

Hod Benessere Speciale Bambini - Marzo 2006 - Anno IX - Periodico - Diffusione gratuita

HOD

benessere

*speciale
bambini*

Far finta
di essere sani...
e belli





Tutto per il packaging

*Carta fantasia e tinta unita,
nastri in tessuto, sacchetti in carta e stoffa, articoli per bomboniere,
scatole e addobbi per vetrine primaverili e natalizie.*

Progettazione e fornitura di linee personalizzate.



inCartare

*via Donatori di Sangue, 6
20048 Carate Brianza (MI)*

Tel. +39 0362 903244

Fax +39 0362 993130

info@incartare.it

www.incartare.it

*La vendita è riservata a negozi, alle
aziende e ai possessori di partita IVA.*

Non si vende ai privati.

Frankenstein Junior

di Paolo Giovanni Vintani

Un tranquillo week-end di bellezza

a cura della Dott.^{ssa} Cagnola

Le 4 stagioni della pelle

di Sara Termini

E chiamale se vuoi... .. emozioni

a cura di Marina Robbiani

Quando le coccole fanno la differenza

Intervista al Prof. Soresi a cura di Raffaella Ferrari

La libreria di Ecoè

Fitoterapia al servizio dell'Universo Donna

a cura dei Ricercatori Italiani Olistici della Salute

Sarà vera fame?

di Caterina Martucci

Le cose vere

di Alessia Boldoni



4
5
8
12
14
17
19
20
22

speciale bambini

Rimedi Bon Bon

di Raffaella Ferrari

Andrea ti aspetto a San Siro

Intervista al Dr. M.Jankovic a cura di Marina Robbiani

La Tecnica di Bowen nei neonati e nei bambini

a cura di Marina Marcucci

Nati per leggere

Mani che guariscono

Lo sapevate che i bambini leggono?

a cura di Giusi Valent

25
28
34
36
38
39



speciale bambini

L'uso delle spezie: La menta

Mini-corso di cucina con Noi Due

I Mercatini di Ecoè

Giù la maschera, dimmi chi sei

di Andrea De Zanetti

Curarsi con l'antroposofia

di Elena Marinoni

La bellezza si vede dalla pelle

Il doppio volto dell'ossigeno e il "paradosso CELLFOOD®"

di Eugenio Luigi Iorio

Non far finta di star bene, ma... canta che ti passa

di Stefania Calcagnini

L'immagine di copertina è "Moonlight" di Rilla Alexander.

44
45
46
48
51
54
60

HOD

speciale bambini

DIRETTORE RESPONSABILE: Marina Robbiani

CONSULENTE SCIENTIFICO: Paolo Vintani

CONSULENTE EDITORIALE: Raffaella Ferrari

COORDINAMENTO REDAZIONALE: Giusi Valent

GRAFICA: Lorena Manzini, Marco Nava

PUBBLICITÀ: info@hod.it

Anna Monza 335.82.41.756

Tel/Fax 02.83.22.442 -

anna_monza@fastwebnet.it

EDIZIONI ALICE Viale Col di Lana, 4 - Milano

Tel 02.89.12.74.66 - info@hod.it - www.hod.it

STAMPA: Sinergie & Soluzioni Grafiche

Via Brianza, 3/5 - Z.I. Sesto Ulteriano

San Giuliano Milanese

Reg.Trib. Milano n° 305 del 22.4.1998

A QUESTO NUMERO HANNO COLLABORATO:

Alessia Boldoni, Dottoressa Cagnola, Stefania

Calcagnini, Ilaria Comolo, Sergio Dal Barco,

Andrea De Zanetti, Raffaella Ferrari, Eugenio

Luigi Iorio, Elena Marinoni, Marina Marcucci,

Caterina Martucci, Noi Due, Sara Termini, Giusi

Valent, Paolo Vintani.

Vuoi ricevere **HOD**
a casa?

Abbonati!

Abbonarsi costa 20 euro
per 5 numeri da versare
sul c/c postale
n. 43013200

intestato a:

HOD benessere

Via Col di Lana, 4
20136 Milano

www.hod.it

info@hod.it

- Frankenstein Junior**
di Paolo Giovanni Vintani
- Un tranquillo week-end di bellezza**
a cura della Dott.^{ssa} Cagnola
- Le 4 stagioni della pelle**
di Sara Termini
- E chiamale se vuoi..... emozioni**
a cura di Marina Robbioni
- Quando le coccole fanno la differenza**
Intervista al Prof. Soresca a cura di Raffaella Ferrari
- La libreria di Ecoè**
- Fitoterapia al servizio dell'Universo Donna**
a cura dei Ricercatori Italiani Olistici della Salute
- Sarà vera fame?**
di Caterini Marinoni
- Le cose vere**
di Alessia Robbioni



- 4
5
8
12
14
17
19
20
22

speciale bambini 

- Rimedi Bon Bon**
di Raffaella Ferrari
- Andrea ti aspetto a San siro**
Intervista al Dr. M. Imkovic a cura di Marina Robbioni
- La Tecnica di Bowen nei neonati e nei bambini**
a cura di Marina Marucci
- Nati per leggere**
- Mani che guariscono**
- Lo sapevate che i bambini leggono?**
a cura di Giusi Valent

- 25
28
34
36
38
39



speciale bambini

- L'uso delle spezie: La menta**
Miscelando di cucina con Noi Due
- I Mercatini di Ecoè**
- Giù la maschera, dimmi chi sei**
di Andrea De Zanotti
- Curarsi con l'antroposofia**
di Elena Marinoni
- La bellezza si vede dalla pelle**
- Il doppio volto dell'ossigeno e il "paradosso CELLFOOD®"**
di Eugenio Luigi Iorio
- Non far finta di star bene, ma... canta che ti passa**
di Stefano Calcagnini

- 44
45
46
48
51
54
60

L'immagine di copertina è "Moonlight" di Rilla Alexander.

HOD
speciale bambini

DIRETTORE RESPONSABILE: Marina Robbioni
CONSULENTE SCIENTIFICO: Paolo Vintani
CONSULENTE EDITORIALE: Raffaella Ferrari
COORDINAMENTO REDAZIONALE: Giusi Valent
GRAFICA: Lorena Menzini, Marco Nave
PUBBLICITÀ: info@hod.it
Anna Monza: 035.82.41.756
Tel/Fax 02.83.22.442
anna.monza@fastwebnet.it
EDIZIONI ALICE: Viale Col di Lana, 4 - Milano
Tel 02.82.72.71.66 - info@hod.it - www.hod.it
STAMPA: Energie & Soluzioni Grafiche
Via Brianza, 3/5 - Z.I. Sesto Uffertano
San Giuliano Milanese
Reg. Inth. Milano n° 305 del 27.4.1998

A QUESTO NUMERO HANNO COLLABORATO:
Alessia Robbioni, Dottressa Cagnola, Stefania Calcagnini, Italia Costolo, Sergio Del Borco, Andrea De Zanotti, Raffaella Ferrari, Eugenio Luigi Iorio, Elena Marinoni, Marina Marucci, Caterina Marucci, Niki Due, Sara Termini, Giusi Valent, Paolo Vintani.

Vuoi ricevere **HOD**
a casa?

Abbonati!
Abbonarsi costa 20 euro
per 5 numeri da versare
sul c/c postale
n. 43013200
intestato a:

HOD benessere
Via Col di Lana, 4
20136 Milano
www.hod.it
info@hod.it

Frankenstein Junior

Ovvero vivere all'ombra di noi stessi, o meglio... di ciò che vorremmo essere.

Si potrebbe pensare che sia solo del chirurgo estetico la percezione della volontà di cambiamento che imperversa ai giorni nostri, in effetti è il fenomeno più eclatante.

Ma non è solo la ricerca del seno perduto, non velli Indiana Jones del bisturi, indice di rinnovamento. Nel vendere i cerotti a base di estrogeni per i problemi menopausali, posso garantire che la sensazione è un tentativo di procrastinare lo scorrere del tempo. Solo i riscontri possibili effetti collaterali ne hanno diminuito sensibilmente l'uso.

Ed allora ecco che gentili signore sui "50" appoggiano con gesto di sfida gli assorbenti sul banco palesando il periodo mestruale, un tempo detestato, quale icona di eterna giovinezza. Oggi il mercato della Farmacia sta cambiando radicalmente, si vendono meno prodotti per curare e sempre più prodotti per star bene, dove star bene significa prima di tutto cercare di ringiovanire e rubare tempo al tempo. Pillole per la "trico-massa", goccine per le rughe, compresse per un seno più sodo (tranquilli, niente a che fare con le uova ed il pericolo aviaria!), capillari eliminati da benefici massaggi ecc ecc.

E non pensate sia una prerogativa femminile! Tutt'altro. Giorni fa un irsuto cliente mi chiede un cosmetico per far scomparire una deturpante cicatrice. Dopo aver fatto alcune proposte ed osservando meglio il King Kong che mi si era piazzato innanzi, non notando sul viso alcun segno evidente, mi venne un dubbio: "Mi scusi" gli chiesi affabilmente "ma dov'è la ci-

catrice incriminata?" Risposta: "Sul ginocchio destro!". A prescindere dal fatto che non riuscivo a capire che differenza potesse fare il destro con il sinistro, ma ciò che mi ha fatto riflettere è la sentita necessità di nascondere qualcosa che oggettivamente non rappresentava alcuna bruttura.

Corpi perfetti, menti attente, occhi svegli... insomma, i nostri organismi devono apparire più bolidi di Formula 1 prima di un Gran premio piuttosto che umani corpi che a volte possono non essere al 100%. Ma questo non fa solo male a chi è alla ricerca di tutto ciò ma anche a chi, per motivi contingenti, deve semplicemente combattere con la propria normalità e non può partecipare alla corsa.

Non stiamo migliorando noi stessi, stiamo peggiorando il mondo: ci creiamo un'ombra virtuale di individuo perfetto, pressoché irraggiungibile, e la inseguiamo affannosamente. E questo emerge anche nel rapporto con la malattia o, sintomo più comune, un raffreddore diventa un grave problema nella misura in cui mi arrossa il naso o una congiuntivite non mi permette un trucco decente.

Senza arrivare al dramma del romanzo di Mary Godwin (*Frankenstein*) dove il mostro uccide il suo creatore. Basterebbe cadere nella parodia di Mel Brooks (*Frankenstein Junior*) per augurarsi di imparare a cercare la propria autostima in ciò che si è e non in ciò che si ha, e tanto meno in quello che appariamo! *

Un tranquillo week-end di bellezza

Dr.^{ssa} Cagnola

Per entrambi i giorni

Risveglio senza sveglia

Importantissimo aprire gli occhi con dolcezza. Niente sveglia dunque, ma delle musiche soft, rilassanti. Anzi, perché non pensare alla fantastica musica di Mozart?

Ci si alza

Un'abitudine da prendere è lavarsi il naso con acqua e sale, nient'altro che una soluzione fisiologica che trovate già pronta da spruzzare in farmacia, o potete fare voi bollendo un litro d'acqua a cui aggiungere un cucchiaino da caffè di sale da cucina.

Ci si fa una bella tisana depurativa

(1 litro e 200 g al giorno)

Perfetta per la primavera con la sua azione disintossicante, diuretica, sgonfiante e depurativa, questa tisana deliziosa da bere predilige l'elicriso, che tra l'altro ha azione antiallergica. A questo proposito, l'esperienza mi ha dimostrato che chi soffre di allergia può bere qualsiasi infuso senza problemi.



Unite 40 g di elicriso (fiore) a 30 g di tè di Giava diuretica (ortosiphon) e a 30 g di rosa canina (frutto). Su 4 cucchiaini della vostra miscela versate un litro e 200 g di acqua bollente, lasciate in infusione un quarto d'ora, colate e, per farla ancora più efficace, aggiungete 2 cucchiaini di estratto di aloe vera (scegliete quella più concentrata) e un cucchiaino di estratto di papaya (potrebbe andare bene il Carico). Fatela fresca ogni giorno e bevete la tiepida, possibilmente senza miele.

Usate il tempo...

Cercate di stare distaccati dalle cose del mondo (ad esempio non aprite il computer) e non fate niente. Rilassatevi leggendo, ascoltando musica e pensando a voi e al vostro benessere. Vestitevi anche in modo pratico, il chimono è l'ideale, e cercate soprattutto di riposare. Fatelo dove siete più comodi, meglio se accanto a una finestra o al letto, e se sentite il bisogno chiudete gli occhi.

Il primo giorno

Quando avete voglia di alzarvi, fate un bel bagno caldo con le piante. È un po' costoso ma infinitamente migliore di un bagno in cui si usano gli estratti.



Disegni di Maria Comolo



Bagno rilassante e depurativo, gradevolmente profumato

Come prima cosa occorre un grande infuso. Portate a ebollizione 4/5 litri d'acqua, unite 150 g di foglie di rosmarino e 100 g di melissa, lasciate riposare un quarto d'ora e colate l'infuso nella vasca. Oppure, se desiderate un effetto più forte, dopo aver colato l'infuso, chiudete in un telo o in un tovagliolo il rosmarino e la melissa e aggiungeteli nella vasca (non fatelo mai direttamente perché intasano). Prima di immergervi, se è vostra intenzione farvi una maschera, questo è il momento migliore. Tenerla durante il bagno, grazie al calore e alla traspirazione che ne conseguono, migliora i risultati. Dopo una ventina di minuti uscite dal bagno senza risciacquarvi, asciugatevi e andate a letto, dove vi concederete un relax di una mezz'oretta.

Attenzione però: questo genere di bagni vanno fatti solo se si sta bene; sono assolutamente sconsigliati con problemi di cuore o di pressione, bassa o alta che sia.

Cocktail di carote e mele

In questo week-end sarà meglio mangiare poco e in modo leggero, privilegiando frutta e verdura, o del formaggio magro. Insieme si può sorvegliare un succo ricco di vitamina A (che protegge la pelle e le

mucose e in particolare, visto che usciamo dall'inverno, fa bene alla pelle arida e secca). Per il vostro cocktail, dosate con buon senso carote e mele (che attutiscono il sapore un po' dolcissimo delle carote), tagliate a tocchetti e centrifugate. Mi raccomando: non esagerate mai nelle dosi, sono sufficienti un paio di bicchieri! E chi ama di più il salato, aggiunga qualche foglia di basilico e un po' di sedano.

Bagno ai piedi con l'argilla

La miscela - 70 g di argilla verde e 30 g di polvere di ireos - deve essere già pronta. Mettete 4 cucchiaini in qualche litro d'acqua tiepida e tenete i piedi a bagno. Una volta asciugati, massaggiateli con olio di canapa: contiene gli Omega 6 e ha un'azione nutriente e anti-aging. L'olio di canapa è eccezionale anche per il corpo e il viso.

Una buona tisana per riposare bene

Miscelate 40 g di passiflora, 30 g di biancospino, 15 g di menta e 15 g di melissa, fate bollire una tazza d'acqua, versatela su un cucchiaino della miscela e se desiderate aggiungete un po' di miele, che ha un'azione drenante. Bevete prima di dormire.

Il giorno dopo

Rafforziamo le unghie con un paio di tazze di infuso, da bere mattina e sera

Fate così: miscelate con cura 50 g di equisetto e 50 g di erba medica. Bollite 200 ml di acqua e versatela su un cucchiaino di questa miscela, lasciate in infusione per 15 minuti, colate e bevete. Un buon olio per massaggiare le unghie si ottiene invece unendo a 5 ml di olio essenziale di mirra 45 ml di olio di camelia.

Impacco per tutti i tipi di capelli

e in particolare per quelli secchi, inariditi dopo l'inverno e dopo avere pasticciato in tutti i modi con la nostra povera chioma.

Scegliamo innanzitutto il capelvenere, pianta che rende i capelli morbidi ("fluenti come i capelli di Venere") e al contempo li rafforza. Misceliamo in una ciotolina 40 g di polvere di capelvenere (fronde), 40 g di polvere di betulla (foglie) e 20 g di semi di psillio, una pianta che essendo ricca di mucillagine ha l'azione complementare di amalgamare le polveri affinché l'impacco non coli. La quantità da usare dipende dalla lunghezza dei capelli: per quelli corti bastano un paio di cucchiaini, per quelli lunghi ce ne vuole di più, con un procedimento simile a quello dell'henné. Una volta raggiunta la giusta consistenza (né troppo liquida né troppo densa), si mette la "pastetta" sui capelli tenendola 15/20 minuti, e si sciacqua. E se avete coraggio e l'ambiente è caldo, procedete con un getto di acqua fredda e procedete normalmente con lo shampoo.

Bagno rivitalizzante

È dopo aver rifatto e cominciato a bere la nostra tisana depurativa, rituffiamoci nella vasca, questa volta però per darci tono. Con lo stesso metodo del grande infuso, uniamo all'acqua bollente 50 g di timo seppillo (sommità), 50 g di scorza di limone (si trova già secco tagliato a pezzi in erboristeria), 50 g di eleuterococco (radice) e 100 g di altea decorticata a cubetti, una pianta molto morbida e mucillaginosa che fa bene alla pelle e la rende liscia. Anche in questo caso, se vogliamo farci una maschera sul viso mentre siamo in acqua va benissimo.

Massaggio post-bagno

Se potete farvelo fare da qualcuno ancora meglio, altrimenti è un ottimo auto-massaggio che esclude solo il viso e che prevede come ingrediente principale l'olio di enotera (stella di sera), assolutamente fantastico per la pelle (udite udite, la tiene giovane). Questo olio profumato dall'azione decontrattante, da farsi precedentemente preparare, è un vero sollievo per le tensioni (da usare poi regolarmente quando il collo è rigido e fa male, le spalle sono contratte ecc.): ● 3 ml di olio essenziale di lavanda ● 3 ml di olio essenziale di maggiorana ● 2 ml di olio essenziale di rosa ● 1 ml di olio essenziale di verberna ● 3 ml di olio essenziale di arancio amaro, a cui va aggiunto olio di enotera in quantità sufficiente per raggiungere i 100 ml. In alternativa si può usare un buon olio di mandorle, sicuramente meno caro. *

Per altre notizie:

www.dottressacagnola.it



L'erba racconta...

Dr. Sara Termini

8

HOD speciale

Le quattro stagioni della pelle

Per avere una pelle radiosa, giovane e sana non basta utilizzare solo trattamenti mirati localmente a migliorare l'idratazione della pelle contrastandone l'invecchiamento cutaneo. Molti fattori quali disturbi alimentari, fumo, alcol, sedentarietà e stress possono influenzare negativamente la salute rendendo la nostra pelle, a seconda dei casi, impura, secca, ispessita, spenta...È quindi necessario migliorare le nostre abitudini di vita e soprattutto imparare a modificarle a seconda del periodo dell'anno e della stagione.

La primavera è la stagione del rinnovo e dei cambiamenti. In questo particolare periodo il nostro corpo risente dell'influenza del cambiamento del clima e dell'aumento delle temperature. Pelle spenta, opaca e perdita di tono sono alcuni dei ricordi che l'inverno ci lascia sulla pelle. La pelle in estate risplende e risulta più idratata e luminosa. In questa stagione il rischio maggiore sicuramente è il fotoinvecchiamento. La pelle è continuamente esposta alle radiazioni solari e alle temperature che con il tempo possono accentuare le rughe a causa dei danni provocati al collagene e all'elastina. In autunno, al ritorno dal mare o dalla montagna, la pelle è stressata: secca, disidratata, ispessita,

ruvida e macchiata. Infine i frequenti sbalzi di temperatura tipiche della stagione invernale la disidratano rendendola più secca e irritabile.

