

Sole & Luna

Luna piena già trascorsa, e col suo ritmo millenario ci ha portati d'un tratto alle soglie dell'estate. Il sole farà maturare in fretta i tanti frutti e le molte verdure che ci accompagneranno nella stagione calda. Approfittate di questa lunga stagione doviziosa, ricca di ogni bene: verdura e frutta contengono tutto ciò che ci occorre per affrontare il caldo: i minerali che perdiamo col sudore, le vitamine per la circolazione sottoposta a stress, acqua e zuccheri naturali che ci tireranno su la pressione senza conseguenze sgradevoli.

Solstizio d'estate fra quarantacinque giorni. Il culmine delle giornate è sempre stato festeggiato nelle civiltà antiche e contadine. In alcuni luoghi si accendevano fuochi, per aiutare il sole che poi declinerà

Balsamo ai petali di rosa, per la vostra pelle, nel mese e nella stagione delle rose. Si può conservare per pochissimi giorni, è appunto, come le rose bellissime e caduche. Prendete una manciata di petali di rosa, passatele nel frullatore con tre cucchiai di yogurt naturale e un cucchiaino di miele, fino ad ottenere una pastella omogenea. Spalmatelo sul viso umidificato con acqua e risciacquate dopo circa un minuto.

Giallo, il colore dell'estate. Nella cromoterapia, la cura con i colori, è un colore che dà energia e benessere. È legato al plesso solare, la luce porta con sé energia vitale allo stomaco, al fegato, ai reni, si irradia dentro la testa e discende alle braccia, portando fuori di noi le scorie dell'inverno.

AGENDA

Sole & Luna sospende le sue uscite mensili per tutta l'estate. Ricomincerà, chissà in che veste, dopo il mese di settembre. Ci sono in ballo, a l'Unità, nuove iniziative editoriali, all'interno delle quali l'interesse per la salute naturale dovrà avere uno spazio, forse, anche maggiore. Voi che ci avete sin qui seguiti, per favore non ci abbandonate: anzi inviate lettere, fax, telefonate come se niente fosse. Daremo conto degli appuntamenti in altri spazi della cronaca. Scriveteci anche le vostre idee su quello che abbiamo fatto finora e su quale potrebbe essere il seguito più felice di questa esperienza, che ha ormai due anni. Cominceremo infatti a maggio del 1994 con la rubrica settimanale *Incorporeano*, e dal febbraio dell'anno scorso passammo alla pagina mensile. Dunque scrivete a: l'Unità, pagina Sole & Luna, via Due Macelli 23_13. Fax: 6795232. Telefono: 69996288.

Pedale verde organizza per domenica prossima, 12 maggio, una *bicimantifestazione* per il parco del Tevere sud. Primo appuntamento alle 8,30 sotto la Porta Ostiense (Piramide), secondo appuntamento alle 9,30 a piazza Certaldo (Magliana). In collaborazione con il WWF. Per chi vorrà, la manifestazione proseguirà fino alla piana di Maccarese, con pranzo al sacco e rientro in serata con il treno. Tel. 76964378 (Mimmo), 7016102 (Sandro), 6833241 (Sergio).

Itza Movement domenica 12 maggio, dalle 10 alle 18 e ancora domenica 9 giugno, stessi orari. Patrizia Stocchi ed Elizabeth Kooles saranno le conduttrici degli stages. Entrambe si sono formate alla scuola dell'*Itza Movement Training* fondata dal psicoterapeuta uruguayano Norberto Silva Itza. Movimento, espressione, creatività, teatralità: è un percorso terapeutico per promuovere il contatto con se stessi, ritrovare il piacere di sentire e muovere il nostro corpo, riscoprire gioco e movimento spontaneo, comunicare e creare con altre persone. Per informazioni e prenotazioni: tel. 5125641; 71589077.

