

HOD

benessere

il vuoto del
cuore

Hod Benessere n° 36 - Dicembre 2005 - Anno VIII Periodico - Diffusione gratuita

Pink **Noir**

*la fidanzata
del juke-box*

il giallo continua...

novità 2006

Terme sensoriali



Aria di novità a Terme di Chianciano dove dall'agosto 2006 apriranno le nuove "Terme sensoriali" per il benessere di corpo e mente. Alle Terme, dove la naturopatia trova la sua collocazione ideale al Centro Sillene, si realizzano all'interno del Parco Acquasanta tre suggestivi percorsi sensoriali, per riequilibrare il campo energetico umano attraverso l'armonizzazione dei 5 elementi – Acqua, Fuoco, Terra, Aria, Etere - che costituiscono l'uomo.

Il primo dei percorsi, che si fondano su basi scientifiche, è indicato per ansia, attacchi di panico e per la riattivazione delle difese immunitarie e consiste in: doccia salina, sauna, aromamusicoterapia, grotta energetica, bagni di colore per il riequilibrio dei 7 chackra, i centri energetici dell'organismo.

Ibagni di colore concludono il secondo percorso, quello indicato per nervosismo ed emicrania che comprende anche la nebbia fredda, il percorso Kneipp e la balneoterapia stimolante. Il terzo percorso, indicato per obesità e ritenzione idrica, comprende il Kneipp, sauna, bagno turco e doccia tropicale.





Terme di
Chianciano

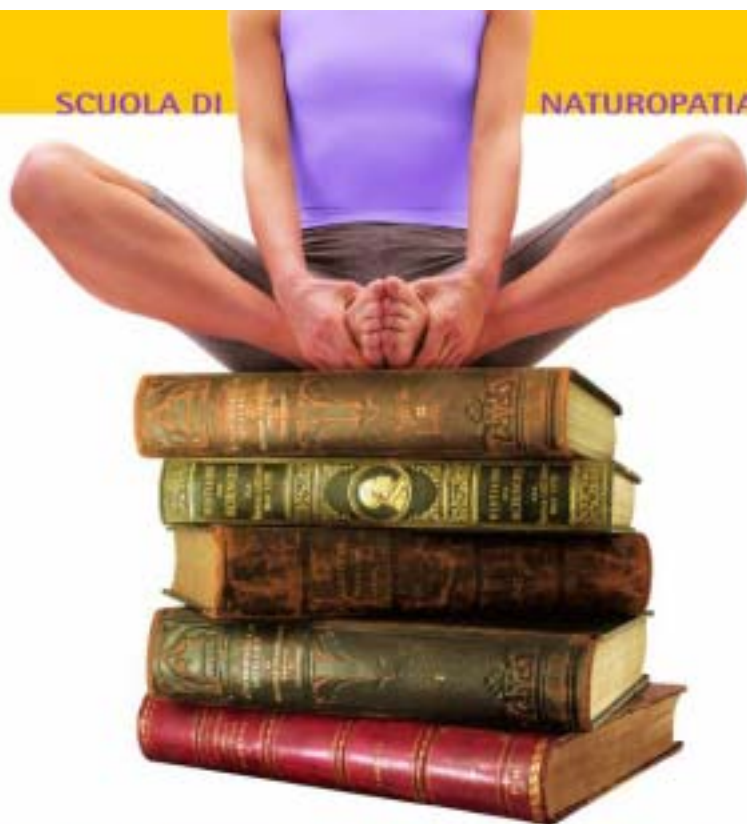


Terme sensoriali

per il benessere di mente, corpo e spirito

SCUOLA DI

NATUROPATIA MIRDAD



www.brivellingschi.it

La serietà di un naturopata si misura dalla base. Oggi anche a Milano.

- MEDICINA ANTROPOLOGICA
- CHIMICA E BIOCHIMICA
- BIOLOGIA, ELEMENTI DI GENETICA
- ANATOMIA - FISILOGIA
E FISIOPATOLOGIA
- MEDICINA TRADIZIONALE CINESE
- IRIDOLOGIA
- FITOTERAPIA ED OLIGOELEMENTI
- FLORITERAPIA
- OMEOPATIA
- SPAGIRIA
- MORFOPSIKOLOGIA
E NUTRIZIONE
- CNV E PSICOSOMATICA
- FENG SHUI
- TIROCINIO PRATICO

Sede centrale: Via Sacchi, 64 Torino - Tel. 011.53.80.60
Altre Sedi: Varese, Bologna, Milano - www.mirdad.it



Nuova sede di Milano: Via Ricciarelli, 21 angolo Via Altamura
Tel. 02.99.02.67.91 - 335.61.03.059. Per informazioni Dott.ssa Ileana Rotella.

Il giardino segreto del nostro cuore
di Paolo Giovanni Vintani

Mi si spezza il cuore
intervista con Patrizia Egi
a cura di Marina Robbiani

La parola all'omeopatia: ansia-panico
di Alessandro Targhetta

Il Natale della felicità
a cura della Dott.ssa Cagnola

Un cuore che sorprende
di Sara Termini

Dall'India con amore
di Andrea De Zanetti

Buenos Aires nel corazón
di Elena Marinoni



6

8

11

12

14

17

18

HOD

36

DIRETTORE RESPONSABILE: Marina Robbiani

CONSULENTE SCIENTIFICO: Paolo Vintani

CONSULENTE EDITORIALE: Raffaella Fornari

CAPOREDATTORE: Giusi Valent

GRAFICA: Lorenza Manzini, Marco Nava

PUBBLICITÀ: Anna Monza

Tel/Fax 02.83.22.442 - 305.82.41.758

anna_monza@fastwebnet.it

EDIZIONI ALICE Via Col di Lana, 4 - 20136 Milano

Tel 02.89.12.74.86 - info@hod.it - www.hod.it

STAMPA: Sinergie & Soluzioni Grafiche

Via Brianza, 3/5 - 21. Secco Uffertino (S. Giuliano Milanese)

Reg.Trib. Milano n° 305 del 22.4.1995

A questo numero hanno collaborato: Alessia Boldoni, Dott.ssa Cagnola, Sergio Dal Barco, Andrea De Zanetti, Patrizia Egi, Roberto Gatto, Mario La Floresta, Elena Marinoni, Noi Due, Alessandro Targhetta, Sara Termini, Paolo Vintani.

In copertina: Dal volume "Balticore" di Mojmir Jezek, in occasione della Mostra del 2001 a Napoli, Castel dell'Ovo.

La Chiave dell'Iniziazione
di José Luis Parise

Seminario

"GLI UNDICI PASSI
DELL'INIZIAZIONE
ED IL SUO METODO"

Speciale

Il cuore oracolo di Ulisse
a cura di Giusi Valent

La cerca del cuore
di Mario La Floresta

Cuore cinese
di Roberto Gatto

Buon Capodanno attorno alla tavola del mondo
di Alessia Boldoni

Spezie in festa
Mini-corso di cucina con Noi Due

I Mercatini di Ecoè

La libreria di Ecoè

20

28

32

38

40

41

46

HOD benessere

Via Col di Lana, 4
20136 Milano

www.hod.it

info@hod.it

Vuoi ricevere HOD a casa? **Abbonati!**

Abbonarsi costa 20 euro per 5 numeri

35 euro per 20 numeri + Erbagenda valida anche per il 2000

Versare sul c/c postale n. 43013200 intestato a:

HOD benessere Via Col di Lana, 4 - 20136 Milano



Dal vostro viaggiatore della salute

Dr. Paolo Giovanni Vintani

6

HOD 36

Il giardino segreto del nostro cuore



“Buon giorno”, disse il piccolo principe.

“Buon giorno”, disse il mercante.

Era un mercante di pillole perfezionate che calmavano la sete. Se ne inghiottiva una alla settimana e non si sentiva più il bisogno di bere.

“Perché vendi questa roba?” disse il piccolo principe.

“È una grossa economia di tempo”, disse il mercante. “Gli esperti hanno fatto dei calcoli. Si risparmiano cinquantatré minuti alla settimana”.

“E cosa se ne fa di questi cinquantatré minuti?”

“Se ne fa quel che si vuole.....”

“Io” disse il piccolo principe, “se avessi cinquantatré minuti da spendere, camminerei ADAGIO ADAGIO verso una fontana...”

(Antoine de Saint-Exupéry, “Il piccolo principe”)

Il ritmo incensante del cuore è legato alla cognizione di tempo. Finché batte il cuore c'è tempo, dopo... il nulla.

Non solo, se batte troppo veloce è il tempo che fugge via, si percepisce la sensazione di non “riuscire”, a far che poco importa, il tempo scorre a volte troppo in fretta al ritmo del proprio cuore. Ed è per questo che ho voluto precedere queste mie osservazioni con le parole del Piccolo Principe. Vi potete ben immaginare, vista la mia professione di Farmacista (leggi mercante di pillole) quante volte ho letto e meditato queste parole.

Le malattie di cuore, solo dopo il tumore, appaiono ai più come patologie irreversibili. Chi ha superato un infarto o problemi gravi legati al circolo coronario porta la sua sofferenza quale marchio indelebile.

Sia ben chiaro che comprendo tutto ciò, la vita riprende dopo l'evento con ritmi ed abitudini diverse, e non ci si può dimenticare di avere un cuore malato.

Fabrizio De Andrè scrisse una bellissima canzone intitolata, appunto, Il malato di cuore: descrivendo prima la vita di quest'individuo “senza poter bere alla coppa d'un fiato” con gli amici, vivendo “al ritmo del suo cuore malato”. Per poi morire tra le braccia del suo amore sentendo il cuore in gola e non ricordando se fosse riuscito a far l'amore con lei ma solo di averla amata a tal punto da fargli scoppiare il cuore.

Quanta dolcezza in queste parole, ma anche quanta verità, il cuore quale simbolo di vita e di morte al quale dobbiamo soggiacere. Ma tra le righe, mi sembra, traspare la necessità di ascoltare questo cuore, di viverne la sua vita proprio perché è la nostra. Tutto quindi può diventare utile per imparare ad ascoltare il nostro cuore, e non vi possono essere suggerimenti generalizzati, perché ognuno di noi può aver la sensibilità di scegliere la via migliore. Pensiamo allo Yoga, alla preghiera, alle innumerevoli tecniche che ci vengono offerte. Dal canto mio

Mi si spezza il cuore

Il vuoto del cuore e l'indifferenza

a cura di Marina Robbiani

Dove sono finiti quei valori universali che un tempo sembravano in grado di colorarci la vita, di muovere sentimenti, emozioni, passioni...? Spesso si ha l'impressione di essere diventati grigi, che in giro ci sia poca voglia di comunicare, che di fronte al dolore si preferisca far finta di niente, passare oltre. Ma è davvero così? Per provare a capire ne abbiamo parlato con la Dr. Patrizia Egi.

Non so se oggi le persone siano grigie. Posso solo constatare che la psicoterapia assume sempre più il significato di un percorso di ricerca interiore. Chi decide di intraprendere un lavoro su di sé si pone delle domande esistenziali, la richiesta di aiuto nasce soprattutto dal bisogno intimo di interrogarsi, di comprendere in quale direzione andare, di capire quale sia il senso della propria vita. Le persone hanno voglia di sorprendersi, di ricercare dentro di sé un significato, una verità più profonda.

Non è un rischio? Invece di relazionarmi con ciò che ho intorno, e che mi fa paura, scelgo un atteggiamento introspettivo centrato unicamente su di me...

Non credo. Alla base dei malesseri che ci spingono verso un percorso psicoterapeutico spesso si cela una domanda più universale, un'esigenza interiore non solo di tipo

individuale. Abbiamo bisogno di vivere una dimensione più spirituale, non tanto legata alla religiosità quanto al sentimento del sacro. È vero che si parte sempre dall'individuo e dai suoi disagi, ma poi si cerca di capire il senso della nostra vita all'interno di un contesto più ampio, proprio a partire dal malessere che forse è indicatore di un'evoluzione mancata, di un cambiamento negato. Tanto più in questo momento, in un mondo privo di valori spirituali.

Prendiamo i tanti casi di cronaca tristemente famosi: attorno ad essi una grande curiosità morbosa, poche le riflessioni. Sempre più spesso, invece di soffermarci su quanto succede ci buttiamo nella banalità del voyeurismo che sta assorbendo gran parte della nostra vita individuale e sociale. Ci lasciamo "drogare" da notizie ogni giorno più vuote di senso senza alcun coinvolgimento nella problematica reale che toc-

ca il vuoto dei valori, l'incapacità reale di relazionarsi.

Ma l'individuo patisce questo vuoto sociale di valori. Allo stesso modo questo voyeurismo ha bisogno di emozioni sempre più forti perché viviamo nel virtuale. Cogliere l'aspetto macabro delle situazioni è già in se stesso una forma di eccitamento. Il fatto che la nostra società di consumo ponga come valori dominanti i codici materiali non dà soddisfazione alle esigenze più profonde dell'individuo. Non siamo solo cibo, soldi, case, oggetti. Dentro di noi c'è una domanda esistenziale più profonda che va al di là di qualsiasi gratificazione materiale. Mai come in questo momento si rileva così tanto malessere sul piano psicologico. E forse il gusto voyeuristico di cibo "forte" sul piano emotivo è l'illusione nevrotica di un recupero del sentire. È una risposta inadeguata e in linea con i codici sociali a un'esigenza profonda di cibo per l'anima.