Le influenze esterne e quindi le variazioni climatiche rappresentano veri fattori di stress per il corpo e la cute. Per ogni stagione la nostra pelle richiede dei trattamenti specifici in grado di proteggere, purificare, idratare e contrastare l'invecchiamento cutaneo. È quindi buona regola non utilizzare mai gli stessi cosmetici per lunghi periodi, ma

Effervescente naturale

Per superare lo stress della stagione invernale e recuperare energia, la Dott. C. Cagnola srl Milano consiglia le capsule di **Eleutherococco Russia-Alsitan**, un integratore naturale in capsule a base di radice di **Eleutherococcus Senticosus maximus**.

Ottimo per ridurre lo stress e ridare tono e vivacità alle nostre giornate, ma anche alla nostra pelle. Il prodotto si trova disponibile in confezione da 50 capsule nelle farmacie e nelle erboristerie. *



Disegno di Eleonora Gambarara

Disegno di Ilaria Comolo

permettere alla pelle di integrare principi attivi e sostanze funzionali, meglio se di origine vegetale, come riequilibranti per la salute della pelle.

Primavera: una radice contro i segni del tempo

Si chiama *Eleutherococcus Senticosus Maximus* un nuovo trattamento specifico per ridurre i segni del tempo e migliorare visibilmente la tonicità della pelle del viso, collo e décolleté. L'Eleutherococco è una pianta che appartiene alla famiglia delle Araliaceae, arbusto spinoso della stessa famiglia del Ginseng, per questo viene anche chiamata "Ginseng siberiano". È una pianta adattogena perché può migliorare il rendimento fisico e mentale, aumentando le difese immunitarie. Da tempo viene usata come tonico energetico in caso di stress, ansia, affaticamento e malumore.

Per esempio l'eleutherococco è consigliato in menopausa perché aiuta a eliminare alcuni aspetti fastidiosi di questo periodo come appunto la malinconia; serve anche ad alzare la pressione, è quindi indicato per tutti coloro che, costituzionalmente, sono soggetti a stanchezza e capogiri. Questi disturbi si accentuano in estate con il caldo ma sono frequenti anche dopo un'influenza o uno stato febbrile (tutti i farmaci che abbassano la temperatura provocano anche un abbassamento della pressione). Non va mai preso a stomaco vuoto e non la sera perché potrebbe creare insonnia. Inoltre non deve essere usato in caso di pressione alta.

Quindi l'Eleutherococco non è solo un "tiramisù" per il nostro organismo. Recentemente si è scoperto infatti che questa radice, da tempo usata come tonico-energetico se utilizzata localmente sulla

... Oltre il botulino

Si chiama **Botoderm** la linea cosmetica selezionata dalla Dott.^{ssa} C. Cagnola srl, Milano. La linea Botoderm è a base di *Eleutherococcus Senticosus* e *Malpighia Puncifolia* (ricca in vitamina C, PP e A) e si compone in **Botoderm Mask** (solo a uso ambulatoriale), **Botoderm crema** e **Botoderm gel urto**. È un trattamento unisex indicato per tutti i tipi di pelle e per tutte le età. Il trattamento completo ha il vantaggio di poter essere utilizzato in qualunque periodo dell'anno. Da sottolineare la marcata azione tensoria, antiaging del gel urto. Botoderm MASK in più, può essere esteso a tutto il viso comprese

le palpebre, il collo e il décolleté. Botoderm crema e gel urto sono disponibili in Farmacia e Erboristeria. *



pelle del viso, collo e décolleté svolge un'azione efficace come antirughe, diminuendo i segni di espressione specie delle microrughe periorculari e verticali delle guance. L'uso costante e prolungato migliora la tonicità della pelle. I risultati sono comunque legati al tipo di derma, all'età e al grado di foto e cronoinvecchiamento. L'effetto tonico e distensivo della rughe è attribuito all'azione esercitata da sostanze presenti nella radice quali eterosidi e saponosidi, la cui struttura non è del tutto nota, ma alcuni sono identici a quelli dell'Edera e simili al Panachilone del Ginseng che agirebbero paralizzando i muscoli. (azione botulinosimile).

La radice di *Eleutherococcus Senticosus* è ricchissima inoltre di vitamina E, Beta-carotene e polisaccaridi ad elevato peso molecolare che permettono di produrre un marcato effetto antiossidante (anti-stress) anche sui tessuti cutanei. *



Nascono le Terme sensoriali

Terme di Chianciano inaugura la sua stagione all'insegna di grandi novità anche strutturali.

Nell'estate 2006, fra pochi mesi, alle Terme di Chianciano si inaugura il **Salone Sensoriale**, un investimento totalmente a carico della gestione, da oltre 2 milioni di euro, realizzato all'interno del parco termale dell'Acqua Santa, progetto unico in Italia basato sui criteri della naturopatia. Una realtà interpretata da Paolo Bodega che coniuga i caratteri con soluzioni architettoniche d'avanguardia e con il recupero di antiche fonti termali. Nel Salone sensoriale si articolano suggestivi percorsi sensoriali declinati in trenta trattamenti diversi, per riequilibrare il campo energetico umano attraverso l'armonizzazione dei cinque elementi - Acqua, Fuoco, Terra, Aria, Etere - che costituiscono l'uomo e il cosmo.

"Il Salone Sensoriale è una realtà non solo assolutamente innovativa per Terme di Chianciano, ma rappresenta una realizzazione originale e straordinaria in campo nazionale ed internazionale" - dichiara la naturopata Lucia Cosonesi che fa parte del nutrito staff che ha elaborato il concept plan della complessa struttura. Nella "scatola magica" - così la definisce l'architetto Bodega - trovano spazio un suggestivo **"melmarium"** con vari tipi di fango e una **"anecoica"** a zero decibel, assolutamente insonorizzata la cui atmosfera ricostruisce il grembo materno. È possibile anche, alla fine dei ricreativi percorsi, bere le acque termali di an-

tiche sorgenti, inserite perfettamente nell'itinerario all'avanguardia, insieme ad una suggestiva piramide energetica. Costo dell'ingresso al Salone sensoriale, 30 euro; 3 ingressi 85,50 e 5 ingressi 135.

La sfida della nuova gestione delle Terme è appunto "innovare nella tradizione", quindi valorizzare anche nell'ambito del nuovissimo stabilimento sensoriale, le proprietà terapeutiche delle acque termali note fin dall'epoca etrusca. I venti ettari di verde che costituiscono il parco termale di Fucoli ed Acquasanta, cui si accede con un unico abbonamento da 13 euro per 15 giorni, rappresentano il cuore pulsante di Terme di Chianciano. Da Pasqua fino a Novembre, sotto gli alberi secolari, la vita dei parchi è ricca e stimolante: intorno alle fonti termali prendono vita musica, ballo pomeridiano e serale con grandi orchestre (con la scuola di ballo al mattino), mostre e conferenze. La vacanza termale è per tutta la famiglia: al mattino vengono proposte attività ludico ricreative per bambini con tutor specializzati, in modo da consentire a nonni e genitori la possibilità di rilassarsi e dedicarsi alle cure termali ed ai trattamenti di benessere e fitness; su prenotazione, esiste un servizio di baby sitting. **Novità 2006**, il dog garden.

Al mattino, corsi nel parco di ginnastica dolce per tutte le età, nel pomeriggio yoga termale sul prato del parco e passeggiate

di carattere archeologico accompagnati da una guida naturalistica specializzata alla scoperta del suggestivo territorio circostante, dei siti archeologici. La sera nel parco si anima il cinema all'aperto, in alternativa ai grandi eventi e concerti, teatro sotto le stelle, ballo e musica.

L'area Fucoli dei parchi termali sviluppa la sua vocazione sportiva: si possono praticare a tutte le età tennis, bocce e tiro con l'arco ed effettuare passeggiate in mountain bike con guide specializzate.

Sillene, nuovi trattamenti "naturali"

Al Centro Sillene, specializzato in trattamenti di benessere, estetica e salute, sono arrivati nuovi trattamenti che aiutano a ritrovare bellezza, energia, equilibrio psicofisico ed una assoluta armonia fra corpo e mente. Sia che il cliente disponga solo di alcune ore, o che possa dedicare qualche giorno ad una vacanza benessere, al Centro Sillene è possibile trovare la formula più adatta ad ogni tipo di esigenza. Dal problema alla soluzione, nelle mani esperte di personale specializzato: abbronzatura, anti-cellulite, mal di testa, circolazione, pelle (couperose, elasticità, impurità), dolori articolari, equilibrio psicofisico, insonnia, mal di schiena, problemi di postura, squilibri ormonali, stanchezza, stress, tensione muscolare, tensione nervosa...

Al Sillene, si trovano gli strumenti dolci offerti dalla naturopatia e dalle discipline orientali: massaggi ayurvedici, riflessologia plantare, reiki,

shiatsu, aromaterapia, cromoterapia, talassoterapia.

Novità 2005 sono la cioccolaterapia e la vinoterapia, trattamenti viso e corpo per gustare... inebrianti e seducenti prodotti a base di vino e cioccolato, senza ingrassare, anzi. I trattamenti della vinoterapia sono ispirati alla millenaria tradizione mediterranea, aggiornata con i risultati delle più recenti e innovative ricerche in campo cosmetico; la vinoterapia sfrutta le proprietà idratanti e anti invecchiamento degli estratti dell'uva, riconosciuti fra i più potenti antiradicali liberi. I trattamenti sono l'ideale per l'estate o per riprendersi dai danni del sole estivo. La cioccolaterapia, stimolante ed energizzante, arriva direttamente dalle tradizioni azteche e maya ed è basata su cosmetici ricchissimi di concentrati al cacao con effetto rivitalizzante ed emolliente, con blande proprietà antismacchia. La cioccolaterapia agisce anche beneficamente sull'umore, stimolando la produzione di endorfine ed agendo come antidepressivo naturale. Quindi, non resta che scegliere il menù preferito, al vino o al cioccolato... *

Infoline 057868552



a proposito di Christian Boiron
e del suo ultimo libro "Le ragioni della felicità"

12

HOD speciale

E chiamale se vuoi... .. emozioni

a cura di Marina Robbiani

Quasi tutte le malattie hanno origine nell'infelicità. Al contrario, una condizione di felicità favorisce la mobilitazione fisiologica delle difese naturali e quindi la conservazione o il ritorno allo stato di salute.

A guardarlo, a sentirlo parlare, dà proprio l'impressione di essere un uomo felice. Ovviamente, la domanda che viene sempre dopo un primo impatto di questo tipo è: sarà vero? E poi: in fondo, se è davvero felice la cosa riguarda solo e unicamente lui... Nient'affatto. Perché una persona felice dà una mano a tutti noi. È come se dicesse: *Ce la puoi fare anche tu.* Ci dà fiducia, desiderio di ascoltare, forse capire, comunque essere partecipi di uno stato d'animo gradevole. Fa venir voglia di credere che la felicità sia davvero contagiosa.

E propone un Esercizio

Sia come sia, Christian Boiron presenta il suo libro "Le ragioni della felicità" con grande gioia di comunicare ciò che sa al mondo, e questo già apre il cuore. Trasmettere un po' della propria felicità, anche se a piccole dosi, è un primo passo per stare insieme. Per comunicare con generosità. Non a caso affronta subito un problema che riguarda tutti noi: la fatica ad esprimere fino in fondo le nostre idee.

Christian Boiron sostiene che abbiamo il dovere etico di essere felici. Cercare la

Prendete carta e penna e per 10 minuti scrivete quello che pensate del "coraggio" (la stessa cosa potete farla per qualsiasi altro concetto).

Scaduto il tempo, andate avanti a scrivere per altri 10 minuti quello che ancora pensate del coraggio. Terminati questi 10 minuti, andate avanti ancora... fino a quando nella vostra mente ci sarà il vuoto. A questo punto, guardate quello che succede dentro di voi e cercate di capire qual è "per voi" il vero significato del coraggio.

L'insegnamento è: svuotate la mente da preconcetti e condizionamenti esterni, e riempitela con ciò che esce dal profondo di voi stessi. *

nostra autenticità, arrivare alla piena accettazione e rispetto di noi stessi: ecco quello che dovremmo fare. Un vero e proprio lavoro, che comporta innanzitutto il difficile compito di distaccarci dalle emozioni, il peggior nemi-

co della felicità, e usare energie e cervello per guardare dentro, e non fuori di noi.

Nel suo libro, di cui diamo in queste pagine alcuni "assaggi", Boiron ci spiega dei 3 cervelli (il cervello rettiliano, il sistema limbico e neocorticale) che, posti in conflitto tra loro, fanno da principale ostacolo al raggiungimento della felicità; fa le dovute distinzioni tra piacere e felicità, tra attrazione, desiderio e amore; ci fa capire cosa sono gli "stati d'emergenza" che addormentano la coscienza; parla dei tranelli delle emozioni e dei condizionamenti della nostra cultura che "adora le lacrime, la collera, lo spirito di competizione, l'agitazione ansiosa", tutte quelle sensazioni forti senza le quali ci sembra impossibile vivere, ma grazie alle quali non troveremo mai la felicità.

La felicità di cui io parlo non isola dalla vita di tutti i giorni, non ci mette al riparo dai problemi. La felicità invece ci permette di approfittare pienamente della vita, di interessarci a tutto, di approfittare al meglio dei nostri piaceri rettiliani e di migliorare così la nostra forma fisica, di renderci consapevoli del nostro fascino, dei nostri desideri, di valutare, di percepire e di esprimere al meglio la nostra personalità, di essere aperti agli altri con una generosità autentica, fisiologica, e non ipocrita o bigotta, di emanare energia positiva da tutto il nostro corpo, da tutto il nostro cuore, da tutta la nostra peculiare intelligenza. *



Christian Boiron

*Imprenditore, politico, farmacista, artista, scrittore, filosofo. Autore di "E se pensassimo altrimenti la vita?", "Il futuro dell'omeopatia", Tecniche Nuove ed.; "Le Ragioni della felicità - Contenuti e definizioni del piacere e della felicità: nuove ipotesi", Franco Angeli ed. **

Il cervello, questo sconosciuto

Oggi sappiamo che il cervello è composto da 3 strati principali, da 3 "cervelli", destinati a funzionare insieme, ognuno dei quali è essenziale per il buon funzionamento dell'uomo, e quindi per la sua felicità.

● **Il cervello rettiliano** ha la gestione delle funzioni fisiologiche (es. respirazione) ed esprime i 4 bisogni fisiologici vitali - bere, mangiare, dormire, fare l'amore. In caso di pericolo scatena inoltre gli "stati di emergenza dell'istinto", e cioè la paura, la collera e l'abbattimento. **È responsabile della sorveglianza e della gestione della fisiologia organica.**

● **Il sistema limbico**, che lavora intensamente durante l'infanzia, è il cervello della memoria programmatrice. Gestisce automaticamente tutte le informazioni ricevute (permette ad es. di camminare o parlare) senza che se ne debba per forza avere coscienza. **È responsabile della conservazione della specie e dell'individuo.**

● **Il sistema neocorticale** contiene quanto il cervello umano presenta di più evoluto rispetto alle altre specie animali. È in questa zona che si sviluppa la capacità di ragionare, calcolare, disegnare, creare musica o poesia, cercare la nostra strada. È la sede della personalità, è infatti tramite la corteccia che cominciano a delinearsi il progetto e il destino dell'uomo. **È all'origine del progresso e dell'evoluzione. ***

Quando le coccole fanno la differenza

a cura di **Raffaella Ferrari**

Curiosità intellettuale, esercizio fisico e tante coccole, questa la ricetta per godere sempre di buona salute. Non è l'ultima provocazione new age, ma una delle tesi affascinanti del Professor Enzo Soresi, che potete incontrare nel suo appassionante libro Il cervello anarchico.

Professor Soresi, cosa intende per cervello anarchico?

Per tutto il periodo della sua vita fetale il cervello sviluppa con l'organismo a cui appartiene una relazione fisiologicamente armonica, che si instaura attraverso un "network" di comunicazioni tra il sistema nervoso centrale, il sistema immunitario e i diversi organi e apparati. Al momento della nascita però, l'impatto con le esperienze individuali e i fattori ambientali ne condizionano l'assetto definitivo, e possono creare forti squilibri a livello psico-neuro-endocrino.

I problemi nascono soprattutto quando la presa in carico materna non è adeguata, e la situazione si aggrava se la vita che successivamente affrontiamo è troppo stressante.

Qual è l'influenza del rapporto madre-figlio sullo stato di salute?

Per fare un esempio, recenti scoperte hanno confermato che molti bambini cresciuti in orfanotrofio hanno sviluppato danni biologici cerebrali e organici dovuti proprio alla mancanza del rap-

porto materno. Se consideriamo che le strutture cerebrali si definiscono dopo la nascita nei primi 3 anni di vita, possiamo capire quanto sia importante un rapporto di amore e tenerezza tra madre e figlio. Potete ben immaginare come sia al contrario problematico lo sviluppo di un bambino la cui madre soffre di ansia e depressione o addirittura, come può accadere in rari casi, rifiuti la maternità.

E le coccole?

È recente la scoperta che le carezze, seguendo particolari vie nervose di superficie, raggiungono le strutture limbiche cerebrali responsabili delle nostre azioni, attivandole. Non a caso, da anni gli Svizzeri si sono specializzati nell'invio a domicilio di fisioterapiste esperte nel massaggio neonatale, allo scopo di potenziare lo sviluppo delle emozioni. Infatti, se è vero che "non esiste atto razionale che possa prescindere da un impulso emozionale", diventa molto importante costruire fin dalla vita fetale un solido terreno emozionale.

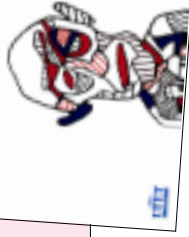
“È la mente che dirige il corpo verso la salute o la malattia.”

(Antifonte, filosofo greco del V sec. A.C.)

Enzo Soresi,

Medico chirurgo specialista in anatomia patologica, malattie dell'apparato respiratorio e oncologia clinica; tra le sue tante attività ha diretto come primario la divisione di pneumotisiologia dell'Ospedale Niguarda di Milano ed è presidente dell'Associazione Sanità Senza Fumo con sede all'Istituto Europeo di Oncologia. Recentemente ha pubblicato "Il cervello anarchico" (ed. Utet).

IL CERVELLO ANARCHICO



Perché nel suo libro parla di "scatola nera" del nostro cervello?

Anche se non siamo consapevoli di tutto ciò che avviene nei primi tre anni di vita, il nostro cervello possiede una "memoria implicita" che potremmo definire simile ad una scatola nera, a cui noi non riusciamo ad accedere ma che spesso ci guida nel nostro agire. Ecco perché dai disagi psichici infantili possiamo sviluppare determinate patologie nell'età adulta, avere comportamenti incontrollabili e inspiegabili o semplicemente sentire impulsi creativi che aiutano ad emergere nel mondo dell'arte o della letteratura, così come ha chiaramente espresso Emile Cioran, per il quale lo scrivere era una vera e propria necessità terapeutica.

Anche lo stress è considerato pericoloso?

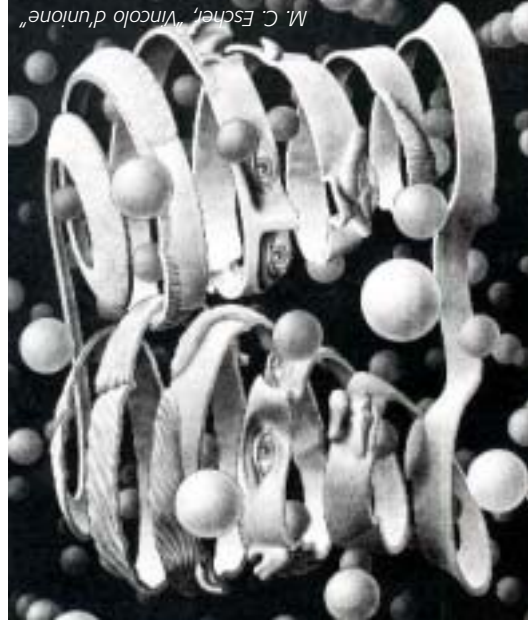
Una lieve condizione di stress è considerata ne-

cessaria all'attività umana. Ma quando viene superata una determinata soglia che è caratteristica di ognuno di noi, possono insorgere problemi che vanno dalle banali infiammazioni articolari a malattie più serie dovute alla caduta delle difese immunitarie, indotte dal bombardamento di "citochine cattive" prodotte dai neuroni sotto stress.