Biblioteche e salute. proseguono gli incontri de *Le vie naturali alla salute*, organizzati dal comune di Roma, assessorato alle politiche culturali, e dal centro sistema bibliotecario in cinque biblioteche. Alla biblioteca del Pigneto (tel. 21700677), ogni lunedì alle 17,30, fino a lunedì 20 maggio, proseguono gli incontri di floriterapia. Alla biblioteca Latina (tel. 7801017), alimentazione e musicoterapia, fino al 17 maggio. Alla biblioteca delle Galline Bianche, infine, medicina energetica e presentazione di novità editoriali.

Idrologia e Ayurveda a con il dottor Harri Wolf, che svilupperà un confronto con la tradizione cinese e indiana: significato tipologico, organico, funzionale dell'iride, semeiotica e metodi diagnostici. Esercitazioni pratiche. Le prime lezioni si terranno nel week end dal 17 al 19 maggio, con questi orari: venerdì 17 maggio dalle 15 alle 19, sabato 18 maggio dalle 10 alle 12,30 e dalle 14,30 alle 18,30. Domenica 19 maggio stessi orari del sabato. L'incontro costa 300.000 più Iva ed è a numero chiuso. Tel. 8551857 (ore serali di martedì mercoledì e venerdì); oppure 0744-749261 o 749201, 0347-3315250 (gli altri giorni, compresi i festivi).

Domenica con le api a Genzano, nell'azienda Rocchi, il 2 giugno dalle 10 alle 17. Costo: 25.000 lire a persona. Visita agli alveari con riconoscimento di reginaco-operaia, descrizione della vita nell'alveare: viaggio tra i prodotti apistici e in particolare studio del miele, distinguendone i diversi tipi, nonché i diversi usi nell'alimentazione e in cucina. Si arriva in azienda con i propri mezzi e si sospende alle 13 per un pranzo al sacco (che ognuno avrà portato con sé). Poi si prosegue fino alle 17, quando sarà offerta una merenda. Per informazioni e prenotazioni telefonate ai numeri: 9396646; 70303314.

Arrivederci.



L'Hypericum calycinum

Floriterapia, seminario a Roma l'11 e il 12

Rock Rose contro il panico, **Star of Bethlehem** per combattere lo shock, **Clematis** per essere consapevoli del momento, **Impatiens** contro la tensione e l'impazienza, **Cherry Plum** contro i pensieri sgradevoli e la paura di perdere il controllo: in due parole, cinque fiori di Bach dentro al **Rescue Remedy**, pronto soccorso in tutti i casi in cui ci si deve dare una scossa vitale, contro paure, ansie; per ogni momento in cui la vita sembra fuggire dalle nostre gambe e concentrarsi in un nodo doloroso nel petto, in gola, in un cerchio soffocante attorno alla testa. Molte persone usano, sempre o per qualche occasione particolare, questi rimedi studiati e scoperti più di sessant'anni fa dal dottor Bach. Sono in realtà rimedi omeopatici, ottenuti dalla diluizione in alcool di un'essenza tratta dalle gemme dei fiori (solo uno, **Rock Water**, è nato dalla purissima acqua di una sorgente boschiava). Seminario di due giorni, l'11 e il 12 maggio, con la dottoressa Mijnlief: tel. 4423 7985.

IN CORPORE

Come lucertole al sole di maggio

Come lucertole al sole. Torna maggio, con le promesse del sole, della sabbia, del calore. È come se solo adesso ricominciamo a sentire i confini del nostro corpo, perso per i mesi invernali in una dimenticanza abituale. Strato a strato gli abiti che togliamo ci rivelano quanto l'abbiamo trascurato, pelle e cuscinetti di grasso conservano la traccia di tutte le nostre emozioni. La cellulite si annida nelle cellule stresse del nostro sistema circolatorio, ma non è solo un imbarazzo fisico quello che non ci fa godere fino in fondo i primi giorni di sole. La nostra immagine corporea ci rivelerà come ogni anno a noi stesse... e che effetto ci farà?

