

GUIDA AL BENESSERE TOTALE

HOD



THAILANDIA

**ALIMENTAZIONE
MEDITERRANEA**

**SAN GIOVANNI
IL LITHA CELTICO**

**BALLA CON IL SOLE
AYAHUASCA**

Reg. Trib. Milano n° 305 del 22.4.1998

Anno 1° N° 1 - Periodico bimestrale - distribuzione gratuita

HOD

Sommario

S. Giovanni il Litha Celtico
di Laura Tuan pagg.6-7

Ayahuasca, il maestro dei maestri
di Pierluigi Lattuada pagg.8-9

Sole e Luna al Solstizio d'Estate
di Maria Luisa La Barbera pagg.10-11

Obiettivo: "Salviamo la Terra" pag. 12

Appuntamenti
Scuole e centri pagg.13-17

Appuntamenti
Centri e conferenze pagg.18-19

Biodanza: la danza della vita
di Ugo Rizzo pagg.20-21

Alimentazione mediterranea
biologica ed energetica
di Giulia Fulghesu pagg.22-23

Una farmacia in viaggio
di Maria Teresa Orlandi pagg.24-25

Maya magico
di Angela Scaglia e
Sergio Gonzalez pagg.26-27

Libri da leggere pag.28

Libri, corsi e musica pag.29

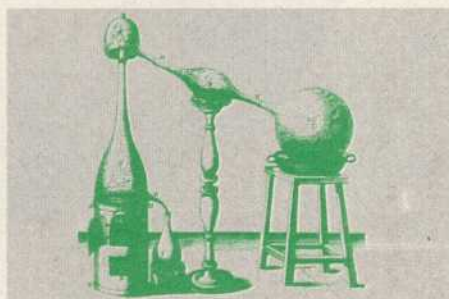
Un insolito viaggio in Thailandia
di Simona Dumas pagg.30-31

Balla con il sole pagg.32-34

Andiamo a giocare con il teatro
di Marina Robbiani pagg.36-37

La parola al biblioterapeuta
a cura di Calogero Falcone pag. 38

*Le foto di copertina e di pag.32 sono
tratte da "Southwestern Indian
Ceremonials", KC Publications Inc.*



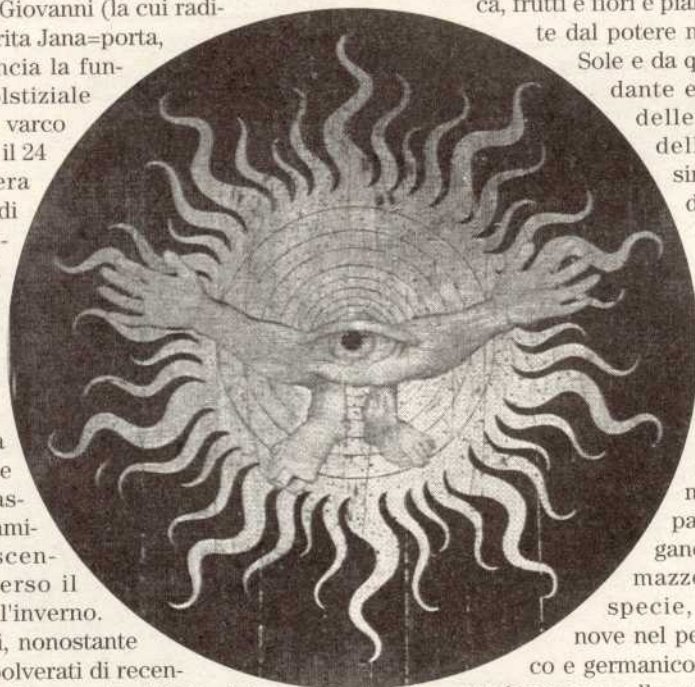
*Un'antica incisione di
un'apparecchiatura chimico-spagirica.*