In conclusione, cosa ci suggerisce di fare per rimanere in buona salute?

È fondamentale difendersi dal disagio psichico, camminare almeno 30 minuti al giorno a passo veloce, fare il pieno di antiossidanti, cioè frutta e verdura (in particolare di tutto ciò che la natura ci offre di rosso compreso il vino), ed essere curiosi verso le novità in campo letterario e artistico. In questo modo il cervello attiva nuovi neuroni e libera sostanze in grado di influenzare positivamente il sistema immunitario.

Fatevi inoltre coccolare, come vi ho già accennato, e leggete "Il cervello anarchico", rigorosamente senza fumare. *



M. C. Escher, "Vincolo d'unione"



LE PICI



Sulle colline del Chianti a 20 chilometri da Siena, il cuore pulsante della Fattoria biologica "Le Pici" dedica al benessere psicofisico le sue energie migliori; spazi antichi e nuovi, appartamenti e piscine, prodotti biologici di alta qualità.

Con la Casa vacanze "Le Picine" e l'agriturismo "Borgo Cetamura" desideriamo accogliere gruppi terapeutici, creativi e di studio, mettendo a loro disposizione tutta la nostra passione ed esperienza. Rispettare e proteggere i tempi e le dinamiche di tali gruppi è il nostro impegno. Infatti le due strutture, inclusa la trattoria, saranno ad uso esclusivo dei partecipanti. Vi offriamo contesti di cui siamo orgogliosi e, certi di incontrare il vostro favore, con un sorriso vi aspettiamo.



MONI

Fattoria LE PICI - Castelnuovo Berardenga (SIENA) - tel. 0577 359081- fax 0577 359289

www.lepici.it - info@lepici.it

la libreria di

ecoè



libri e musica per vivere in armonia

Vi propone per questo numero l'acquisto di:

L'OBESITÀ NEL BAMBINO E NELL'ADOLESCENTE

LE CAUSE DEL PROBLEMA E I MODI
PER RISOLVERLO

di Marie-Laure Frelut, 144 pagine, € 12,00

Perché i nostri bambini tendono sempre di più ad accumulare peso in eccesso? Si tratta di un problema legato alla mancanza di attività fisica? A un'alimentazione scorretta? A fattori psicologici o, piuttosto, a un insieme di tutte queste? Ma l'obesità ha anche altre radici ancora poco note, sulle quali l'autrice fa luce con un'opera chiara e completa, in cui troviamo anche una interessante serie di casi di bambini obesi che hanno risolto il loro problema, tavole di riferimento sulla composizione degli alimenti, preziosi consigli pratici e risposte esaurienti a domande essenziali.



esistenti e degli impiastri energizzanti che si possono preparare in casa in maniera molto semplice con vegetali comuni e erbe officinali. Oli essenziali, oli solari, creme protettive, shampoo e lozioni, maschere, profumi, oli vegetali e aceti aromatici curativi, bagni alle erbe rilassanti e prodotti per la pulizia del corpo e del viso confezionabili con pochi strumenti, tanto risparmio e soprattutto privi di effetti dannosi per la salute. Un intero Istituto di Bellezza Naturale sempre a portata di mano.

COSMESI NATURALE IN PRATICA

di Francesca Marotta, Tecniche Nuove ed., pagg. 128, € 7,90

Come fare in casa, con ingredienti comuni e con procedimenti facili, prodotti di bellezza profumati e gustosi. Un manuale per imparare a fare in casa shampoo e sali da bagno, creme per il corpo e maschere facciali, impacchi per i capelli e tonici per il viso, con ingredienti semplici da reperire e rapidi da preparare. Le ricette sono efficaci, sicure e sperimentate, pratiche. Senza dimenticare che sono ricette golose: gli ingredienti alimentari con i loro profumi freschi e naturali fanno venir voglia di assaggiarle o, magari, di "assaggiare" chi ne fa uso. *

BELLEZZA NATURALE

di Ja Bergonzoni, Macro Edizioni, pagg. 205, € 12,90

Una raccolta di suggerimenti, consigli e ricette a base di rimedi naturali per la pelle, i capelli, l'igiene intima, il fascino femminile. Il libro presenta tante valide soluzioni per superare problemi dermatologici (acne, couperose, cellulite, efelidi ecc.), e un'analisi dettagliata di tutti i tipi di pelle



Illustrazione a lato e a pag. 4 di Rien Poortvliet.

COME ORDINARE

TRAMITE TELEFONO O FAX **02.99.04.17.24**, 24 ore su 24 oppure scrivere a **ECOÈ**
di Sergio Dal Barco - **via Monte Oliveto 14 - 20037 Paderno Dugnano (Milano)**
info@ecoe.it - www.ecoe.it

CONDIZIONI GENERALI DI VENDITA

- Tutta la merce viene spedita per posta in contrassegno, al ricevimento pagherete al postino.
- Aggiunta di E 4,00 al prezzo di copertina per spese postali. Per importi superiori a E 65,00 niente spese postali.
- Per importi superiori a E 124,00 niente spese postali e **sconto del 20%** sul prezzo di copertina.

SCONTO 10% SUL PREZZO DI COPERTINA

a chi ordina spedendo la fotocopia di questa pagina di HOD (anche via fax)
ATTENZIONE! QUEST'OFFERTA NON È CUMULABILE CON L'ACQUISTO PER IMPORTI SUPERIORI A E 124,00



info@ecoe.it - www.ecoe.it

18

HOD speciale

IAC www.iacworld.org

Sviluppo della Coscienza
Esperienze fuori dal corpo (OOBE), Chakra, Tecniche proiettive, Parapsichismo, Karma, Autodifesa energetica e Autocura, Pensieri Sentimenti Energia

Questi sono solo alcuni dei temi trattati nel

Corso di Sviluppo della Coscienza
 1° modulo: 4 e 5 febbraio 2006
 ore 10.00 -16.00
 Sede: c/o Libreria Primordia
 Via Piacenza, 20 - Milano
 (MM gialla f.ta P.ta Romana).

Conferenza Introduttiva
 11 marzo 2006 ore 17.30 -19.00
 Sede: c/o Centro ALTHEA
 Via Piacenza, 22
 Milano (MM gialla f.ta P.ta Romana).

PARTECIPA ANCHE TU!
Milano@iacworld.org
 340 7314195 - 347 9797424



Orthotonomy - Shiatsu
 Iridologia (metodo H. Wolf) - Fiori di Bach
 Escocazione cutanea - Terapia ultrasonica

Benessere in Armonia
 Corso Europa 22, 20122 Milano (MM S. Babila)
 Tel. 02 76009397 - www.benessereinarmonia.com



**DOLORI MUSCOLARI
 REUMATISMI E ARTROSI
 TENSIONI NERVOSE
 STANCHEZZA E STRESS
 AZIONE TONICA GENERALE
 DISTENSIONE DELLA MUSCOLATURA
 RIATTIVAZIONE CIRCOLATORIA**

**GLOBAL STRESS MASSAGE
 MASSAGGIO PRANOTERAPICO
 E YOGA PASSIVO
 YOGA
 INDIVIDUALE E DI GRUPPO**

**Giuseppina Gurrera
 (Ma Anurag Koli)**
Per appuntamento al vostro domicilio in Milano
 Tel. 02 29401855 • Cell. 338 4974181
gurreragiuseppina@tiscali.it



Tathagata
 Armonia nel cibo

- GASTRONOMIA BIOLOGICA
- CATERING
- CONSULENZE ALIMENTARI
- CORSI DI CUCINA NATURALE
- VENDITA PRODOTTI ALIMENTARI

lunedì al venerdì dalle 10.30 alle 14.30
 e dalle 16.30 alle 20.00
 sabato dalle 10.30 alle 14.30
 giorno di chiusura la domenica

via Tortona, 20 • 20144 Milano
 • tel. 02/83 95 380 • cell. 339/56 41 360
 • e-mail: tathagata@email.it

Fitoterapia al servizio dell'Universo Donna

Ad oggi si calcola che dal 5 al 10% delle adolescenti e non, soffra di un ciclo mestruale particolarmente doloroso. Questo fenomeno è scientificamente conosciuto con il nome di Dismenorrea. Questa patologia si distingue in primaria e secondaria. La prima compare con l'inizio dei cicli mestruali e non sono riscontrabili cause organiche patologiche.

Per chi volesse però utilizzare terapie più dolci la fitoterapia offre delle soluzioni molto interessanti. Piante come Achillea, Agnosta, Artemisia, Calendula, Camomilla, Lampone e Melissa sapientemente miscelate e sottoforma di Tintura Madre, estratto idroalcolico o estratto fluido possono, visto le spiccate proprietà calmanti in esse contenute, essere degli ottimi coadiuvanti per lenire il dolore provocato dalla dismenorrea.

La seconda è caratterizzata dalla comparsa tardiva del ciclo, non è legata all'ovulazione, ma si riscontrano cause come anomalia dell'utero o infiammazioni pelviche. In entrambi i casi il dolore può essere così forte da impedire lo svolgersi delle normali attività.

Interventi molto efficaci possono essere l'uso della pillola e farmaci antinfiammatori.

**RICERCATORI
ITALIANI
OLISTICI
DELLA SALUTE**



Avere buon appetito significa avere la capacità di discernere se esso deriva dall'aver lo stomaco vuoto e pronto a ricevere il cibo, o se dipende da una inquietudine emozionale o mentale che porta a ricercare il cibo per colmare un vuoto di natura diversa dal bisogno fisiologico

di nutrimento. Il primo è un appetito buono, il secondo un appetito distorto. Il primo va assecondato, il secondo non va represso - perché crescerebbe ancora più grande - ma osservato con attenzione per comprenderne le origini e trovare un modo più appropriato per risolverlo.

L'appetito, il fitness e la salute

Se l'appetito è buono si placa quando la fame è sazia. In questo modo la quantità di cibo ingerita soddisfa i bisogni nutrizionali del nostro corpo. Se il cibo ingerito è appropriato non solo per quantità ma anche per qualità, l'organismo riceverà quanto serve per rimanere in salute. Il metabolismo rimarrà equilibrato e non si creeranno accumuli di grasso capaci di dar luogo a un sovrappeso, che potrà nel tempo sfociare nell'obesità franca. Un'alterazione del metabolismo potrà portare anche ad accumulo di coleste-



F. Botero, La famiglia Pinzon, Museum of Art Rhode Island School of Design.

Sarà vera fame?

Avere un buon appetito è da sempre considerato un segno di salute. Ma cosa vuol dire avere buon appetito?

Dr. Caterina Martucci

magrire ma può addirittura essere causa di un ulteriore accumulo di peso non appena si ritorna all'alimentazione abituale. Meglio che essere ossessionati dalle diete dimagranti periodiche, sarebbe dedicare un po' di tempo a conoscere i fondamenti di una alimentazione corretta e pensare alla dieta nei termini di un insieme di principi orientativi sul modo di nutrirsi, al fine di conservare la salute e prevenire le malattie. Una dietetica applicata in modo continuativo, varia e razionale; non periodica, né ossessivamente orientata al raggiungimento del peso forma.

Mangiamo per vivere, non viviamo per mangiare

Per quanto ovvio possa apparire, si dimentica spesso che "mangiamo per vivere": gli alimenti, se appropriati per qualità e quantità, forniscono energia per ricostruire le parti del corpo che quotidianamente si deteriorano, per la termore-

rolo, acidi urici, acidi grassi, tutti potenzialmente nocivi per la salute.

La mania delle diete

La mania delle diete, che fiorisce ciclicamente almeno due volte all'anno - in primavera e autunno, ossia prima e dopo le vacanze estive, è non solo poco utile per di-

golazione e per attuare ogni tipo di trasformazione necessaria alla conservazione della vita. La fame e la soddisfazione del gusto è ciò che la natura ha inventato perché questo bisogno fondamentale dell'organismo possa essere anche un piacere. Ma molte persone amano il mangiare sopra ogni cosa, e non nel senso di apprezzare la qualità del cibo quotidiano, ma piuttosto dell'abbandonarsi ad un consumo eccessivo, sia quantitativo che qualitativo di alimenti. È immediatamente chiaro che una quantità smodata di cibo non può che creare ristagno nello stomaco e alterazioni progressivamente più gravi delle capacità digestive e delle attività metaboliche dell'organismo. Non sono altrettanto evidenti le modalità con cui la qualità dell'alimento può influenzare il nostro benessere. Per dirla in termini occidentali, è diverso l'apporto nutrizionale ed energetico di un piatto di pastasciutta o di lenticchie rispetto ad uno di una insalata fresca, di una bistecca, un pezzo di formaggio, un bel pesce. Ognuno di questi alimenti fornirà non solo un diverso apporto calorico ma, soprattutto, diversa quantità di proteine, carboidrati, grassi, vitamine, sali minerali. A seconda della nostra età, della stagione in corso, del tipo di costituzione che ci caratterizza e del genere di lavoro che svolgiamo dovremmo essere capaci di pianificare, magari con l'aiuto di un nutrizionista, una alimentazione appropriata e capace di soddisfare non solo il palato ma i bisogni dell'organismo nel suo insieme. È evidente che è sbagliato mangiare ogni giorno una "insalatona" o un panino a pranzo, per cinque giorni alla settimana. E magari carne e/o formaggio a cena, ripetutamente giorno dopo giorno. Altre abitudini da bandire sono quelle di chi beve un caffè, o poco più, al mattino e digiuna fino a sera, quando finalmente soddisfa ogni tipo di fame con antipasto, primo, secondo, ed eventualmente il dessert. O di chi non ha mai fame ma mangiucchia tutto il giorno, per noia o per abitudine. O ancora di chi alternativamente mangia pochissimo, ai limiti del digiuno, o moltissimo

Care the people onlus



Care the People è una piccola associazione di volontariato che a partire dagli anni Ottanta promuove attività di cooperazione in Guinea, Laos e Vietnam.

Tra le sue attività: garantire ai bambini poveri il diritto allo studio, evitando che abbandonino la scuola per contribuire con il lavoro minorile al reddito della famiglia, e sostenere con assistenza sanitaria e cibo i piccoli ospiti di un orfanotrofio e una piccola scuola per bambini di strada. Tra i progetti ambiziosi per il futuro c'è una mensa per i più diseredati e marginalizzati che offrirà mille pasti al giorno e un battello ospedale che navigherà portando cure e medicine alle genti del Delta del Mekong. In Vietnam Care the People è ormai diventata una presenza consolidata e di riferimento, e nel 2005 ha ricevuto un'attestazione di merito dal governo vietnamita per il contributo allo sviluppo socio-sanitario del paese.

Dr. Enzo Falcone,
presidente di Care the People
tel. +84 0511 831464
msfnt@dng.vnn.vn
www.carethepeople.org

per saziare una fame che fame non è...

Le abitudini alimentari possono essere fonte di salute o di malattia, fanno parte delle abitudini igieniche di ognuno e sono soggette ai condizionamenti più svariati, familiari, sociali, alle mode. Riprenderle in esame criticamente di tanto in tanto può essere fonte di interessanti comprensioni.

Per saperne di più
invito a visitare quanto scritto
nel mio sito nella sezione dedicata
alla "nutrizione del corpo":
www.energiaperlavita.it



di **Alessia Boldoni**

Le cose vere

Le cose vere sono davanti a noi, tutti i giorni costantemente. A volte velate di Maya, o semplicemente incomprensibili, comunque le cose vere fanno parte del moto e dell'equilibrio della vita, e sono la traccia da seguire per far confluire in noi l'energia vitale che ci appartiene e ci muove.

L cibo, il nutrimento, la forza vitale che ne deriva, vanno percepiti come parte di quella ragnatela di energie che costituiscono il mondo, come suggeriscono i principi fondamentali del **Feng Shui**.

L' alimentazione è spesso oggetto di ricerche culturali e spirituali, e l'affermazione a tutti nota secondo cui "L'individuo è ciò che mangia" è una verità che fa parte della cultura dell'individuo, da secoli. Una volta compreso come la nostra vita sia regolata dall'energia/cibo, possiamo considerare gli alimenti come medicine, e riconoscere all'arte del cucinare un potere curativo.

Questo significa dedicare attenzione a cosa mangiare e come cucinare, accordandolo con i flussi costantemente mutevoli

della nostra vita, e armonizzandolo con le stagioni. Perché ogni cosa è soggetta ai cicli stagionali, che scandiscono la successione ritmica di **Yin e Yang**: l'uomo, la natura e i suoi frutti, che sono diversi e complementari come lo Yin e lo Yang; i cibi che crescono all'aria aperta e in pieno sole, e quelli che maturano in autunno, o dentro terra. Seguire questa ciclicità altro non è che entrare in simbiosi con l'universo. In questo senso possiamo curarci, con il cibo, armonizzandoci con esso e permettendogli di armonizzarci con i naturali flussi vitali, che sono la nostra prima e vera realtà.

Cibarsi del vero frutto della terra nel pieno delle sue qualità, mette in moto un circolo, un contatto, una simbiosi con la natura nella sua massima espressione.

Il contatto diretto con il vero. *



MENU ALLA FRUTTA

Antipasti

Torta salata di avocado e porri
Torta salata di mango in agrodolce
Insalata di frutta e gamberi.

Primi

Pennette rosse al peperoncino con kiwi
Fusilli in insalata di fragole, pomodorini, olive e feta greca.

Secondi

Petto di pollo al forno con purea di mele alla senape
Insalatina di campo con macedonia esotica di frutta.

Dolce

Tortino con macedonia gratinata allo zabaglione.

GRASCH

LO SPECIALE

Cena coi FIORI

Venerdì 17 Marzo ore 21

Cena Cei FRUTTI

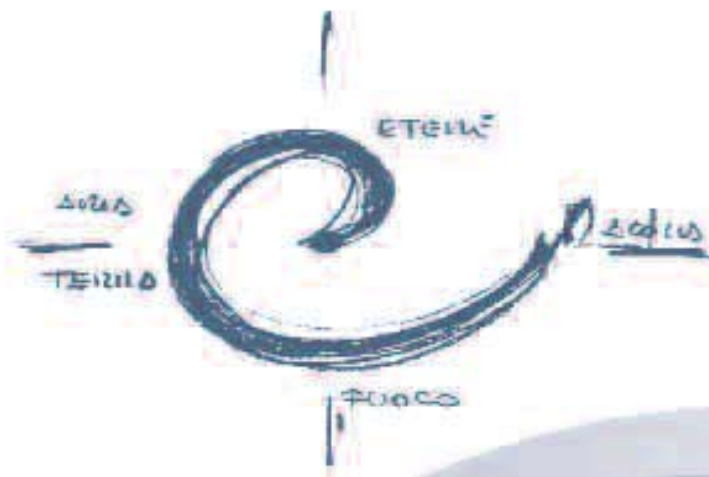
Venerdì 24 Marzo ore 21



Via Monza 13
20035 Lissone (MI)
grasch@lifegate.it
Tel. 349.77.32.699

www.associazioni.milano.it/grasch

New Opening 2006 Terme Sensoriali



Un percorso
unico in Italia
disegnato
da Paolo Bodega
di trenta diverse
esperienze termali



TERME
DI CHIANCIANO

info line: 0578 68111 - web: www.termechianciano.it

ingresso € 30,00
3 ingressi € 85,50
5 ingressi € 135,00

speciale bambini



Rimedi Bon Bon

Dolci consigli a misura di neonato

Allattamento

La scelta di allattare al seno è un atto di grande amore verso il proprio bambino, non solo perchè contribuisce a rafforzare il rapporto tra madre e figlio, ma anche perchè il latte materno contiene sostanze nutritive importanti, e anticorpi che proteggono il neonato da numerose malattie. In natura esistono alcune piante dotate di proprietà "galattofore", cioè in grado di aumentare la montata latte, tra cui la galega, l'ortica, e i semi di finocchio, anice e cumino.

