

Bellezze con piogiolini mentre le giornate si accorciano insensibilmente. Il sole sorge oggi primo agosto alle ore 5.08 e tramonta alle 19.50. L'ultimo giorno del mese invece gli orari della nascita e del declino dell'astro saranno 5.44 e 19.02.

Luna piena giovedì 10 agosto luna nuova il 26 agosto. Il potere della luna di agosto è di sorgere bassa sul mare (o sul ciglio della montagna) e di far venire così, i più romantici incontri. Attenzione però se penserete bene, guardando la luna essa vi sarà favorevole, se sarete avviliti e depressi vi spingerà ancora più giù nel pozzo.

Verdure in abbondanza sotto il cielo d'agosto: melanzane peperoni, pomodori, fagiolini freschi pa-

Sole & Luna

tate novelle e fagiolini. Il tempo delle messi viene festeggiato in molte regioni d'Italia con gustosissimi piatti di verdure miste che con i loro diversi colori stimolano, oltre alla gola, anche l'occhio. È cultura popolare che d'estate si possa anche abbandonare in peperoncino, di cui potrete staccare a fine mese i frutti freschi.

Ottaviano divenuto imperatore Augusto ha dato il suo nome all'ottavo mese dell'anno. A lui si deve anche l'origine del popolarissimo Ferragosto (Feria Augusti) culmine dell'estate in cui anche l'imperatore si riposava. Come in montagna dalla cima si riscalda - inevitabilmente - a valle così dopo Ferragosto l'estate prega a gomito per condurci all'autunno.

AGENDA

In sintonia con la stagione estiva che ci spinge a lasciare l'afosa città, tutti gli appuntamenti di questo mese sono da vivere all'aperto.

Agriturismo tra Orvieto e Bolsena, a due passi dalla riserva naturale di Alviano in un casale in pietra con possibilità di affitto anche settimanale di appartamenti per 2-4 persone. Ambiente piacevole realmente vissuto. Per informazioni e prenotazioni Maria e Gianni telefono 0761 948963.

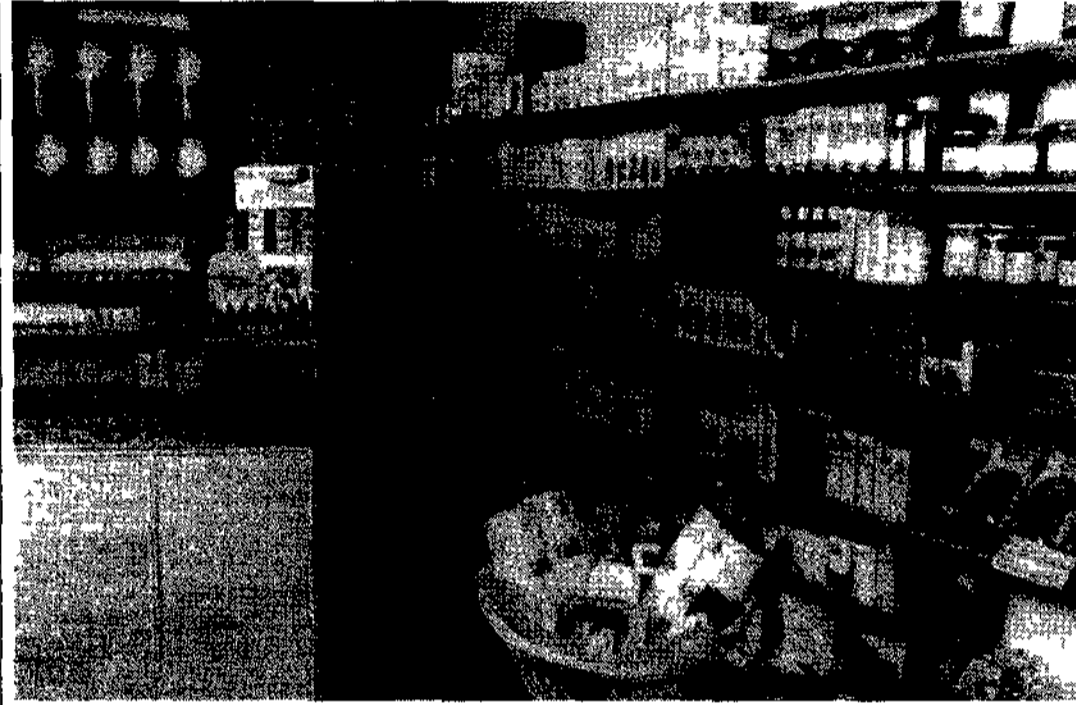
Querceto organizza incontri di una settimana nella tenuta di 30 ettari ai piedi del Monte Volturno («la terra di Nancy») tra olive, vigne, meli, campi di grano e un gran bosco di querce. L'incontro di agosto (dal 24 al 31) ha come titolo «Esserci o non esserci» esercizi di attenzione nella vita quotidiana e lavoro sulla conoscenza di sé.

