissuti in libertà, senza obblighi, senza guardare al risultato o ad un obiettivo di perfezione: che riporterebbe nelle nostre giornate estive lo stress dei modelli cui dobbiamo uniformarci nel lavoro e nella vita sociale. «Sì», conclude Pinardi: «l'estate dovremmo viverla proprio in libertà, anche nel movimento, seguire l'onda energetica dentro di noi. Ci va di riposare. Ci va di respirare davanti alla finestra, al mattino. Ci va di correre in bicicletta, e il giorno dopo di giocare a pallone. Stando dentro ogni movimento che scegliamo di fare con tutte noi stesse».

E male che vada, lasciarsi andare alla classica nuotata. «Secondo me non è così equilibrato come dicono, perché comunque nel nuoto c'è una respirazione forzata a quel movimento, ma ha il gran vantaggio di equilibrare il caldo, l'espansione estiva con la frescura acquatica.»

IN CORPORE

È luglio, andiamo ancora a «villeggiare»

Luglio, tempo di messi. Il giallo è il colore dominante dei nostri ricordi infantili, se siamo stati allevati in campagna – o se abbiamo passato lì le *villeggiature*. Chi ricorda le *villeggiature*, assai diverse dalle nostre vacanze, sicuramente ne ha conservato un ricordo di lentezza, e quasi di noia. Il bello della *villeggiatura* era la scelta di un luogo il più possibile tranquillo, salubre perché collinare o pedemontano, di campagna preferibilmente rimasta intatta. In *villeggiatura* si potevano mangiare uova freschissime al mattino, magari bevute crude, dopo aver fatto un piccolo foro al centro. Intorno, il paese o il borgo della villeggiatura viveva la sua vita normale di tutto l'anno, e poteva perciò capitare di vedere le più strane mirabolanti imprese come fossero cose da niente, grandi falci per tagliare il grano manovrate da uomini piccoli e magri, cielo oscurato da una fitta nebbia che pizzicava il viso con i residui della pula, durante la trebbiatura. E più avanti verso la fine del mese di luglio, la raccolta delle pannocchie di granturco, ragazzi e ragazze giocavano all'amore tirandosi l'un l'altra le rarissime pannocchie rosse. Ma in fondo un rapporto c'è, fra le noiose e appassionanti *villeggiature* della nostra infanzia e le concitate vacanze di adesso. Il tema è sempre lo stesso: cambiare, svagarsi, cercare l'insolito e il diverso (per noi). Ciò che è forse, davvero, cambiato è l'ingrediente più prezioso: la lentezza, che piacevolmente sconfina nella noia. Si può recuperare lentezza, se non ci riusciamo istintivamente, con alcuni semplici esercizi.

Giochiamo col respiro Se siamo in vacanza, o anche se stiamo in città, possiamo usare l'aumento della luminosità per inserire nelle nostre mattine dieci minuti di respirazione davanti alla finestra (se non abbiamo balconi o terrazzi) o direttamente all'aperto. Non ci sono regole assolute, ognuno può respirare come vuole. Importante è essere consapevoli del respiro e cercare di farlo in profondità, portando l'aria a percorrere dall'addome al torace. Se avete tendenza a ingrassare, il vostro problema è che non tirate fuori abbastanza l'aria e allora provate a stare in apnea, dopo aver espirato, contando fino a dieci. Durante l'inspirazione, invece, apnea di soli cinque secondi (chi ha tendenza a dimagrire faccia il contrario).

Camminare col sole Un altro modo di allungare il tempo e cambiare il nostro passo, adeguandolo alle richieste del sole. Muoversi di più nelle prime e nelle ultime ore del giorno riposare (la *siesta*) nelle ore più calde: chissà che proprio d'estate non riusciamo a scoprire un ritmo personale perduto?

La raccolta nell'orto. Un'attività estiva utile sia al corpo che alla natura è la raccolta dei frutti. Non avete amici con una casa in campagna? Oppure non conoscete qualche angolo fuori porta in cui crescono spontaneamente piante da frutto, sia a terra che sugli alberi? O, infine, non volete imparare a riconoscere le erbe più utili che d'estate crescono a profusione? Se proprio non avete tutto questo, raccogliete ginestre. Piegate sui doni della natura renderà la vostra estate diversa dal solito.

