

Sole & Luna

Estate fuggevole, quest'anno. È autunno anticipato, con le fresche serali che ci ricordano già ottobre. Anticamente, l'anno cominciava con il mese di marzo, perciò settembre è rimasto, almeno nel nome, il settimo mese dell'anno: sette è un numero magico, speriamo che porti miglior fortuna.

La luna del mese di settembre s'è annunciata con il secondo quarto, luna piena il 9, sabato; luna nuova il 24, domenica. Se sarete in vacanza, è una buona occasione per guardare le stelle: in città, purtroppo, c'è l'inquinamento visivo delle luci e delle insegne, che non ci permette di scrutare il cielo.

Il sole è sorto alle 5.45 il primo del mese, ed è tramontato alle 19.00. Ultime settimane per godere della dilatazione della luce, portata dall'ora legale. La notte fra sabato 22 e domenica 23 tornerà l'ora solare, gli orologi andranno indietro di un'ora e di colpo sarà «inverno». Dovremo cercare, allora, di alzarci più presto.

Verdure del mese di settembre: barbabietole, fagioli freschi, fagiolini, melanzane, patate novelle, peperoni, pomodori, radicchio verde e zucchine. La natura ha predisposto per questo mese di passaggio un ricco paniere, composto in parte dagli ultimi scampoli d'estate, in parte dai «nuovi arrivi». Approfittiamone.

AGENDA

Massaggio in tutte le sue «discipline»: un corso di sei mesi, tre ore settimanali, è stato organizzato dal «centro per il benessere fisico e psichico», via dell'Unità 46. Tra le materie che saranno insegnate: etica del massaggio, tecniche e manualità del massaggio, nozioni di dermatologia, elementi di anatomia e fisiologia umana, aspetti psicologici del massaggio, elementi di gestione (con l'intervento di un commercialista). Per iscriversi bisogna telefonare ai numeri: 678 56 96; 0336.723400.

Apicoltura alla portata di tutti domenica 24 settembre, presso l'azienda apistica Rocchi di Genzano, nella località Monte Giove. «Un giorno con le api» è un'iniziativa che mira ad avvicinare bambini, adolescenti, giovani e meno giovani all'affascinante mondo delle api e dei numerosi prodotti che l'uomo ricava dal loro allevamento. La giornata inizierà alle 9.30 del mattino (arrivo in azienda con mezzi propri), a mezzogiorno e mezzo ci sarà il pranzo al sacco e alle 16 una merenda offerta dall'azienda. Le ore di «studio» saranno in tutto quattro e mezza, quasi equamente divise fra il mattino e il pomeriggio. La quota di partecipazione è di 25.000 lire a persona, le lezioni saranno tenute da Claudio Rocchi, apicoltore, e da Alessandro Brunetti, esperto in alimentazione. Per informazioni e prenotazioni, telefonare ai numeri: 9396646; 70909314.

Il Querceto ha organizzato presso il centro «la terra di nancy» due seminari residenziali per il mese di settembre, a conclusione di un ciclo iniziato il 30 giugno. Tra l'8 e il 13 settembre, Elena Rangmarie Rere Omaki Rose, donna di medicina del popolo Maori (Nuova Zelanda), terrà un seminario sul tema: «Parlare con Madre Terra». Dal 14 al 18 settembre, invece, Ma Zhara terrà un seminario su «Danze e meditazioni Sufi: il risveglio della coscienza». Per informazioni telefonare ai numeri: 06.85351758; 0975.69393.

Autunno, tempo di riflessione. Aiutiamo anche il nostro corpo a riflettere, dopo il movimento estivo e prima della quiete invernale. È molto utile dedicarsi a ginnastiche «dolci» e deensive, che ci aiutino a recuperare un buon equilibrio. Shiatzu e riflessologia plantare, kinesiologia applicata al «Centro della Balena», in via dei Cappellari 127, telefono 6876855. Presso il Centro Kent, via Tiepolo, 21 (telefono 3218125), tecnica «Mezleres», per una ginnastica che è il contrario del body building. L'Accademia di Yoga (il nome dice tutto) è in via XX Settembre 58 A.