SAN GIOVANNI

IL LITHA CELTICO

San Giovanni col suo fuoco brucia la strega, il morto e il lupo". Così sentenza il vecchio adagio dopo che la cristianizzazione delle antiche feste del sole ne ha demonizzato l'aspetto più arcaico, "pagano", quello di glorificazione della natura nella sua manifestazione stagionale. Ma prima, molto prima di diventare San Giovanni (la cui radice sanscrita Jana=porta, ne denuncia la funzione solstiziale di porta, varco del Sole, il 24 giugno era la festa di mezz'estate, il momento culminante della luce, prima che imboccasse il cammino discendente verso il buio dell'inverno. In effetti, nonostante i riti rispolverati di recente a Stonehenge e in altri luoghi della Francia e dell'Inghilterra lo abbiano portato alla ribalta, il solstizio d'estate occupa un ruolo secondario nella ruota delle feste celtiche dove il primato spetta alle quattro festività maggiori, Samhain, Imbolc, Lammas e Beltane, tutte comun-

que sacralizzate mediante l'accensione di fuochi. Non a caso il fuoco adempie alla triplice funzione di sostenere magicamente il sole, attraverso il procedimento magico dell'analogia, di stimolare le correnti energetiche della terra e di allontanare le forze del male nascoste dall'oscurità. Per questo in questa notte così magica, frutti e fiori e piante, vivificate dal potere maschile del Sole e da quello fecondante e femminile delle acque e della rugiada, simboleggiate dal segno del Cancro in cui esso fa ingresso, estrinsecano al massimo le loro virtù terapeutiche e magiche: a patto che vengano raccolte in mazzetti di nove specie, perchè il nove nel pensiero celtico e germanico è il numero magico per eccellenza tra cui non devono mancare ruta, timo, menta, rosmarino, prezzemolo e soprattutto il fiore giallo dell'Iperico, meglio conosciuto come cacciadiavoli perchè fornisce un olio. Per San Giovanni si fa praticamente di tutto, purchè all'insegna della salute e



dell'amore, della magia e del buon augurio: tagliarsi ritualmente i capelli perché crescano più folti, lavarsi con la rugiada perché la pelle sia sempre splendente, concepire bambini dotati di magici poteri, essiccare le erbe per uso terapeutico e talismanico, entrare in comunicazione con il popolo invisibile degli elementali, per riceverne presagi e consigli. Poiché tutto è possibile in questa notte magica quando le maglie della rete tesa tra l'al di qua e l'al di là si allargano un poco in modo da consentire un contatto diretto tra il mondo limitato della materia e delle forme e quello sottile dove volteggiano i simboli, le idee, gli dei e le anime candide e sagge di chi sa credere ancora nel meraviglioso.

L'antica cerimonia druidica del solstizio si svolgeva in due tempi, all'alba e a mezzogiorno. La prima celebrava l'arrivo del giorno più lungo. La seconda, dopo un ringraziamento al sole, celebrato come datore di luce, bellezza, giustizia e verità, prevedeva l'incoronazione di un membro della comunità che si era distinto nel corso dell'anno per i propri talenti. A mezzanotte precisa, poi, non bisognava dimenticare un ringraziamento particolare con offerte floreali e di luci, a tutte le pietre segnaletiche, i macigni e i picchi rocciosi, dove l'energia femminile della terra si sposa con quella maschile del cielo. In questa stessa notte i maghi si procurano l'irrinunciabile verga di nocciolo, simbolo celtico della sapienza e della divinazione, per non parlare poi del leggendario fiore della felce, che sboccherebbe a mezzanotte precisa arrecando felicità, ricchezza e fortuna a chi lo sappia raccogliere in silenzio, senza lasciarsi spaventare dalle voci degli spettri e delle streghe che in questa notte solcherebbero l'aria. Ma nonostante le terrorifiche storie di streghe, la festa di San Giovanni

si conclude con due piacevoli e dolci tradizioni: la prima è la fabbricazione rituale del nocino, di origine celtica, che si prepara con 39 noci, multiplo del magico 13, il numero delle lunazioni dell'anno e delle streghe presenti in una congrega. La seconda è il salto magico attraverso il fuoco, con la mano stretta in quella della persona del cuore, per assicurarsi un amore altrettanto luminoso e duraturo che realizza, almeno per un istante, l'opera alchemica di integrazione, la coincidenza degli opposti dalla quale prende l'avvio l'essenza dell'uomo nuovo. Così dice infatti Shakespeare che denomina "notte di mezz'estate" questa notte di incantesimi e malie, di previsioni e di oracoli (era la festa romana di Fors Fortuna, la dea del fato), di streghe e di fate, di fuochi e di rugiada: l'eterna sintesi dei contrari che si contrappongono per poi fondersi l'uno nell'altro. E' bello allora, in questa notte magica, unirsi in gruppi e raccogliersi in cerchio intorno ai fuochi accesi con le erbe, l'incenso, il sale, il grano, il vino, con lo sguardo rivolto alla nuova era e il cuore in cerca delle antiche radici.