[N. T.]

HABITAT

Fatevi i vostri germogli quotidiani

■ Il potenziale nutritivo contenuto nei semi raggiunge l'apice nella fase iniziale della crescita della pianta: quando è ancora un tenero germoglio. Il seme come fosse uno scrigno custodisce la possibilità della vita futura della pianta; il germoglio rappresenta, con l'apertura dello scrigno, la massima spinta vitale.

Coltivare i germogli in casa è molto semplice: esistono comode germogliere oppure si può ricorrere al tradizionale barattolo, ricordando che i semi una volta germogliati occuperanno molto più spazio. Procurati dei semi biologici, dopo averli mondati e lavati accuratamente, si travasano in un colino e si sciacquano sotto l'acqua corrente. Si mettono in un barattolo di vetro a base larga e si coprono d'acqua (2-3 volte il volume dei semi), chiudendo l'apertura con garza o elastico. Il barattolo va posto in un luogo caldo (min 15° C) e buio, per un tempo che varia a seconda dei semi. Trascorso tale periodo, si scolano usando la garza come colino, si risciacquano con acqua tiepida e, ben scolati, si ripone il barattolo rovesciato e un po' inclinato in modo da mantenere la giusta umidità e ventilazione. Nei 2-3 giorni successivi, bisognerà sciacquarli almeno 2 volte al dì, poi sarà sufficiente una volta sola; a seconda dei tipi alcuni germogli saranno pronti già dopo 3-4 giorni. A questo punto i germogli sono bianchi, privi di clorofilla, perché cresciuti al buio ma, esposti alla luce per alcune ore, diventeranno verdi e dopo un ultimo risciacquo saranno pronti per essere mangiati.

I germogli, consumati da tempi remotissimi, nutrono e allo stesso tempo depurano, aiutando l'organismo a mantenersi sano; il modo migliore per utilizzarne appieno le proprietà nutritive e gustarne i diversissimi sapori, dal dolce delicato fruttuoso al pungente crescione, è quello di consumarli crudi in variopinte insalate miste.

[Alessandro Brunetti]

GLOSSARIO

C come Cristalloterapia Benessere dalle gemme

■ Fin dai tempi più antichi le pietre, cristalli e conchiglie hanno affascinato l'uomo. Chi li possedeva si sentiva più importante dei suoi simili e chi li collezionava spesso avvertiva perfino il loro potere. La cristalloterapia si occupa proprio di queste proprietà benefiche.

Tutte le gemme, ad eccezione del corallo e della perla, sono cristalli con proprietà elettriche. Tutte le gemme sono minerali o elementi chimici che assorbono e trasmettono poi al corpo umano, secondo la loro combinazione chimica, i raggi di luce, le cariche elettriche e le frequenze di colore. Le pietre preziose assorbono le radiazioni e le trasformano in modo da renderle perfette per l'organismo. Le gemme emettono vibrazioni positive ed assorbono quelle negative. Ecco perché hanno qualità curative. La natura delle gemme le rende affini agli esseri umani, poiché sono cristalli di sostanze chimiche presenti anche nel nostro corpo. Il loro campo elettromagnetico influenza l'ambiente circostante in modo impercettibile, la loro trasparenza le rende una fonte di energia pura: vengono utilizzate come agenti di energia elettromagnetica che influenza la natura elettrochimica dell'organismo umano. Inoltre servono come ionizzatori.

Le articolazioni sono le parti più attive del corpo, dove sono maggiormente concentrati il fluido linfatico e la rete di fibre nervose: sono essi ad assimilare l'energia emessa dalle gemme. Grazie al costante contatto con la pelle, le pietre determinano dei cambiamenti nella composizione chimica corporale interagendo con il campo di energia del corpo. Le pietre preziose sia che vengano indossate come monili ornamentali sia che vengano assunte oralmente come paste od ossidi operano con energia che porta poi gli effetti benefici nel corpo dell'uomo.

[Manuela Rella]