Scampoli di ferie per rigenerare il corpo e la mente? Ci sono aziende agrituristiche o centri di benessere «naturali» per tutti i gusti. Il Noceto, dieci chilometri da Siena, propone settimane di relax e ricerca di se stessi, compresa la meditazione Sufi, telefono: 0577.377015. Al Centro Macrobiotico residenziale «Le Cetine», sempre sulla superstrada Siena-Grosseto, settimane e week end di salute naturale, con shiatzu e do-in, per singoli e comitive, con la buonissima cucina di Paola Turchi (telefono: 0577.750684).

Faxfaxfax. Mandateci i vostri appuntamenti, iniziative, corsi, seminari, indirizzi. Essi saranno sicuramente pubblicati (sotto la vostra responsabilità: dite il vero, per piacere). Poiché la pagina esce ogni primo martedì del mese, è necessario che ci arrivino al massimo negli ultimi giorni del mese precedente. Potete scrivere: «Pagine Sole & Luna, l'Unità, via Due Macelli 23, 13», oppure mandare un fax, specificando sempre la pagina: 6795232. Grazie.



Agenzia fotografica Sintesi

Scuola di tre anni per diventare terapeuta «indiano»

Scuola per terapeuti Ayurveda, dal 7-8 ottobre prossimi, ogni mese un week end nella campagna vicino a Narni, in Umbria. La scuola durerà tre anni, otto fine settimana all'anno, e comprenderà nozioni di: ayurveda, chakra, terapie esoteriche, terapia cranio sacrale, riflessologia plantare, kinesiologia, massaggio indiano, massaggio tantrico e yoga pranayama. È organizzata dalle Scuole di Ayurveda tradizionali e discipline complementari. Nel corso del primo anno, chi non ha una formazione medica riceverà una lezione supplementare di anatomia e fisiologia, tra le 14 e le 15.30 del sabato di ogni week end. Gli orari per gli altri anni, invece: dalle 15.30 alle 19 del sabato e dalle 9.30 alle 17 della domenica. È previsto anche un work shop annuale, della durata massima di cinque giorni su un argomento monografico. Il corso è a numero chiuso, per prenotare telefonare al C.I.L.U.S. San Vito di Narni (Terni), 0744-749263. A seconda del numero degli allievi, il corso potrà costare dalle 100.000 alle 150.000 lire ogni week end.

Ayurveda, medicina del tre

Buon cibo, buona respirazione e buoni pensieri: tre «precetti», come le tre energie della medicina tradizionale indiana, l'Ayurveda. Una medicina antichissima, che anche nel paese d'origine sta perdendo la sua purezza. Lucia Tomassini, terapeuta, ci mette dentro anche un suo personale yoga, la terapia cranio-sacrale, la kinesiologia e la riflessologia: «L'Ayurveda sostiene: in ogni terra, i propri rimedi».

NADIA TARANTINI

«L'India, a volte, vive su un metro... che è molto difficile da valutare, per noi, e da comunicare». Lucia Tomassini ha gli occhi scuri e molli liquidi, brillanti come quelli di molti indiani. Ha incontrato lo yoga ch'era ancora una ragazza e, studente di lingue e poi traduttrice, s'è innamorata del Tibet e della sua medicina. Medico tibetano - voleva diventare. Ma gli incroci della vita le hanno fatto perdere quell'appuntamento e oggi dice: «Forse è giusto così, forse non ero pronta... forse non è ancora pronto il cosmo».