Un altro problema è che non sono tante le persone che hanno voglia di diventare consapevoli, di prendere coscienza di quanto sta accadendo.

Certo. Se il malessere è dei più, la coscienza non è di tutti. Ma non è un problema di cattiva vo-

“ Nulla l'uomo teme di più che essere toccato dall'ignoto. ”

(Elias Canetti, "Massa e potere")

lontà, bensì di educazione. Educazione a nuovi modelli di espressione di sé. In questo senso va affrontato alle radici. Noi come Ceres (Centro Ricerche Evolutive dell'Essere) negli ultimi anni abbiamo promosso in alcune scuole di Milano e provincia, un progetto di educazione all'ascolto delle emozioni per favorire nei bambini un ascolto e un colloquio con sé e con l'altro, perché imparino a esprimersi, a raccontarsi, ad ascoltarsi, a entrare in contatto con sentimenti spesso negati, ad accogliere e valorizzare il loro sentire, i bisogni, le emozioni. Abbiamo utilizzato il gioco, la fiaba, la drammatizzazione e abbiamo potuto constatare che c'è molto lavoro da fare...

A chi attribuire parte di questa responsabilità?

Credo che la responsabilità maggiore sia dei modelli culturali. Avverto anche nei più giovani la mancanza e l'esigenza di valori spirituali, spesso confusi con i valori religiosi.



Joan Hall, "A Voyage Through Time, Space and your Head" (part.), Follett Library.

Mi riferisco invece al senso del nostro "esserci", alla sacralità della vita come percorso evolutivo, alla ricerca del significato di ciò che ci accade e ancora più semplicemente al recupero del contatto con l'interiorità. Allo stesso tempo occorre non fissarsi "nel momento", ma lasciare che il movimento della vita si dia in un susseguirsi di morti e rinascite, che sono i passaggi evolutivi del nostro essere.

Forse mancano la voglia, il bisogno e il piacere di comunicare, si preferisce scappare...

Il fatto che le persone scappino significa che non hanno gli strumenti per accogliere il "sentire", soprattutto se doloroso. Ogni giorno divoriamo grandi quantità di dolore, ma per lo



più lo facciamo nascosti dietro schermi: del televisore, del computer...

Manca una partecipazione autentica, attiva e in diretta, ognuno tende a proteggersi o con la distanza "fisica" o con quella "psicologica", un atteggiamento di indifferenza che è un vero e proprio meccanismo di difesa. Al contrario, a partire dallo stimolo esterno, bisognerebbe incontrare l'effetto che produce dentro di noi, ascoltare il proprio dolore, accoglierlo, accettarlo, osservarlo... È molto impegnativo e noi non siamo educati a farlo perché viviamo in un contesto edonistico dove tutto ciò che è doloroso, brutto, vecchio, triste e malcelato viene allontanato. Fa paura. La morte stessa è rimossa. Una volta, quando una persona stava morendo, se era ricoverata in ospedale la si portava a casa, affinché morisse nella propria stanza, accompagnata dai propri cari. Oggi succede il contrario, la si porta in ospedale, fa paura un morto in casa, non sappiamo più come comportarci. Anche i bambini sono grandi consumatori di immagini violente e di morte attraverso i video giochi, dove spesso si vince quanto più si spara, si elimina, si uccide...

Che fare in questi casi?

Penso che un bambino debba giocare alla lotta con il corpo, con il cuore, con le emozioni. La lotta virtuale è dannosa, autistica. Il video gioco carica il bambino di emozioni che tendenzialmente si accumulano in lui senza che possa scioglierle e lasciarle fluire. Vanno recuperati il corpo e la relazione con l'altro.

Che malesseri produce questo diffuso vuoto "di cuore"?

Inanzitutto un forte senso di solitudine, molto diffuso a prescindere dalla vicinanza fisica degli altri. È un sentimento che riguarda il rapporto con noi stessi perché denota una separazione tra noi e noi. Siamo

soliti perché non abbiamo la capacità di prendersi per mano, di parlarsi, di aspettarsi un po' di più. Quando ci troviamo in queste condizioni, la prima cosa che tendiamo a fare è andare in mezzo agli altri, cercare conforto nelle persone che ci circondano (ma in questo caso stare con un'amica può semplicemente diventare l'alternativa alla pastiglia). Oppure, all'opposto, la risposta è isolarsi.

C'è un modo per iniziare a uscirne?

È importante accogliere quel malessere che rappresenta un segnale, il desiderio di un cambiamento di cui non siamo consapevoli fino in fondo e che non riesce in quel momento a esprimersi. Istituzionalmente verrebbe voglia di eliminarlo, ma se lo cancelliamo non ne cogliamo il significato più profondo. Sarebbe meglio decidere di non opporre resistenza, facendoci magari delle domande: che senso ha questo malessere in questo momento della mia vita, cosa vuole dirmi, come devo capirlo?

Sarebbe utile dedicarci del tempo di riflessione. Nei modi che ci sono più consoni, con tecniche di rilassamento, di visualizzazione che portano ad un ascolto interiore più focalizzato. Si può anche chiedere aiuto ad uno psicologo, ma talvolta può bastare un atteggiamento più accogliente da parte nostra, prendere in considerazione che quanto ci sta accadendo è arrivato per comunicarci qualcosa, è un segno da decifrare, una spinta per cambiare atteggiamento. *

Dr.^{ssa} Patrizia Egi

Psicologa. Psicoterapeuta a orientamento analitico. Esperta in tecniche di rilassamento, psicoterapia ipnotica e floriterapia. Collabora con il CREDES, Centro Ricerche Evolutive dell'Essere con sede a Milano.
patrizia.egi@tiscali.it

La parola all'Omeopatia

Ansia-Panico con somatizzazione cardiaca

Uno dei modi meno noti, ma molto comuni di manifestarsi dell'ansia è a livello del cuore o del circolo arterioso. I sintomi più comuni delle somatizzazioni cardio-circolatorie sono le tachicardie, le aritmie, la sensazione che il cuore possa fermarsi da un momento all'altro, dolori "simil anginosi", una angoscia avvertita a livello del cuore ma anche una ipertensione lieve (spesso la "diastolica"). Anche in questi casi il medicinale omeopatico ben scelto sarà in grado di attenuare l'ansia e la sua componente somatica, questa volta a livello cardio-circolatorio.

Argentum nitricum

(Nitrate d'argento) - È indicato in chi ha l'ansia "febrile".

Per chi è impulsivo, affrettato, vive con l'ansia per la propria salute e in particolare teme il cancro e malattie cardiache (infarto). Per chi ha molte paure: luoghi elevati, ristretti, aperti, di essere in ritardo, dell'infarto. Per chi soffre di ansia di anticipazione, e prima di un esame o di un impegno importante accusa tachicardia, sbalzi pressori o diarrea.

Gelsemium

(Gelsomino) - È indicato in chi soffre di ansia "paralizzante".

Per chi, timido e riservato, soffre di ansia di anticipazione: prima di un evento impor-

Con la consulenza
del **Dr. Alessandro Targhetta**,
medico esperto in omeopatia
docente C1500 (Centro Italiano Studi
e Documentazione in Omeopatia)



tante accusa tremori, grande debolezza e panico che lo "paralizza", ha la testa pesante, palpebre pesanti che si chiudono, intorpidimento e pesantezza della lingua, sensazione che il cuore stia smettendo di battere, si stia per fermare.

Lachesis

(Veneno del serpente Crotalo muto, originario dell'America del Sud) - È indicato nella donna in menopausa

con vampate di caldo, arrossamenti al viso, insofferenza per i vestiti stretti in vita, ma soprattutto al collo, dove si sente soffocare. Inoltre va bene a chi accusa spesso tachicardia, aritmia e ha una sensazione di pulsazioni su tutto il corpo; la notte si sveglia di soprassalto pensando di soffocare o con un dolore tipo angina. Può soffrire di crisi ipertensive.

Questi medicinali omeopatici vanno assunti sotto controllo medico, alla diluizione omeopatica 30 CH, 5 granuli due volte al dì, per cicli di cure mensili. *

||| Natale della felicità

Dott.^{ssa} Cagnola

|| Il Punch delle feste

Partiamo con una bevanda davvero amabile oltre che digestiva, una qualità da non sottovalutare soprattutto durante il periodo natalizio in cui difficilmente, di fronte ad una tavola imbandita, ci si tira indietro...

INGREDIENTI (per 12 tazze circa) ● 50 g di tè di pesca ● 15 g di melissa ● 10 g di rosa canina ● 10 g di cannella ● 5 g di fiori d'arancio ● 4 g di scorza d'arancio amaro ● 3 g di chiodi di garofano ● 3 g di scorza di limone.

PREPARAZIONE Mescolate, versate sopra 3 litri di acqua bollente, lasciate in infusione per circa un quarto d'ora e filtrate riempiendo una caraffa. Per addolcire si consiglia di usare del miele (un cucchiaino da frutta per tazza).

Pot-pourri speziato

Diversamente da quelli che si trovano spesso fuori in vendita, dai colori e odori fortissimi (che come sapete indicano che c'è ben poco di naturale lì in mezzo),

questo insieme speziato è "vero". Dolcemente aromatizzato senza esagerare, ha colori smorzati di sapore ancora autunnale e si mantiene sempre fresco grazie ad una delicata miscela di essenze che potrete divertirvi a comporre voi stessi. Come se non bastasse, fa la sua bella figura anche nei cassetti. Basta metterne una manciata in un fazzoletto, chiuderlo con un cordino e inserirlo tra la biancheria. E una volta che la sua azione è finita, vedrete che dispensa un poco del suo aroma naturale perfino in lavatrice da cui i vostri panni usciranno delicatamente profumati... È un bellissimo regalo anche se un po' caro (quello che costa di più è il benzoino), da consigliare in particolare a chi ama andare in cerca di ingredienti insoliti e individuare nuove erboristerie.

INGREDIENTI ● 30 g di cannella ● 20 g di noce di galla (non solo è bella da vedersi ma ha anche un'azione astringente) ● 20 g di macis



Cercate qualche idea per un regalo utile e gradevole allo stesso tempo? Ecco qualche proposta ad hoc con cui farete una... profumatissima figura. Di più. Potreste approfittare dell'occasione e, una volta deciso di mettervi al lavoro, pensare di regalare una parte di tanta delizia anche a voi. Non bisogna forse volersi bene? Auguri dunque, e buon lavoro!

(color mattone, dalla forma irregolare, assolutamente bello, è il rivestimento della noce moscato) ● 20 g di

scorza d'arancio amaro fatto a nastro ● 10 g di benzoino (una resina dal profumo simile a quello dell'incenso, raffinato e inebriante) ● una fava di tonka (dall'aroma dolciastro tipo tabacco da pipa olandese).

PREPARAZIONE Spezzettate e mescolate il tutto, aggiungendo all'ultimo la fava di tonka.

PREPARAZIONE DELLA MISCELA A 3 ESSENZE Si prendono 20 ml di cannella, 15 ml di arancio amaro, 15 ml di limone e si uniscono a 50 ml di alcool puro, si miscelano, e il liquido così ottenuto si mette in uno spruzzatore con cui ogni tanto si bagna il pot-pourri.



Pepe "alla melegueta"

È un pepe da macinare che va bene su tutto. Un piccolo dono ma estremamente raffinato, da presentare come regalo in un vasetto di vetro un po' particolare, dalle forme e materiali insoliti, con il vetro dipinto, accompagnato dalla sua saliera... insomma ce n'è per



ogni gusto, il mercato vi offre tutto quello che volete a cifre adatte a qualsiasi portafoglio. Ma non dimenticate che è il contenuto ciò che conta. In questo caso un pepe molto delicato, dal sapore esotico reso ancora più speziato dalla melegueta (il seme di una pianta tropicale molto usata in liquoristica e conosciuta come "grana paradisi").

INGREDIENTI ● 35 g di pepe nero ● 30 g di pepe verde ● 20 g di pepe bianco ● 15 g di melegueta
Mescolate, imbottigliate e il gioco è fatto.

Aroma per aceto
Un classico. Anche qui vale il discorso di procurarvi una bottiglia regalo per rendere l'aceto ancora più "appetibile". Un consiglio d'acquisto: raddoppiate le dosi e non dimenticate di tenerne un litro anche per voi.

INGREDIENTI ● 25 g di estragone (dragoncello) ● 20 g di pepe rosa ● 20 g di coriandolo (molto delicato soprattutto per i pesci) ● 15 g di grani di pepe bianco ● 10 g di cardamomo ● 10 g di ginepro ● un litro di aceto (di mele o di vino) di buona qualità.

PREPARAZIONE Ponete gli aromi in un vaso a bocca larga insieme a due dita di aceto. Agitate e dopo 12 ore ag-

giungete il resto dell'aceto, chiudete e lasciate riposare al riparo della luce per una decina di giorni. Quindi colatelo e passate l'aceto aromatizzato in una bottiglia da usare all'occorrenza.