Pranoterapia dentro Roma, ma all'aria aperta a cura dei volontari della Federazione Italiana Pranoterapeuti (Fipevo) nei parchi di Villa Ada il mercoledì e di Villa Pamphili il giovedì dalle ore 18 al tramonto. Il programma prevede insegnamento delle tecniche cinesi del tai-chi per recuperare il proprio equilibrio psicosomatico. Istruzioni per l'uso portare una stuoia. Indossare abiti comodi entrare in una disposizione positiva verso l'energia del proprio corpo e del mondo. Di sporsi ad abbandonare stress, depressione ansia.

Vacanza & Salute in Puglia dal 5 al 19 agosto organizzata da Orsa Maggiore (86896541) di Roma e da Prema Pradava di Foggia (0881 612255). A pochi chilometri da Ostuni, in una villa e una tenuta di 10 ettari con boschi fioriti, ulivi fruttiferi coltivati naturalmente con grutte meravigliose e antichi dolmen a cinque minuti da una mare azzurro e incontaminato. Potrete seguire il programma minimo (yoga, do-in o ci-cong al mattino colazione pranzo e cena naturali escursioni guidate sport vari e feste caniti, moltissimo il tempo libero) oppure frequentare corsi monotematici a vostro piacimento (il vero me stesso, «L'Unione interiore e l'armonia sessuale», «Il clown che è dentro di noi», «Astrologia orientale: il ki delle 9 stelle» oltre a giovani delle terapie naturali con Ferro Ledvinka, Franco Polumbo, Luca Mami, Antonio Vitore e tanti altri terapeuti e ricercatori).

La Cucina centro macrobiotico residenziale di Frosini (superstrada Grosseto-Siena) organizza dal 12 al 13 agosto uno stage di alimentazione naturale macrobiotica su «pane di riso, pizze, focacce di verdura e dolci». Dal 24 al 28 agosto invece ci sarà un week end di «approfondimento e pratica shiatsu» compreso l'imparare a fare il trattamento reciproco a coppie. Negli stessi giorni ci sarà un laboratorio di modellazione in cera. Dal 13 al 15 invece un corso di maschere in carta pesta tenuto da Thomas Bieber. Telefonate per informazioni e prenotazioni al numero 0577 750684. A Le Cetine si può andare anche singoli, coppie o gruppi per proprie spontanee (od organizzate) attività.

Al Noceto chiedere Ville di Corsano a pochi chilometri da Siena dal 4 al 7 agosto si svolgerà un'iniziativa di «Racconti danze e meditazioni» sulla condotta da Angelo Contanto e con la partecipazione di un gruppo di korba costituito da dieci musicisti diretto da Hamada Dadas. Per prenotazioni e informazioni telefonate allo 0577 377615.



Come e dove si diventa erboristi «doc»

Come riconoscere l'erboristeria di assoluta fiducia? Un sistema c'è, ma non è facilissimo da verificare. L'erboristeria di fiducia è, infatti, quella di un erborista diplomato, che ha fatto una scuola di due anni per imparare ad usare e consigliare i diversi prodotti. Tuttavia gli erboristi non sono obbligati ad esporre il loro diploma - come invece devono fare i medici. Potete chiedere, ma se non volete trasformarvi in detective dovete stare a ciò che vi viene risposto. Sapete, comunque, che in Italia una persona è potuta diventare erborista professionista soltanto presso le università di Urbino, Camerino, Perugia e Siena, oppure con l'unico corso equiparato svolto da una regione, l'Emilia Romagna, presso l'università di Modena. Anepo (associazione erboristi professionisti, dal 2 settembre al 10 settembre) è associata alla Confesercenti, per cui se volete verificare la qualità del vostro punto vendita di erbe e affini potete chiedere alla sede Confesercenti.