Laura Tuan



Le immagini di queste pagine sono tratte da: "Lorenzo Lotto e l'immaginario alchemico" di M.Zanchi, Ferrari Ed. e "Faeries", Rufus Publications Inc.



ALIMENTAZIONE MEDITERRANEA

BIOLOGICA ED ENERGETICA

Il cibo è lo strumento più semplice e immediato con cui possiamo determinare la qualità della nostra vita presente e futura. Secondo i medici dell'antichità è la prima nostra medicina. Nella stagione estiva il nostro corpo risente particolarmente dei condizionamenti climatici. L'esplosione di calore tipica dei mesi estivi stimola la sudorazione: il corpo nella sua globalità risponde all'ambiente e in questa "catarsi" quotidiana si rigenera. La fase di eliminazione delle sostanze inutili è seguita dalla fase costruttiva in cui, mediante l'apporto di un cibo ricco di energia, l'organismo umano sviluppa nuove linfe vitali.

La nostra vita dipende strettamente dal cibo che assumiamo, non solo perché esso apporta il nutrimento che ci serve per vivere, ma anche perché alimenta la nostra parte più profonda. Alimentarsi è indispensabile alla nostra sopravvivenza ma rappresenta anche un mezzo per partecipare alla vita di chi ci sta vicino condividendone bisogni, affetto e fantasia. La tradizione mediterranea offre una cucina ricca di colori, profumi e memorie che sostengono il gusto e lo spirito di chi ama vivere in armonia con la natura e la dieta mediterranea può, insieme ad altri fattori, aiutare l'organismo a prevenire diverse malattie che oggi rappresentano le principali cause di mortalità in Europa.

Basata sul valore nutrizionale dei cereali integrali, dei legumi, e in particolare della loro associazione nel piatto unico, la dieta mediterranea rappresenta un

buon metodo per non assumere calorie in eccesso e mantenersi entro i limiti del peso forma. In Italia, attualmente, poco meno della metà degli adulti oltre i trent'anni è in sovrappeso e di questi un quinto è obeso, con tutte le conseguenze ad esso legate (diabete, ipertensione, infarto del miocardio, arteriosclerosi). La stessa tendenza si profila anche tra i bambini e gli adolescenti. Il sovrappeso è una spia di abitudini alimentari sbagliate e occorre combatterlo proprio come un nemico della salute. Il fabbisogno minimo per un individuo adulto normale è all'incirca pari a 2.500 calorie giornaliere, ma nei paesi europei diventano in realtà 3.000. La razione alimentare giornaliera del 13% dei latino-americani, del 25% degli africani, del 28% degli asiatici è invece inferiore a 2.200 calorie, mentre quella del 59% degli abitanti del Bangladesh è inferiore a 1.800 calorie. Ci sono 500/800 milioni di persone al mondo che non dispongono a sufficienza di cibo e ben 30 milioni di esseri umani muoiono ogni anno per le conseguenze della fame.

Le abitudini alimentari delle popolazioni dei paesi del Nord del mondo, basate sul consumo di carne, accentuano il processo di colonizzazione agricolo-economica dei paesi del Sud del mondo. La strada migliore per mantenersi in forma è quella della prevenzione con un'alimentazione corretta e genuina e insieme misurata nella quantità, quindi solidale con la vita biologica; capace di mantenere e aumentare la vitalità dell'individuo, e per questo

energetica. E' utile perciò essere informati sulla composizione degli alimenti, sulle loro specifiche proprietà, sulle regole per realizzare una corretta alimentazione. Una sana alimentazione si basa sul consumo prevalente di alimenti di origine vegetale, completi e integrali, non raffinati, privi di additivi artificiali e di conservanti. Poichè l'alimentazione è un processo dinamico con caratteristiche molto personali, che riguarda "una

persona specifica" con peculiari bisogni fisici, mentali e spirituali, ogni individuo dovrebbe alimentarsi tenendo conto della maggior parte possibile degli aspetti che concorrono a definire la propria esistenza. Alimentarsi è in un certo senso una ricerca oltre che di contenuto, il cibo, anche di senso: quel cibo particolare perchè adatto ai miei bisogni in questo momento.