Cuscino della tranquillità

L'ansia non vi fa dormire? Niente paura. Con questo cuscino dietro la nuca avete delle buone chances per rilassarvi e chiudere gli occhi prima del previsto. E, se malgrado tutto, non doveste riuscirci... be' avrete comunque allietato l'odorato e respirato una gradevole e benefica fragranza.

INGREDIENTI * 200 g di fiori e brattee di tiglio * 100 g di boccioli di rosa * 100 g di fiori d'arancio amaro * 100 g di foglie di verbena odorosa

PREPARAZIONE Mescolate per bene i vari prodotti con le mani e poi inseriteli in un sacchetto di tela, cucite e infilatelolo in una federa. *

Anche il nostro cuore ha un'età, e molto spesso non corrisponde a quella che compare sulla nostra carta d'identità ma è il frutto delle nostre abitudini alimentari e del nostro stile di vita.

Dr.^{ssa} Sara Termini

I principali fattori che contribuiscono al rischio di patologie cardiovascolari sono un aumento di colesterolo nel sangue, il fumo di sigaretta, l'ipertensione, l'obesità e il diabete. Anche lo stress e la tensione sono da lungo tempo riconosciuti tra i principali responsabili dell'angina e delle cardiopatie coronariche. Alcuni di questi fattori di rischio possono essere ereditari: in questi casi è bene già per tempo iniziare una prevenzione fatta di buon senso; controlli regolari della pressione sanguigna, degli zuccheri e dei lipidi nel sangue. Anche l'attenzione a ciò che si mangia e una regolare attività fisica possono costituire una prevenzione ai problemi cardiaci.



Un cuore che invecchia bene

Oltre alla cattiva alimentazione e al poco esercizio fisico, l'invecchiamento, causato dai radicali liberi o sostanze ossidanti, e dall'inquinamento, sono tra le cause

più frequenti di danni all'apparato cardiovascolare.

Gli antiossidanti (come la vitamina A, E, C, i Bioflavonoidi, gli Omega-3 e Omega-6, il Coenzima Q10 ecc...) costituiscono un gruppo eterogeneo di sostanze dai notevoli effetti preventivi nei confronti delle malattie cardiovascolari, neoplastiche e degenerative tipiche dell'età. È bene quindi integrare regolarmente sostanze antiossidanti con un'alimentazione ricca di frutta e verdura, per contrastare il danno ai tessuti da parte dei radicali liberi. Se gli antiossidanti introdotti con la dieta potrebbero essere insufficienti possiamo ricorrere, sotto consiglio del medico, anche all'uso di integratori che assicurano all'organismo una quota aggiuntiva di queste sostanze utili per prevenire o compensare delle temporanee carenze. Centinaia di pubblicazioni scientifiche hanno dimostrato ad esempio l'efficacia e l'innocuità del Coenzima Q10, detto anche Ubichinone.

Il Coenzima Q10

Questa sostanza, molto diffusa in natura, è presente nella carne, nel pesce, nei cereali, nella soia, nelle noci, e nei vegetali. Il Coenzima Q10 incrementa la produzione di energia, protegge dall'ossidazione

le membrane biologiche ed esplica un'azione antiossidante e protettiva nei confronti dei radicali liberi.

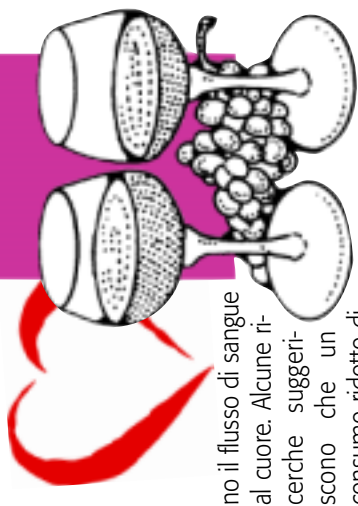
Associare, al Coenzima Q10 anche altre sostanze ad azione antiossidante può essere utile: ad esempio **PhytoQ10** della Dott.^{ssa} C. Cagnola srl, è un integratore dietetico che unisce al Coenzima Q10 la vitamina E, l'olio Oenothera biennis e il Magnesio. Il Coenzima Q10 e la vitamina E svolgono in sinergia un'azione antiossidante, proteggendo le strutture cellulari dai radicali liberi e rallentando gli effetti dell'invecchiamento.

Anche gli acidi grassi polinsaturi della serie Omega-6, contenuti nell'olio *Oenothera biennis*, sono considerati dei validi alleati per proteggere i tessuti in genere, il cuore e il sistema vascolare, mentre la presenza del Magnesio, minerale scarsamente introdotto solo con l'alimentazione, regola numerose funzioni a livello muscolare. **PhytoQ10** è l'integratore ideale per chi vuole prevenire l'invecchiamento precoce dei tessuti e della pelle. Ideale per chi vuole restare giovane e in salute.



I benefici dell'alimentazione: pesce, frutta e vino

I nutrizionisti hanno eliminato il vecchio concetto secondo il quale chi ha problemi cardiaci deve mangiare alimenti poco saporiti e leggeri, sostenendo invece che deve mangiare bene, anche se con attenzione. Mangiare pesce ricco in acidi polinsaturi come ad esempio il pesce azzurro, due volte alla settimana, può contribuire a prevenire l'infarto in individui affetti da angina: sembra che gli acidi grassi polinsaturi (Omega-3) presenti nell'olio di pesce impediscano l'indurimento delle arterie e migliori-



no il flusso di sangue al cuore. Alcune ricerche suggeriscono che un consumo ridotto di frutta e verdura, fonte di antiossidanti beta-carotene e vitamina C, predisponga ad attacchi di cuore; per incrementare l'assunzione di antiossidanti bisogna consumare molta frutta e verdura. Ma se uno o due bicchieri di vino rosso al giorno possono giovare al cuore, il fumo e l'abuso di alcol sono abitudini da evitare.

Carne ricca in grassi e latticini come il burro e la panna, ricchi di grassi saturi, aumentano i livelli di colesterolo nel sangue.

Lo stesso può fare l'abuso di caffè, aumentando il rischio di cardiopatie.

Attenzione però: molti esperti ritengono che la causa

Vino di Vischio e Biancospino

Procuratevi 30 g di Vischio (foglie), 15 g di Biancospino (fiori) e 1 litro di vino bianco secco.

Ponete a macerare per 7 giorni il vischio e il biancospino nel vino e, una volta trascorso questo periodo, filtrate e conservate in una bottiglia ben chiusa e ripulita dalla luce. Consumate due bicchieri al giorno, di cui uno prima dei pasti, per combattere l'ipertensione arteriosa.



Per curare problemi di cuore

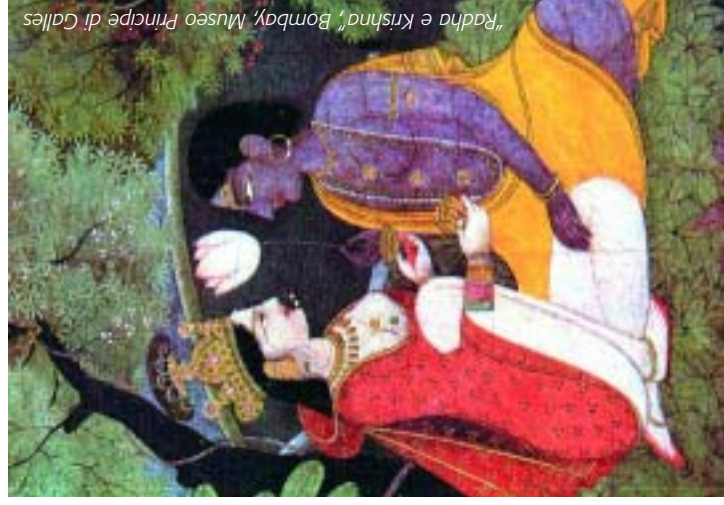
Dr. **Andrea De Zanetti**

mente per diminuire il carico di lavoro per il muscolo cardiaco.

L'assunzione dell'estratto di radice di Inula agisce in questo contesto con azione simil "anti adrenergica", ossia mitigando l'eccessiva produzione e attività dell'adrenalina, tipica delle situazioni stressanti.

In particolare questa radice produce anche effetti positivi sul flusso sanguigno e sulla pressione, normalizzando i valori.

Le prime indagini sul suo funzionamento lasciano ipotizzare un meccanismo di blocco dei recettori beta-adrenergici. *



Oltre a patologie cardiache, molti disturbi di cuore possono avere una origine emozionale. Infatti la presenza di forti emozioni, sia negative che positive, possono originare veri e propri shock cardiaci.

Questo fenomeno deriva da una aumentata attività adrenergica - ossia ad una amplificazione degli effetti della noradrenalina, un neuromediatore eccitatorio che, a livello cardiaco, accelera il battito e la gittata cardiaca.

In base a quanto detto è evidente che disturbi cardiaci improvvisi possono essere controllati mantenendo uno stile di vita privo di eccessi, cercando dunque di eliminare fonti di stress in esuberante, e, soprattutto, praticando una moderata e regolare attività fisica che garantisca un giusto equilibrio tra i neuromediatori.

Un ottimo alleato è l'**Inula Racemosa**, originaria dell'India e usata tradizional-

un prodotto che riduce i livelli di colesterolo nel sangue; la dose giornaliera di aglio fresco crudo consigliata è di circa 4 g, equivalente a uno o due spicchi. Alcuni principi attivi estratti dall'aglio sono efficaci per prevenire l'aggregazione piastrinica; i preparati di aglio secco sono efficaci, sebbene in modo più contenuto rispetto a quello fresco, per abbassare la pressione sanguigna e i livelli di colesterolo.

L'aglio inoltre può essere considerato uno dei più potenti battericidi naturali, oltre che espettorante, antisettico e depurativo. La forma più efficace è il macerato oleoso. Sull'impiego alimentare c'è poco da dire: l'aglio rappresenta forse l'aroma più conosciuto della cucina mediterranea ed è l'ingrediente indispensabile di numerose ricette. *

Una pressione su misura

Si chiama **Aglio-Biancospino- Alsitán**, l'integratore naturale della Dott. ^{ssa} C. Cagnola srl Milano.

È un prodotto in capsule a base di macerato oleoso di Aglio con Vischio e Biancospino: l'unione in un unico complesso di queste tre piante ad attività ipotensiva, garantisce un'efficace azione come coadiuvante nel trattamento e nella prevenzione dell'ipertensione.

Il prodotto è disponibile in farmacia e in erboristeria in confezione da 100 capsule.



non sia la caffeina, bensì alcune sostanze contenute nell'olio del caffè e liberate durante la tostatura.

I fitoterapici attivi sul cuore

La fitoterapia ha un significato straordinario in termini di prevenzione alle malattie cardiovascolari. Sono infatti molte le piante "amiche del cuore", anche se in realtà ognuna di loro ha caratteristiche proprie e il suo impiego andrebbe scelto in base al disturbo e, soprattutto, sotto consiglio del medico.

Ad esempio, per coloro che soffrono di pressione alta (ipertensione) un valido aiuto può essere dato dal **Biancospino** (*Crataegus oxyacantha*) e dal **Vischio** (*Viscum album*), due piante che esercitano principalmente un'azione ipotensiva e rilassante.

Attenzione però: visto che sono sedative e abbassano la pressione sanguigna, dovrebbero essere usate solo dalle persone a cui è stata diagnosticata ipertensione, aritmia cardiaca, insufficienza cardiaca congestizia e angina. Da usare solo sotto controllo medico.

Aglio, il "Rimedio delle meraviglie"

Molte ricerche hanno dimostrato che le sostanze presenti nell'aglio sono benefiche per il cuore: abbassano la pressione del sangue, il tasso della frazione danosa del colesterolo (LDL) e innalzano i livelli delle benefiche lipoproteine ad alta densità (HDL).

In Germania l'aglio è lavorato per ottenere

Questi consigli possono essere di aiuto nei disturbi quotidiani. Qualora invece le cose si complicassero, rivolgetevi al vostro medico di fiducia.

Per ulteriori informazioni rivolgersi a:

Farmacia Legnani
via Rasari, 2

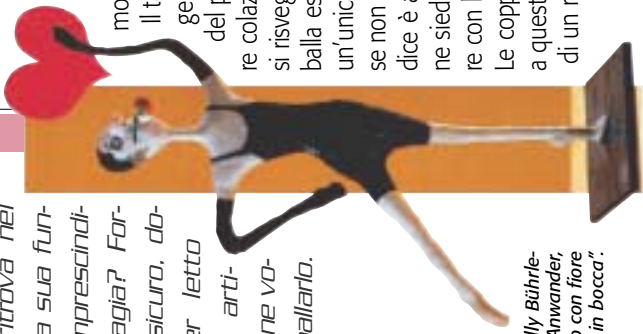
(ang. via A. da Giussano)
Milano - tel. **02.48.01.38.88**



AN EL CORAZÓN

Dr. Elena Marinoni

Il Tango: in nessun'altra danza la seduzione è tanto presente e l'abbraccio così passionale. Tutto ciò che nella nostra società, nella nostra vita si è perso per necessità, ambizione, paura, quell'essere uomo e donna che ci appartiene, ritrova nel tango la sua funzione imprescindibile. Magia? Forse. Di sicuro, dopo aver letto questo articolo viene voglia di ballarlo.