ad accogliere la medicina tibetana... è molto difficile, per noi. Racconta l'India dall'interno, e nel suo modo di comporre le frasi e nella pronuncia si sente la traccia della sua lunga frequentazione dell'Inghilterra e dell'ex colonia. Ogni anno ci torna, da tredici anni: «L'India si è trasformata drammaticamente, negli ultimi anni, anche la medicina si sta spostando dall'antica tradizione». Tranne che nel Kerala, al sud, dove gli antichi patriarchi praticano l'Ayurveda delle origini - con tutti i suoi limiti: «Arrivano dove possono arri-

re, e mandano dove possono andare a studiare dove trovano la modernità, per essere sulla cresta dell'onda». Lucia Tomassini fa Ayurveda in Italia (terapeuta, non medico, mi raccomando), e correttamente ne incarna i principi nella cultura in cui vive: l'Ayurveda non è una scienza gelosa, fanatica, nei secoli s'è fatta volentieri contaminare da pratiche e abitudini. «L'Ayurveda dice che i rimedi devono essere sempre adeguati al tempo e al luogo, figuriamoci, neppure nell'India del Nord e del Sud si usano gli stessi rimedi». Sotto l'ombrello dell'Ayurveda, Lucia Tomassini ha messo: erbe, dieta, colloqui terapeutici, terapia cranio-sacrale, riflessologia plantare, kinesioterapia, massaggio ayurvedico. Usa tutti questi strumenti, a seconda del bisogno, con i suoi pazienti, che vede con una certa frequenza (anche plurisettimanale), quando una malattia è in fase acuta. Poi gli incontri si diradano, ma non cessano mai del tutto - perché l'Ayurveda è una medicina evolutiva, che considera la malat-

«Il saggio» da interpretare nella propria vita complessiva. Ayurveda, è prima di tutto dieta alimentare. «Se il cibo non è quello appropriato, non esiste farmaco che sia superiore al cibo: se mangi veleno, puoi prendere un farmaco per togliere il veleno, ma resterà sempre avvelenato». Ayurveda è corpo intero, non pezzi, organi, sintomi e basta: «Corpo, mente e spirito: questi tre valori sono legati tra loro, non è possibile parlare del corpo senza parlare della mente e dello spirito. Fino a cinquant'anni fa, il medico sapeva guidare anche il paziente verso la meditazione, la «preghiera» indiana. «Se ci si ammala, c'è una inazione tra corpo, mente, spirito: noi non possiamo parlare allo spirito, è al di sopra delle nostre possibilità di comunicazione, ma attraverso il corpo e la mente possiamo influenzarlo, in modo che si esprima con tutta la sua forza». La meditazione porta a mutare i propri comportamenti, lo stile di vita che ci fa ammalare. Oggi all'Ayurveda si abbina lo Yoga, che - al contrario di quanto si pensa comune-

mente - aveva niente a che fare con la medicina tradizionale indiana: «Lo Yoga presume l'autoguarigione, l'autodisciplina che produce l'autorealizzazione», quasi una superiorità della mente, che la medicina non accetta. Ayurveda è buona respirazione, perché «il cattivo pensiero produce il cattivo respiro», e chi respira male si ammala facilmente. Il medico Ayurveda - se è bravissimo - coglie in poche domande e fasi esplorative, guardando i vostri occhi, la vostra lingua e il colonito della pelle lo squilibrio energetico: le energie sono tre, corrispondenti all'aria, all'acqua, al fuoco: sette le «costituzioni» individuali, cioè il corredo di predisposizioni e potenzialità che ci portiamo appresso dalla nascita. L'Ayurveda mira a riequilibrare, sempre, tutto il corpo; e ad ottenere un grande consenso del paziente alla sua autoguarigione: «Garantisce più una parola di un farmaco, qualunque esso sia, se una persona non è pronta ad accogliere un farmaco, non ne avrà alcun beneficio».