Giulia Fulghesu

PER OVVIARE AI RISCHI DI UN'ALIMENTAZIONE SQUILIBRATA OCCORRE:

- stare attenti al peso
- consumare meno grassi e colesterolo
- consumare più amido e fibra
- limitare il consumo di dolci
- limitare il consumo di sale
- limitare il consumo di bevande alcoliche

● Assunzione eccessiva di calorie

Si è calcolato che ogni italiano assume in media circa 1000 calorie al giorno oltre il necessario.

Conseguenze per la salute: sovrappeso, obesità, diabete, arteriosclerosi, malattie circolatorie ecc.

Cosa fare: seguire le regole della dieta mediterranea: mangiare più alimenti vegetali come cereali e legumi, meno alimenti animali come carne bovina e formaggi, mangiare con moderazione, fare una regolare attività fisica.

● Carenza di fibra alimentare

Cellulosa, emicellulosa e pectine - provenienti da cereali integrali, dalla frutta e dagli ortaggi - sono indispensabili per una sana alimentazione.

Conseguenze per la salute: stipsi, emorroidi, diverticoli, aumento del colesterolo nel sangue, malattie circolatorie, cellulite, obesità, eczema, allergie, malattie degenerative.

Cosa fare: mangiare più cereali integrali e tutti i loro derivati, più legumi e tutti i loro derivati, più verdure di stagione, bere acqua in quantità adeguata.

● Consumo eccessivo di zucchero

Lo zucchero è un ingrediente presente in molti alimenti (marmellata, succhi di frutta, bibite, yogurt alla frutta, prodotti di pasticceria ecc.) e viene inoltre utilizzato come dolcificante per tè, caffè e altro.

Conseguenze per la salute: obesità, carie, diabete,

eccesso di trigliceridi nel sangue, demineralizzazione, malattie dell'apparato digerente e respiratorio, eczema, intolleranze alimentari, allergie, cellulite.

Cosa fare: mangiare meno dolci, gelati, marmellate, caramelle, cioccolato, bevande dolcificate.

● Consumo eccessivo di alimenti proteici di origine animale e grassi

Le proteine animali si trovano nella carne, uova, pesce, latte, formaggio ecc. La maggior parte dei consumatori italiani assume due o più di questi alimenti al giorno, durante i pasti principali, in una quantità complessiva ritenuta in eccesso.

Conseguenze per la salute: aumento del colesterolo nel sangue, ipertensione, problemi renali, stipsi, cellulite, uricemia, gotta, ulcera, allergia, eczema, malattie degenerative.

Cosa fare: mangiare meno carne bovina, meno salumi, formaggi, burro sia crudo che cotto, uova, cibi fritti, niente cervella e frattaglie; in età adulta sostituire il latte intero con quello scremato. Dare la preferenza alle carni bianche di pollo, coniglio e pesce. Mangiare legumi almeno tre volte alla settimana.

● Consumo eccessivo di sale

Oltre a figurare tra gli ingredienti aggiunti in molti alimenti (prosciutto, salumi, formaggio, pesce sotto sale, conserve, pane ecc.), si utilizza per insaporire le pietanze.

Conseguenze per la salute: ipertensione, malattie renali e circolatorie, arteriosclerosi, eczema, allergia, cellulite.

Cosa fare: ridurre l'aggiunta di sale agli alimenti, mangiare meno salumi e formaggi piccanti, pesce affumicato, conserve; non usare dadi per brodo che contengano glutammato e per esaltare il sapore dei cibi cucinare con erbe aromatiche e spezie.

Bibliografia: *Mangiare Mediterraneo* di Giulia Fulghesu, edito da Tecniche Nuove, Milano, 1998.

UNA FARMACIA IN VIAGGIO



Si avvicina l'estate, e con l'estate i viaggi. Così, se decidiamo di visitare uno di quei paesi lontani e diversi da noi per cultura e tradizione come sono i paesi africani, asiatici o sudamericani, è bene attrezzarci con semplici rimedi per un'accurata automedicazione ed evitare spiacevoli conseguenze.

Per chi soffre di cinetosi (cioè malattie da movimento come mal d'auto, di mare o d'aereo) che dà disturbi come nausea o giramenti di testa, occorre ricordare alcune regole. Assumere cibi leggeri e facilmente digeribili prima della partenza ed eventualmente prendere dei granuli omeopatici di COCCULUS 5 CH prima e durante il viaggio (3 o 5 granuli). Anche succhiare una compressa di UMEBOSHI (prugne fermentate sotto sale della

MEDICINA MACROBIOTICA) può alleviare il senso di nausea. La floriterapia ci può aiutare con il RESCUE REMEDY: 4 gocce sotto la lingua due o tre volte al dì aiutano anche chi soffre di attacchi di panico (paura dell'aereo).