Nelly Bühler-Anwander, "Ballerino con fiore in bocca".

"Dottoressa, dov'è stata di bello quest'estate? ... Ancora?"

A Buenos Aires ad agosto fa freddo, è inverno. Può piovere, tirare vento, bisogna coprirsi. Penso agli amici stesi come lucertole su qualche spiaggia assolata, ma in fondo, a Buenos Aires, se esce il sole è un po' primavera. Buenos Aires vuol dire "aria buona", eppure c'è un inquinamento che toglie il respiro, un attentato alla salute pubblica. Va beh, poi torno a Milano e mi disintossico. A Buenos Aires bisogna fare attenzione, possono derubarci per strada, i taxisti possono essere abusivi, ci sono quartieri dove è meglio non mettere piede. Perché? In Italia no?

"Ma allora Dottoressa, perché va sempre a Buenos Aires?" Perché a Buenos Aires si balla... si balla il Tango.

È nato qui, in questa città sudamericana dove tutti sono un po' italiani, un po' spagnoli, francesi o tedeschi, perché tutti hanno nonni o bisnonni venuti dall'Europa, emigrati in cerca di fortuna. Chi per primo lo ha suonato, ballato, vissuto? Ognuno dice la sua. Il tango è di tutti loro. Un po' anche nostro. Il tango è argentino. A Buenos Aires si può andare a ballare alle tre del pomeriggio e tornare a casa alle sette del mattino, fare colazione per strada ed andare a dormire quando la città si risveglia. Tante milonghe diverse (locali dove si suona e si balla esclusivamente tango), tante persone che ballano, ma un'unica musica e alla fine ci si conosce un po' tutti, anche se non ci si è mai presentati. Nelle milonghe tradizionali il codice è antico, è come se il tempo si fosse fermato. Le donne siedono da un lato, gli uomini dall'altro, per potersi cercare con lo sguardo, intendere senza parlare.

Le coppie siedono in una zona franca. Non prendono parte a questo gioco, ma osservano compiaciute, testimoniani attenti di un rituale che si ripete ogni volta, instancabilmente.

È l'uomo che invita a ballare. Lo fa con lo sguardo, con un gesto del capo. La donna risponde, alzandosi e raggiungendolo in pista o distogliendo gli occhi per declinare l'invito. Se accetta, saranno solo loro due; per poco, tre o quattro tanghi, poi ognuno tornerà al suo tavolo. Se si sono "incontrati", balleranno ancora. "Piacersi" va al di là dell'aspetto fisico. È sentirsi bene uno nelle braccia dell'altro, è muoversi all'unisono, è abbandonarsi alla musica in mezzo ad una marea ondeggiante di altre coppie che fa da cornice ma non contaminano l'incontro unico di due individui: l'uomo e la donna.

Ballando, l'uomo guida, propone, decide e protegge la donna che lo segue secondo un codice di passi preciso ma interpretabile e sempre personale. In nessun altro luogo l'uomo è così virile e la donna così femminile, in nessun'altra danza la seduzione è così presente e l'abbraccio così passionale. Forse è questo che cercano tutte le persone che vedo intorno a me, quando entro in una milonga. Tutto ciò che nella nostra società, nella nostra vita si è perso; per necessità, per ambizione o per paura. Qui i ruoli, l'uomo e la donna, tornano ad essere importanti, indispensabili, imprescindibili. C'è qualcosa di magico che rimette i pezzi al loro posto, che fa ordine in mezzo al caos, che chiude un cerchio in perfetta armonia.

Per strada, Buenos Aires è come tutte le altre grandi metropoli. Non ci si guarda, non ci si sfiora. Troppa cose da fare, preoccupazioni, disagio, solitudine. Ma a Buenos Aires si balla... si balla il Tango.

"Dottoressa... e l'estate prossima? Ci torna?" *



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

IL TANGO È MAGIA

Forse il tango è magia, è un guizzo felino, uno sguardo inquietante, è andare lontano, è il lampo che hai dentro, è il vento del tempo, del tempo che scorre, che dà nostalgia, il tango è malia. Il tango è rumore, un sasso nel cuore, un sorriso lontano, una carezza invocata, una speranza mai nata. Il tango è rapina, un pensiero che fugge, una foglia ingiallita, ma una rosa che sboccia, il tango è una roccia, un filo sottile, che gira a spirale, il tango che cade, che torna, che sale. Il tango è una lira, che compra l'amore, che induce follia, il tango è magia!

Mario Talli Nencioni
Un amico,
un ballerino di Tango



IL CUORE ORACOLO DI ULISSE

a cura di Giusi Valent

L'installazione interattiva
Oracolo Ulisse

Un viaggio all'interno di se stessi
tra arte e nuove tecnologie

In
casi come questi l'artista
non fornisce più un'opera, ma offre uno scenario,
apre infinite possibilità di percorsi di senso, invece che presentare il suo.

"Alla fine del percorso, quando incontrerete la forma rossa pulsante che rappresenta il vostro cuore ed entrerete dentro di lui, vi accoglierà un effetto sonoro, che per ognuno è diverso. Si tratta di un responso che vi viene assegnato. Sta a voi, o meglio al vostro cuore, interpretarlo. L'installazione è stata predisposta per comportarsi come un oracolo."

Questa la nota di accompagnamento/istruzioni per l'uso dell'Oracolo Ulisse, una macchina interattiva realizzata interamente in legno, la cui forma ricorda quella di un vascello. Il suo funzionamento si basa sull'elaborazione elettronica di movimenti volontari e semivolontari, come il battito del cuore e le variazioni di postura di chi interagisce con la macchina.

Con questa singolare creazione nel 1995 Mario Canali e il gruppo di Correnti Magnetiche, insieme allo psicologo Elio Massironi, all'informatico Marcello Campione e all'ebanista Leonardo Aurelio, operavano una singolare connessione tra le ultime tecnologie - immagini 3D in movimento, suono olofonico e interfaccia sensoriale - e il mondo del sogno, gli archetipi, il viaggio interiore.

Come è nata l'idea di creare un Oracolo elettronico?

Quando facevamo le prove con la realtà virtua-

le, c'era sempre qualcuno che chiedeva: "Ma quello che si vede dentro al casco, è quello che si sta pensando?". Ma poi si accorgeva dell'assurdità della domanda.

Da lì, però, ci è venuta l'idea di vedere se era possibile collegare la visione, i suoni ecc. con l'interiorità. Grazie all'uso dei computer, che permettono di fare dei rilievi in tempo reale, abbiamo scoperto che per far variare il battito cardiaco non sono necessarie forti emozioni o un grosso sforzo fisico, basta una parola. Per esempio: c'era un ragazzo con un battito perfetto, sessanta al minuto, molto regolare. È stato sufficiente dirgli che aveva un battito splendido, e il sensore ha subito registrato un'alterazione, che dopo un paio di secondi è rientrata. L'altra sfida era quella di ridurre ad algoritmo una pratica oracolare. Dopo uno studio di tutti i sistemi di divinazione - Ching, tarocchi, astrologia, sciamani africani, cinesi, i greci e i latini - ho visto che, come gli archetipi, è una pratica comune a tutte le epoche e a tutte le culture, utilizzata da sempre come aiuto nel processo decisionale, e il fatto che sia sopravvissuta e sia così diffusa, vuole dire che aveva una sua efficacia. Mi sono poi accorto che c'erano delle costanti, presenti in ogni sistema, per creare un rapporto di apertura e fiducia tra chi interroga e chi risponde.

Abbiamo cercato di ricreare tutte queste condizioni realizzando una macchina che favorisse una situazione di straniamento dalla realtà ordinaria, e in cui la persona si sentisse di essere in una relazione unica e personale. Inoltre, il fatto che si tratti di una macchina garantisce anche l'autorità della risposta. Nel nostro caso i responsi sono esclusivamente sonori: un fischio, colpi di tosse, una risata, un pianto, l'interno di un piano-bar.

E quali sono state le reazioni del pubblico?

L'effetto è stato superiore alle aspettative, nel senso che le persone ci credevano fin troppo. A un certo punto infatti ho messo un ragazzo, un giovane filosofo, per aiutare l'interpretazione del responso.

Sono successe anche cose strane. Ricordo una giornalista che doveva farmi un'intervista. Le ho fatto provare la macchina, e come responso è venuto il pianto di un neonato. Lei ha cominciato a intervistarmi, ma dopo qualche parola mi ha detto "no, no, mi scusi, penso che dovrò ritornare dal mio psicologo".

In genere comunque abbiamo notato che tutte le persone uscivano da questo "viaggio", della durata di due minuti, con un sorriso sulle labbra, come di chi è entrato seppur brevemente in contatto con se stesso.

Idee e progetti per il futuro?

Continuare su questa strada. Dieci anni fa una macchina come l'Oracolo Ulisse era un caso isolato. Oggi c'è maggiore interesse per l'individuo e l'interiorità.

Attualmente stiamo lavorando a un'installazione che si chiama M.OTU, e che è una sorta di Sumo virtuale. Oltre alla registrazione del battito cardiaco, ci sono dei sensori che rilevano i cambiamenti della microsudorazione della pelle: vince chi dei due partecipanti riesce a mantenersi più neutro.



In alto: "La via reale", René Magritte 1944

In basso: "Luce rossa, composizione sferica", Ivan Kliun 1923

Mario Canali, laureato in giurisprudenza, pittore, nel 1985 ha fondato, insieme al musicista Riccardo Sinigaglia, il gruppo di ricerca e arte elettronica Correnti Magnetiche. Attualmente è impegnato nel progetto Arcnaut.

Studio Canali s.r.l.

e-mail: arcnaut@arcnaut.it • Spazio Arcnaut 02 89052930 • Cell. 339 8388333



**Visto che l'attività fisica
sveglia anche lo spirito,
perché non iniziare così
la giornata?**

**Per chi può, per chi
vuole, per chi ci prova...**

**ORARIO DELLE
LEZIONI:**

**martedì mattina
8.30 - 9.30**

Corsi di Aikido

L'Aikido
è un'arte marziale
giapponese che favorisce
lo sviluppo di
un'armonia interiore e
relazionale.

Via Ariberto, 3
(ang. Corso Genova)
Milano
Info: 02 89 404 524

Il corso sarà tenuto da
Giusi Valent (1° dan)

**Per altri corsi
pomeridiani e serali,
visita il nostro sito
Accademia Alpa
www.alpa-aikido.it
cell. 340 34 05 204
cell. 340 25 69 833**



La Chiave Dell'Iniziazione

Dr. José Luis Parise

È il cuore (oltre alla curiosità) che mi ha spinto ad assistere al primo seminario in Italia del Dr. José Luis Parise, il mio amore per il Perù e per il popolo dei Queros, con cui tempo fa ho avuto la fortuna di convivere, lassù a 4000 metri tra le Ande. Gli stessi Queros che hanno segnato l'esperienza di questo singolare Maestro argentino. E come talvolta succede in certi "casi" il cuore è stato premiato. Non solo per i vari livelli di comunicazione che si sono aperti tra le persone presenti al seminario, ma per quello

che è successo in seguito, almeno per alcuni di noi. Non miracoli, ma una serie di passi nuovi nella nostra vita di tutti i giorni.

Per due giorni, sfiorando orari e passandoci ondate di energia pura, il Dr. José Luis Parise ha parlato senza mai annoiare. Ha lavorato ininterrottamente, ha trasmesso concetti complessi, collegato civiltà lontanissime, non ha dimenticato neppure la fisica quantistica, ma ogni volta tornava sempre sui piccoli grandi problemi di ciascuno. L'ho visto anche dipanare una questione pressante con due sole domande, dopo avere ascoltato per pochi minuti un racconto frammentato di problemi e malattia.

*Il **Metodo degli 11 passi** che insegna il Dr. José Luis mette in contatto con... la propria realtà. Il suo messaggio è denso di concetti e di "magia" ma la sua attenzione verso la concretezza dei fatti è costante.*

Non a caso, le prime corde che va a smuovere riguardano la parola. Infatti ha inizio così, raccontando della "parola", il suo primo intervento su Hod.

Prima di iniziare a leggere però, sarebbe interessante che ognuno di noi si facesse una domanda. Molto semplice: sono sicuro di ascoltare sempre ciò che dico?

(Marina Robbiani)

Chi intraprende Il Viaggio Spirituale della Iniziazione affronta la difficoltà che rappresenta quell'incredibile varietà di Cammini, Sistemi e Tecniche che millenni di Storia hanno accumulato.

Respirazione, Yoga, Stati Alterati di Coscienza, Taoismo, Zen, Induismo, Indigenismo, Piramidi, Energie.

Insomma, visto che i cammini sono tanti: qual è il Cammino?

