

Giano bifronte, dio romano, veglia sul primo mese dell'anno. Il suo nome significa cancello, a indicare la forza di ogni passaggio. Rappresentato anche con quattro volti, a significare che le direzioni che si possono prendere, ad ogni incrocio della vita, sono almeno quattro. In un mito, uno dei primi re del Lazio, padre di quel Tiberino che, annegando, diede il suo nome al fiume Tevere.

Verdure saporite e tutte da cuocere nel mese di gennaio: broccoletti, carciofi, cavolfiori, verze, cicoria, spinaci. Anche il radicchio rosso è, fra tutte le insalate, la più buona da consumare alla griglia o al forno - condita a piacere.

Sole & Luna

Torna il sole a crescere, le giornate ad allungarsi verso la stagione calda. Eppure, come l'ora più scura precede l'alba, il buio inverno prepara la luminosa primavera. Il sole è sorto ieri alle 7,30 ed è tramontato alle 16,49. La luna invece toccherà il fulgore del plenilunio il 5 del mese e s'inabissierà nell'invisibilità del novilunio il giorno 20.

Impacchi di semi di lino sul petto contro le infreddature. Il lino ha natura mucillaginosa e per il principio del simile che cura il simile «assorbe» anche le mucosità umane. Olio essenziale di lavanda nell'acqua dei termosifoni, invece, per creare un'atmosfera più favorevole al riposo e al relax invernali.

AGENDA

Attività artistiche per scoprire la propria creatività: nell'agriturismo Verde Alloggio, attraverso la tecnica dell'acquarello e del chiaro scuro esercizi per lo sviluppo della creatività e dell'individualità. L'agriturismo è situato in collina sopra la valle del Tevere. Per informazioni e prenotazioni è possibile rivolgersi al numero 0744/99214.

Stretching allo lais (Istituto addestramento lavoratori dello spettacolo) per tutti. Il corso si baserà sulla mobilitazione e la tonicità della zona cervicale e dorsale e sulla prevenzione e la cura della zona lombare. Il corso prenderà il via domani e si terrà in via Fracassini al Flaminio. Il lunedì, mercoledì e venerdì dalle 13.00 alle 14.00. Per informazioni rivolgersi al numero: 3236396/3611926.

Tai-Chi, meditazione in movimento. Corsi accessibili a tutti. Dall'8 gennaio il lunedì, mercoledì e venerdì dalle 11.30 alle 12.00 sempre allo lais. Il Tai-Chi è equilibrio, armonia, salute e longevità. Per informazioni rivolgersi a Laura Clemente, tel. 8541963.

Sabato 13 gennaio: al Centro ricerche musica dal profondo, si terrà un seminario sul tema «Il Cristianesimo esoterico». Sabato 27 gennaio, un incontro su «Gabbalismo e mistica chassidica». Entrambi i seminari saranno tenuti dal relatore Pierluigi Gallo. Per informazioni rivolgersi al Centro ricerche musica dal profondo, via del Moro 34, tel. 538342.

Alimentazione naturale e salute. L'Associazione per la scienza della salute organizza sei incontri di 90 minuti ciascuno in due sedi - a Roma via Collina, 48 il venerdì alle 18.30 e a Casalpalocco in via Callistene di Olinto, 19 il mercoledì alle 18.30. Entrambi i corsi saranno tenuti dal dr. Mauro Damiani. Per informazioni: tel. 50913357.

Astrologia al Centro culturale della Glu (Grande fraternità universale). Sono cambiate le date: i due workshop si terranno in via Flaminia 19, tel. e fax 3227491. Il primo il 5/6/7 gennaio, il secondo il 13/14 gennaio. Il corso durerà in tutto 33 ore. Come parte integrante del corso, ma facoltativa, è possibile seguire un laboratorio di dieci ore complessive, da dividere durante la settimana compresa tra i due fine settimana.

Scuola di cucina naturale. Cucinare è creare salute e gioia ed è un piacere sensoriale, affettivo e sociale. La Scuola di cucina naturale propone tre livelli di studio: il primo è introduttivo (l'alimentazione naturale per tutti). Sei incontri settimanali a partire da martedì 20 febbraio il secondo è intermedio (la comprensione energetica del cibo per la salute e la vitalità). Otto incontri a partire da giovedì 22 febbraio. Il terzo livello è avanzato (cucina creativa, medicinale e professionale). Dieci incontri settimanali e/o week end intensivi a maggio. Ogni lezione prevede la preparazione pratica di un pasto completo corredata da teoria, materiale didattico e degustazione. Per informazioni e programmi dettagliati rivolgersi a Silvia Ponte e Pierpaolo Moroni al numero 7009193.