HABITAT Insalata domestica di valerianella

Ai primi caldi, soffermando lo sguardo su campi di grano, su terreni incolti, su vecchi muri, si possono incontrare i fiorellini bianchi o rosati di una pianta erbacea selvatica, da tempo coltivata, a foglie turgide di un verde intenso: è la valerianella detta anche dolceita, sanctino, gallinella, ecc., ottimo componente di insalate, sostituto ideale della lattuga che è fuori stagione in inverno. Originaria del Mediterraneo, sicuramente presente in Sardegna, si è diffusa in tutta Europa: è pianta poco esigente e resistente al freddo e alle malattie, che si coltiva facilmente anche in balcone. Riempi i contenitori (dimensioni minime del vaso 80x50x30h) con del buon terriccio fino a 3 cm dal bordo, livellare e tracciare dei solchi profondi 0,5 cm, distanti tra loro 15-20 cm. Disponi i semi nei solchi ad 1 cm di distanza l'uno dall'altro, ricoprire la superficie con 1 cm di

terriccio e pressare leggermente. Bagnare con innaffiatoio a rosa molto fine, di frequente, soprattutto dopo la semina e in caso di rialzo della temperatura: le varietà più resistenti si seminano tra agosto e settembre. Trascorsi 2 mesi dalla semina si può iniziare a raccogliere facendo attenzione, per la varietà a rosetta, a tagliare 2-3 cm sopra il colletto per facilitare la crescita di nuove piantine. La valerianella, rivitalizzante e depurativa, contiene sali minerali (ferro, calcio), vitamine (A, C, alcune del gruppo B), fibre, clorofilla. Anche in inverno una nutriente insalata mista può aprire i pasti; ecco una proposta con gli ingredienti per 4 persone: 4 foglie di radicchio rosso, 2 manciate di foglieoline di spinaci, 1 barbabietola rossa (cruda), 1 carota, 1 cucchiaino di noccioline tritate, 4 cucchiaini di olio di girasole, sale marino integrale e, naturalmente, 4 manciate di valerianella. [Alessandro Brunetti]

GLOSSARIO F come Fiori di Bach Curare stati d'animo

Timidità... come una mamma, superbo... come un garofano. Chi non ha mai usato i fiori per descrivere degli stati d'animo? Edward Bach, un medico omeopata inglese vissuto tra la fine dell'800 e l'inizio del nuovo secolo, forse è proprio partito da lì per andare a cercare i primi fiori, dai quali estrare i rimedi per i suoi pazienti, secondo un criterio di analogia tra le qualità riconosciute dei fiori e i comportamenti delle persone malate. Ora i rimedi di Bach sono 38, tutti ricavati dai fiori (sakò «acqua di roccia», tratto da una sorgente boschiva) e vengono usati, singoli o associati, da moltissime persone in tutto il mondo. I «fiori di Bach» agiscono, appunto, sugli stati d'animo, per trovare il proprio rimedio bisogna conoscere lo stato d'animo che ci domina in quel momento, in quella fase della nostra vita: per Bach, la rimozione della paura, dell'angoscia, dell'ossessiva concentrazione sul passato e della profonda incertez-

za, è la base per affrontare e superare qualsiasi malattia. Ci sono diversi rimedi: «per chi vive nella paura», per esempio; la paura può essere infatti legata ad una emergenza, un fatto improvviso e imprevedibile - o essere cosmica, legata ai destini del mondo: c'è la paura di impazzire e il terrore senza nome, c'è infine la paura ansiosa per le sorti delle altre persone. Così come ci sono ben sei differenti rimedi «per chi vive nell'incertezza»: sette per i diversi modi in cui si rimane troppo legati al passato e ci si disinteressa del presente; tre fiori di Bach per chi vive in una solitudine interiore, quattro per chi si fa troppo influenzare dagli altri e, infine, cinque per cinque diverse forme di «altissimo». Tutti stati d'animo che sono negativi se in eccesso, e perciò «producono» le malattie. Esiste anche un libro, «I dodici guaritori», scritto da Bach e edito da «La Casa Verde», dove i rimedi sono descritti in modo efficace e poetico.