Questa Domanda noi ce la siamo posti più di due decenni fa quando, pur con molti timori superati grazie all'Entusiasmo, abbiamo deciso di Iniziare il nostro Cammino. Abbiamo fatto più di cinquanta Viaggi alla scoperta delle Culture Iniziatiche del Pianeta, muovendoci verso Siti "inaccessibili", realizzando più di una volta Il Cammino Dell'Inca - l'antico sentiero degli Incas scavato nelle Ande peruviane che porta a

Machu Picchu - e passando anche dall'"Altro Cammino" che porta a Machu Picchu, un Sentiero non turistico Rivelato solo a pochi; andando molte volte a Chichèn Itzà, sul lago Titicaca, in Egitto, in Giappone, nella Foresta Amazzonica e in tanti luoghi Sacri da Millenni, a contattare i "Guardiani del Sapere", inaccessibili Sciamani che hanno Realizzato con noi le loro Esperienze più Elevate. Guide Spirituali tra cui spiccano gli Indios Q'eros che, isolati tra le Ande, hanno conservato per cinque secoli il Sapere Puro Della loro Razza e ci hanno Iniziati alla Realtà Inca.

Sapevamo che tutto ciò sarebbe stato necessario per Accedere alla Chiave Unica che apre i Segreti più Potenti di questi Insegnamenti Spirituali. Chiave senza la quale ogni insegnamento diventa solo tecnica e dogma. E che una volta Svelata, trasforma l'Insegnamento in

Iniziazione, e libera tutto il Suo Potere.



Un quarto di secolo fa, abbiamo intrapreso il difficile Compito di vedere cosa hanno in comune tutti i Cammini d'Iniziazione dell'umanità. Un Compito che ci ha Rivelato che la stessa Chiave millenaria con cui queste Culture ottenevano il proprio "inspiegabile" Splendore è la stessa Chiave che trasforma la vita Quotidiana in Splendida, Efficace, Rivelatrice e Magica.

Vediamo allora di cosa tratta Questo Insegnamento e qual è la Sua Chiave di Iniziazione. O più esattamente, dovremmo dire "Ascoltiamo":

• **"Io sono la Grande Parola"**, dichiara il Faraone nei *Testi delle Piramidi*: è stato così chiamato quell'insieme di testi religiosi che ricoprivano le pareti delle piramidi a partire dalla Piramide di Unas della V dinastia, 2375-2345 a.C. Grazie a questi testi antichissimi, siamo venuti a conoscenza di riti funerari, cerimonie religiose, offerte, formule magiche e in generale di tutto ciò che poteva servire al faraone per facilitare il passaggio alla vita dell'aldilà.

• **"Sii Impeccabile con le Tue Parole"**,

Primo Accordo Tolteco. I Toltechi sono "I guardiani della saggezza" dell'antica civiltà Messicana, che basavano la propria società su quattro accordi. (Dr. Miguel Ruiz, "I quattro accordi toltechi", Ed. Urano, Barcellona).

• **"Colui Che Parla"**, Appellativo che veniva dato al massimo Governatore Azteco.

• **"Signore della Parola"** è Osiris Ani nel *Libro Egizio dei Morti*.

• **"Dio della Parola"** è Ermete Trismegisto (nome greco di Thot, divinità egizia).

• **"Ascoltate e cercate di capire. Non è ciò che entra**

nella bocca dell'uomo che può farlo diventare impuro. Piuttosto è ciò che esce dalla bocca: questo può far diventare impuro l'uomo!" Matteo 15, 10-11.

• **"Ascoltate tutti e cercate di capire! Niente di ciò che entra nell'uomo dall'esterno può farlo diventare impuro; piuttosto è ciò che esce dal cuore che può rendere impuro un uomo. Colui che abbia orecchie per intendere, che intenda"** Marco 7, 14-16.

• **"Al principio c'era colui che è 'la Parola', e la Parola era con Dio, e la Parola era Dio"**, Giovanni 1, 1-2.

• **"Dio Cuore del Cielo creò tutto attraverso la sua Parola"**, *Popol Vuh*, Testamento Sacro dei Maya.

• **"Viracocha, con la sua sola Parola faceva nascere il mais e gli alimenti"**, Viracocha è il dio delle classi elette Inca.

• **"Non cercare nella tua Energia ciò che non Incontri nelle Tue Parole"**, Mencio, il cui nome originale è Meng-tzu; filosofo cinese vissuto all'incirca tra il 371 e il 289 a.C., scrisse il "Libro di Meng-tzu" (Juan Bergua, "I libri canonici cinesi. Confucio e Mencio", Ed. Classici Bergua, Madrid).

In alto a sinistra La "Pietra del Sol" Azteca
Maschera di Arte Chimù, Perù



Maschera di Xipe Totec, Monte Alban, Messico.

- **Il Tao è il "Dire", "Esprimere attraverso la sua Bocca"** ("Wu wei. La Via del Non Fare, Ed. Obelisco, Barcellona).
- **"Signori Orecchioni"** venivano chiamati gli Incas, così come il Buddha viene rappresentato con delle Grandi Orecchie.
- **Il Libro Tibetano dei Morti** si chiama in realtà **"La Grande Liberazione attraverso la Via dell'Ascolto"**.
- La **"Pietra del Sol"** Azteca ritrae un Uomo-Dio che mostra la Sua Lingua nel centro dell'Universo.
- **"Sono ciò che dico"**, sentenziano i Q'eros aprendo i propri Rituali.

Tutti questi Insegnamenti provengono dalle più diverse Epoche e Luoghi. Ma in perfetta Armonia tra loro, hanno tutti un'Unica e Medesima Chiave: la Parola, e il fatto di imparare ad Ascoltarla. Che l'Armonia ricorra in ogni Insegnamento lo dimostra, forse nel modo più commovente, il Buddha, dicendo alla fine della Sua Missione: "Lo stato di Samadhi si può ottenere per mezzo dell'udito. Abbiate fede in questo semplice metodo. Dovreste usare l'organo dell'udito che è superiore a tutti gli altri e che corrisponde alla Mente Autentica... dovreste riprendervi fino in fondo la vostra facoltà di udire... è così che si ottiene l'Illuminazione". Ultimo momento dell'ultima incarnazione. Il messaggio è chiaro: Questo è il massimo che si può imparare. Messaggio tanto chiaro, quanto provocatorio ed enigmatico:
Qual è il Potere Occulto che racchiude la Parola, che situa la Parola come Chiave?
E perchè la Parola?
Quali usi Occulti ha la Parola nell'Iniziazione, che la trasformano in Chiave?



Machu Picchu

È di questo che ci occuperemo nei prossimi Articoli:
Rivelazioni che contemplano la Chiave più Potente dell'Iniziazione. Ciò che una volta Svelato, avvicina di più l'uomo a Dio: Il Potere di Dire-Male o di Dire-Bene.

Prossimo Seminario
"Gli Undici Passi dell'Iniziazione ed il suo Metodo"
a Milano il 28-29 Gennaio 2006

Per informazioni:

Damian Chiappella

Cell. 349-3253403 - soulchiappella@yahoo.com

Marina Robbiani

Cell. 333 1932913 - info@hod.it

Per saperne di più: www.edipo.org

Perché l'uso delle Maiuscole nel testo

Innanzitutto perché rispetta il sistema Egizio e quello Ebraico (della Qabhalah) di dare più importanza alle parole a cui si vuole attribuire un forte Valore Evocativo. Inoltre fa parte di un mio stile personale di scrittura. Credo infatti che la presenza di una scrittura di questo tipo sia molto difficile da ignorare, obbliga una maggiore attenzione in chi le legge e può lavorare in modo molto efficace sul suo inconscio.



creative fengshui

CENTRO PER LA DIFFUSIONE, LA RICERCA E LO SVILUPPO
DEL FENG SHUI TRADIZIONALE

Corsi introduttivi

2 giorni con attestato di partecipazione

Corsi Avanzati

2 giorni con attestato di partecipazione

Corso Biennale di Formazione Professionale Teoria e Pratica del Feng Shui Esame finale e Diploma di Abilitazione

Docenti: Kajal Sheth e Stefano Vettori

CON LA ISFSI – IMPERIAL SCHOOL OF FENG SHUI ITALY
SEDI: MILANO – ROMA

PER INFORMAZIONI

CREATIVE FENG SHUI

WEB: WWW.CREATIVEFENGSHUI.IT

E-MAIL: INFO@CREATIVEFENGSHUI.IT

TEL. (+39) 328 8766245



OLIO COLUMBRO
EXTRA VERGINE DI OLIVA
BIOLOGICO

OTTENUTO DA OLIVE
SPREMUTE A FREDDO
FRAGMENTI DA COLTURE
RICORRENTEMENTE BIOLOGICHE.



PASTA COLUMBRO
PRODOTTA CON
FABBRICA DI GRANO DURO
PROVENIENTE DA COLTURE
BIOLOGICHE ITALIANE.
PASTA TRAFILATA IN BIFORCHI
ESSICCAZIONE NATURALE.



*Marc
Columbro*

AMORE PER IL BENESSERE
www.marcocolumbro.com

ENERGHEIA

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 potere 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 delle 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 sé 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:

DONATELLA BACCIN
Via F.lli Cervi, 56
41017 Ravarino (MO)

Tel. 335 7082203 oppure **059 903326**
www.tsc4.com/energheia
e-mail: energheia@tsc4.com

Da Settembre 2006 la scuola sarà disponibile presso le seguenti sedi:

FIRENZE	Andrea Innocenti	cell. 368 3486833	e-mail: andreaannamaria@aliceposta.it
MILANO	Luca Tomberli	cell. 328 3122520	e-mail: tomberli@fi.infn.it
BERGAMO	Graziano Fomaciari	cell. 339 8476285	e-mail: forfor@tsc4.com
PADOVA	Paola Spada	cell. 338 6195442	e-mail: p.spada@email.it
MODENA	Paola Fomaciari	cell. 349 8646500	e-mail: paolafomaciari@inwind.it
TARANTO	Giovanna Spinelli	tel. 099 9558405	e-mail: spinelligiovanna@virgilio.it
TORINO	Gianluca Fontana	cell. 347 1114556	e-mail: ing.fontana@libero.it

La cerca del cuore

di **Mario La Floresta**

La "cerca del cuore" potrebbe somigliare a un viaggio, forse per cercare qualcosa che non s'era mai visto né sperimentato prima. Un viaggio attraverso luoghi dove sia possibile sperimentare un altro respiro, un altro ritmo di vita, che si sostanzia nelle forme e nelle geometrie di una sapienza antica quanto le civiltà del bacino del Mediterraneo. Si potrebbe alludere allo stesso mo-

do all'emozione per la scoperta di un nuovo mondo, che nemmeno si sospettava potesse esistere: mondo delle origini, dell'identità e della memoria. Ma anche mondo interiore, presente, che ancora comunica intimamente con il nostro più segreto impulso alla vita e alla luce. Qualcosa la cui profondità e intelligenza sorprendono, come la vastità di uno spazio che si apre allo sguardo, inaspettatamente, con un rinnovato senso della prospettiva, delle dimensioni e dei colori. Con un'evidenza nuova, naturale, più vicina al nucleo vivo del nostro essere umani. O forse ancora la possibilità, che si sperimenta

in questi luoghi, di una positiva indipendenza interiore, che non è indifferenza, ma occasione propizia per ritrovarsi attenti a ciò che sta accadendo, in noi come intorno a noi. È un po' la vita che, attraverso le sue sfide e le sue prove, ci conduce talvolta a costatare quanto sia arduo ritrovarsi in uno spazio libero, talmente siamo occupati a risolvere le miriadi di piccole e grandi difficoltà quotidiane che incontriamo. Soprattutto nelle grandi città si assiste a un frenetico darsi da fare, in modo irragionevole, correndo come lungo un percorso ad ostacoli, nei quali urtiamo continuamente, infastiditi e irritati.

Per tornare a se stessi, per "liberare il cuore", s'avverte dunque la necessità di un luogo di pace e di quiete, favorevole al raccoglimento interiore. Proprio a questo scopo, gli spazi di un incontro vivo e presente con la

cessità di un luogo di pace e di quiete, favorevole al raccoglimento interiore. Proprio a questo scopo, gli spazi di un incontro vivo e presente con la



natura e con se stessi si trovano lontano dalle città, e sorgono su picchi, avvallamenti e alla sommità di colli.

Così ha inizio questo viaggio che vi racconteremo, per luoghi antichi, storie, dipinti e forme d'arte e di conoscenza che sono la memoria vivente delle civiltà, dei valori del Mediterraneo, laddove abbiamo scelto di cercare il cuore, vale a dire l'intelligenza e la spontaneità di quel sentire che colora la memoria... e un altro senso del presente, sempre possibile. Ed è proprio da questo ritrovamento che potrebbe rinascere un individuo libero, capace di rivivere in modo autonomo e sincero il senso di quell'amore per la bellezza che ha animato di sé l'immaginazione creatrice ed il pensiero vivente, che sono alle origini di questo nostro essere europei e mediterranei.

Provenza, sud della Francia. Luoghi incantevoli, che si scoprono allontanandosi dalle vie più battute: lontano dal traffico della litoranea che collega Nizza a Perpignan, scorrendo rapida lungo tragitti non sempre agevoli.