IN CORPORE SANO

Condizionatori? Meglio una tisana sotto al platano

Perché gli antichi piantavano gli alberi lungo le strade? O bella per ripararsi dal sole. Perché noi non piantiamo più alberi lungo le strade (e le autostrade)? Credo perché abbiamo pensato dagli anni 60 in poi che a ripararci dal sole bastasse il tettuccio della nostra bene-amata automobile e all'occorrenza, potessero sopprimere i finestrini aperti. Salvo a scoprire poi che con l'aumento continuo della velocità i finestrini non si possono tenere aperti più di tanto e quindi fare un ricorso sempre più massiccio anche dentro la macchina all'aria condizionata. Risultato: due sole scelte sono possibili in questo agosto di vacanza o di calura in città, o avere l'aria condizionata e rischiare colpi di sole e congestioni ad ogni uscita-ingresso dall'automobile. Oppure rinunciare ai finestrini e ai finestrini e gli altri frondosi alberi i quali, da che mondo è mondo affiancano il viandante nel suo cammino. Soluzione: obbligare tutti all'aria condizionata o invece studiare delle coperture arboree per chi non volesse arrendersi alla tirannia del gelo dodici mesi all'anno.

Erba delle mie brame

Erba delle mie brame - qual è la più buona del reame? L'erborista non potrebbe neppure consigliarci cosa prendere per il mal di testa, l'insonnia o le coliche. Lo fa a suo rischio e pericolo - dice Enrico Volpones, segretario della più grossa associazione di categoria - perché il decreto del 1931 non glielo permetterebbe. In parlamento una nuova legge, nella realtà una richiesta di «medicina erboraria», tutt'uno con il bisogno di cure personalizzate.

NADIA TARANTINI

Erba delle mie brame - qual è la più buona del reame? Ottocento miliardi di fatturato l'erboristeria ha raggiunto le dimensioni di una ragguardevole industria senza che il consumatore abbia la possibilità di essere informato. È vero che lo stesso avviene con i farmaci che inghiottiamo senza pensarci: un momento ma in questo caso è ancora più importante essere dentro alle cose proprio perché la cura con le erbe da sempre è associata alla consapevolezza di sé e alla personalizzazione della cura. Piante officinali...

scopriranno le virtù medicinali delle erbe e ne facevano selettiva raccolta per gli attacchi di asma o per le escorazioni della pelle. Dietro il bancone dell'erborista trovate poi tutto il capitolo degli alimenti anche lungo di parecchi para-grafi: aceti, acque minerali, alghe, amari, birra, biscotti, caffè e surrogati, caramelle e cereali integrali, cioccolata e condimenti, confetture, conserve, estratti, fanne, flocchi e frutta secca, legumi, alimenti freschi, dietetici, integratori, alimenti oligoelementi, leviti, un altro lungo elenco infine per la cosmesi.

Cresce l'interesse per l'erboristeria ma l'erborista ha le mani legate. Se vuole consigliarvi un rimedio per il mal di pancia deve farlo a suo rischio e pericolo perché la legge del 1931 che regola la sua attività gli permette di prescrivere solo ciò che voi chiedete. Da otto anni gli erboristi cercano di avere in parlamento una legge moderna ma finora sono stati tutti tentativi falliti. «Forse questa è la volta buona», dice Enrico Volpones segretario nazionale dell'As-

nepo l'associazione che raccoglie la maggioranza degli erboristi italiani 870 su 2.350. Anepo (associazione nazionale erboristi professionisti) dal due settembre cambierà nome spostando il centro dagli associati all'oggetto di consumo si chiamerà infatti Unerbe.

«La legge sembra ormai interessare tutti i gruppi politici», si dice ottimista Volpones e quindi potrebbe essere approvata. Fisserà finalmente che cos'è un prodotto erboristico oggi assimilato ad un alimento e non ad un rimedio di salute, regolata dalla produzione alla vendita al dettaglio e la qualificazione del prodotto dalla salute della materia prima alle etichette. Infine i prodotti di erboristeria potranno essere venduti solo dagli erboristi o dai farmacisti.

Già i farmacisti. Da quando la vendita dei farmaci è crollata del 32 per cento in un anno c'è un interesse in crescita per i prodotti erboristici e il mercato potrebbe avere una grande espansione se le farmacie oggi una ogni 5.000 abitanti passassero a una ogni

2.500 abitanti. Sarà un bene sarà un male? L'erba delle mie brame perderà del tutto il suo carattere di proposta alternativa curata dalla coltivazione fino alla vendita da persone che credono effettivamente, che i rimedi della natura siano più validi di quelli di provenienza industriale. E si accentuerà la produzione di pillole - la stessa trasformazione subita dai prodotti galenici: un tempo preparati a mano dal farmacista.