Il nostro consiglio: bere tisane che favoriscono la produzione di latte, mangiare lenticchie, germogli di grano in insalata, minestre di orzo.

Coliche gassose

Caratteristiche dei primi mesi di vita, s'individuano facilmente: dopo la poppata il neonato piange e tiene le gambe piegate inarcando la schiena. Tendono a risolversi spontaneamente.

Il nostro consiglio: si possono eseguire massaggi circolari in senso orario sulla pancia del bambino, meglio se con un olio di

Sono soprattutto i più piccoli ad aver bisogno di cure dolci e delicate che li aiutino a crescere in modo equilibrato, preparandoli a diventare gli adulti sani di domani. L'omeopatia e la fitoterapia, concorrendo a sviluppare le difese immunitarie, non presentano effetti collaterali e stimolano l'organismo all'autoguarigione.

mandorle o di lavanda tiepido, favorendo la scomparsa delle bolle d'aria, causa delle colichette. Se il bimbo è allattato al seno, la madre può bere tisane a base di anice e finocchio, in modo che l'effetto assorbente di questi semi sia utile indirettamente anche al neonato (attraverso il latte). In omeopatia i due rimedi più utilizzati sono Colocynthis e Magnesia Phosphorica.

Arrossamenti, eritemi da pannolino, eczemi

La pelle del bambino è molto sottile delicata e tende facilmente ad irritarsi soprattutto nella zona coperta dal pannolino. L'arrossamento iniziale può in seguito trasformarsi in eritema,

micosi o eczema accompagnato da vescichette. La pelle diventa secca e si desquama facilmente.

Il nostro consiglio: applicare sul sederino una crema lenitiva a base di calendula o una pasta con ossido di zinco (polvere bianca finissima e inodore che rinfresca la pelle e toglie gli arrossamenti). In farmacia pote-



speciale bambini

PSICODRAMMA

*"Vivere è essere l'artista
dell'autocreazione"*

Jacqueline Smali

*Se non siamo soddisfatti
della nostra vita possiamo cambiare.
Possiamo esprimere noi stessi
pienamente, avere relazioni
ricche e profonde, sentirvi sicuri*



*quando incontriamo
difficoltà e disagi
e possiamo
superarli
con la nostra
creatività.
Lo psicodramma
propone
un percorso
di autocomoscenza
che aiuta
a riscoprire
le proprie risorse
e potenzialità.*

**incontri settimanali di due ore
fine settimana intensivi
seminari di una giornata**

Gli incontri di psicodramma si tengono
presso lo Studio T.E.A.
Via Stradella, 2 - Milano
MM Lanza (linea Rossa), tram 33/Inus-92

Per informazioni ed iscrizioni:
Daniela Solzi 339 1630221
danielasolzi@libero.it



te farvi preparare una crema con ossido di zinco e talco ("pasta all'acqua"). In caso di prurito, fate un bagnetto con infuso di equisetto o con polvere d'amido (1-2 cucchiaini). In omeopatia ottime le applicazioni con una pomata a base di Graphites.

Crosta lattea

È un disturbo che compare nelle prime settimane di vita; provoca la formazione di squamette untuose sul cuoio capelluto o altre parti del corpo. Può essere dovuta a intolleranza alimentare.

Il nostro consiglio: eliminare le croste lavando la testa con oli da bagno sciolti in acqua (es. alla calendula) o frizionare il cuoio capelluto con olio di mandorle tiepido.

Disturbi della dentizione

Verso il 3° mese di vita comincia il fastidio alle gengive, che si manifesta con salivazione abbondante e irritabilità; il bimbo piange spesso, dorme poco e tende a mordere tutto ciò che gli capita.

Il nostro consiglio: dare al bambino qualcosa che possa mordere (i dentaroli da radice di iris) o massaggiare le gengive con del miele rosato (a base di miele ed estratto di foglie di rosa).

Per favorire il sonno è perfetto un bagnetto serale con olio di lavanda. L'omeopatia consiglia le tre calcaree (carbonica, fluorica e fosforica) in globuli, l'antroposofia composti a base di apatit e conchae in polvere. Bene anche i granuli di Chamomilla quando iniziano a spuntare i primi dentini. *

Farmacia Ambreck

via Stradivari 1 Milano

Tel. 02.29526966

fax 02.29406405

www.farmacia-ambreck.it
ambreck.laboratorio@farmasoft.com



Attenzione alla scoliosi

La **scoliosis idiopatica** è una scoliosi la cui eziopatogenesi è ignota. In realtà possono esistere fattori scatenanti conosciuti, non rivelati dagli esami convenzionali, tra i quali sicuramente spiccano: asimmetrie oculari, restrizioni viscerali, compressione occipito-cervicale, disfunzione dell'articolazione temporo-mandibolare e della mascella, disfunzione del sistema cranio-sacrale e bloccaggio delle sacro-iliache. La principale necessità a cui il corpo vuole far fronte è l'orizzontalità dello sguardo. Eventuali asimmetrie oculari sono spesso compensate da una flessione laterale del tronco: una rotazione anche lieve della colonna crea un paramorfismo/postura scorretta che, se non corretto, si trasforma in un dimorfismo e di conseguenza in una scoliosis funzionale. Questa diventerà con il tempo una scoliosis strutturale non più modificabile.

L'approccio terapeutico osteopatico può individuare e correggere queste catene lesive interrompendo così il loro effetto negativo sullo schema corporeo in maturazione nel bambino. Da ciò risulta evidente che la precocità dell'approccio ha una valenza estremamente importante. *

Daniela Braucher Laureata in Fisioterapia e Psicologia in U.S.A. Specializzata in Pediatria. Corsi di perfezionamento in Tecniche Osteopatiche in U.S.A e Italia (cranio-sacrale, manipolazione viscerale, pediatria)

Centro Medico AB BORGONUOVO
Via dell'Annunciata, 12 - Milano
Tel. e Fax 02 29061990/8
ab.borgonuovo@libero.it

Tecnica Metamorfica o Prenatale

I traumi vissuti dal bimbo e dalla mamma dal periodo del concepimento alla nascita, diventano blocchi che non permettono all'energia vitale di raggiungere la sua massima potenzialità.



La **Tecnica Metamorfica** è il massaggio che consente di rimuovere i blocchi creati durante il periodo gestazionale liberando il fluire dell'energia vitale.

Lucija Lukić

Riflessologia Plantare
Tecnica Prenatale

Tel. 0332 810298

Cell. 335 5373475

lucijal@aliceposta.it

Studio: Via Pecchio 18 - Milano

HOD

Materassi Molteni

Molteni

- ★ Materassi e guanciali in puro lattice 100%
- ★ Tutte le misure
- ★ Offerte speciali per culle e lettini.

Marcella è a vostra disposizione per consulenze e vendite.

Orari negozio: 9.30/13.00-13.00/19.20
domenica su appuntamento

Viale Col di Lana, 1 - Milano

Tel. 02.58.11.13.57

Cell. 347.2295051

HOD speciale

27

hanno mostrato come nell'adulto, a causa di una maggiore resistenza al male, sia spesso necessario intervenire con un uso maggiore di farmaci e con un protocollo terapeutico più aggressivo. Sono tutti dettagli molto importanti per poter fare una mappatura e avere a priori un'indicazione della giusta terapia da adottare.



In genere, nelle linfoblastiche il bimbo sta in ospedale una decina di giorni. Ma la maggior parte delle procedure sono fatte ambulatoriamente, per un totale di 2 anni. Nelle forme mieloblastiche (la minoranza dei casi, circa il 30%), che presentano un'importante fase di abbassamento di valori del sangue congiunta a stati di infezione, occorrono tera-

pie più intense e un ambiente più protetto. In questo caso la degenza iniziale è di una quarantina di giorni.

Quali sono le terapie che in genere adottate con i bambini?

La chemioterapia rimane la principale, ma nel caso in cui si trattasse di una malattia troppo resistente, si può ricorrere subito al trapianto del midollo. È una procedura più complessa e articolata, anche se non l'ultima spiaggia come molti credono.

Quanto deve stare in ospedale un bambino per un trapianto di midollo?

Più che di trapianto bisognerebbe parlare di trasfusione perché il midollo è un tessuto liquido, che viene aspirato. Con le recenti tecniche la raccolta delle cellule staminali avviene dal sangue periferico, e il trapianto di cellule staminali è preceduto da una terapia di condizionamento che dura circa 10 giorni.

Cos'è una terapia di condizionamento?

Significa che con la "chemioterapia con o senza radioterapia totale" si cerca di azzerare il midollo contenuto nelle ossa del soggetto, quindi il nuovo midollo viene reinfuso. In totale, se tutto va bene, il bimbo ha davanti un mese, 40 giorni di degenza.

Per quanto invece riguarda la chemio?



A quali centri bisogna fare affidamento

I centri più accreditati per la cura di queste malattie fanno parte dell'Associazione Italiana di Ematologia e Oncologia Pediatrica (AIEOP), che ha cercato di garantire sul territorio nazionale la presenza di centri di cura tecnicamente validi, tali da far sì che il bambino possa essere curato vicino a casa. In genere, in questi casi i risultati per

Come contattare l'Associazione Italiana di Ematologia e Oncologia Pediatrica

Per la segreteria:
Dott.^{ssa} Tiziana Landi presso il
Centro Operativo AIEOP,
Ospedale Sant'Orsola-Malpighi,
padiglione 23,
Via Massarenti, 9 - 40138 Bologna
Tel. 051.63.64.667
Fax 051.34.57.59
segreteria@aieop.org
www.aieop.org



HOD
speciale

29

30

HOD speciale

leucemie e tumori sono buoni, con guarigioni attorno al 70%. Ciò non toglie che quel 30% che non va bene pesa, e molto. Va però anche detto che da anni a questa parte, e il centro di Monza fa da pioniere, si è badato molto alla qualità. La vera guarigione, anche secondo le indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, significa non solo il pieno recupero fisico ma anche quello psicologico e sociale. Dall'inizio ci deve essere un supporto qualitativo tanto per il bambino quanto per la famiglia.

Quando c'è un bambino, non può essere tagliata fuori la famiglia, compresi i fratelli



Ci si è dunque adoperati affinché una serie di figure anche non istituzionalizzate quali lo psicologo, l'assistente sociale, i volontari e i clown possano dare un valido contributo. Lo stesso inserimento della scuola nel San Gerardo di Monza come nella maggior parte dei centri italiani cerca di riprodurre le abitudini quotidiane all'interno dell'ambiente ospedaliero, per aiutare poi il bambino a reinserirsi nella vita normale. Tutto questo non serve a compensare, ma ad attutire il disagio e il dolore anche psichico del bambino e della famiglia. L'obiettivo principale è reintegrare il bimbo nella società.



Come funziona la scuola all'interno dell'ospedale San Gerardo?

È tutto ufficializzato, con tanto di insegnanti chiamati dal Ministero. Abbiamo le classi elementari e medie e stiamo iniziando con le superiori. Possono stare insieme anche più bambini, in genere però sono programmi individualizzati in stretta sintonia con la scuola d'origine. Se il bambino non può muoversi per lungo tempo, si procede via videoconferenza o in diretta, mantenendo un collegamento reale tra gli insegnanti dell'ospedale e della scuola, tant'è che molte iniziative le prendono addirittura insieme.

Con i genitori invece come vi muovete?



Esistono interventi individuali e gruppi cosiddetti di mutuo aiuto, di supporto o di ascolto, coadiuvati dalla psicologa e dall'assistente sociale. Va comunque detto, ed esistono anche studi qualificati in proposito, che circa l'80-90% delle persone hanno le risorse per fronteggiare questi problemi. La cosa più importante è aiutarli a indirizzare le



Ci troviamo ancora di fronte a un mistero

energie in maniera corretta.

Una volta invece individuato il 10% di chi ha veramente problemi psicologici o economici, si offre un aiuto ad personam.

La leucemia è una cellula che impazzisce, che non risponde più agli ordini del DNA, il cui motore ad un certo punto prolifera in modo anomalo. La speranza della scienza è arrivare a una terapia genica, cosa che non avverrà fino a quando non riusciremo a identificare in modo preciso quel "pezzo" di cellula che si è alterato.

C'è modo per poter prevenire o individuare la leucemia, e come si diagnostica?

Con certezza possiamo dire che non è una malattia contagiosa. La possibile predisposizione genetica non facilita la possibilità di prevenire o di fare test preventivi. Purtroppo, come per tutto il campo tumorale, ci troviamo di fronte a malattie che si scoprono quando si è già un gradino troppo oltre e occorre intervenire con la chemioterapia, che pur essendosi affinata riducendo la tossicità di una volta, continua a pesare. Rimane un grande dubbio: perché alcuni



bambini rispondono a questo tipo di terapia e altri no. Tra quel 30% che non ce la fa alcuni, almeno sulla carta, avrebbero dovuto rispondere. Questa è la dimostrazione che esistono dei misteri biologici, genetici o altro, che non ci permettono prevenzione poiché non conosciamo ancora la causa della malattia.

Anche per quanto riguarda la diagnosi, non siamo in grado di dire a quali sintomi occorre stare attenti perché talvolta sono banali. Anzi, più si dice più il genitore tende a vedere malattie che non esistono. Quello che conta è il dialogo con il medico curante e osservare se è in atto un decadimento vero.

Che traccia lascia la leucemia su un bambino "guarito"?

In questi ultimi tempi è nato il concetto di "resilienza". Questo termine, che definisce la caratteristica fisica dei metalli nell'essere particolarmente resistenti alle trasformazioni, è stato applicato a soggetti che hanno passato l'esperienza di una malattia grave quale il tumore, e che dimostrando capacità di adattamento e di forza di reazione superiore a quella dei loro coetanei, ne escono più rafforzati anche a livello psicologico. A questo proposito stiamo raccogliendo dati e verificando come nella maggior parte dei casi la patologia cronica e tumorale in particolare, siano in grado di fornire tali capacità anche sul piano psicologico. Di certo, tanto più il bambino è incoraggiato e supportato dalla famiglia nel decorso della malattia, quanto più i risultati sono positivi.

Qual è il modo migliore di affrontare la leucemia?

Quando parliamo di leucemia, il primo atteggiamento della famiglia è di shock e disperazione, in gran parte dovuto al preconcetto ancora legato all'equazione leucemia = morte. Per prima cosa occorre scardi-

nare questa idea. Abbiamo già visto che in ambito pediatrico esiste realmente una prospettiva di guarigione. È dunque importante che le energie della famiglia vadano in questa direzione, ma occorre accompagnarle passo dopo passo per stimolare un dialogo aperto e dare un sostegno di informazioni avvalorate dallo stato di salute del bambino. Da parte mia, quando vedo che i bambini stanno bene, parlo loro direttamente della malattia. In questo modo ho constatato che il livello di accettazione è molto alto. L'importante è "il come" lo si dice. Anche quando non si sa ancora qual è il destino del bimbo, una volta iniziato un percorso di questo tipo, dove si coinvolge il medico di famiglia e si cerca il più possibile di lasciare intatte le abitudini di sempre, è più facile parlare di qualità. E qualora dovessimo trovarci di fronte ad uno dei casi peggiori, anche se il genitore non accetterà mai la morte del proprio figlio, potrà adattarsi a una situazione che va evolvendosi.

Ho visto molti genitori tirare fuori un'energia straordinaria e adattarla alle necessità del momento, perché capiscono che il bene del bambino non viene più dalla quantità ma dalla qualità della vita. Potrà forse sembrare limitativo adoperarsi per mandarlo a scuola, farlo divertire, portarlo a casa appena possibile, ma sono le uniche concretezze utili.

L'accompagnamento significa questo: sapere ascoltare e tradurre in pratica frasi, immagini, modalità che il bambino esprime. *

Fondazione Magica Cleme

Nata in nome e in onore di Clementina, ha lo scopo di perpetrare il suo ricordo e il tipo di vita, di forza ed entusiasmo che lei stessa metteva in tutto ciò che faceva al di fuori dei terribili momenti delle terapie e della malattia.

La Fondazione Magica Cleme collabora con il San Gerardo di Monza e si occupa di portare i bambini malati di leucemia (ma anche quelli guariti) e le loro famiglie a svagarsi nei momenti liberi dalla sofferenza, al di fuori dell'ospedale. Per loro organizza gite, eventi, feste, spettacoli teatrali e di cabaret... li porta al circo, al parco di Monza a volare su una mongolfiera, a giocare una partita di calcio tra la squadra "La Mitica", formata dai ragazzi guariti dalla leucemia, e le squadre giovanili di Inter e Milan. Insieme ai clown dell'Associazione Veronica Sacchi intende farli ridere, giocare, star bene. Per saperne di più:

info@magicacleme.org
www.magicacleme.org

La Magica Cleme ha ideato un Progetto di Assistenza domiciliare pediatrico nell'area monzese sovvenzionato da donazioni spontanee e dalla vendita di un libro importante e significativo come

Andrea ti aspetto a San Siro
Viaggio fotografico dal buio alla luce

con i testi del Dr. M. Jankovic e le fotografie di Attilio Rossetti, Proedi Editore 02.33.10.70.15.

Per altre informazioni:
www.buioluce.it



Magica Cleme: un obiettivo per vivere

Quello che il lavoro per la Fondazione mi ha fatto scoprire è l'azione, o attività che sia, a prescindere dal risultato. E cioè intraprendere una cosa senza volerne sapere la destinazione esatta. Senza desiderare di arrivare ad un punto preciso. Senza avere chiaro in testa la quantificazione dell'obiettivo. Sapere che la direzione è quella, sapere che ci sarà da camminare tanto, scegliere e radunare intorno a sé amici e affetto, forza e coraggio dentro di sé e poi mettersi semplicemente in moto. Senza un tornaconto speciale per sé.

Iniziare a pensare che molto spesso l'obiettivo è il viaggio stesso e non la meta. L'obiettivo sono il cuore dei compagni di viaggio, e non quello che ci potremo fare dopo con i compagni di viaggio. L'obiettivo è uno stato d'animo, un'emozione spontanea, un affetto condiviso e non un risultato materiale. L'obiettivo è l'istante, e non cosa vorremmo dal domani.

Il domani è incerto e un dubbio genera ansia. Poi, la sera, ci si ferma (ogni corsa ha bisogno di una pausa di recupero), ma invece che pianificare immediatamente il domani proiettandosi nel futuro incerto, si gode quello che è stato l'oggi. Si apprezzano i doni che ci sono stati dati. Si riflette sugli errori. Si condivide e si ringraziano i compagni di viaggio.

Non ci si era dati numeri da ottenere.

Si è ricevuto molto, molto di più del previsto. Si è semplicemente felici.

Abbiamo conquistato l'abbondanza in un mondo e in un modo di vivere in cui non si ha mai abbastanza denaro, abbastanza tempo, considerazione, attenzioni, amore, amicizia, salute.

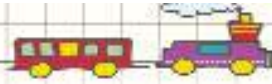
Stiamo imparando a godere di quanto ci viene dato.

Il papà di Clementina



La Tecnica di Bowen nei neonati e nei bambini

a cura di **Marina Marcucci**



La Tecnica di Bowen è un trattamento che con delicate movenze delle dita aiuta l'organismo a mantenere e, quando necessario, a ritrovare l'equilibrio che è la base della buona salute. È una tecnica olistica che considera l'individuo nella sua totalità, inserito ed in rapporto con l'ambiente in cui vive. In tale visione il sintomo è manifestazione e segnale di un dis-equilibrio dell'intero sistema "individuo" e l'atto terapeutico è volto a "curarlo" aiutandolo a ritrovare equilibrio e armonia.