Floriterapia al «Lifo Quality Project Italia» per due week end consecutivi il 20 e 21 (dalle 10 alle 18) quella del dr. Bach, e la settimana successiva (27 e 28, sempre nelle stesse ore) la floriterapia californiana. Per informazioni e prenotazioni 704 93 674.

(A cura di Manuela Rella)



Cibo macrobiotico: dove quando come e con chi

Per notizie sui corsi dell'Imi, rivolgetevi a Luca Marini, presso lo Studio Vittoria, in via Vittoria 32, telefono: 36 001594. Luca Marini svolge le sue consulenze, ed effettua corsi di Do-In. L'Orsa Maggiore, invece, organizza corsi di cucina a cura della coppia formata da Silvia e Pier Paolo Moroni: cibo macrobiotico alla portata di tutte le dispense e abitudini. Al Centro Macrobiotico di via della Vita 14 potete invece assaggiare, nello snack naturista (a pranzo dal lunedì al venerdì) e nelle cene mensili, la cucina macrobiotica a dimensione mediterranea praticamente realizzata (telefono 6792509). Gli spacci di merce macrobiotica, con il miglior assortimento e rapporto qualità-prezzo, sono: L'Albero del Pane (tel. 6865016), Canestro (5746287), Emporium (3725394), Sotto Spighe (6805566). Verdura fresca di provenienza biologica con buoni prezzi a Nautia (4454248). Pane e prodotti da forno di produzione quotidiana al Forno Biologico di via Casalina (porta Maggiore: tel. 7029852).

IN CORPORE

Riti quotidiani per cavalcare l'onda del tempo

■ Buoni propositi a tutte e a tutti. Oggi, secondo giorno del nuovo anno, il primo, dicono, degli oltre duemila dedicati all'Acquario, costellazione benefica che dovrà renderci tutti e tutte più disponibili verso le altre persone, portare tempo di pace e di armonia universale. Ma per accogliere la nuova Era dobbiamo cominciare dalla nostra salute. In un tempio di seguaci dell'antico medico Asclepio venne ritrovato un «decalogo del serpente» che contiene molte regole salutari ancor oggi validissime. (L'ultima potete modificarla, mettendo il nome più adatto per voi.) Ecco: 1. La vita è breve. Chi come non fa che anticipare l'appuntamento con la morte. 2. Non trascurare il piccolo sintomo. Un sasso si può fermare, ma la valanga finirà per travolgerlo. 3. Sei tu che devi vivere con la natura e non la natura con te. Sappi quindi adeguare alle leggi naturali. 4. Vivi in pace con il mondo, se vuoi che tutti gli organi del tuo corpo funzionino in armonia con tutto il corpo. 5. Il sole, l'acqua e la terra sono le grandi medicine per tutti i mali. Impara ad usarle. 6. Sii sobrio nel mangiare. Mangia poco, ma un po' di tutto, perché tutto quello che la natura ti ha donato serve al tuo organismo. 7. Non sacrificare il sonno, perché è importante quanto il cibo. 8. Per ogni luna dedica un giorno al digiuno. E tale giorno coincida con il plenilunio. 9. La meditazione purifica lo spirito. Chi non sa ritrovarsi con se stesso sta camminando verso la malattia. 10. Ricordati che la piena fiducia in Asclepio è già una medicina.

Il momento dei riti
Si possono dedicare i primi giorni dell'anno a dei rituali che ci preparino ad affrontare le novità senza portarci sulle spalle troppa zavorra: secondo la medicina sciamanica, carte e oggetti legati ad un certo periodo della nostra vita bloccano la nostra energia, ci fanno stare con la testa simbolicamente volta al passato e non ci permettono di affrontare al meglio il presente e il futuro. Dedicate qualche ora a svuotare cassette e quindi altro contiene i «residui» del 1995 e di anni precedenti. Siate tirici nel conservare e generosi nel distruggere - a meno che la vostra «malattia» sia quella di non tenere niente! Fatelo con amore per voi, per qualsiasi cosa abbia attraversato la vostra vita, anche la più dolorosa. Prima di strappare o bruciare, dedicate un pensiero grato a quel frammento della vostra vita: così potrà fare in pace la sua strada verso il nulla.