In auto, si esce poco dopo Nizza e si procede verso l'interno, direzione **Saint Michel du Var**. È qui che si trova un piccolo monastero ortodosso dedicato a san Michele. Vi si svolgono numerose iniziative: seminari di vario contenuto, con particolare attenzione al simbolismo religioso e al significato dell'esperienza cristiana. Nel cuore della Provenza, questo monastero rappresenta l'intenzione dei suoi fondatori di far rivivere la più antica e autentica tradizione cristiana di Francia, che si vorrebbe far risalire a Maria Maddalena e a Giuseppe d'Arimatea, custode del santuario Graal, il calice che conteneva il prezioso sangue del Redentore. È bello comunque perdersi un po' lungo il tragitto che conduce a Saint Michel, magari per ap-



prezzare il paesaggio, che sembra penetra l'anima di un senso di pace: la ricchezza dei colori, le sfumature mutevoli del cielo, le colline accese di tonalità che richiamano sia il Mediterraneo che l'Europa. Non lontano, si trovano i sentieri della **Via Francigena**, ancora oggi percorribili malgrado questa via sia stata tracciata dai pel-



Sabato e Domenica 14 e 15 gennaio 2006
Mario La Floresta organizza
insieme a HOD
presso il Centro Valle di Ren,
UNO STAGE DI

"Iniziazione alla Meditazione"
teoria e pratica
di un metodo occidentale
di crescita nella consapevolezza.

Iniziazione vuol dire essere introdotti a un metodo concreto, semplice e profondo per divenire più coscienti. Per conoscere se stessi ed evolversi, in modo autonomo, libero e del tutto personale.

Chi fosse interessato può contattare
Mario La Floresta
Tel. 349 6304572 - laflor_L@libero.it

Oppure Marina Robbiani
Tel. 333 1932913 - info@hod.it

Centro Valle di Ren
via Aristotele 67, Milano

tel. 02 27080753 www.lavallediren.it



legri cristiani che si recavano a Roma o a Santiago de Compostela, durante il Medio Evo. È proprio perdendosi come un pellegrino di quei tempi antichi lungo uno dei suoi sentieri, che si può scoprire un sito templare, oppure un'antica abbazia in cui sostare, per visitare il chiostro e ristorarsi alla fontana che ne occupa esattamente il centro. Il chiostro rappresenta il giardino del paradiso terrestre, l'*Ortus conclusus* nel quale coltivare l'uomo nuovo, rinnovato dall'esperienza intima di Cristo, attraverso la meditazione, la preghiera e l'azione rituale e liturgica.

Certo è che questi luoghi hanno tuttora qualcosa di particolare: come se parlassero di un forte, profondo sentimento della vita e della sua bellezza, attraverso le forme architettoniche e scultoree che li caratterizzano, immersi in una natura che non ha perso il suo carattere selvatico.

A **Monastero di Saint Michel** gli ospiti sono ben accolti: lo vuole e lo prescrive la regola monastica di San Basilio, padre del monachesimo orientale, in un'epoca in cui il cristianesimo era ancora unito, nella libertà e molteplicità delle sue espressioni spirituali e rituali. Forse i fondatori di questa abbatte ortodossa vogliono alludere proprio a questo. Sta di fatto che il luogo si presta bene ad accogliere per alcuni giorni chiunque voglia rigenerare l'anima, rigenerarsi a una visione più semplice e naturale della vita.

Questi luoghi mantengono infatti nel tempo autentiche proprietà terapeutiche, e si può dire che soltanto una vera "scienza dello spirito" abbia potuto realizzare una simile armonia tra natura e architettura, che trasmette l'impulso profondo, l'involontario, l'invisibile, l'invitato alla quiete e all'ascolto di se stessi e del mistero che



Il castello di Montsegur, sul picco di San Barthelémy, nei Pirenei.



Corsi di Tai Chi www.centroray.it

Da un'antica arte marziale cinese, una sequenza fluida di movimenti che evolvono uno nell'altro diventando simultaneamente anche meditazione in movimento e danza.

Corsi: Tai Chi
(in cicli di 20 lezioni)
Primo ciclo: fino al 22 Febbraio -
ore 20:30 / 21:30

Recupero o lezione supplementare di Tai Chi
Sabato 3 Dicembre, ore 10:00/12:00
Possibilità di una lezione di prova
e di inserirsi in corsi già iniziati

I corsi di Tai Chi sono tenuti
da Mario La Floresta presso il
Centro Culturale Ray
Via Monfalcone 4 - Milano
Tel 02 26.19.070 - info@centroray.it
Pe informazioni
Tel. Mario La Floresta
02.55.01.10.46 - laflor_L@ilbero.it

CENTRO CULTURALE RAY

accompagna la vita di ogni essere umano. La via Francigena continua a scorrere sino alle porte dei Pirenei, nella regione della Linguadoca, l'antica Occitania, terra di trovatori e di poeti cortesi, che hanno dato vita alla nobilitate arte del racconto d'arme e di amori. Proprio qua, alle porte dei Pirenei, alla sommità del **picco di Saint Barthelémy**, si possono vedere le rovine del castello di Montsegur, estremo rifugio di quei catarci che vennero sterminati, perché eretici, intorno al 1200. *

keiron

consulenze naturopatiche

ritrovare equilibrio e benessere
in modo naturale

recuperare la propria forza vitale
e la propria capacità di autoguarigione

riappropriarsi di uno stile di vita
in sintonia col proprio equilibrio
e le proprie potenzialità

effettuare una prevenzione mirata

prendersi cura di sé stessi,
imparando a rispettarli e a volersi bene

Indologia - riflessologia plantare - spaghi
floriterapia - aromaterapia - biopuntura

via Lecco 4, 20124 Milano - MM P.ta Venezia
telefono 02 29 528 128 - 347 863 98 24
e-mail: keiron@katamail.com

fiabaterapia

Scrittura creativa e di scoperta
Ascolto attivo della fiaba
Alti psicomagici e uso dei simboli
Immaginazione guidata
La metafora e la ristrutturazione
Analisi dei sogni e
interazione con la fiaba
Analisi e sostegno psicologico
Lavoro con il respiro
Terapia Breve

Giovanna Cantoni
Via Padova, 175 - MI
Cell. 348.0900626
Tel. 02.2563337
www.fiabopoli.it
fiabopoli@ilbero.it

Orsini

Agriturismo



Alla trattoria dell'Agriturismo Orsini è possibile gustare appetitosi piatti tipici locali.

L'Agriturismo Orsini è un ottimo punto di partenza per visitare le più importanti città umbre (a circa 30 chilometri) e le vicine abbazie e chiese romaniche: Villa S. Faustino, San Fidenzio, Sant'Arnaldo, San Felice, San Terenziano.

Corsi di pittura e scultura tenuti da maestri umbri.

L'Agriturismo Orsini si trova lungo la strada statale dei Monti Martani, a 1 Km da Massa Martana e a Km 2 dallo svincolo della superstrada E-45.



Agriturismo Orsini - Voc. Casa Fanello, Massa Martana (PG),

Tel. 0758 89140 - www.orsiniagriturismo.it

A soli 12 km da Todi

- Miniappartamenti arredati e riscaldati con angolo cottura, stoviglie e biancheria.
- Camere indipendenti con bagno, TV e frigobar.
- Piscina, campo da tennis, pista da footing, bocca, biciclette, ping-pong e calciobalilla.

Dott. Roberto Gatto

Il concetto fondamentale della medicina cinese è l'energia, il qi (pronuncia "ci"). Materia ed energia non sono che due modi di esprimersi della medesima realtà. In ciò che è strutturato, denso, statico prevale l'aspetto materiale, in ciò che è sottile, rarefatto, dinamico prevale l'aspetto energetico. Quando l'energia si condensa appare la forma fisica (xin), quando la forma si rarefa e si dinamizza diventa energia. Non esiste materia senza energia che la anima, non esiste energia senza materia che la nutra. In quest'ottica non c'è una separazione netta tra l'aspetto materiale e quello funzionale, tra i sintomi somatici e quelli psicologici, che anzi vengono indagati congiuntamente per meglio comprendere il paziente e la sua affezione. In questo senso la medicina cinese è psicosomatica. Ma c'è di più, perché essa collega indissolubilmente l'aspetto psicologico al substrato organico, tanto che potremmo ben definirlo "somatopsichica": il malfunzionamento di un organo (ad esempio il cuore, o il rene) si manifesta oltre che con dei sintomi organici (ad esempio alterazioni del ritmo cardiaco, o della diuresi), con delle manifestazioni psicologiche. A ben vedere, questa impostazione era comune anche al nostro pensiero occidentale ("mangiarsi il fegato dalla rabbia" "farsela addosso dalla paura" "un temperamento bilioso" per significare una persona che facilmente monta in collera).

Quando parliamo di medicina cinese, corriamo sempre vari rischi. Tra i tanti, il primo è comune a tutte le medicine: adottare una terminologia troppo tecnica, per "addetti ai lavori", rischio tanto maggiore in questo caso, poiché il linguaggio abitualmente impiegato è fatto di termini per noi inusuali quali yin, yang, cinque elementi, qi, ecc.. Il secondo rischio è quello di dare della medicina cinese una visione filosofica, o peggio, mistica. Certamente, la medicina cinese affonda le sue radici nel pensiero estremo orientale, nella sua visione della realtà, del rapporto tra persona ed ambiente, tra individuo e natura, ma in essa non vi è nulla di magico.

Questo numero di Hod è dedicato al cuore. Parlare di cuore in medicina cinese significa certamente riferirsi al sistema circolatorio e alla pompa cardiaca. Molte affezioni del circolo artero-venoso e del ritmo cardiaco possono essere affrontate con le risorse terapeutiche della me-

dicina cinese quali l'agopuntura, la fitoterapia, le ginnastiche, il massaggio e la dietetica. Questi argomenti sono però oggetto di interventi essenzialmente medici. Vorremmo pertanto dedicarci all'aspetto psicologico. Questo ci pare appropriato in quanto da una parte (come appena detto) la medicina cinese riferisce simbolicamente ai singoli organi i vari aspetti psicologici, le molteplici "coloriture" del pensiero, ma dall'altra affida al cuore una funzione preminente, di integrazione dei singoli aspetti che concorrono a determinare l'attività psichica di un individuo globalmente intesa.

Secondo la visione cinese, ogni organo è connesso con una particolare emozione, che è una manifestazione della sua attività fisiologica. Quando un organo si ammala, l'emozione di sua pertinenza si manifesta con caratteristiche patologiche. La tabella a fondo pagina vale a chiarire il concetto. Non tutti i termini cinesi hanno un'esatta traduzione nella nostra lingua, soprattutto per quanto riguarda gli aspetti positivi. Ad esempio, per autoaffermazione si intende un certo grado di "coraggio", la capacità di affermare se stessi e i propri diritti. La parola preoccupazione, meglio espressa ad esempio in inglese come "concern" è un'attenzione, una dedizione. In un individuo in buona salute, i vari or-

organo	emozione corretta	emozione patologica
FEGATO	Autoaffermazione	Collera
RENE	Cautela	Paura
MILZA	Riflessione	Rimuginazione
POLMONE	Preoccupazione	Tristezza
CUORE	Serenità - Gioia	Sovreccitazione

I sentimenti possono essere nutrimento o causa di malattia

gani svolgono le loro funzioni in modo armonico, manifestando il loro buon funzionamento sia sul versante fisico che su quello psicologico.

Una milza funzionante assolve alle attività digestive: così come accoglie il cibo, lo decompone, lo frammenta e lo assimila, analogamente accoglie gli stimoli esterni, i pensieri, li analizza, li separa, li assimila, rendendoli propri; in questo senso parliamo di riflessione. Se la milza non funziona, la digestione diventa inefficiente (indigestione, gonfiori addominali, diarrea ecc.) e, analogamente, anche l'attività psichica ("un'indigestione di pensieri", che non riusciamo ad assimilare, che non vanno né su, né giù", che continuiamo a "masticare", sui quali continuiamo a rimuginare).

Un fegato funzionante permette all'individuo di affermare se stesso, di difendere, come detto, il suo spazio, i suoi diritti di fronte alle aggressioni esterne. Se il fegato è sofferente, oltre ai sintomi fisici, compariranno manifestazioni psicologiche che rappresenteranno un'esacerbazione delle funzioni naturali: il coraggio diventerà temerarietà, la capacità di difendersi, diventerà aggressività, collettività.

Abbiamo appena visto che i "sentimenti", se vogliamo gli stati d'animo, sono una manifestazione dello stato di salute o di malattia dei vari organi. Ma i sentimenti sono anche una

forma di "nutrimento" dei vari organi. Se tale nutrimento è eccessivo, per intensità o durata, l'organo corrispondente viene danneggiato. I sentimenti possono diventare quindi una causa di malattia. Ad esempio, una persona costretta a proteggersi continuamente dall'ambiente esterno, impossibilitata ad esprimersi liberamente, inizialmente risponderà difendendo, reagendo, infine aggredendo e, alla lunga, tenderà a sviluppare una patologia di fegato. In quest'ottica la medicina cinese considera i sentimenti la causa di malattia più importante.