La non invasività e la delicatezza di questa tecnica fanno sì che sia particolarmente adatta ad accompagnare i bambini nella crescita, venendo loro in aiuto quando ci sono segnali di disarmonia nel loro sviluppo e come integrazione alle altre terapie (ortopediche, fisioterapiche, farmacologiche, omeopatiche - psicologiche ecc.).

È quindi un valido strumento nel trattamento dei disturbi e delle patologie neonatali ed infantili quali ad esempio:

le paralisi ostetriche "fruste" il torcicollo congenito il piede torto congenito le difficoltà nello sviluppo neuromotorio i disequilibri muscolari le coliche neonatali il vomito a getto l'"acetone" la presenza di un "rallentato riflesso pupillare" (entro i 3 mesi) o di "sclera blu" (dopo i 3 mesi di età) lo strabismo i disturbi legati alla dentizione le deformità e le anomalie del palato le otiti le sinusiti i problemi respiratori (raffreddori, bronchiti, asma) gli eczemi e le al-

lergie il testicolo non sceso l'enuresi notturna ecc.

La Tecnica di Bowen agisce quindi su **tutti i sistemi del corpo:**

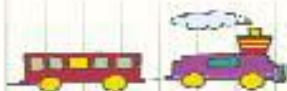
nervoso muscolo-scheletrico endocrino urinario cardiocircolatorio respiratorio digestivo lescretore sugli organi di senso immunitario.

Agendo sulle capacità di autoguarigione dell'organismo, la Tecnica di Bowen è particolarmente efficace sui bambini perché tanto più i bimbi sono piccoli, tanto maggiore è la loro energia e potenzialità alla vita. E non avendo ancora accumulato tossicità dall'alimentazione e dall'ambiente (se non per la parte acquisita ereditariamente), sono terreno fertile e poco contaminato. I bambini hanno più facilità a ritrovare armonia rispetto agli adulti e da qui il successo della Tecnica di Bowen con loro: talvolta bastano una o due sedute per risolvere il problema.

Questa tecnica è un efficace supporto anche per le future mamme sia durante la gravidanza e in preparazione al parto, sia nel post-partum e durante l'allattamento perché le sostiene e aiuta in questo speciale periodo di trasformazione ed evoluzione della vita. *

Per prenotazioni:
Segreteria: info@imbio.it oppure
Tel. **02 58300445** [4 linee]
Fax 02 58300670

Istituto di Medicina Biologica
Via Molino Delle Armi, 3 - 20123 Milano



Salute & Benessere

L'Istituto di Medicina Biologica nasce da una collaborazione tra più professori specializzati in discipline differenti che hanno come unico denominatore "La Salute della Persona"

Giuseppe Di Fede

Direttore Sanitario dell'Istituto di Medicina Biologica è il Dott. Giuseppe Di Fede Medico Chirurgo, Professore di Medicina Biologica Bioenergetica e Biotecnologie presso l'Università di Milano del Centro di Ricerche in Biotecnologia Medica e Medicina naturale. Esperto in Medicina Naturale, Omotossicologia, Omeopatia, Elettroagopuntura, Immunoterapia e Ipertermia Oncologica.

Nel nostro Istituto si possono effettuare:

VISITE SPECIALISTICHE

Agopuntura cinese - Allergologia - Analisi del capello con lettura e spiegazione - Bio Check Antiaging - Biotest - Cardiologia - Chirurgia Estetica - Dietologia - Oncologia - Ortopedia e Traumatologia dello sport - Osteopatia - Pediatria - Tabella dietologica - Test degli alimenti - Test di elettroagopuntura secondo Voll - Visita Kinesiologica + Esame Posturale - Visita Neuropsichiatrica - Visita urologica.

TERAPIE

Alcat test - Analisi del passo (analisi baropodometrica) - Back School - Bio-feed back - Consulenza fiori di bach - Consulenza psicologica - Dieta a zona - Fisioterapia -

Flebo - Ipertermia oncologica - Ipertermia preventiva - Ipertermia sugli Arti - Idro colon terapia - Immunoterapia biologica - Linfo drenaggio - Manipolazione vertebrale - Massaggio body - Massaggio fisioterapico - Mesoterapia omeopatica - Ozonoterapia - Proloterapia - Reiki - Seqex - Shiatsu - Tecnica di Bowe - Terapia del dolore (infiltrazioni) - Terapia fisica e riabilitazione - Terapia lennox - Test per gli omega 3 (prelievo) consulenza per l'interpretazione - Vaccino Personale - Vaccino terapia - Vacuum terapia vertebrale (mrt)

MEDICINA ESTETICA

Biorivitalizzazione del viso e del collo - Laser - Laser resurfacing - Linfo drenaggio - Massaggio body totale - Massaggio body parziale - Mesoterapia Omeopatica - Peeling viso - Rivitalizzazione del viso con bioterapia - Seqex + Massaggio parziale - Seqex + Massaggio totale - Seqex + Terapia MRI -

Terapia anti-age con acido ialuronico - Terapia anti-age con Hial specifica - Trattamenti anti rughe (fillers-peelings-laser) - Trattamenti di macchie pigmentarie viso e collo.

Informazioni ai nostri servizi sul sito www.imbio.it.

Istituto di
Medicina
Biologica

Istituto di Medicina Biologica srl
Via Molino Delle Armi, 3 - 20123 Milano
Tel. 02 58300445 - Fax 02 58300670 - www.imbio.it

Nati per leggere

36

HOD speciale



Recenti ricerche scientifiche dimostrano come la lettura a voce alta, nella sua apparente semplicità, contiene molte valenze legate a modelli di comunicazione positivi e affettivi che influiscono in modo rilevante sullo sviluppo del bambino, sia dal punto di vista relazionale (è un'opportunità di relazione tra bambino e genitori) che cognitivo (si sviluppa meglio e più precocemente la comprensione del linguaggio e la capacità di lettura); per di più si consolida nel bambino l'abitudine a leggere che si protrae, poi, nelle età successive anche grazie all'imprinting precoce legato alla relazione.

Dal 1999, **Nati per Leggere** ha l'obiettivo di promuovere la lettura ad alta voce ai bambini di età compresa tra i 6 mesi e i 6 anni, grazie a un'alleanza tra bibliotecari e pediatri, attraverso le seguenti associazioni:

- l'Associazione Culturale Pediatri, che riunisce tremila pediatri italiani con fini esclusivamente culturali;
 - l'Associazione Italiana Biblioteche, che associa oltre quattromila tra bibliotecari, biblioteche, centri di documentazione, servizi di informazione operanti nei diversi ambiti della professione,
 - il Centro per la Salute del Bambino, una ONLUS che ha come fini statutarie attività di formazione, ricerca e solidarietà per l'infanzia.
- Il logo di Nati per Leggere è creazione e dono di Altan.

Nati Per Leggere è stato premiato dal Ministero per i beni e le attività culturali come "Migliore manifestazione di promozio-

ne del libro e della lettura di rilevanza nazionale realizzata nel corso del 2001".



Gli insegnanti, gli enti e le associazioni sostenitori possono:

- 1) Leggere ai bambini.
- 2) Portare i bambini in biblioteca.
- 3) Sensibilizzare i genitori sull'iniziativa.
- 4) Creare uno spazio lettura anche utilizzando il prestito di libri della biblioteca.

Alcuni esempi

Piccoli problemi affrontati con semplici storie per bimbi da 0 a 3 anni

Voglio il mio ciuccio

di T. Ross - Mondadori 2001

Non ho tempo di lavarmi

di M. Brunelet - Motta 1998

Libri da leggere insieme per sconfiggere le paure per bimbi da 3 a 5 anni

Nel paese dei mostri selvaggi

di M. Sendak - Babalibri 1999

Un coccodrillo sotto il letto

di M. Meyer - EL 2000

Libri per affrontare le emozioni con mamma e papà per bimbi da 3 a 5 anni

Bravo piccolo orso

di M. Waddel, B. Firth - Salani 1999

Ti voglio bene anche se...

di D. Giori - Mondadori 2000

Il progetto si ispira a iniziative consimili che sono in atto negli Stati Uniti (Born to read e Reach out and read) e nel Regno Unito (Bookstart). *

<http://www.natiperleggere.it>





Al pidocchio al pidocchio

Se si pensa che ogni anno i pidocchi colpiscono milioni di bambini (in prevalenza tra i 6 e gli 11 anni), non se ne parla mai troppo. Il luogo di maggior contagio, ahimé, è la scuola. E a questo proposito, va subito sfatato il primo mito: responsabile dell'invasione non è tanto la mancanza d'igiene, bensì il contagio. Niente di più facile tra bimbi che studiano, disegnano e giocano insieme tutti i giorni. Un contatto ravvicinato continuo, con sciarpe e berretti oltre che con teste e capelli può essere la causa scatenante. È infatti provato che questi fastidiosissimi parassiti che si nutrono di sangue umano si trasmettono solo per via diretta.

Come si scoprono?

Innanzitutto con un accurato controllo, usando con regolarità pettinino a denti stretti (davvero utile per un'efficace rimozione delle uova) e osservando almeno una volta alla settimana il cuoio capelluto del bambino, soprattutto dietro le orecchie e sulla nuca, zone predilette dai pidocchi e dove le uova sono più visibili. Quindi il cuscino: se la mattina presenta "una polvere secca e nera oppure residui di colore grigi", deve immediatamente scattare il campanello d'allarme. Attenzione anche al prurito alla testa: è un sintomo classico da non sottovalutare mai.

Cosa usare

Secondo mito da sfatare, il taglio dei capelli. Rasare le teste dei bimbi non serve a niente, se non a deprimerli e a intristirli ancora di più. Sconsigliati anche i rimedi fai-da-te. Cercate invece in farmacia i prodotti specifici. Tra i metodi migliori, una mousse a base di piretrine da applicare sui capelli asciutti per

una ventina di minuti, e poi lavare. Elimina sia le uova che i pidocchi, ma per evitare recidive occorre ripetere l'operazione dopo circa una settimana.

Soluzione finale

Per iniziare a debellare il fenomeno (in aumento ogni anno del 10%), ci sarebbe bisogno di una corretta e capillare educazione sanitaria, ed un aiuto costante alle famiglie per essere consapevoli e responsabili. Non esiste infatti prevenzione per la pediculosi al di là di un incessante controllo dei bambini da parte dei genitori.

Come si frena l'infestazione?

Oltre ad applicare un prodotto farmacologico specifico contro i pidocchi e pettinare di frequente per rimuovere le uova, è fondamentale controllare ogni 2-3 giorni anche i familiari e tutte le persone che possono essere entrate in stretto contatto con il bimbo.

Occorre inoltre lavare con acqua bollente i tessuti toccati nei due giorni precedenti al trattamento, come indumenti personali, biancheria e asciugamani. Pettini, spazzole e fermagli devono essere immersi per un'ora in acqua bollente con detersivo e non essere utilizzati in comune. Infine è buona regola conservare in un sacchetto di plastica per un paio di settimane oggetti e giocattoli che non possono essere lavati in acqua o a secco. *



Mani che guariscono

La terapia cranio-sacrale applicata ai bambini
cura "ascoltando" e riequilibrando le dinamiche interne le corpo

a cura di **Giusi Valent**

Allo **Studio Altalena** di Milano opera da tempo un gruppo di terapisti che per anni ha utilizzato il metodo cranio-sacrale con gli adulti ottenendo buoni risultati. Con l'esperienza, lo studio dell'anatomia, dell'embriologia e dello sviluppo motorio dell'individuo hanno deciso di occuparsi anche del bambino, dalla nascita in tutte le fasi del suo sviluppo, utilizzando questo tipo di cura non invasiva.

Quando nasce e da dove arriva questa terapia?

È una terapia manuale di origine recente, nata negli Stati Uniti alla fine dell'Ottocento, ad opera del dottor A. Taylor Still che, fiducioso del fatto che il corpo ha in sé tutto ciò che gli occorre per guarire, valutò l'importanza degli equilibri necessari alle strutture del corpo (ossa, muscoli, cartilagini, tendini, fasce, meningi craniche, liquidi) per il suo buon funzionamento.

Quali sono i presupposti teorici su cui si basa?

L'efficacia di questo approccio si basa sul fatto che è una terapia di contatto manuale, rispettosa delle dinamiche interne del corpo. È un approccio globale che si fonda sull'interdipendenza tra le diverse parti del corpo. L'efficacia della terapia è data dalla capacità del terapeuta di entrare in contatto con i ritmi profondi del corpo originati dal "sistema cra-

nio-sacrale". Il sistema cranio-sacrale è costituito dalle ossa craniche (particolarmente mobili nel bambino), dalla colonna vertebrale, dal sacro, dalle membrane meninge e dal liquido cefalo-rachidiano.

“Le strutture in armonia consentono una buona innervazione e una buona circolazione.”

dott. A. Taylor Still

Che differenza c'è nel lavorare con i bambini invece che con gli adulti?

I bambini sono delle creature in divenire che hanno strutture più elastiche, non ancora del tutto ossificate e

che quindi più facilmente accettano la guida di mani esperte tramite le quali "guarire".

Che cosa intendete per "guarire"?

Guarire significa allentare le tensioni, ricondurre all'equilibrio le tensioni interne del corpo, orientare verso l'armonia che favorisce un buon sviluppo psicofisico.

Quando, secondo voi, un bambino necessita di una terapia cranio-sacrale?

A nostro parere fa bene a tutti i bambini, essendo passati attraverso il processo spesso difficile della nascita, ma è particolarmente indicata quando è stato alterato il naturale processo del parto: bimbi che hanno avuto un travaglio troppo veloce o troppo lungo o con forcipe, ventosa, cesareo o parto podalico.

Altre indicazioni?

Disfunzioni vere e proprie, quali torcicollo congenito, piede torto, asimmetrie del cranio,

displasia dell'anca ecc. Tenendo presente della globalità dell'approccio, si può essere efficaci anche nei disturbi del sistema nervoso, come disturbi del sonno, della deglutizione, rigurgiti, coliche, stipsi, asma, otiti, disturbi motori. La terapia cranio-sacrale consente di accompagnare uno sviluppo più armonioso del sistema scheletrico e muscolare nelle diverse fasi della crescita. È indicata in caso di scoliosi, cifosi, piede piatto.

Come avviene una seduta?

La prima seduta è preceduta dalla raccolta dell'anamnesi passata e recente; quindi viene fatta un'osservazione, la palpazione, test di mobilità delle parti del corpo che presentano problematiche.

L'incontro avviene in un ambiente giocoso e sereno. Le mani del terapeuta ascoltano e guidano i tessuti, i liquidi, le membrane verso la salute, mentre si raccontano storie, si ascoltano i bambini, si fanno progetti. *

Studio Altalena
viale Gorizia, 14 - Milano
Tel. 02 89400640
www.altalenafisioterapia.com

Bibliografia

L. M. Issartel, *Conoscere l'osteopatia*, ed. *Tecniche Nuove*;
N. Sergueff, *La terapia cranio-sacrale nel bambino*, ed. *Marratese*; J.E. Upledger - J.D. Vredevoogd, *Terapia cranio-sacrale*, ed. *Red*.

Lo sapevate che i bambini leggono?

Presso **La Libreria dei Ragazzi**, in via Tadino 53, a Milano (tel. 02 29 533 555), ogni sabato alle ore 16,30 si tengono **"I pomeriggi delle fiabe"**: una scelta delle Fiabe da ascoltare Fabbri Editori, lette e interpretate dagli allievi della Scuola di Teatro Quelli di Grock.

Sabato 11 marzo 2006 sarà la volta de "I musicanti di Brema", il **18 marzo** "Capuccetto rosso" e il **25** "Il pesciolino d'oro".

info@lalibriadeiragazzi.it

Di **Roberto Dent**, fondatore della Libreria dei Ragazzi, ricordiamo in particolare il libro *I bambini leggono* (sottotitolo: *Una guida alla scelta*), pubblicato nel 1978 nella collana "Gli Struzzi" di Einaudi, in cui tra la perplessità generale dichiara a chiare lettere: i bambini e i ragazzi leggono, gli adulti no.



In *Chi ha paura di chi?* (Mondadori, 1999), l'autore propone una rilettura molto particolare di alcune celebri fiabe, mentre il

saggio *100 libri* (Salani 1999), scritto a sei mani con Bianca Pitzorno e Donatella Ziliotto, presenta le schede dei libri più amati, in un percorso personale dettato anzitutto da ragioni affettive e sentimentali, non disgiunte, naturalmente, da quelle culturali e critiche.

Sempre del 1999 è *Lasciamoli leggere* (Einaudi Tascabili), un breve saggio in cui l'autore tocca le problematiche più attuali relative ai libri per ragazzi: le fiabe classiche e moderne, i classici e la paura, i ritmi di scrittura e di lettura, le biblioteche pubbliche e scolastiche, i librigame, Dahl, King ecc. Il filo rosso che tiene insieme i diversi capitoli è rappresentato dall'invito ad affermare la libertà di lettura e il rispetto assoluto delle scelte dei lettori.

www.lalibriadeiragazzi.it/denti

Dal 27 al 30 marzo 2006, a Bologna, si terrà la 43°

"Fiera del libro per ragazzi", che ogni anno raccoglie i principali editori, agenti letterari, case di produzione televisive e cinematografiche che si occupano di contenuti per ragazzi. Ospite d'onore sarà l'Ungheria.
www.bookfair.bolognafiere.it

MILICE[®]

MIPHARM



A base di piretrine naturali, uno dei pochi principi attivi di riconosciuta efficacia, **MILICE** è una nuova preparazione in **Mousse Termosensibile** nel trattamento della pediculosi.

La formulazione in mousse del prodotto e l'applicazione "a secco" offrono una maggiore facilità di applicazione e garantiscono un effetto completo rispetto alle tradizionali formulazioni in shampoo, dove la presenza di acqua diluisce il principio attivo riducendone l'effetto.

Grazie alla sua composizione ed alla formulazione in mousse, **Milice** ha dimostrato un'attività risolutiva sia sul pidocchio che sulle uova, fattore determinante per debellare rapidamente e definitivamente l'infestazione. Per queste caratteristiche **MILICE**, presente in tutte le migliori farmacie, è il trattamento più usato in Italia.

Per ulteriori informazioni sulla pediculosi collegarsi a:
www.ilpidocchio.it



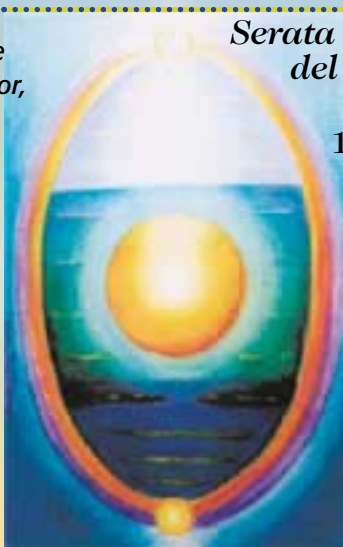
Attenzione: Per un buon trattamento è anche utile controllare i capelli e usare un pettine a denti fitti ogni 2/3 giorni per un periodo di 2 o 3 settimane, fino a quando non si è sicuri di aver eliminato completamente insetti e uova.

ISTITUTO INTERNAZIONALE DI PSICOSINTESI EDUCATIVA

Corso di formazione in COUNSELING PSICOSINTETICO

*Il corso triennale offre una formazione in psicosintesi counseling.
Prevede lezioni in aula, incontri esperienziali, seminari,
analisi personale in situazione di gruppo, supervisione didattica.*

Si rivolge a coloro che desiderano intraprendere la professione di counselor, a tutti coloro che necessitano per la loro professione competenze di counseling (educatori, insegnanti, operatori nelle professioni di aiuto, medici, infermieri, a chi opera nel settore delle risorse umane e ai terapeuti della riabilitazione in senso ampio), a chi vuole intraprendere o proseguire un percorso di crescita personale.