La bellezza del movimento
Qualunque sia l'impressione che lo specchio vi rimanda, potete godere dell'armonia e della bellezza del vostro corpo in movimento il corpo che si muove, camminando correndo respirando, è sempre un corpo bello. **Ascoltate** con ogni cellula la carezza dell'aria che si muove attorno alle braccia, alle gambe, dentro i capelli. Al centro città, in bici. Oppure nei parchi e parchetti che cominciano ad aprirsi in ogni quartiere. Valutate positivamente anche gli appuntamenti invernali. Se un po' di pancia ha spostato in avanti il vostro bacinetto, non è detto che sia un danno assoluto: aiuta la vostra schiena, forse troppo affaticata. Riconoscete in ogni difetto del corpo ciò che avete potuto compensare: stanchezza, delusioni, tristezza. Allora potrete mostrare al corpo la gratitudine che dovete a voi stesse. Siamo sopravvissute ad un altro inverno, il sole è nostro!

Il sole brucia
Se, prese d'entusiasmo, vi siete ustionate sotto il primo sole (e, soprattutto, se lo avete preso nelle ore centrali del giorno, quando il buco nell'ozono ci lascia senza i filtri naturali), applicate a scelta sulle bruciate succo di cetrioli, salsa di soya, micio, olio di sesamo o acqua ghiacciata. Il succo di cetriolo è il miglior rimedio: ce lo dice Naboru Muramoto, nel suo intramontabile *Il medico di se stesso*, libro da tenere sempre a portata di mano.

La salute del cibo
La salute comincia dal cibo, diceva Muramoto. E dal cibo possiamo ri-cominciare per liberarci di qualche peso invernale. Preoccupatevi del giusto riequilibrio dei liquidi, ma se non avete sempre una gran fame non preoccupatevi. Nel passaggio di stagione - e specialmente in questi bruschi rialzi di temperatura, saltare qualche pasto non è peccato. Purché al cibo materiale si sostituisca qualcosa di immateriale, ma altrettanto nutriente un'ora di riposo in più, un rilassante pediluvio, un massaggio. Una buona giornata estiva comincia con un esercizio di respirazione davanti alla finestra aperta (che ci sia il sole o la pioggia). Proseguite con una doccia tiepida e con una colazione leggera ma sostanziosa: frutta, muesli, latte di riso e se vi va yogurt.

Un bel taboulé
Un'insalata rinfrescante e nutriente: cuocete il cous cous così come siete abituate a fare (ce ne sono ottimi già precotti, anche integrali), poi fatelo raffreddare. Quindi mescolate in una terrina olio sale e un po' d'aceto conditeci il cous cous e lasciatelo a macerare per tre o quattro ore, insieme a cipolline fresche a pezzi piccolissimi. Poi potete aggiungere qualsiasi pomodoretto, e qualsiasi verdura fresca o sott'olio, sempre tagliata molto finemente.

Cura l'anima con i fiori

Margaretha Mijnlief e la floriterapia. Olandese, bionda con gli occhi azzurri, pacata e fermissima nelle sue convinzioni: «La floriterapia, se la capisci, ti aiuta ad essere autonomo, a trovare una dignità e a fare le cose per sé: sembra egoismo, ma non lo è. Osservando la natura si imparano tante cose per la vita». Insegna a trovare il rimedio nei fiori come fosse un gioco, inducendo a scoprirne le analogie con i propri stati d'animo.