Come detto, al cuore vengono attribuite le funzioni psichiche superiori. In tal senso il cuore, oltre che al muscolo cardiaco e all'albero vascolare intesi in senso occidentale, è assimilabile alla corteccia cerebrale. Nello specifico, il cuore (xin) riceve, riassume ed elabora i sentimenti generati dagli altri organi. Questo aspetto psicologico, denominato shen, è autocoscienza, capacità critica, intelligenza lucida e coordinata, memoria del presente integrata nel passato, vita individuale istintiva ed affettività armonizzate con l'ambiente, valutazione critica di sé e del mondo, capacità di vivere appieno la propria vita, sia dal punto di vista fisico che psicologico. Da un punto di vista patologico, visto che ogni emozione viene intergrata dallo shen / cuore, qualunque disturbo emotivo, qualunque sia l'organo primariamente coinvolto, danneggerà il cuore.

Non stupisce quindi che, di fronte ad un disturbo che coinvolge l'affettività o lo psichismo, il medico di medicina cinese cercherà di ripristinare l'equilibrio dei vari organi (ad esempio fegato/collericità, polmone/depressione,

Bupleurum e Angelica
Il nome di questa ricetta, impiegata fin dall'XI secolo, deriva da un antico testo taoista "Vagabondare senza una meta". Così come il saggio vaga per il mondo, libero dalle parzialità degli uomini, questa ricetta libera dalla costrizione favorisce l'armonico fluire dell'energia, dando apertura mentale ed uno spirito libero. La ricetta, che pur viene utilizzata per numerose affezioni somatiche (dolori mestruali, sindrome premestruale, disturbi digestivi su base funzionale, distonie, insufficienze epatiche ecc.) trova largo impiego soprattutto in affezioni psicologiche, tanto che molti autori la considerano una ricetta "antistress". Viene pertanto impiegata quando il paziente si sente costretto dall'ambiente in cui vive, incapace a sostenerne i ritmi e le sollecitazioni, insoddisfatto per l'impossibilità di esprimersi e realizzarsi liberamente, quando alterna momenti di ansia a momenti di demotivazione.

Ginseng e Longan
La ricetta è impiegata fin dalla seconda metà del XIII secolo. La sintomatologia che ne richiama l'utilizzo consiste in stanchezza, disturbi dell'appetito e del transito intestinale, depressione, difficoltà di concentrazione e di memoria, poca voglia di parlare e di muoversi, difficoltà ad affrontare la giornata, insonnia, facilità ad impressionarsi, palpitazioni.

Rehmannia e Ziziphus
La ricetta è in uso dal XVII secolo. Viene impiegata per ansia, insonnia, cardiopalmo, difficoltà ad addormentarsi o risvegli frequenti, sonno agitato da sogni inquietanti, sudorazioni notturne, ronzi auricolari. *

shen men, entrambi localizzati nella regione del polso, san yin jiao, sulla faccia interna della gamba, poco sopra la caviglia, oppure yin tang, tra le due sopracciglia. Come è risaputo, l'esercizio dell'agopuntura è riservato al medico, il quale selezionerà di volta in volta i punti più efficaci in base al quadro specifico.

Ottime possibilità di intervento sono garantite dall'impiego dai rimedi vegetali cinesi. Anche in questo caso consigliamo di rivolgersi ad un medico o ad un farmacista esperti nella materia e che impieghino prodotti di qualità controllata. Alcuni di questi prodotti sono adatti anche per l'autoprescrizione del paziente, così come previsto dalla nuova normativa europea sui medicinali tradizionali di origine vegetale. **Forniamo pertanto nella pagina a lato tre ricette estremamente maneggevoli e di facile utilizzo, riportando anche i sintomi che ne chiamano in causa l'impiego.**

Riassumendo e semplificando al massimo, l'ultima ricetta trova indicazione nei pazienti prevalentemente ansiosi, la seconda in quelli tendenzialmente depressi, la prima in quelli stressati. Come tutti sappiamo, anche per esperienza personale, si tratta di sintomi che spesso ci affliggono. Nelle fasi iniziali e di fronte a quadri non allarmanti, che non richiedano un intervento medico specifico, le ricette menzionate possono rivelarsi utili. *

Dott. Roberto Gatto
Presidente della Società Italiana di Agopuntura
e del Centro Studi So Wen
Esperto del Ministero della Salute
Comitato Congiunto Italia Cina per la Farmacologia Cinese
info@so-wen.191.it

PSICODRAMMA

"Vivere è essere l'artista dell'autocreazione"

Jacqueline Small

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

quando incontriamo difficoltà e disagio e possiamo superarli con la nostra creatività. Lo psicodramma propone un percorso di autoconoscenza 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 Pasteur, 15 - Milano
MM Pasteur (linea Rossa), Bus 56
Per informazioni ed iscrizioni:
Daniela Solzi 339 1630221
daniclasolzi@libero.it

Oli essenziali, Tisane, Cosmetici, Olio, Miele...



Dopo aver raccolto, distillato ed essiccato le piante, siamo pronti ad offrirvi prodotti di qualità per accompagnare l'inverno in salute e bellezza!

Se la stagione fredda ci invita a trascorrere più tempo a casa, possiamo porre con noi il cuore della natura utilizzando gli oli essenziali OM: anima delle piante, una volta diffusi nell'ambiente riscaldano l'atmosfera; purificano l'aria; creano atmosfere in sintonia con le energie della Natura.

E per un Natale

all'insegna della

Natura

provate a combinare tra loro i prodotti OM. Potrete trovare degli ottimi abbinamenti da regalare... anche a voi stessi!

● **Le TISANE:** una sana abitudine particolarmente piacevole nel rigore invernale, in 6 diverse miscele per ogni momento della giornata.

● **Le SOLUZIONI IDROALCOLICHE:** sinergia di principi attivi concentrati per sostenere l'organismo nei naturali processi dell'organismo.



È arrivato l'olio "nuovo"!

Dal 15 novembre e per tutto il mese, ogni martedì, giovedì e sabato degustazione del nostro olio novello allo

Spaccio Agricolo OM

Corso Magenta, 12 - Milano
Tel. e fax 02.36.52.20.69

info@officialidimontauto.it

www.officialidimontauto.it



● **IL MIELE e l'OLIO D'OLIVA EXTRAVERGINE:** sapori autentici e genuini per un'alimentazione naturale. E per i virtuosi ai fornelli proponiamo gli oli aromatizzati alle erbe aromatiche.

● **I COSMETICI:** coronamento delle nostre materie prime, per vivere la qualità della natura direttamente sulla vostra pelle. ✨

Un regalo per sé

Prepariamoci all'inverno con la **SOLUZIONE 5 PROPOLI ROSA CANINA diluita nella TISANA MONTAUTO.**

Un regalo per lei

OLIO CORPO per una pelle indimenticabile ed **OLIO ESSENZIALE DI LEGNO DI ROSA** per donargli un profumo unico ed inconfondibile.

Un regalo per lui

OLIO DA BAGNO TONIFICANTE - ottimo anche in doccia - e **CREMA UOMO tonificante.** E per i virtuosi ai fornelli proponiamo gli oli aromatizzati alle erbe aromatiche.



Officinali di Montauto

SPACCIO AGRICOLO MILANO - CORSO MAGENTA 12
WWW.OFFICIALIDIMONTAUTO.IT
DAL 15 OTTOBRE acquisti on-line

AGRITURISMO OM

Loc. Santa Barbara di Montauto Strada Provinciale Manciano-Vulci 38014 MANCIANO (GR) - Tel. +39 329 95 95 694

Buon Capodanno

attorno alla

tavola del mondo!

di **Alessia Boldoni**

Capodanno: simbolo della periodica rigenerazione del tempo, momento privilegiato che contrassegna il passaggio da una vecchia ad una nuova fase dell'esistenza umana. Quale altra ricorrenza è oggetto di universali festeggiamenti, qualunque sia la religione, la latitudine e la ricchezza del paese? Anche per questo l'emozione che suscita è ancora più grande: tanti Capodanni che si accendono in una notte, da un capo all'altro della terra, fuso dopo fuso, ognuno diverso, ognuno legato alle tradizioni, alla storia, ai simboli del proprio continente, paese, città.

Ma il Capodanno è anche una festa gastronomica, un po' magica e un po' rituale, che si circonda di un'atmosfera suggestiva, ricca di promesse e desideri. Cibo e cultura dunque, se pensiamo che quei piatti vengono preparati in esclusiva ravvivando consuetudini spesso molto antiche.

L'usanza italiana di mangiare uva o lenticchie, portatrici di ricchezza e abbondanza, appartiene anche alla **tradizione spagnola**, in seguito ripresa da diversi paesi sudamericani.

Quest'ultima in particolare, vuole che si mangino dodici chicchi d'uva, esprimendo un desiderio per ciascun mese dell'anno. Una pratica che per certi versi ne ricorda un'altra **mes-sicana**: lì infatti il piatto forte è a base di mais, il cui chicco fa esplicito riferimento all'oro. Non pensano invece al denaro ma alla salute in **Giappone**, dove quel giorno al posto di cucinare ci si affida a piatti già preparati e cotti, in una tavola imbandita con... dei lunghi taglierini, che saranno lì a simboleggiare, e ad augurare, una lunga vita a tutti. Non sempre però questa festività si lega alla cucina intesa come luogo domestico. In

India ad esempio, si preferisce la consuetudine di riversarsi nelle strade per partecipare a banchetti collettivi.

In **Africa** i villaggi e le comunità sono tanti, quante le tradizioni legate al Capodanno. In **Ghana** si fa festa sotto al-

beri di mango, e non sotto il vischio; in **Egitto** le celebrazioni iniziano un mese prima, insieme al digiuno che bandisce dalle tavole carne e latticini per 40 giorni, mentre in **Kenya** il Capodanno è vissuto da piccole comunità che addobbano gli alberi con fiori coloratissimi, e presentano in tavola il tradizionale arrosto di capra a cui seguono, di porta in porta, le visite dei bambini per ricevere doni e dolcetti. Suggestioni speciali richiamano poi i nomadi dei deserti, tuareg e beduini che celebrano la festa tra le dune dell'amato **Tènèrè**, dove trovano il loro personalissimo senso del sacro.

Il **Capodanno australiano**, invece, è un misto di usanze "aussie" con parate di surf, grandi piatti di pesce, barbecue sulla spiaggia, e tradizione europea.

Una notte, una ricorrenza, e infinite tradizioni e simboli che prendono corpo sulle tavole del mondo e si consumano insieme: quale modo migliore per condi-

vedere con i popoli più diversi un momento che per tutti racchiude lo stesso significato? Cominciare con le **falafel turche**, fare onore al festivo **agnello al latte arabo**, continuare con il più ricco **riso indiano** con cardamomo e uvetta, attraversare il Giappone mangiando **Toshikoshi soba**, gli spaghetti lunghi e sottili che augurano lunga vita, scacciare gli eventi negativi grazie all'eucalipto che spezia il **piatto tradizionale australiano**, e concludere con un gioioso colpo alla "piñata", facendo piovere sulla tavola **dolci e mandarini come in Messico**.

È allora nostra gioia portare i **piatti tradizionali di tante nazioni su una sola tavola, su cui si incontrano e si susseguono le portate augurali del mondo in un momento di gustosa conoscenza ed esplorazione, in un Capodanno intorno al tavolo del mondo, in una celebrazione che diventa così universale, unificatrice e pacificatrice. ***

Capodanno Dei Cinque Continenti Cena Con Piatti Dal Mondo

Entrée dall'Europa
Antipasti dall'Africa
Primi piatti dall'Australia
Secondi piatti dall'America Latina
Dolci dall'Asia Orientale

35 Euro (Bevande Escluse)
Menu sul sito: www.associazioni.milano.it/grasch

GRASCH RISTORANTE ETNICO

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



Spezie in festa

Oltre a cogliere l'occasione di questa circostanza particolare, relativa alle feste, per augurare a tutti un nuovo anno di serenità e prosperità, abbiamo pensato di suggerirvi un piccolo menu "essenziale", sempre con l'ausilio di alcune spezie, che continuano ad essere le protagoniste di questa rubrica.

**TRATTORIA LATERIA
NOI DUE**

Viale Col di Lana, 1
Tel. 02/58.10.15.93

**CUCINA
VEGETARIANA
NATURALE
E BIOLOGICA**

Non si servono alcolici

**ANTIPASTO:
Palline Verdi**

Ingredienti: ● 300 g di spinaci freschi ● 100 g di ricotta fresca ● noce moscata ● sale q.b.

Preparazione: Pulite, lavate e lessate gli spinaci, strizdateli con cura e aggiungete la ricotta (deve essere molta fresca e dolce). Lavorate il composto con un cucchiaino di legno, insaporite con un pizzico di noce moscata, sale e pepe, e componete delle palline: potete metterle al forno con dei piccoli focchetti di burro, oppure friggerle in padella passandole naturalmente in un po' di farina 00, o di mais.

**PRIMO: Riso
ai datteri**

Ingredienti: ● mezzo kg di riso ● 12 datteri circa ● 1 noce di burro e 1 cucchiaino di olio extra vergine ● zafferano e sale q.b.