Serata di presentazione del corso di Milano:

*15 marzo 2006 ore 21
presso
la sede dell'Istituto
via Arnò,4
20133 Milano*

*Direttore di sede
Alessandra Moretti*

*Per informazioni
e iscrizioni:
cell. 347.1929473
339.4112870*

**Il diploma consente la richiesta di iscrizione al
REGISTRO ITALIANO DEI COUNSELOR DELLA SI.CO.
(Società Italiana di Counseling)**

Sedi:

*Verona (tel. 045.8400727) • Trento (tel. 0461.981695)
Milano (tel. 347.1929473 - 339.4112870) • Torino (tel. 011.532747)
Modena (tel. 059.9782797/437.8604575)*

www.counselingpsicosintetico.org



Per la prima volta in Europa
Grand Master

Choja Kok Sui

I Corsi saranno tenuti a **Cervia (RA)**
presso il Club Hotel Dante

Viale Milazzo angolo Lungomare - tel. 0544 977448

Marzo 2006:

GMCKS Om Mani Padme Hum

GMCKS Buddismo Interiore Rivelato

GMCKS Cristianesimo Rivelato

*Le
nuovi Corsi
per la Prima
volta in
Europa!?!*



24 Marzo 2006 GMCKS OM MANI PADME HUM

OM MANI PADME HUM è un Mantra potente ed una preghiera che è impregnata di incredibile Amore, Misericordia e Compassione. Imparerete l'uso di questo sacro Mantra per la bellezza e la salute del corpo. Scoprirete le altre applicazioni ed i benefici dell'OM MANI PADME HUM, compresi i metodi per utilizzarlo nella disintegrazione dei vari problemi ed ostacoli della vita quotidiana. Otterrete lo "yogā" o Unione con l'Anima Superiore.



25 Marzo 2006 GMCKS BUDDISMO INTERIORE RIVELATO

Insegnamenti interiori del Buddismo per superare gli ostacoli emozionali e mentali; potrete affrontare correttamente relazioni "senza via d'uscita" e sperimentare la Beatitudine Interiore. Le Quattro Nobili Verità, le Quattro Maggiori Cause della sofferenza e le Potenti Soluzioni; il Sentiero delle Otto Direzioni. **GMCKS** vi fornirà gli strumenti per applicare il distacco e la compassione verso tutti, senza venir "travolti" dal caos emozionale.



26 Marzo 2006 GMCKS CRISTIANESIMO RIVELATO

GMCKS rivelerà per la prima volta il vero significato celato dietro a diversi simboli e rituali del Cristianesimo, come: la Trinità e i tre Aspetti Universali di DIO insiti nelle maggiori religioni; il significato interiore del SIGNORE GESU' CRISTO che lava i piedi agli Apostoli; la Trasfigurazione e la sua connessione al versetto: "che i vostri occhi siano Uno e che il vostro corpo sia riempito con la Luce".

per info: 348.7611564

Loretta Zanucoli® GMCKS Pranic Healing® System

V.le Malva Nord, 28 - 48015 Cervia (RA) tel. 0544.72215 - fax. 0544.970494
www.pranic-healing.it - e-mail: pranic-healing@cervia.com



ENERGHIEIA
Prima scuola italiana di formazione
per terapeuti esoterici

Dieci week-end all'anno per tre anni di intenso studio e di profonda alchimia spirituale

La scuola intende preparare al discepolato e al cammino iniziatico, fornendo gli strumenti teorici e pratici per focalizzare stabilmente la propria coscienza sul piano dell'anima, requisito fondamentale per poter operare nel campo della guarigione esoterica.

Il programma, estremamente vasto, spazierà dalla conoscenza dei chakra, dell'aura, dei corpi sottili, al karma, alla psicologia esoterica, alla conoscenza e all'uso dell'energie di raggio.

Un guaritore esoterico deve poter aiutare i suoi fratelli a far fluire l'energia dell'anima, fonte di ogni vera guarigione, e deve sapere come questo può avvenire in pratica.

L'iscrizione alla scuola comporta una decisa scelta di vita nel senso della trasformazione del proprio sè inferiore e del servizio agli altri.

Chi non avesse questi precisi intenti sappia che non potrà essere accettato nella scuola, che sarà fra l'altro a numero chiuso.

PER INFORMAZIONI RIVOLGERSI ALLE SEGUENTI SEDE:

FIRENZE Andrea Innocenti - cell. 368 3486833 e-mail: andrea44.ai@libero.it

MILANO Luca Tomberli - cell. 328 3122520 e-mail: tomlberli@fi.infn.it

BERGAMO Graziano Fornaciari - cell. 339 8476285 e-mail: forfior@tisc4.com

PADOVA Paola Spada - cell. 338 6195442 e-mail: p.spada@email.it

MODENA Paola Fornaciari - cell. 349 8646500 e-mail: paolafornciaciari@inwind.it

TARANTO Giovanna Spinelli - Tel. 099 9558405 e-mail: spinelligiovanna@virgilio.it

TORINO Gianluca Fontana - cell. 347 1114556 e-mail: ing_gfontana@libero.it

www.scuolaenergheia.it

La menta

L'antico testamento ci tramanda che la menta veniva usata per profumare le mense ed elevare lo spirito. Molto usata in Nord Africa, Oriente, India e Spagna, la menta è una pianta aromatica della famiglia delle Lamiacee. È tonica, stimolante, leggermente eccitante, vermifuga, antisettica e battericida, purifica il sangue e combatte le tossine. Tollerata e gradita a tutte le età, la menta è molto usata in estate, ma va

benissimo tutto l'anno, si abbina a tutte le carni ed è anche un'ottima aggiunta nelle ricette a base di frutta. *

Scaloppine alla menta

Ingredienti per 4 persone *Preparate il seitan quanto basta (meglio non condito con la soia), oppure 4 scaloppine di carne bianca di circa 150 g l'una • un quarto di panna, meglio se densa • 4 cucchiaini di burro • 2 cucchiaini di Cognac o di un altro liquore a scelta • 2 mele Golden sbucciate e private del torsolo • 1 bella manciata di menta fresca • sale q.b.*

Preparazione *Tagliate le mele a fette di circa 1 centimetro di spessore ciascuna e cucinatele a parte nel burro * infarinare il seitan o la carne, sciogliete del burro in una teglia, aggiungete un po' di sale e a fuoco vivo cuocetele per circa 3 minuti facendole colorire da tutte due le parti e a questo punto bagnatele con il Cognac un po' riscaldato a cui darete fuffo; appena spento versatevi sopra la panna e lasciate cuocere a fuoco basso per 10 minuti ca. Aggiungete la menta e lasciate ancora cuocere per 2/3 minuti. Guarnirete con le mele. **

Riso Basmati alla menta

*Mettete in un recipiente 2 bicchieri di riso e lavateli molto bene sotto l'acqua, fate bollire 4 bicchieri di acqua con un po' di sale e una manciata di foglie di menta fresca per circa 10 minuti fino ad assorbimento dell'acqua, quindi aggiungete dell'olio extra vergine e una bella grattugiata di formaggio grana e servite. **

TRATTORIA LATTERIA NOI DUE

Viale Col di Lana, 1
Tel. **02/58.10.15.93**

CUCINA VEGETARIANA NATURALE E BIOLOGICA

Non si servono alcolici

FIERE E MERCATI BIO DI ECOÈ DOVE TROVERETE ANCHE HOD

- **12 Marzo e 9 Aprile** come ogni 2° domenica del mese, a **Appiano Gentile**, p.^{zza} della chiesa
- **18 Marzo e 15 Aprile** come ogni 3° sabato del mese, a **Vimercate**, centro isola pedonale
- **19 Marzo e 16 Aprile** come ogni 3° domenica del mese, a **Sesto San Giovanni** al Rondò, fermata MM
- **16 Marzo e 20 Aprile** come ogni 3° giovedì del mese, a **Milano**, p.^{zza} De Angeli
- **21 Marzo e 13 Aprile** a **Milano**, p.^{zza} Gramsci
- **23 Marzo e 27 Aprile** come ogni 4° giovedì del mese, a **Milano**, p.^{zza} Sant'Eustorgio
- **26 Marzo e 23 Aprile**, a **Monza**, p.^{zza} Duomo
- **26 Marzo e 30 Aprile** come ogni ultima domenica del mese, a **Saronno**, p.^{zza} Riconoscenza e p.^{zza} Shuster
- **1° Aprile** come ogni 1° sabato del mese, a **Voghera**, p.^{zza} Duomo
- **2 Aprile** come ogni 1° domenica del mese, a **Pavia**, p.^{zza} Duomo
- **2 Aprile**, a Parma, via Cavour;
- **6 Aprile** come ogni 1° giovedì del mese, a **Milano**, piazzale Baracca
- **Dal 28 aprile al 1° maggio** **Officinalia al Castello di Belgioioso (Pv)**

C4Y Counsel For You è un centro per la diffusione, la ricerca e lo sviluppo del counseling.

Il **Counselor** è un operatore della salute che, all'interno di una relazione d'aiuto, accompagna e sostiene il singolo o il gruppo verso lo sviluppo di una più profonda consapevolezza di sé.

Il Counselor mette a disposizione un clima relazionale centrato sull'ascolto empatico e sul completo rispetto della soggettività e dell'esperienza con lo scopo di liberare le risorse interiori presenti nella persona nella sua totalità corporea, mentale ed emotiva in equilibrio.

Presso C4Y puoi trovare il percorso di crescita, individuale e/o in gruppo, più adatto a te, per affrontare al meglio la situazione di crisi o di difficoltà professionale, familiare o esistenziale che stai vivendo. *



COUNSELING ESISTENZIALE

percorsi di crescita

Dr.ssa Anna Rita Fiore
Counselor*

- Counseling (individuale o in gruppo)
- Riprogrammazione Esistenziale e/o Professionale
- Gruppi di Rio Abierto

MILANO

Viale Jenner, 30 (M3 Maciachini)

Tel. 335 6627942

* iscritto al Registro Italiano Counselor SICO

Giù la maschera, dimmi chi sei

Dr. Andrea De Zanetti

Quante volte mascheriamo insicurezze e difetti presentandoci con atteggiamenti costruiti ad hoc per essere accettati dagli altri? A seconda dell'ambiente che si frequenta si adotta un linguaggio, un comportamento, un look che non nasce per piacere a noi stessi, ma perché lo consideriamo come l'unico sistema che funziona per far parte del "gruppo". Sentirsi esclusi, essere guardati come "un corpo estraneo" potrebbe causare dei disagi, e così preferiamo omologarci senza pensare che in questo modo neghiamo l'affermazione culturale, psicologica ed estetica della nostra originale individualità.

Ogni volta che si sceglie di appartenere alla personalità del gruppo, di adeguarsi agli altri e assumere atteggiamenti passivi, si finisce per assumere comportamenti stereotipati che finiranno per metterci in contraddizione con i nostri bisogni reali. Non tutto ciò che il gruppo è o fa, può andare bene a chiunque. Sofferamoci un attimo sui bisogni primari, che sono poi quelli che fanno girare il mondo - bere, mangiare, dormire, fare sesso - e vediamo che pur essendo fondamentalmente uguali per tutti, si manifestano diversamente in ogni singolo individuo. Ecco allora che sentirsi obbligati ad avere un determinato atteggiamento che va contro le nostre innate ispirazioni, crea squilibrio.

Paradossalmente, forzarci di essere ciò che non siamo per venire accettati dagli altri, esclude una parte di noi stessi. Fa sì che perdendo il nostro modo naturale e spontaneo di essere, ci creiamo una serie di obblighi che vanno contro la nostra volontà (io mi mostro per chi non sono, faccio ciò che in fondo non desidero ecc.) e ci portano insoddisfazione, stress, conflitti interiori. Tutto questo lo si vede

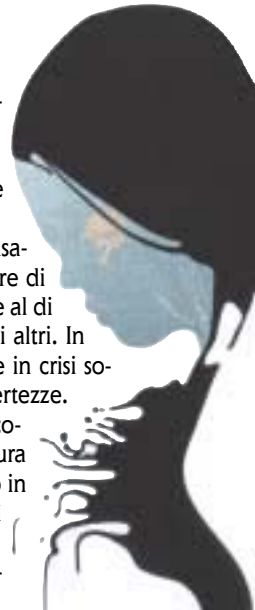


soprattutto nell'età adolescenziale, quando è più facile che molti di questi comportamenti sfocino in atteggiamenti negativi, fino a portare i ragazzi all'isolamento sociale, come già accade drammaticamente in Giappone.

Immagini di queste pagine "Dark Girls" - Tonho

Può anche succedere che se non riusciamo a distaccarci da tutti questi vincoli e stereotipi sociali, quando incontriamo qualcosa di nuovo, di stimolante e imprevedibile, lo rifiutiamo a priori in quanto fonte di insicurezza. Insomma, tutto deve essere preorganizzato e prestabilito.

Guardatevi intorno. È sempre più difficile trovare persone che pensano e vestono con originalità, capaci di fondare i rapporti sul piacere di stare assieme senza porsi obiettivi al di là della propria personalità e al di sopra dei propri limiti. Troppo spesso si bada più al giudizio degli altri. In particolare gli uomini, che in questa fase storica sono sconcertati e in crisi soprattutto nei confronti della donna, hanno perso molte delle loro certezze. Da parte loro le donne, che si sono liberate da tempo di alcuni vincoli sociali, hanno tolto "apparentemente" all'uomo il ruolo della figura sicura a cui appoggiarsi. Entrambi, per stare insieme nella coppia o in famiglia, fanno spesso volentieri uso di maschere e finzioni, ma così facendo vivono in uno stato di continuo sdoppiamento. Non fanno che comprimere situazioni negative che, autoalimentandosi, esplodono poi in conflitti interpersonali o in nevrosi, depressioni.



Che fare

Quando sentiamo che manca l'armonia tra ciò che si è e ciò che si vorrebbe essere, quando ci rendiamo conto che oltre ad allontanarci da noi stessi questi disagi ci provocano ansia, stress, fino ad arrivare a manifestazioni più importanti, a blocchi energetici quale la depressione, si può intervenire (possibilmente insieme ad un percorso di analisi introspettiva) con dei supporti naturali. Si può pensare a **preparati a base di magnolia**, o a **estratti di pesce**

azzurro che, senza essere antidepressivi, aiutino a sostenere il tono per affrontare meglio le difficoltà di un cammino di accettazione di noi stessi.

Un'altra pianta adatta in questi casi è l'**iperico**. È un ottimo rimedio soprattutto contro la depressione minore. La fatica di sostenere una maschera che non ci appartiene a lungo andare logora, e c'è il rischio di tornare a noi stessi in modo negativo, con la voglia di chiuderci al mondo. L'iperico può aiutare a reagire e sostenere il proprio lavoro su di sé, comunque difficile perché ci porta a cambiare atteggiamento mentale sia nei nostri confronti che verso quello degli altri. Attenzione a prenderlo sempre su consiglio del medico (fa male se assunto insieme alla pillola anticoncezionale o ad altri farmaci), e a non eccedere nelle dosi. In genere si consigliano tre compresse al giorno: una dopo colazione, pranzo e cena.

**Per ulteriori informazioni
rivolgersi a:
Farmacia Legnani
via Rasori, 2
(ang. via A. da Giussano)
Milano - tel. 02.48.01.38.88**

Curarsi... e diventare + "liberi" con l'antroposofia

Dr. Elena Marinoni



Il movimento antroposofico venne fondato nel 1920 dallo scienziato, umanista e filosofo austriaco Rudolf Steiner, il cui pensiero ha influenzato e continua a inte-

ressare molte aree della cultura occidentale: educazione, agricoltura, architettura, arte, filosofia e medicina. Chi si avvicina per la prima volta all'antroposofia (dal greco "antropos" uomo e "sofia" conoscenza, quindi conoscenza dell'essere umano) rimarrà sorpreso da come possa esistere un legame, una sintesi così profonda tra tutte le discipline umane. Ad esempio, che rapporto può esistere tra la geologia e la medicina? Se si pensa che la terra e l'uomo si sono evoluti parallelamente, si capisce come alcuni minerali possano servire da rimedio per un organo comparso contemporaneamente a tali formazioni rocciose. Esiste infatti una stretta connessione evolutiva tra l'uomo e gli altri regni animali.

La nostra formazione intellettuale e scientifica ha permesso i sorprendenti progressi tecnici che tutti sappiamo, ma costituisce un ostacolo alla reale conoscenza dell'uomo e dell'universo. Abituati a pensare in termini esclusivamente fisici, chimici e matematici, ci risulta difficile avvicinare senza pregiudizi realtà che non possiamo contare, misurare, pesare. L'uomo occidentale, nel suo stato di conoscenza attuale, si è allontanato dal mondo metafisico perché ha creduto che solo ciò che è accessibile ai nostri sensi, possa essere studiato con rigore e metodo.

È questo il cammino seguito da Rudolf Steiner. Egli ha dimostrato che esistono altre "vie" di conoscenza e le ha descritte dettagliatamente nelle sue opere e applicate in diversi campi di attività durante tutta la sua vita. Nel libro "La filosofia della libertà", Steiner espone la teoria della conoscenza e i concetti che in seguito sviluppò in ambito antroposofico. Il suo scopo era quello di elaborare una scienza della mente ricorrendo al metodo rigoroso delle scienze naturali, mediante una ricerca che riguardava il mondo naturale al pari del soprannaturale. In esso, Steiner confutava il concetto al quale ci si era fermamente attenuti dopo Kant, secondo cui vi è un limite preciso all'umana capacità di conoscenza. Kant affermava che possiamo avere soltanto percezioni sensibili, essenzialmente soggettive, senza poter attingere alla realtà vera. Per Steiner invece la realtà ci viene incontro "scissa in due": da una parte la percezione sensibile e dall'altra il concetto, ovvero l'idea. L'uomo, mediante la sua attività interiore, deve istituire un collegamento tra le due parti se vuole mettersi in contatto con la realtà.

Rendendoci consapevoli del fatto che in ogni atto cognitivo si deve avere parte attiva, e che non esiste la passiva obiettività, Steiner ci sprona ad assumerci la responsabilità di ciò che ha luogo nel momento della cognizione. Non possiamo illuderci che dal momento che certi fatti obiettivi esistono, per noi non ci sia più alcuna scelta d'azione.

"È libero chi è in grado di volere ciò che egli stesso ritiene essere giusto".

Nella concezione steineriana non bisogna allontanarsi dal mondo per elevarsi spiritualmente, bensì scoprire in esso le origini e i legami che ci uniscono al cosmo intero. Esaminando scientificamente tutte le forme e le trasformazioni che avvengono in noi e

attorno a noi, è possibile avere precise indicazioni per il miglioramento della vita che deve avvenire contemporaneamente sul piano materiale e spirituale, perché è nel mondo che l'uomo deve trovare il motivo della propria crescita interiore.

L'uomo, se descritto solo attraverso il suo aspetto materiale, rimane per Steiner un esse-



re incomprensibile. È solo considerandolo nella sua totalità, formata da corpo, anima e spirito che diventa possibile analizzarlo in modo soddisfacente.

Lo stesso corpo è composto di due parti: una che possiamo pesare e che appartiene allo spazio, e l'altra, che facendo del corpo un essere vivente in continua trasformazione, appartiene al tempo. Esistono dunque quattro elementi, che Steiner chiama gli elementi costitutivi, e l'esistenza umana può essere studiata come realtà quadripartita, costituita da un corpo fisico (materia-regno minerale), un corpo eterico (manifestazione di crescita, rigenerazione, riproduzione-regno vegetale), un corpo astrale (psiche-regno animale) e un corpo spirituale (l'io dotato di autocoscienza e autodefinizione-essere umano).