NADIA TARANTINI
Olanda, maggio del 1978. È il giorno delle coincidenze per Margaretha Mijnlief. Il giorno in cui una vaga inquietudine, una ricerca personale sui temi della salute si coagulano in quella che diverrà una scelta di vita e di lavoro: la floriterapia. Da quasi vent'anni Margaretha, laureata in psicologia, parla e scrive di *fiori di Bach*, consigliando a donne e uomini i rimedi inventati dal medico inglese. «Secondo me i tempi sono pronti, la gente può prendersi la responsabilità della sua salute, perché c'è un certo benessere...» Le parole

di questa signora bionda, capelli corti e occhi azzurri, sono sempre molto precise, poche, esatte, con un'ironia di fondo che fa frequente capolino tra le affermazioni più nette: «La sua macchina è rossa, come l'*Unità*». Descrive i fiori come fossero persone - e così induce quella identificazione profonda che è la base del successo dei *fiori di Bach* tanto più efficaci, quanto più il rimedio riesce a coincidere con gli stati d'animo, radice ultima di tutte le malattie secondo Edward Bach. «Cosa ti colpisce del caprioglio? Il profumo, intenso, come in quelle giornate, da bambini, che seduti sull'aria arrivava questo profumo, il profumo della nostalgia. E cos'è la nostalgia? Quando sono nostalgico vorrei avere quella pace che c'era nella gioventù, ma col desiderio della pace di una volta, non andiamo avanti! Caprioglio ti aiuta a stare nel presente». Le sue convinzioni sono serene, pacate; ma fortissime: «Ho la necessità di rendere le cose piacevoli e comprensibili per la gente, è un aiuto. Però, sul livello più profondo, sono convinta che studiando la natura si trovano le risposte anche per la vita». Edward Bach osservava instancabilmente i fiori e solo dopo molta osservazione e sperimentazione uscì allo scoperto con i suoi rimedi. Anche Margaretha ha le stesse ambizioni: «Non sono scettica, ma ho l'atteggiamento dello scienziato, di quella che vuol vedere i fatti, io cerco di capire e uso tutti i mezzi. Bach ha capito l'importanza del pensiero, nel provocare la malattia...mi ha col-

to la positività di questa teoria. Era un periodo speciale della mia vita, mi sono iscritta all'università, a psicologia, a 42 anni. Lavoravo, studiavo, facevo yoga, studiavo le medicine alternative, cercavo, tutto ciò che adesso cerca un numero sempre maggiore di persone...»
«All'inizio, ho seguito per tre anni lo stesso corso, facevo fatica ad entrare in quest'ottica nuova, sembra quasi che bisogna diventare egotisti...» Ora presenta i fiori come fosse un gioco, scherza sulla forma che i boccioli, aprendosi, mostrano al mondo. Ma come si fa a scegliere, come dice la floriterapia, il proprio rimedio, giorno per giorno e nelle diverse situazioni della vita? «Bisogna essere attenti a seguire ciò che è bene fare per sé può sembrare appunto un egoismo, ma non è così. Se una donna, alle otto di sera, è stanca e resta in piedi perché pensa al marito, ai figli, ma poi è come se non ci fosse, perché è troppo stanca, non farebbe meglio ad andare a letto alle otto? I

fiori di Bach ti aiutano a non restare troppo attaccati al passato né a fuggire in avanti, nel futuro». Margaretha Mijnlief è molto pragmatica. «Sto scrivendo un libro su donne e floriterapia, non perché ci sia un discorso a parte da fare, ma perché nel linguaggio la donna è ancora esclusa. Vai alla messa e il prete dice: il Signore vuole una società *fraterna* la donna non c'è. Ho anche scoperto che parlando, se parlo di me, e da me alle donne, uso un altro tipo di linguaggio. È importante, la donna non vuole essere un maschio, vuole essere se stessa...» E, infine, è appassionata: «Quello che è importante, della floriterapia, è che se si capisce, se ci si entra in sintonia, rende autonomi, dà dignità, ha in sé la spiegazione dell'importanza di essere individui, di rispettare i propri dettami dell'anima, come dice Bach. Sembrano parole di chiesa, che non vanno bene...ma se la chiesa non va bene, non è detto che le parole di chiesa siano sbagliate».