IN CORPORE

Alla scoperta dei cinque sensi acuiti dall'estate

«Tre hanno forza riscaldante - cioè salso, amar, piccante. / Sempre l'acido rinfresca - è l'austero stringente esca. / L'unto, insipido alimento / dolce fa temperamento». Ecco le regole salernitane a proposito dei sapori. Ma nell'attrazione per i sapori giocano tante passioni diverse, dai ricordi infantili alle inconscie simbologie ad essi associate (piccante come un incontro erotico, dolce come una carezza, amaro come una delusione, acido come una cattiveria, un'invidia...). Se siamo però in un rapporto positivo con noi stessi, se non siamo troppo intossicati (alcol, fumo, caffè, ma anche lavoro, stress familiari o personali), il corpo sceglierà gli alimenti più adatti al suo benessere, alla stagione, al momento. Come fanno, istintivamente, i popoli «meno civilizzati» (da chi?). Come la voglia di latticini delle donne incinte: il feto, se non trova abbastanza calcio nel sangue materno (di cui, ci piaccia o no, si nutre per 9 mesi), lo prenderà dalle ossa e dai denti della madre... E perché, quando aspettiamo un bambino, andiamo pazze per gelati e dolciumi? Non si tratterebbe solo di una regressione infantile, ma di una riserva di serotonina (attiva dagli zuccheri) e l'ormone del piacere che aiuterà le gestanti a sopportare i dolori del parto.

In questa stagione che volge all'autunno, però, a tutti farà bene un uso del dolce limitato e, soprattutto, ripescato dal ventre della natura: per esempio con le trascuratissime barbabietole, dalle quali potrete trarre uno squisito: **Risotto con le barbabietole**. Prendete due barbabietole rosse e lessatele con tutta la buccia. Poi sbucciatele e fatele a dadini. Mettete in una pentola a pressione olio, dadini di barbabietola, un aglio schiacciato e odori a piacere: ci sta bene la salvia, per esempio; aggiungete riso integrale (una tazza da latte per due persone) e fatele soffriggere un po', girando velocemente. Aggiungete due tazze di brodo per ogni tazza di riso, e cuocete per un'ora dopo il fischio. Il risotto, che sarà un impasto rosa, può essere spolverato con dello zenzero in polvere, prima di portarlo in tavola. (Lo zenzero oltre tutto è un ottimo prodotto per prevenire i raffreddamenti).

Istruzioni per l'uso
I temporali d'agosto avrebbero dovuto insegnarci almeno una cosa: a sentire il caldo e il freddo, l'umido o il secco, indipendentemente dalle stagioni. È questo un esercizio che abbiamo completamente smarrito, in una società sensale che ci dice con la pubblicità (e quindi, con largo anticipo) quando dobbiamo indossare il golf e quando dobbiamo toglierlo. Ricordate che caldo e freddo sono sensazioni soggettive, non state a pensare al calendario, e uscite pure vestiti come vi pare, perché è questa la stagione in cui è più facile ammalarsi, e, come dicevano gli antichi, un raffreddore preso a settembre può durare «fino alle Candelate» (11 gennaio). Naturalmente, non ve lo auguro affatto, anzi spero proprio che settembre ci restituisca il mal tutto di agosto.

Il libro
Per conciliarsi o riconciliarsi con i nostri cinque sensi, ingiustamente trascurati e sopraffatti dalla predominanza della mente (che ci dice cosa dobbiamo sentire), c'è un affascinante libro di una donna, Diane Ackerman, che ci conduce passo passo (e in forma romanzesca) sulle tracce dell'olfatto, del gusto, del tatto, della vista, dell'udito. «Storia naturale dei sensi» è edito da Frassinelli e costa 32.500 lire. Non è pochissimo, ma ne vale davvero la pena. [N.T.]