Per il Jet Lag (cambio di fuso orario) è utile la MELATONINA (ormone che viene naturalmente secreto dal nostro organismo e serve a favorire il sonno). In genere una sola capsula presa "sempre" alle 10 di sera (ora locale) per 3, 4 giorni o anche una settimana, riesce a ripristinare un normale ritmo del sonno.

Allo stesso scopo la fitoterapia può aiutarci con TINTURE MADRI (estratti idroalcolici della pianta) di PASSIFLORA, VALERIANA o TIGLIO.

Ricordiamo che nei paesi molto caldi,

soprattutto se ci si trova in luoghi dove non è garantita la sicurezza igienica degli alimenti, è bene evitare di scegliere cibi come le creme a base di uova e latte, capaci di provocare infezioni intestinali come la diarrea che può portare a una forte disidratazione dell'organismo con perdita di sali minerali molto importanti. Attenzione anche all'acqua. Bere solo acqua minerale ed evitare di mangiare frutta e verdure non cotte. A questo proposito può essere utile portare delle soluzioni che, sviluppando cloro a contatto con l'acqua le garantiscono una sterilizzazione maggiore, come le bustine di EUCLORINA.

Per ovviare ai problemi intestinali è bene ricordare di portare dei fermenti lattici utili per riequilibrare la flora intestinale. Come disinfettante intestinale in genere si usano dei preparati che contengono antibiotici. Se si vuole scegliere un'alternativa si possono trovare dei prodotti omeopatici come l'ARSENICUM ALBUM, la NUX VOMICA o il CARBO VEGETABILIS 5 o 7 CH in granuli, 3 o 5 granuli 2 o 3 volte al dì usati in casi di diarrea. Anche delle compresse di CARBONE o di ARGILLA con oli essenziali come FINOCCHIO, ORIGANO e CANNELLA possono servire come disinfettanti intestinali.

Per l'esposizione al sole consigliamo vitamine come il BETACAROTENE che permettendo una migliore produzione di melanina protegge la pelle. Nell'omeopatia una dose di SOL 200 CH prima di esporsi al sole e l'APIS 5 CH con URTICA 5 CH aiutano in casi di eritema solare. Sempre per gli eritemi è bene proteggersi con pomate lenitive a base di CALENDULA, PROPOLI. Oppure, quando la cute è abbastanza arrossata, si può spalmare dell'olio di IPERICO.

Per le punture di insetti è bene fare una prevenzione antimalarica per zone parti-

colarmente esposte a questo rischio. Se invece si scelgono zone a basso rischio di infezione, dove non è obbligatoria la prevenzione, si può ricorrere a rimedi più dolci come il NATRUM MURIATICUM 7 CH (3 o 5 granuli per tutti i giorni di permanenza) o il rimedio cinese QING HAO in capsule (2 capsule per tutti i giorni), tenendo sempre presente che servono a coadiuvare la prevenzione malarica ma non a sostituirla, mentre per prevenire punture di insetti si può prendere una o due compresse al giorno di Vitamina B1 o Tiamina. Questa vitamina ha la capacità di modificare l'odore della pelle ed evita di essere punti. Per lo stesso scopo in omeopatia si usa il rimedio LEDUM PALUSTRE 7 CH (5 granuli al giorno). Come repellenti da usare sulle parti scoperte del corpo ci sono quindi soluzioni a base di oli essenziali come CITRONELLA e GERANIO, INCENSO, MIRRA.

Attenzione anche ai bagni pubblici: proteggersi con copriwater o nelle docce usare degli antimicotici come l'olio essenziale di MELALEUCA presente in molti detergenti.

Tutte queste sono regole "fai da te", ma è bene ricordare che non sempre conviene seguire solo questo consiglio. Non bisogna mai dimenticare che se i disturbi di qualunque tipo non si risolvono, occorre affidarsi alle cure mediche e rivolgersi con urgenza alle strutture sanitarie locali.

Dott.ssa Maria Teresa Orlandi

Farmacia Legnani, via Rasori 2 (ang. Alberto da Giussano) MM Conciliazione, 20145 Milano -
Tel. 02.48013888 Fax 02.48013899