L'ingiuria del tempo
«Già comincia a sentire»
La bella donna mia l'ingiuria e i danni
De l'etate e de gli anni Né però il mio desiro
Vien che s'intepidisca o si rallenti.
La fiamma incenerisce e il mio cor arde»
Così Battista Guarini, nel 1615, elogiava la torza età e i fuochi che ancora essa può accendere nei veri amanti. Piero Camporesi, cui devo la citazione di Guarini («Il balsamo di Venere», Garzanti 1989), ci insegna tutti gli antichi trucchi per tener vivo il desiderio. Ma esiste anche una ricetta unica e semplice, che potreste adottare come buon proposito universale per il 1996: aver cura di voi, siete uomini o donne, con piccole pratiche quotidiane ripetibili un bagno con oli essenziali (lavanda, camomilla, melissa), un massaggio con un quanto di creme o una spazzola da sauna, un esercizio yoga o di agnastica.

Il momento dei riti
Si possono dedicare i primi giorni dell'anno a dei rituali che ci preparino ad affrontare le novità senza portarci sulle spalle troppa zavorra: secondo la medicina sciamanica, carte e oggetti legati ad un certo periodo della nostra vita bloccano la nostra energia, ci fanno stare con la testa simbolicamente volta al passato e non ci permettono di affrontare al meglio il presente e il futuro. Dedicate qualche ora a svuotare cassette e quindi altro contiene i «residui» del 1995 e di anni precedenti. Siate tirici nel conservare e generosi nel distruggere - a meno che la vostra «malattia» sia quella di non tenere niente! Fatelo con amore per voi, per qualsiasi cosa abbia attraversato la vostra vita, anche la più dolorosa. Prima di strappare o bruciare, dedicate un pensiero grato a quel frammento della vostra vita: così potrà fare in pace la sua strada verso il nulla.

Dopo la grande abbuffata

Dopo l'abbuffata, per non cadere nei sensi di colpa ma per cibarsi ancora di cose buone: buone per la nostra salute. Una dieta di tre giorni, una settimana, un mese, suggerisce Luca Marini, esperto di alimentazione, macrobiotico e terapeuta naturale, diplomato all'Imi svizzero, istituto macrobiotico internazionale. Bagni caldi, passeggiate, e spugnature: perché la pelle è «come un terzo polmone o un terzo rene», respira e depura.

NADIA TARANTINI

■ Ah, la grande abbuffata. Panettoni, torroni, cioccolata, vino scampagna, abbacchio formaggi prelibati. E poi giocare fino a notte alta, seduti allungando la mano a qualsiasi commestibile vizio... tanto, è Natale. Dormire poco e alzarsi al mattino dopo ancora eccitati per la musica, le chiacchiere e le risate. Bello, sì. Una volta l'anno. Il brutto, è tornare alla normalità. Rincorso in un eremo del Trentino, dove con pochi amici ha trascorso un Natale «bello e rilassante», Luca Marini, esperto di alimentazione e terapeuta di medicina naturale, diplomato all'Imi

(Istituto macrobiotico internazionale), è sereno sulla possibilità di smaltire gli eccessi del periodo festivo. Rieducarsi alla salute con il cibo, così come con il piacere del cibo si è massacrato il proprio fegato, la circolazione, il sistema nervoso, il cibo, in tutte le medicine antiche, è basilare, però abbinato a regole di vita naturale, bisogna ritrovare nel proprio clima e microclima, ma non bisogna aver paura di proporre cose per noi positive, anche se vengono da altre regioni, da altre culture. La dieta è terapeutica, dice anche Marini, se si fa per un mese o due,

diete troppo lunghe scoraggiano, e vengono dopo un po' lasciate lì. E il cibo, poi, anche quando è scelto per star bene, deve essere scelto per sé, col piacere dei sapori che sentiamo più adatti. Si può dunque cominciare una settimana depurativa post natalizia (ma anche post befana) dal primo mattino, a scelta: con una tisana depurativa (tarassaco o boldo; o finocchio), oppure con un bicchiere di acqua calda con dentro un limone spremuto, oppure ancora con una spremuta d'arancio, tutti mezzi per dare uno scombimento più facile e rapido alle tossine accumulate. Mangiare poi due tre mandarini al giorno, lontano dai pasti: «fluidificano la bile, e sempre si addensa con il grasso e i dolci, certo accumulati in abbondanza». Al fegato potete invece dare una bella rinforzata con un succo di carota, un centrifugato che si trova ormai anche in moltissimi bar, insaporto con qualche goccia di limone. Per chi ha bevuto davvero troppo, c'è una ricetta quasi magica, che comporta, però, una minima ricerca. L'ac-