HABITATO Delicata santoreggia amata dai Romani

Tra le piante aromatiche sottoutilizzate in cucina e raramente coltivate si trova la santoreggia. Ne esistono due specie, entrambe ceppugliose e originarie della penisola della Satureia montana, perenne e la Satureia hortensis, annuale. La santoreggia annuale presenta rami legnosi con foglie tenere di un verde opaco e piccoli intruganti fiori color bianco-rosa o lilla, tipici delle Labiate. Più delicata della perenne, si semina da febbraio a maggio in terreno ben drenato, permeabile e ricco, in solchi profondi tre o cinque centimetri e distanti tra loro venti centimetri, i semi devono essere ricoperti con un sottile strato di terra premuta leggermente. Trascorse tre o quattro settimane, innaffiando regolarmente, i semi germogliano, quando compaiono le prime quattro o cinque foglie si esegue il diradamento, assicurando una distanza tra le piante di almeno venti cm. Alta fino a trenta cm, la santoreggia vuole pieno sole e si coltiva bene

anche in balcone. Le foglie, di un'aroma delicato che tuttavia «segna» le pietanze, si raccolgono prima della fioritura. Nota già ai Romani, che con la santoreggia insaporivano la carne, è ottima per salse, insalate, pesci ma soprattutto lega bene con i legumi sia per il felicissimo connubio aromatico che per la capacità propria della santoreggia di attenuare la flatulenza. Per preservarne le proprietà e l'aroma, le foglie, fresche o essiccate, dovranno essere conservate inerte fino al momento dell'uso e unite alla pietanza nell'ultima fase della preparazione. È tempo di semina anche per la «pianta del re», il basilico, dal termine greco *basileus*. Annuale in Italia, perenne in India dove è sacra agli dei, è pianta delicata nella coltivazione e nell'utilizzo, in cucina va usata cruda. Per l'Ayurveda, l'antica medicina indiana, l'abbinamento con il pomodoro rende quest'ultimo nutrizionalmente più equilibrato. [Alessandro Brunetti]

GLOSSARIO R come Riflessologia Guarire...con i piedi

A sera, finalmente scalzi, provate a prendere i piedi nudi tra le mani con naturalezza e gratitudine, massaggiare i propri piedi produce un profondo benessere: è, forse, il più antico metodo di autocura. I piedi ci sostengono, ci portano in giro ma sono ancora qualcosa di più e la riflessologia cerca di spiegarlo con lo studio e la pratica di un particolare tipo di massaggio che interessa tutto il corpo e che trova applicazione ottimale sui piedi e sulle mani: rappresenta un'antichissima tecnica terapeutica, diffusa nel mondo antico dalla Cina all'India fino al bacino del Mediterraneo. La moderna riflessologia nasce intorno al 1910 ad opera del medico americano William Fitzgerald, specialista in otorinolaringoiatria egli notò che esercitando una pressione su certi punti del corpo era possibile compiere piccole operazioni sul naso e sulla gola senza bisogno di anestesia. Studiando ogni tratto del corpo umano lo divise in

dieci zone verticali e tre orizzontali le cui parti e organi riflessi nei piedi e nelle mani. Negli anni Trenta, Eunice Ingham, massaggiatrice americana, focalizzò l'attenzione sui piedi, arrivando a tracciare una mappa su cui si rivede proiettato tutto il corpo, ogni punto riflesso di ciascun piede ha un diretto collegamento con un organo del corpo umano, ai due alluci, ad esempio, corrisponde la testa, mentre nel lato esterno dei talloni si riflettono le ginocchia. La riflessologia del piede permette di intervenire mediante pressioni su precise zone, per risolvere patologie e riequilibrare funzioni. L'applicazione più efficace è in chiave preventiva ma si può trarre giovamento per disturbi come cefalee, insonnia, disordine intestinale, dolori muscolari e articolari, stress psicofisico. Allora, abbiate cura dei vostri piedi, ascoltateli e andrete lontano! [Al.Br.]

[N.T.]