Dimensione corporea e spirituale

Esistono dunque nella vita umana due differenti dimensioni, corporea e spirituale. Ed è interessante notare come la medicina psicosomatica abbia acquistato sempre più importanza studiando le strette correlazioni esistenti tra sistema nervoso centrale, sistema endocrino e sistema immunitario, ed evidenziando l'intimo legame fra il decorso delle malattie e particolari stati d'animo. Pensiamo all'ipertensione o all'ulcera: le conseguenze fisiche di particolari situazioni psichiche possono portare a vere e proprie malattie organiche.

Sotto un altro aspetto, quello della sua forma visibile e delle sue funzioni, l'uomo (o meglio l'organismo umano) si rivela come un insieme costituito da due polarità opposte, il polo neuro-sensoriale e il polo metabolico, unite da un elemento mediano, il polo ritmico, a formare una triade. Nel suo libro "Enigmi dell'anima" Steiner aveva delineato il rapporto tra il funzionamento della mente e i processi fisici e, più tardi, ne formulò un'interpretazione che rappresentava un radicale distacco dalla concezione (comunemente accolta) secondo cui tutte le funzioni della mente e dell'anima sono concentrate nell'encefalo.

Steiner descrive la dinamica dell'organismo umano sano quale risultato dell'interazione di tre sistemi relativamente autonomi:

Il sistema neuro-sensoriale che sta a fondamento del pensare, diffuso a tutto il corpo, ma la cui principale attività si concentra nel capo e fornisce la base fisica delle percezioni sensibili e dell'ideazione.

Il sistema metabolico e delle membra (ricambio energetico, organi addominali e apparato locomotore) che costituisce la base fisiologica per l'esercizio della volontà.

Il sistema ritmico (organi toracici, apparato respiratorio e cardiocircolatorio) che costituisce la base fisiologica della vita emozionale.

In basso: "Stelle e stronzi", part. di Kiki Smith, 1996;

In alto: "Cosmos, cerchio rosso su fondo nero", part. di Ilia Chashnik, 1925.



L'attività del sistema nervoso, essendo concentrata nel capo, è focalizzata, mentre il sistema metabolico ha caratteristiche più periferiche e diffuse. Encefalo e cellule nervose sono altamente specializzate, non sono rinnovabili ma continuano a morire per tutta la vita, mentre le cellule del polo metabolico sono dotate di capacità attiva e rigenerativa. Il polo nervoso-sensorio può essere indicato come polo freddo, sempre in riposo, mentre il metabolismo è associato al calore e al movimento. Steiner sottolineava quello che definiva "continuo processo di morte delle cellule nervose", sostenendo che la coscienza è il risultato della continua cessione di vita organica da parte della materia.

Classificazione delle malattie

La polarità in questione è alla base dell'approccio antroposofico sia alla fisiologia che alla patologia e permette una classificazione fondamentale delle malattie: quelle dovute ad un'iperattività del polo metabolico (stati infiammatori) e quelle in cui si ha preponderanza del polo nervoso-sensorio (malattie degenerative e tumori). Il sangue si muove costantemente tra questi due poli; le correnti fredde e calde convergono nel cuore, che funge da organo di senso per ciò che si manifesta quale sottile dinamica nel nostro pensiero e nella nostra volontà. È proprio il sistema ritmico ad esercitare costantemente una funzione centrale equilibratrice e armonizzante tra le due polarità, distribuendo la vitalità metabolica verso il polo superiore e l'organizzazione del polo superiore verso quello inferiore.

Una volta che ci rendiamo conto che, se possediamo una coscienza, ciò è possibile solo grazie al continuo processo di morte che ha luogo nel nostro organismo fisico, mentre la nostra vita mostra continuamente la tendenza a produrre malattia, risulterà impossibile aspirare ad una vita totalmente aliena da essa. Il medico antroposofico mirerà pur sempre alla guarigione di uno stato patologico, ma la cura non potrà mai consistere nella semplice eliminazione della malattia. Questa infatti è vista quale processo mediante il quale l'individuo può raggiungere una maggiore libertà e completezza, ed è compito del medico guidare tale processo nella

maniera più fruttuosa, preservando la salute e la vita del corpo.

Rudolf Steiner non era né medico né guaritore, ma agì sempre tramite medici qualificati. Suo principale collaboratore in campo sanitario fu la Dottoressa Ita Wegman, medico olandese con la quale Steiner scrisse l'unico manuale totalmente rivolto alla professione medica: "Fisiologia occulta". Allo scopo di mettere in pratica le indicazioni di Steiner, la Dottoressa Wegman fondò la clinica di Arlesheim nei pressi di Basilea e divenne responsabile della sezione medica della Scuola di Scienza Spirituale fondata dallo stesso Steiner. Attualmente esistono in Europa diverse cliniche ed ospedali dove viene praticata la medicina antroposofica ed in Germania e Olanda vengono riconosciuti come strutture sanitarie pubbliche.

Rimedi antroposofici

I rimedi utilizzati in antroposofia derivano tutti dai regni naturali vegetale, animale e minerale ed è quindi essenziale conoscere le corrispondenze che esistono tra l'uomo e questi tre regni. La virtù di una pianta medicinale deriva dalla sua affinità di genesi con un organo interno dell'uomo, e questo vale anche per i rimedi di origine animale e minerale. I farmaci antroposofici (farmaci omeopatici con dinamizzazione variabile) hanno lo scopo di stimolare i diversi poli presenti nell'organismo umano. Le alte dinamizzazioni (D30) stimolano il polo neuro-sensoriale e frenano il polo metabolico; le dinamizzazioni basse (D5 e D6) stimolano il polo metabolico e frenano quello neuro-sensoriale; le dinamizzazioni intermedie (D10 e D12) stimolano il polo ritmico consentendo l'armonizzazione degli altri due poli. Le norme di fabbricazione di questi medicinali sono contenute nella Farmacopea Omeopatica Tedesca e vengono osservate da tutte le ditte produttrici antroposofiche presenti in Europa.

Farmacia Marinoni
Corso Buenos Aires, 55 - Milano
Tel. 02 29 40 05 13
Fax 02 29 51 37 32
marifarm@libero.it

La bellezza si vede dalla pelle

In perfetta sintonia con i valori indicati da Rudolf Steiner, la linea cosmetica Dr. Hauschka (nata dalla Wala, che da quarant'anni affianca i suoi cosmetici a farmaci prodotti secondo la concezione della Medicina Antroposofica) vanta l'uso di piante officinali provenienti da coltivazioni biologiche certificate che seguono il Metodo Biodinamico.

Un'altra peculiarità è il totale rispetto dei ritmi naturali nella fase di produzione: luce e oscurità, movimento e stasi, caldo e freddo. È grazie a questi processi ritmici che le piante vengono trasformate in essenze e oli.

Ecco allora che, con la garanzia di trattare la propria pelle con il massimo dell'attenzione, sarà ancora più gradevole iniziare un trattamento di pulizia e depurazione del viso che, pur funzionando tutto l'anno, è da consigliare in particolare per il cambio di stagione. Nello specifico parleremo di 4 prodotti, la cui azione sinergica mirata fa sì che siano ottimi da usare abbinati.

Cosa fanno? Detergono in profondità, purificano, ossigenano, aumentano la luminosità, tolgono l'effetto grigio dell'inverno e preparano la pelle alla primavera e al sole dell'estate.



Crema detergente per il viso

- Deterge in profondità.
- A base di farina di mandorla, lega a sé le impurità all'interno del poro.
- Rende la pelle morbida, levigata e luminosa.
- Attiva un processo di idratazione, decongestionante, calmante.
- La sua composizione a base di calendula, iperico, amamelide e antillide decongiona e disinfiamma.
- Agisce sulla pelle problematica (che tende alla formazione di comedoni).
- Riequilibra la pelle mista e grassa.

Da utilizzare mattina e sera, si applica seguendo i canali linfatici, cioè tamponando (effetto ventosa) dal-

l'interno verso l'esterno del viso, iniziando dalla fronte.

Attenzione, NON è un peeling. Mentre col peeling vengono rimosse le cellule morte ma anche quelle vive, sia la Crema detergente che la Maschera per il viso a base di argilla medicamentosa legano a sé le impurità e le cellule morte, ma NON quelle vive.



Quando è importante utilizzare i due prodotti Crema detergente e Maschera per il viso:

- Per le pelli impure: 2/3 volte la settimana

- Per le altre pelli: è un trattamento di pulizia in profondità che rispetta la biologicità della pelle evitandone i danni nel tempo, evitandole cioè di ispessirsi.



Estratto per bagni vapore viso

- Aiuta i pori ad aprirsi e ad eliminare le impurità.
 - Facilita l'estrazione di comedoni.
 - Aiuta il poro ad aprirsi ma anche ad essere elastico, quindi è un trattamento adatto anche alle pelli con i pori dilatati.
 - Pratolina, nasturzio, antillide e amamelide aiutano l'elasticità dei pori.
- # Si utilizza 1 cucchiaino per 1 litro di acqua bollente.
 # Può essere utilizzato puro su un batuffolo di cotone, per esempio direttamente sui foruncoli.
 # Svolge un'azione antibatterica/antisettica.
 Dopo l'esposizione all'Estratto per bagni vapore, applicate pure la Maschera per il viso.



Maschera per il viso

- Adatta a tutti i tipi di pelle.
 - Per una pulizia in profondità, lega a sé le impurità.
 - Da utilizzare dopo la Crema Detergente e l'Estratto per bagni di vapore viso.
- # Può essere usata pura stemperata in acqua (1 cucchiaino/1 cucchiaino) oppure personalizzata con i prodotti normalmente utilizzati (lozione tonica + crema per il viso): è una maschera su misura per ognuno.
 # A seconda del tipo di pelle lasciare agire da 2 a 10 minuti (meno a lungo per le pelli più sensibili, più a lungo e più pura per le pelli più problematiche).

Effetto finale: pelle compatta, liscia, schiarita.

Maschera rivitalizzante

- Adatta per le pelli miste, ingrigite, spesse, con i pori dilatati.
 - Elasticizzate, tonificante sull'ovale del viso, rende la pelle luminosa, è ossigenante, aiuta il poro dilatato a richiudersi. È equilibrante per le pelli miste.
 - Ha effetto cicatrizzante (per esempio post acne) e riparatore.
- # Può essere stesa sul contorno occhi.
 # Miscelata con l'Olio per il viso, si può usare come Crema da giorno per le pelli miste che presentano delle reattività.
 # Dopo la Maschera la pelle sarà più setosa e morbida, più idratata e luminosa.
 # È adatta per le pelli giovani, ma anche come Crema dopobarba per l'uomo.



Prodotti Dr. Hauschka

Per saperne di più: www.wala.it

Per informazioni dirette, sia per i cosmetici che per i punti vendita e i trattamenti estetici:
info@drhauschka.it





Dall'estetista per rimodellare il corpo e riattivare la circolazione.

* **LIPODREM (nuova lipoaspirazione)**

TRATTAMENTO ESCLUSIVO

da **G & G** a Milano e da **DOWN TOWN** a Pavia

* **LIPOULTRASUONI**

* **LINFODRENAGGIO**

* **Inoltre: Tutti i trattamenti estetici
E RICOSTRUZIONE UNGHIE**

Alle lettrici di Hod benessere

G & G a Milano e **DOWN TOWN** a Pavia

offrono uno sconto del **30%** su qualsiasi trattamento.

Per appuntamento:

G & G 02 89423003 • giovannaqualano1@virgilio.it
DOWN TOWN 0382 560149 • 338 9062282 • info@down-town.org

Il doppio volto dell'ossigeno e il "paradossso **CELLFOOD**" **UN PASS PER IL BENESSERE** *Poli, Antiossidante, Sinergico, Sistemico*

Dr. Eugenio Luigi Iorio

Presidente Osservatorio Internazionale Stress Ossidativo, Parma

L'ossigeno è a ragione considerato - almeno negli organismi aerobi, che sono poi le forme di vita prevalenti sul nostro Pianeta - l'elemento vitale per eccellenza. Esso, infatti, gioca un ruolo determinante nei processi vitali, contribuendo nelle specie più evolute alla difesa contro microrganismi patogeni (virus e batteri). È evidente che un'alterata biodisponibilità di questo prezioso elemento, specialmente se intensa e/o protratta nel tempo, avrà conseguenze deleterie sulle funzioni dell'intero organismo. Nell'uomo in particolare, quando la pressione parziale di ossigeno (una misura della concentrazione del gas) scende nel sangue arterioso al di sotto del valore soglia di 60 mm Hg, i tessuti vanno incontro ad una condizione definita "ipossia".

Responsabili di quest'ultima possono essere una riduzione dell'ossigeno disponibile nell'aria inspirata, un aumento dell'estrazione del gas da parte dei tessuti per rallentamento della velocità di circolo, una riduzione della quantità totale di emoglobina circolante funzionalmente attiva o, infine, un blocco, generalmente iatrogeno, della "fosforilazione ossidativa". Qualunque sia la causa, l'ipossia si accompagna ad uno stato di sofferenza tissutale, spesso subdolo, in quanto difficilmente riconoscibile, data l'aspecificità della sintomatologia (astenia, cefalea, mancanza di concentrazione ecc.). Infatti, solo quando la ridotta disponibilità di ossigeno diviene cronica, essa dà segni in qualche modo "patognomonici" (pallore, fragilità ungueale, crescita stentata dei capelli ecc.).

Fino alla metà degli anni '50 si riteneva che l'ipossia fosse l'unico evento indesiderato in qualche modo riconducibile ad un alterato "metabolismo" dell'ossigeno. In realtà, studi rela-

tivamente recenti hanno dimostrato che anche l'aumento della disponibilità dell'elemento - "iperossia" - può essere pericoloso, in quanto fa aumentare la probabilità di generare in maniera incontrollata specie chimiche altamente reattive, quali il radicale idrossile ed il perossido di idrogeno, di cui è ampiamente noto il potenziale istolesivo.

È ancora più recente la dimostrazione che fluttuazioni della pressione parziale di ossigeno - ossia abbassamenti del livello del gas nei tessuti seguiti da altrettanti innalzamenti - possono risultare pericolose almeno quanto l'ipossia o l'iperossia. Un fenomeno del genere, noto come "ischemia-riperfusione", si verifica allorché il sangue affluisce copioso lungo un vaso in precedenza sede di un transitorio ostacolo alla circolazione: sia funzionale (es. spasmo con successiva dilatazione) che meccanico (es. trombosi con successiva lisi del coagulo).

Fenomeni di ischemia-riperfusione avvengono fisiologicamente, allorché parti più o meno estese del nostro corpo sono sottoposte a fasi di compressione-decompressione (es. passaggio da una prolungata posizione seduta alla stazione eretta), o in condizioni patologiche, come nelle ischemie d'organo e nella cosiddetta apnea notturna, ovvero per effetto indesiderato di specifici trattamenti (es. trapianti d'organo, interventi di by-pass ecc.). Questi fenomeni rappresentano uno dei fattori primari responsabili del cosiddetto stress ossidativo, con ciò intendendosi uno squilibrio fra la produzione e l'eliminazione di radicali liberi. A tal proposito, evidenze sperimentali dimostrano che è possibile prevenire il danno da ischemia-riperfusione attraverso la pre-somministrazione di antiossidanti.

L'ossigeno può trasformarsi in killer

Appare chiaro da quanto sopra esposto che il mantenimento di un livello costante di ossigenazione tissutale – pur nei limiti della variabilità dettata dalla richiesta metabolica – è una condizione indispensabile per una corretta funzionalità cellulare. Di ciò bisogna tener conto quando si vuol correggere uno stato di ipossia. In questa condizione, infatti, una somministrazione di ossigeno al di sopra di quella effettivamente richiesta può provocare la trasformazione parziale delle molecole del gas in radicali liberi istolesivi. È ampiamente noto, al riguardo, il nesso di causalità effettiva tra iperossia e fibroplasia retrolenticolare nei neonati ipossici. Ciò perché l'ossigeno, gas vitale per eccellenza, può trasformarsi, in determinate condizioni, in un vero e proprio killer cellulare. In tale contesto, CELLFOOD® (Deutrosulfazyme®), un integratore naturale distribuito in esclusiva per l'Italia da Eurodream s.r.l. (La Spezia), regolarmente notificato presso il nostro Ministero della Salute, si propone come prodotto davvero unico al mondo.

Nella sua tipica formulazione in gocce, CELLFOOD® è un sistema colloidale in fase disperdente acquosa, la cui fase polidispersa è costituita da

solfo di deuterio (D₂SO₄) e da una miscela complessa di 78 minerali, 17 amminoacidi e 34 enzimi in tracce. In particolare, i minerali coprono quasi l'intera tavola periodica, mentre tra i 17 amminoacidi sono compresi tutti quelli essenziali sia per l'adulto (isoleucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptofano e valina) che per il bambino (arginina ed istidina). Gli enzimi costituiscono un elemento peculiare della formulazione: alcuni di essi svolgono attività idrolitica, altri ossido-riduttasica.

Esperimenti in vitro hanno dimostrato che CELLFOOD® disciolto in acqua alla dose comunemente impiegata come integratore, è in grado di aumentare la disponibilità di ossigeno molecolare (da 1.9 a 3.0 mg/mL dopo 60 minuti). Ciò candida il prodotto – verosimilmente attraverso un meccanismo peculiare, distinto da quelli convenzionali (ossigeno-terapia, emotrasfusioni, ecc.) – ad un possibile impiego clinico nelle condizioni di ipossia. D'altra parte, studi in vivo, condotti su obesi, fumatori ed atleti – soggetti tutti ad elevato rischio di stress ossidativo – hanno evidenziato che l'assunzione regolare di CELLFOOD® si associa ad una riduzione dei livelli sierici di

idroperossidi, marcatori ed amplificatori del danno cellulare, misurati attraverso il d-ROMs test® (Diacron International, Grosseto).

Questo dato concorda con l'elevato valore del test ORAC che la formulazione, nella versione Multivitamin, esibisce in vitro. Degno di rilievo il fatto che proprio negli atleti, CELLFOOD® aumenta, rispetto al placebo, le performance fisiche senza incrementare significativamente i livelli sierici di lattato. In conclusione, nell'intricato puzzle creato dal "doppio volto dell'ossigeno", l'insieme delle evidenze sopra analizzate, suggerisce che CELLFOOD®, attraverso un meccanismo biochimico che è tutt'ora oggetto di grande interesse da parte dei ricercatori, è una formulazione, al momento unica al mondo, in grado di rendere biodisponibile ossigeno "on demand", ossia nella giusta quantità ed al momento opportuno, ai tessuti a rischio di ipossia e, contemporaneamente, in modo apparentemente paradossale, evitare che l'eventuale gas in eccesso, trasformato in radicali liberi, favorisca l'insorgenza di lesioni da stress ossidativo (effetto antiossidante). Studi per verificare questa eccitante ipotesi sono tuttora in corso.

ALOE ARBORESCENS, UNA SPECIE PREZIOSA

Sono più di tremila anni che l'aloë è una nostra preziosa amica. Conosciuta dagli egizi come "Pianta dell'immortalità", "Rimedio armonioso" dai cinesi, "Guaritrice silenziosa" dagli Indù e "Pianta del miracolo" nel medioevo dai monaci erboristi, era nota per curare ferite, malattie della pelle e parassiti intestinali.

Oggi la ricerca ha dimostrato proprietà immunomodulanti nel gel, e antiartrosiche e antitumorali nel succo, ma l'Aloë ha anche effetti antisettici, antimicrobici ed antimicotici. In particolare, la specie **Aloë Arborescens** contiene altri preziosi componenti quali steroidi vegetali e vitamine (soprattutto A e C), aminoacidi essenziali, enzimi e minerali.