quisto di un prodotto macrobiotico, le prugne umeboshi, e la voglia di assaggiare un sapore particolare, che all'inizio può respingere, ma che col tempo può essere cercato con il desiderio (anche le papille gustative sentono il desiderio) di star bene. Bollite mezza prugna in acqua o tè leggero - come il tè bianca - e poi bevete, è una bevanda che rinforza lo stomaco, fa digerire e, soprattutto, fa tornare rapidamente alcalino il sangue, eccessivamente acidificato dopo le abbondanti libagioni (vi dobbiamo dire che il sangue acido favorisce tutte le malattie infiammatorie, l'abbassamento delle difese ed è un buon terreno per le più gravi malattie). No, lasciamo perdere per oggi). Infine, state leggeri per una settimana, fate una colazione con caffè d'orzo e fette biscottate, cereali in fiocchi e tisane non stimolanti, a pranzo riso (bianco, integrale o semi integrale) con verdure saltate, zucca, carote o sedano, un filo d'olio e un po' di prezzemolo. Verdure verdi come cime di rapa, broccoletti e verza, appena

HABITATO Insalata di crescita per disintossicarsi

■ Il crescere è un'erba molto comune, che possiamo trovare, dalla pianura alla bassa montagna, nei luoghi ricchi di acqua limpida e pulita vicino alle acque non troppo mosse dei ruscelli, ai bordi delle fontane, lungo i fossi e nei prati umidi. Già nell'antichità era noto con il nome «salute del corpo» per le sue proprietà depurative e per la sua ricchezza in vitamina C, vitamina A e sali minerali, in particolare ferro, fosforo e iodio. La sua coltivazione in vaso, sul balcone o in casa, è abbastanza facile e potrà darvi soddisfazioni anche se non avete il «pollice verde». Potete seminarlo in tutti i mesi dell'anno, ma se volete coltivarlo sul balcone dovrete evitare i mesi più freddi. Per la semina spargete i semi in modo uniforme nel vaso e ricopriteli di un sottile strato di terra, subito dopo provvedete ad una abbondante innaffiatura avendo l'accortezza di usare uno spruzzatore, in modo da evitare che l'acqua, ca-

dendo con violenza, smuova la terra e disperda i semi. Cercate poi di evitare che il vaso abbia un'esposizione troppo prolungata al sole, in questo modo favorirete il mantenimento dell'umidità del terriccio. Le esposizioni favorevoli sono quindi quelle a Nord oppure ad Est. Basterà poi mantenere il terreno sempre umido e in pochi giorni vedrete spuntare le prime piantine. Quando le piantine avranno raggiunto i 20-30 cm potrete raccogliete ed usarle per arricchire le insalate miste imparerete così ad apprezzarne il gusto piccante ed amarognolo. Appreziate nelle cure disintossicanti primaverili per il suo potere rimunerizzante e per le sue proprietà depurative, è anche un antidoto alla nicotina, il tabacco immerso nel suo succo viene denicotinizzato. Ricordate che il crescere deve essere consumato fresco, perché l'essiccazione e la cottura lo privano di tutte le sue proprietà. [Enrico Accorsi]

M come Musicoterapia recuperare sé e l'altro

■ Scrive Novalis «Ogni malattia è un problema musicale, ogni cura è una soluzione musicale». La musica può far uscire dalla prigione in cui la persona ha cercato un'illusoria salvezza: stioni che pongono in comunicazione con l'altro, lo sconosciuto, il negato, che divenuto ora reale salva. La musica può essere strumento, quasi naturale di ritrovamento, di risveglio psichico, di consapevolezza quando è impiegata nella cura di malattie e handicap più o meno gravi prende il nome di musicoterapia. In musicoterapia la musica viene utilizzata al fine di stimolare, riequilibrare e sviluppare funzioni quali l'affettività, l'emotività, il movimento, il linguaggio, i sensi. Gli interventi, che possono avere sia carattere preventivo che terapeutico-nabilitativo, riguardano soprattutto persone che presentano problemi motori sia di natura fisica che psichica. Il musicoter-

apeuta nel tentativo di recupero o riabilitazione, utilizza la musica come parte dell'esperienza di vita che ogni persona porta dentro di sé fin dall'infanzia. Si procede principalmente con due metodi strettamente connessi tra loro uno recettivo, l'altro attivo. Nel recettivo si ascoltano messaggi sonori ritmici e musicali provenienti dalla letteratura musicale o tratti da situazioni ambientali o ancora realizzati ad hoc dal terapeuta. Con il metodo attivo è il soggetto stesso (o i soggetti, nel caso di un'esperienza di gruppo) a produrre suoni e musica tra i più svariati tipi, utilizzando strumenti musicali, parti del corpo, oggetti. Nella musicoterapia confluiscono i saperi medico e musicale per questo si lavora in équipe apponendo ogni operatore oltre la propria specifica competenza sensibilità e conoscenza dell'altro sapere. [Alessandro Brunetti]