«È un processo per certi aspetti inarrestabile», conferma Volpones, che non ha queste preoccupazioni anzi. «È importante che anche i farmacisti siano interessati a vendere i prodotti di erboristeria questo rende più larga la richiesta di una buona legge». Finora i consumatori hanno risposto in modo diverso: snobbando i prodotti da banco che le farmacie hanno inalterato per fare concorrenza alle erboristerie. Nelle erbe infatti essi sembrano cercare qualcosa di più della pasticca: il contatto umano, il consiglio, il sostegno dell'erborista.

Le regole salutari del buon risveglio

Un risveglio salutare. Di stagione in stagione lungo l'intero arco della vita ogni persona ogni giorno si sveglia. Molti appena presa vagamente coscienza del risveglio si alzano in tutta fretta per iniziare una nuova giornata fatta di ritmi e se già con l'affanno ricapitolando mille impegni (o il vuoto) ancora un tempo che non c'è schiacciati dall'ansia o resi troppo leggeri dall'euforia.

Per costruire un risveglio più salutare si può iniziare ancora avvolto nelle lenzuola e frangere del sonno con un bel sospiro poi con pigro per alcuni minuti la respirazione addominale anziché esprimendo l'entusiasmo dal naso mentre in stato di vuoto di mente respirare lentamente sempre dal naso e trattenere il respiro. La durata delle quattro fasi può variare, si consiglia di attendere in talune le divisioni spingerle oltre. C'è chi può ripetere il ciclo per alcuni minuti con dolcezza senza imporre il corpo. Un brevissimo esercizio di

C come Cromoterapia. Abiti rosa per star bene

Il giallo è un ricostituente per il sistema nervoso mentre il verde aumenta la vitalità, il rosso è un colore caldo che stimola il corpo ed ha il potere di decongestionare, inoltre aumenta la circolazione, l'energia ed il calore nei tessuti. Il rosa è considerato il colore con proprietà quantificabili universali capace di elevarne le vibrazioni del corpo. Il bianco è il colore del calcio, il blu è un colore molto importante, è l'opposto del rosso a causa della sua qualità calmante e perciò è un antidoto.

La cromoterapia (terapia mediante i colori) ha antiche radici nella medicina indiana, cinese e tibetana ma è anche moderna. I colori agiscono sull'energia e influenzano profondamente le nostre emozioni e la carica vitale. Il principale creatore sulla terapia del colore è stato il medico Dushah P. Ghidra che aveva praticato la medicina in India. Sebbene le antiche culture facessero un uso abituale della cromoterapia Dushah condusse ricerche e sperimentazioni e pubblicò dati su quella che battezzò «terapia spettrocromatica»: egli scoprì che il colore esercita un'influenza sulle ghiandole del corpo e in questo modo cura le malattie.

Diversi sono i metodi per usare il colore come mezzo terapeutico: il più semplice è quello di portare stoffe colorate, alimentarsi con cibi del colore prescritto, con la luce e con il sole. Poiché il sole contiene l'intero spettro si suppone che il corpo estragga ed assorba i colori di cui ha bisogno respingendo gli altri. Non bisognerebbe inoltre usare il nero per l'abbigliamento intimo, costituisce una barriera al fluire delle buone energie. Nel Medioevo si usavano stoffe colorate a scopo terapeutico: tutta la medicina antica ricorreva alla luce e al colore, spesso usando come medicum gioielli o vetro colorato. Per cui le vetrate delle chiese che contenevano il rosso, il porpora, il verde ed il giallo erano considerate terapeutiche.

Bevande d'estate. Se siete stati prevenuti (ne dubito) avete una bella riserva di gazosa naturale fatta con i fiori di sambuco con la ricetta che vi ho dato l'anno scorso a maggio. Se non re-integrare i tre quattro litri di liquidi che il corpo può perdere in questa stagione (il corsivo è obbligatorio, vedi sopra) con l'aria condizionata non si perde neanche un grammo e anche questo non è positivo perché con il sudore il corpo espelle anche le tossine. acqua tisane non zuccherate e tenute se vi piace anche in fresco con un pizzico di sale. Alla sete non bisogna resistere, essa segnala che il corpo sta esaurendo le sue importantissime riserve idriche. Ed è così perché non bisogna bere bevande gasate (bloccano i recettori della sete e vi fanno sentire sazi prima che la sete sia davvero soddisfatta) e bibite dolci che aumentano la ritenzione idrica: la vostra sete diventerà allora insaziabile. Vino e birra vasodilatano, danno sollievo per un istante e poi aumentano i disagi della calura che è anch'essa vasodilatatoria. Meglio una tisana da bere fresca (aglio, melissa, menta, un gano salvia) oppure agrumi, frutta e verdura centrifugati insieme.

HABITATO

GLOSSARIO