Per la sua composizione in attivi, l'Aloë è stata definita un "adattogeno" in grado di ripristinare il normale equilibrio dell'organismo. La sua azione benefica viene potenziata dall'effetto sinergico di tutte le sostanze che la compongono. È pertanto essenziale che gli attivi vengano conservati integri durante il processo di lavorazione e trasferiti intatti e nelle opportune concentrazioni alle formulazioni finali: cosa che viene garantita dall'esclusivo e brevettato **Metodo Angel Ariel**, messo a

punto dalla fondatrice e titolare dell'azienda, Antonia Venzo.



Tutto ha avuto inizio da una esperienza profonda e dolorosa, quando un brutto tumore colpì suo marito Ernesto Fridosio. Dopo aver tentato di tutto per curarlo, ad un congresso a Barcellona Antonia è venuta a conoscenza di un rimedio brasiliano a base di aloë. Ha contattato immediatamente un sacerdote di Gerusalemme che preparava la ricetta, ma il preparato è arrivato proprio il giorno in cui Ernesto è morto. Quel 31 maggio del 1994 Antonia ha promesso di dedicarsi a diffondere e far conoscere questo rimedio, e con grande passione lo fa ancora oggi sia sviluppando nuovi prodotti che perfezionando quelli esistenti.

La Linea Angel Ariel

A partire proprio da questa tradizionale ricetta brasiliana di particolare efficacia, la Linea Angel Ariel propone una linea di prodotti naturali a base di Aloë Arborescens. **L'Aloë Arborescens Linea Angel Ariel** è preparata con foglie tagliate a mano grazie a tecniche di spremitura ed estrazione rigorosamente a freddo che permettono la conservazione ottimale degli attivi, e il preparato ottenuto è confezionato in contenitori sterili e sottovuoto.

Si parte dal controllo qualitativo e da una rigorosa selezione di piante e foglie, con esclusivo utilizzo di piante di almeno 7 anni, spontanee o provenienti da coltivazioni biologiche situa-

te nei climi caldi, dove ha origine la pianta. Dopo rigorosi controlli della pianta e del prodotto finito, così come degli eccipienti naturali (non vi sono eccipienti di sintesi), un ulteriore controllo qualitativo dei metodi di raccolta e di preparazione consente di mantenere il medesimo standard in tutti i lotti di produzione. Studi compiuti da diversi istituti confermano che i prodotti della Linea Ariel Angel conservano le proprietà benefiche che la letteratura scientifica riconosce all'Aloe Arborescens. Oltre al continuo controllo della qualità, un obiettivo dell'azienda è la valutazione della "compliance" del prodotto e la sua compatibilità con terapie farmacologiche convenzionali ed omeopatiche, anche per comprenderne le potenzialità coadiuvanti. Per questo Linea Ariel Angel promuove osservazioni cliniche controllate e studi sperimentali presso primari centri di ricerca.



Ricerca e iniziative

Insieme allo sviluppo e alla produzione cresce anche l'attività di ricerca e sperimentazione, affiancate, con la Fondazione Ernesto Fridosio e la Fondazione Raphael di Lugano, dalle iniziative per diffondere la conoscenza dei benefici portati dall'Aloe Arborescens. La Linea Angel Ariel è attiva non solo in ambito scientifico e accademico, ma promuove iniziative a tutto campo, primi fra tutti gli eventi organizzati per i bambini dell'Ospedale Gaslini, coinvolgendo noti personaggi dello spettacolo e della televisione.

Dice Antonia: "La commozione che ancora provo nel rivedere le foto di quei bambini che si divertono, che per un istante dimenticano la loro sofferenza quotidiana, è la più grande ricompensa e motivazione a continuare in questo percorso umano e professionale, intrapreso quando anch'io ero in un periodo di profonda sofferenza."

Linea Angel Ariel

LEADER IN ALOE ARBORESCENS

Tutti quanti abbiamo un Angelo Custode del benessere psicofisico

Serenegel, cuore di Aloe Arborescens

Serenegel, della *Linea Angel Ariel* è un alimento naturale ricavato dal cuore dell'Aloe Arborescens, nota da millenni come la "pianta dell'immortalità".

Serenegel è un concentrato di energia che dà tono e benessere.

La **Linea Angel Ariel** comprende cinque prodotti, tutti naturali, tutti estratti dall'Aloe, che conservano la memoria e la genuinità alla radice di un Benessere Globale.



In Farmacia e in Erboristeria

Info: **Linea Angel Ariel s.r.l.**

Tel. 0444.889425

www.angelariel.it - angelariel@angelariel.it

HOD speciale

57

FITOMELATONINA[®] di Ferri Francesca *La prima Melatonina interamente vegetale, estratta da piante alpine, che provvede al nostro benessere.*

Protegge dalle malattie perché stimola il nostro sistema immunitario; favorisce uno stato emozionale sereno e positivo perché regola i livelli ormonali del sistema endocrino; preserva la perdita di freschezza dei nostri tessuti e delle nostre cellule perché neutralizza i radicali liberi; regola il sonno perché sincronizza i ritmi del sistema nervoso centrale. È la melatonina, la sostanza che la nostra ghiandola pineale produce naturalmente e che armonizza i principali siste-

mi che influenzano la qualità del nostro vivere quotidiano: il riposo, la calma, la positività, la capacità di concentrazione, la tonicità della nostra pelle e dunque la luminosità del nostro aspetto.

Gli esseri umani non sono gli unici a produrre e utilizzare questa meravigliosa sostanza: il mondo vegetale è ricco di melatonina. Per questo è stato possibile ottenere da alcune piante alpine un estratto oleoso particolarmente ricco di questa straordinaria molecola. Per la sua attività antiossidante, idratante e protettiva UVA e UVB, questo estratto è indicato per migliorare la resistenza, ritardare gli effetti dell'invecchiamento e proteggere la pelle dagli attacchi dell'ambiente esterno.



EFFEGILAB[®] s.r.l.
ogni volta che pensi al tuo benessere



Dalla ricerca della Dott.ssa Francesca Ferri, Effegilab propone una novità esclusiva nel campo degli agenti naturali anti-aging. La prima Melatonina interamente vegetale, estratta da piante alpine, che provvede al nostro benessere.

La **Fitomelatonina** è una stupenda realtà, una fonte di bellezza e benessere estratta dalle meraviglie della natura: le piante. Anche per questo, è forse la sostanza che meglio riassume ed esprime la filosofia di Effegilab, da sempre impegnata nel proporre trattamenti che aiutino il raggiungimento dell'equilibrio ideale fra bellezza estetica e bellezza interiore. Dai laboratori Effegilab, per i suoi affezionati Clienti, ecco dunque già pronti i nuovi trattamenti viso e corpo, peeling e massaggi, alla Fitomelatonina. E, prestissimo, anche la linea di integratori alimentari.

Melatonina, storia ed attività

Se, come Cartesio sosteneva, la ghiandola pineale è la sede dell'anima e la melatonina è formata dalla ghiandola pineale per sillogismo potremmo immaginare che la stessa anima è formata dalla melatonina. Questa fantasiosa analogia ci fa capire quanto importante e fondamentale sia la melatonina per l'Uomo e per la vita degli animali e delle piante che attingono ad essa per regolarsi ed equilibrarsi. In una vita così piena di stress poter affrontare con serenità le routine quotidiane migliorerebbe il nostro vivere, e per farlo ci vuole armonia tra



mente e corpo. Svegliarsi ogni mattina freschi, riposati e di buon umore dopo aver passato la notte sognando a colori e rendersi conto di avere una pelle liscia e giovane può sembrare un'utopia, è possibile grazie ad una giusta presenza di Melatonina. La melatonina diventa un aiuto concreto nella vita di tutti i giorni in quanto armonizza i principali sistemi che influenzano la qualità della vita. Stimola il Sistema Immunitario a prevenire le malattie, regola i livelli ormonali del Sistema Endocrino, causa di sbalzi d'umore o di comportamenti inconsueti, favorendo uno stato emozionale sereno e positivo, sincronizza i molti ritmi del Sistema Nervoso Centrale come quello del sonno e combatte i radicali liberi causa dell'invecchiamento da stress ossidativo proteggendo di conseguenza la pelle e i capelli.

EFFEGILAB[®] s.r.l.
ogni volta che pensi al tuo benessere

FITOMELATONINA[®]

Dalla nostra ricerca una antica linfa di vita

Effetti Benefici sulla pelle:

Idratante

Antiossidante

Filtrante solare

Rivitalizzante



FITOMELATONINA[®]

Rigenera ciò che il tempo logora

Tel. 0461 421414 • TRENTO

informazioni@effegilab.com • www.effegilab.com

Non far finta di star bene, ma... canta che ti passa

di Stefania Calcagnini

Sono convinta che i modi di dire popolari esprimono in modo semplice delle grandi verità. Il "canta che ti passa" ne è un esempio. È risaputo che, oltre ad essere una forma d'arte, il canto è anche uno strumento per esprimere le proprie emozioni, i propri stati d'animo. Già, perché non cantiamo soltanto quando siamo contenti. Cantare, anche quando siamo tristi o arrabbiati (scegliendo un brano che sia in sintonia con quel momento) può essere vantaggioso, può aiutarci a sbloccare l'energia compressa, a portarla in superficie e a liberarla.

Immagino che molti di voi si siano ritrovati almeno una volta nella vita a piangere ascoltando un brano. Ecco, cantare è molto di più. Cantare è esprimere, è trasformare. Cantare è creare poiché il suono è energia, una forza che produce degli effetti.

Bene, questi effetti sono prodotti sia sul piano psichico che sul piano fisico, attraverso quello emozionale.

In questi ultimi anni si è parlato molto di musicoterapia, che oggi viene praticata anche nelle scuole, negli ospedali, nelle comunità di recupero con ottimi risultati per quanto riguarda la riabilitazione e il benessere.

Come spesso capita abbiamo scoperto l'acqua calda! Da millenni la musica, e quindi il canto, sono stati al centro della vita sociale, culturale e religiosa di ogni comunità.

La musica ha sempre accompagnato l'uomo nel suo cammino non come una semplice colonna di sottofondo, ma come strumento adatto a molteplici funzioni. Un esempio non lontano è quello degli schiavi africani deportati nelle piantagioni di cotone del nord America. Con i loro canti si riappropriavano dell'unica



Rielaborazione di una illustrazione di Robert Risko, 1982

libertà che gli era concessa: attraverso l'uso della voce traevano la forza per andare avanti. Tornando ai giorni nostri, molti studi hanno decretato i benefici della musica. Uno di questi è di Barry Bittman (neurologo del Mind-body Wellness Center di Meadville, Pennsylvania),

che ha scoperto che cantare o suonare uno strumento "frena" l'azione dei geni legati allo stress, responsabili dell'invecchiamento precoce della pelle (!). In più, cantare aumenta i livelli dell'ormone della crescita (GH o somatotropina) sostanza che migliora l'umore, dà elasticità alla pelle e fa sentire più forti; una specie di elisir di lunga vita.

Quando cantiamo l'energia si muove dalla base della colonna vertebrale fino alla testa, i tessuti vengono ossigenati meglio poiché la respirazione diviene più profonda. In questo modo l'azione del diaframma, il muscolo principale della respirazione, consente un massaggio profondo degli organi situati nell'addome. Altro fattore di rilevante importanza è quello dell'immobilità del pensiero. Quando cantiamo una canzone e siamo totalmente concentrati in questa azione, la mente si ferma. È un po' quello che succede quando recitiamo un mantra o una preghiera. A questo proposito, un giorno un'allieva mi raccontò che il prete che dirigeva il coro della parrocchia in cui cantava da bambina affermava che cantare è proprio come pre-

gare, ma vale il doppio. **Non a caso il canto è doppiamente legato alle emozioni.** Se da un lato abbiamo la possibilità di liberarle e trasformarle, dall'altro sappiamo bene che quando siamo preda di una forte emotività la gola, o più precisamente la laringe, tende a chiudersi. Quando ci troviamo al centro di una discussione concitata, la sensazione che proviamo è il classico "nodo in gola". La stessa cosa accade quando dobbiamo parlare o cantare in pubblico e sentiamo salire l'emozione. Come se non bastasse, spesso ci trema la voce e questo non rende certo le cose più facili. Che fare dunque? La tecnica vocale dà alcune soluzioni. Ad esempio, la posizione della risata o dello sbadiglio aprono molto bene l'organo della fonazione.

I love you

Il consiglio più semplice e sorprendente per riuscire a cantare in pubblico aggirando questi ostacoli, l'ho avuto da Jo Estill (cantante e ricercatrice americana, metodo Voice Craft®:

www.voicecraft.it; www.evts.com;
www.trainmyvoice.com).

La Estill afferma che prima di cantare è bene avere un unico pensiero nella mente. Un pensiero che, come una parola magica, calma la mente, scioglie la paura e ci mette nelle condizioni ottimali per poterci esprimere attraverso la voce. Questo pensiero è "I love you". Il canto è per gli altri, è un dono che facciamo a coloro che ci vogliono ascoltare. Pensare che cantiamo (o parliamo) per amore rende tutto più facile.



Un altro esercizio per sfogare aggressività e insicurezza

In presenza di forti emozioni

quali rabbia, angoscia.. è buona abitudine liberarle attraverso la voce. La cosa importante è che l'emissione vocale sia sostenuta dalla respirazione e dai muscoli del corpo, in special modo da quelli del torace e della schiena. Il supporto della muscolatura permette di sgravare la laringe da un lavoro troppo intenso, che viene ripartito in queste zone del corpo. Ok, allora urlate la vostra frustrazione piegandovi sulle ginocchia e stringendo i pugni, oppure tendendo tutto il corpo verso l'esterno, inspirando ed allargando le braccia.

Illustrazioni di questa pagina di Nem, Unitled - Tokio, Japan da Romanik - Ed. Die Gestalten Verlag - 2004, Berlin, Germany

Esercizio

Sedetevi in una posizione comoda e respirate, cercando di aprire bene il torace e l'addome durante l'inspirazione; riportatelo in posizione di riposo durante l'espiazione. Emettete un suono a bocca chiusa simile ad un lamento, e durante la "fonazione" appoggiate le mani sul ventre premendolo dolcemente.

Trasformate lentamente il suono sommerso in una vocale, e aumentate gradualmente il volume lasciando emergere pensieri ed emozioni e guardandoli mentre viaggiano lontano attraverso il flusso vocale.



Stefania Calcagnini Cantante, attrice, insegnante di tecnica vocale. Dal 1991 si esibisce come solista e corista in tutta Italia. Partecipa come ospite ad alcune trasmissioni televisive su reti private e satellitari. Una curiosità: è la cantante del brano "La Patente a Punti" contenuto nella compilation di Alexia disponibile in tutte le concessionarie Renault.

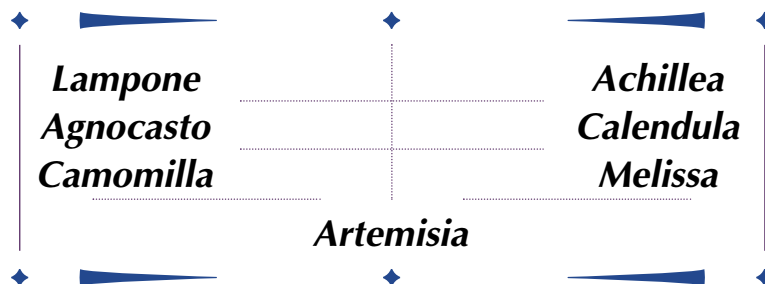
Insegna a Lodi, presso la Scuola di Musica F. Gaffurio - tel. 0371.42.32.58, www.gaffurio.it.
Dà lezioni private di canto a Milano.

**Per contattarla: 339.2025446
email ste.calcagnini@jumpy.it.**



MAC - I

Integratore fitoterapico coadiuvante nella terapia del dolore del ciclo mestruale a base di:



Prossimamente in farmacia e nelle migliori erboristerie

**Distribuito da Vipprof Distribuzione Italia
RIOS LAB. Via Bassette, 12 - Spino d'Adda (CR)**

CELLFOOD® un "PASS" per il Benessere

Energia, benessere, ossigeno per la vita

L'integratore nutrizionale ANTI-OSSIDANTE a base di ossigeno, oligoelementi e aminoacidi, più venduto al mondo per combattere: l'invecchiamento, lo stress fisico, psichico ed ambientale

CELLFOOD® è una formulazione ionica colloidale, in gocce, che fornisce alle cellule: OSSIGENO, 78 MINERALI colloidali in forma ionica, tracce di 34 ENZIMI e 17 AMMINOACIDI ed elettroliti. È tratto solo dalle migliori sostanze vegetali totalmente naturali ed è rapidamente assorbito da ogni cellula del corpo.

La nuova formula dell'integrazione naturale

I BENEFICI PIÙ IMPORTANTI DI CELLFOOD®

1. Aumenta l'energia al bisogno senza creare disturbi
2. Ossigena le cellule
3. Il più potente antiossidante - disintossicante
4. Aumenta la vitalità ed il vigore
5. Incrementa la resistenza
6. Aiuta a rimuovere velocemente ed efficacemente acido lattico (gli atleti amano CELLFOOD)
7. Elimina i radicali liberi in eccesso
8. Ingredienti a base di piante (i vegetariani amano CELLFOOD)
9. Aumenta la respirazione cellulare
10. Aumenta l'assorbimento nutritivo di altri nutrienti
11. Trasporta i nutrienti in forma colloidale



"Qualunque dolore, sofferenza o malattia cronica, è causato da una insufficiente ossigenazione a livello cellulare"

Dr. Arthur C. Guyton, M.D.
Autore del testo
"Fisiologia Umana".

Saper invecchiare è un'arte, rimanere giovani dipende prima di tutto da noi stessi! L'informazione è prevenzione.



Eurodream srl

Via Agretti 10 - 19126 La Spezia
Tel 0187.500718 - 0187.523320
Fax 0187-284333

www.eurodream.net

www.cellfood.it

info@eurodream.net

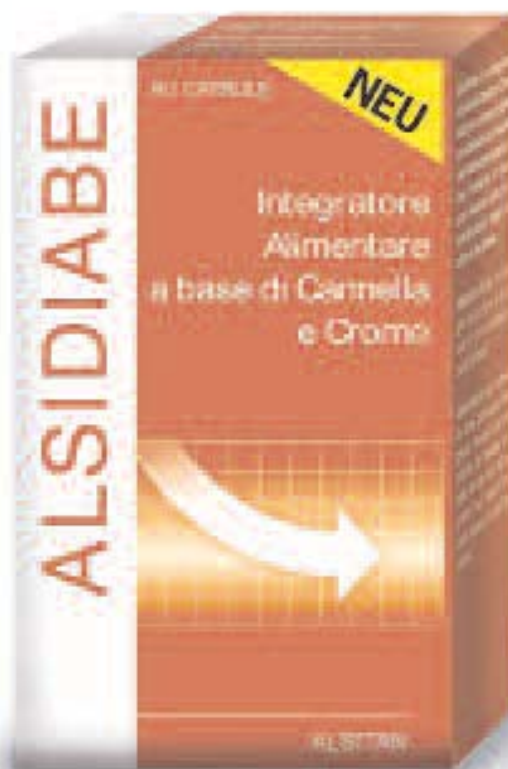
Numero Verde
800-650-800

In farmacia e nei negozi specializzati



Zuccheri?

*Cannella
e cromo
per il vostro
benessere*



SERVIZIO CLIENTI

Dal lunedì al venerdì,
tel. 339 27 32 763

e-mail: info.cagnola@tiscali.it

Dott. C. Cagnola s.r.l.

Via delle Gerole, 17 - 20040 Caponago (Mi)

Tel. 02 95545351 - 95740944

Fax 02 95545358