Preparazione: Fate bollire il riso, separatamente tagliate in due parti ciascun dattero togliendo il nocciolo. Fate sciogliere il burro in un tegamino aggiungendo i datteri e mescolando

in modo che non si brucino. A metà cottura del riso aggiungete lo zafferano, e a cottura ultimata, dopo averlo ben scolato, conditelo con il burro e i datteri.

**SECONDO: Tofu e
finocchi all'arancia**

Ingredienti: ● 3 cucchiaini di margarina ● 1 cipolla ● 2 finocchi grandi o 4 piccoli ● 2 arance ● 200 ml di succo d'arancia ● brodo di verdure o dado vegetale ● 200 g circa di tofu naturale ● zenzero e sale.

Preparazione: Tagliate i finocchi a metà o a quarti, riscaldate un cucchiaino di margarina in una padella, grattugiate la cipolla e fattendola soffriggere aggiungendo i finocchi. Unite un mestolo circa di brodo insieme al succo d'arancia, al sa-

le e pepe, allo zenzero e al tofu tagliato a pezzetti. Continuate la cottura a fiamma ridotta per almeno 15 minuti, coprendo la pentola con un coperchio; intanto tagliate le arance a fettine sottili. Quindi togliete i finocchi e il tofu dalla padella, metteli in una pirofila e cospargeteli con le arance. Tenete tutto al caldo in forno.

Fate raddensare il liquido di cottura fino a che ne rimane la metà, incorporatevi 2 cucchiaini di margarina e versate sul tofu e i finocchi. Servite con il riso. ✱

DESSERT: Frittelle di mele

Ingredienti: ● 4 mele ● 3 cucchiaini di zucchero ● 1 cucchiaio di cannella ● olio per friggere q.b.

Per la cannella: 100 ml di birra o di acqua frizzante ● 2 cucchiaini di zucchero ● 100 ml di latte di riso ● 4/5 cucchiaini di farina ● un pizzico di lievito per dolci ● un pizzico di sale ● 50 g di grasso vegetale (fuso ma non bollente).

Preparazione: Sbucciate le mele, togliete il torsolo lasciandole intere e tagliatele ad anelli di circa un centimetro di spessore. Mescolate lo zucchero con la cannella e spolverate le mele con questa miscela, poi lasciate riposare per circa mezz'ora. Per la pasta mescolate tutti gli ingredienti, uno dopo l'altro sbattendoli con un frusta sino ad ottenere un impasto omogeneo, immergete le fettine di mela nella pasta e frigatele fino a che saranno ben dorate, ripassatele nella miscela di zucchero e cannella fino a che sono ancora calde. ✱


FIERE E MERCATI BIO DI ECOE DOVE TROVERETE ANCHE HOD

- **Giovedì 17 Novembre MILANO NATURA** a **Milano**, piazza De Angeli;
 - **Sabato 19 Novembre e 17 Dicembre, MERCATO BIO a Vimercate**, p.^{zza} S. Stefano;
 - **Sabato 19 e Domenica 20 Novembre, MERCATO BIO a Desenzano del Garda (Bs)**, piazza Matteotti, all'Imbarcadere;
 - **Giovedì 24 Novembre e 22 Dicembre, MILANO NATURA a Milano**, p.^{zza} S. Eustorgio;
 - **Sabato 26 Novembre, MERCATO BIO a Codogno (Pc)**, in centro sotto i portici;
 - **Domenica 27 Novembre, MERCATO a Saronno (Mi)**, piazza della Riconoscenza;
 - **Giovedì 1 Dicembre, MILANO NATURA a Milano**, piazzale Baracca;
 - **Sabato 3 Dicembre, MERCATO BIO a Voghera (Pv)**, p.^{zza} Duomo;
 - **Domenica 4 Dicembre, MERCATO BIO a Pavia**, p.^{zza} Duomo;
 - **Giovedì 8 Dicembre MERCATO BIO "EXTRA" a Voghera (Pv)**, piazza Duomo;
 - **Domenica 3 Aprile, MERCATO BIO a Pavia**, p.^{zza} Duomo;
 - **Domenica 11 Dicembre, MERCATO BIO APPIANO NATURA a Appiano Gentile**, p.^{zza} della Chiesa;
 - **COMO NATALE torna come ogni anno in p.^{zza} Peretta**;
- Sabato 8 e Domenica 9 Dicembre - da Domenica 11 Dicembre tutti i giorni fino al 24 vigilia di NATALE dal mattino alla sera.**

Ecoe Tel./fax 02 99041724

Regolatori,

i nuovi enzimi

Una delle cause principali del processo d'invecchiamento precoce, così come dell'insorgere di quasi tutte le malattie è da ricercare nell'enorme carenza di enzimi, la cui piena attività è assolutamente necessaria per la salute dell'uomo. Malgrado questo, secondo alcuni studi effettuati a livello mondiale, oltre l'80% della popolazione soffre per la loro mancanza; basti pensare all'alimentazione e alla perdita non trascurabile di enzimi che causano raccolti precoci, tempi di conservazione molto lunghi e l'ulteriore lavorazione dei cibi nelle odierne fabbriche alimentari.

Tra i primi sintomi provocati da questo malessere si riscontrano stanchezza, debolezza di concentrazione, predisposizione alle infezioni, problemi cutanei, svogliatezza generale e disturbi alimentari. In questo stadio possono già insorgere danni alle cellule e ai tessuti che negli anni successivi produrranno necessariamente malattie ancora più gravi.

Il prodotto finale della fermentazione a cascata è infatti composto soltanto dalla pura natura in forma concentrata, senza zuccheri né alcol né conservanti. Gli enzimi della frutta e delle verdure utilizzate - datteri, fichi, noci e noci di cocco, limoni, fagioli di soia, cipolle, sedano, germogli, carciofi, miglio, piselli, zafferano - vengono moltiplicati, scomposti nelle loro sovrastrutture enzimatiche, attivati e messi direttamente a disposizione del nostro organismo.

Regolatori ad uso interno ed esterno

Regolatori energizzano ogni singola cellula e la portano gradualmente ad un livello di energia

corrispondente alla sua capacità originale. Se assunti **internamente**, i regolatori prevengono malattie, favoriscono i processi di guarigione in quasi tutte le malattie con un'intensità sorprendente, ringiovaniscono e danno energia.

Applicati **esternamente** sulla pelle, hanno svariati effetti e accelerano sensibilmente i processi di guarigione. Si constata un effetto analgesico, fino alle articolazioni. La pelle diventa più morbida e più giovane.*

Cos'è la fermentazione a cascata: è una scoperta unica nel suo genere, che imita nell'organismo umano le lunghe fermentazioni parziali della cascata naturale di enzimi.

Attraverso una formula di fermentazione altamente sensibile e accuratamente seguita, si riescono a concentrare gli enzimi di prima necessità provenienti dal cibo, a scomporli e ad alimentarli con energia vibratoria. Con la somministrazione di enzimi scomposti si apre fondamentalmente un nuovo ciclo che mira a restituire all'organismo il suo equilibrio.

DR. NIEDERMAIER PHARMA

Regulat® Energia elevata³

Regulat® finalmente anche in Italia.

La bevanda fermentata mediante processo a cascata per la normalizzazione e la regolazione dei processi metabolici (enzimi)

Un integratore preparato dalla vita per la vita. Si trova in tutte le farmacie ed erboristerie.

Indirizzo: NIEDERMAIER | Via Roma 116 | I-20121 Milano (MI)

Per maggiori informazioni: tel. 0473 231668 | fax 0473 270049 | info@regulat.it | www.regulat.it



Rio Abierto, energia in movimento che toglie lo stress

Il movimento di **Rio Abierto** è un'alternativa divertente e più profonda rispetto alla ginnastica di gruppo. Le lezioni di movimento di Rio Abierto, della durata di un'ora, si svolgono in cerchio ed i partecipanti imitano i movimenti e l'espressività dell'istruttore. La musica, con cui ci si muove tutti insieme, è lo strumento attraverso il quale risvegliamo il corpo, le emozioni, l'espressione di stati d'animo, la gioia di "essere nel corpo". Si partecipa a piedi nudi, indossando indumenti comodi.

A **Milano** è appena nata l'**Associazione TERRA del RIO** che ha come obiettivo la divulgazione e diffusione del sistema Rio Abierto sul territorio organizzando corsi e seminari. *

ENERGIA IN MOVIMENTO

a Milano

LEZIONI, CORSI E SEMINARI ORGANIZZATI DA

TERRA del RIO a.s.d.



Per prenotarsi e partecipare ad una lezione gratuita dimostrativa:

Maurizio Borelli 348 1553739

Monica Romantò 338 5728325

Anna Rita Fiore 335 6627942

Per ulteriori informazioni sul sistema Rio Abierto:

www.riobierito.it

CreativPower allarga i tuoi orizzonti alla quarta dimensione.

CreativPower consente ad ogni individuo di utilizzare e sviluppare le proprie inesauribili risorse mentali. Tramite una profonda meditazione, il soggetto sincronizza i due emisferi del cervello e inizia a recepire consapevolmente segnali e informazioni, in modo da poterle utilizzare con profitto nella vita quotidiana. La tecnica si basa sui fondamenti della teoria sui campi morfici del biologo inglese Rupert Sheldrake, il quale afferma che "tra organismi esiste un misterioso collegamento di tipo telepatico, oltre la dimensione spazio-temporale". Per mezzo di forze psico-cinetiche, **CreativPower** produce campi di forza in grado di influenzare il raggiungimento di obiettivi e la possibilità di successo. Tali campi possono essere utilizzati anche come 'archivi' di conoscenza liberi da vincoli spaziotemporali.

CreativPower permette un rapido superamento dello stress, la scoperta di nuove idee, la risoluzione ottimale dei problemi e il superamento dei propri limiti, che conducono l'uomo verso una condizione più desiderabile di felicità, pienezza e realizzazione.

Da quest'anno, **CreativPower** viene proposto anche in Italia da istruttori certificati, i dottori Eleonora Brugger e Paul Kircher, responsabili per il territorio italiano. **CreativPower** si impara attraverso un seminario intensivo della durata di cinque giorni. *

Con **CreativPower®** è possibile mettersi personalmente e direttamente in contatto con energie per attingervi informazioni, imparare cose nuove, nonché comprendere e svelare fenomeni inspiegabili che riteniamo di nostro interesse.

39040 Velturmo (BZ)

tel. 0472 802228

www.CreativPower.it

Vuoi diventare counselor?

Ti interessano le costellazioni familiari?

Iscriviti a Sistema Counseling, la scuola più prestigiosa per diventare counselor!

Tre indirizzi specialistici:

- Empowerment oriented
- Costellazioni familiari
- Socio-relazionale

Un comitato scientifico prestigioso: Casalegno, Koch, Novelli, Olivetti

Iscriviti al

Tel. 02 64100075, fax 02 66117386

counseling@sistemanel.com

www.sistemanel.com

Sistema Counseling

Il counselor che sa apprendere



DOLORI MUSCOLARI

REUMATISMI E ARTRITIS

TENSIONI NERVOSE

STANCHEZZA E STRESS

A.M.P.S.I. AZIONE TONICA GENERALE

DISTENSIONE DELLA MUSCOLATURA

RIATTIVAZIONE CIRCOLATORIA

GLOBAL STRESS MASSAGE

MASSAGGIO PRANOTERAPEUTICO

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

Per corsi di Yoga

Info: 02 8322442 • 335 8241756

e-mail: parte_utile@fastwebnet.it

Vi propone per questo numero l'acquisto di:



DÉCOUPAGE - tutte le tecniche

di Luisa Rivolta, Zelig Ed., pagg. 206, € 16,00
Il manuale descrive la decorazione con le tecniche del découpage di oggetti di cartone, latta, legno, cera, sapone, ceramica, vetro, stoffa... Illustrazioni, consigli, suggerimenti, immagini aiutano l'esperto o colui che desidera imparare a realizzare creazioni originali, sorprendenti, deliziose.

FILOSOFIA VERDE

ricettario di cucina e gastronomia VEGETARIANA

Zelig Ed. Mulino Don Chisciotte, pagg. 198, € 16,00

Oltre 400 ricette per preparare, secondo tradizione e secondo natura, piatti gustosi e coloratissimi utilizzando alimenti vegetali e dintorni, tutti rigorosamente "bio". Cereali, legumi, verdure, uova e formaggi, alghe, funghi e... Pane, pizza, stuzzichini, torte salate, gergogli e insalate, minestre e zuppe, pastasciutte e salse, risotti e polenta, grigliate, sformati e stufati, dolci al forno e al cucchiaio, conserve di verdura e di frutta, tisane curative e...

L'ORACOLO DELLE TORTE - Ricettario per fare in casa biscotti, dolci, dolcetti, semifreddi e gelati

Zelig Ed. Mulino Don Chisciotte, pagg. 187, € 16,00

Oltre 400 ricette per preparare torte da fare in forno come quelle che faceva la mia mamma; il tiramisù e i dolci al cucchiaio come li preparava la zia Lisa; le focacce per la colazione come quelle della signora Angiolina; i gelati alla frutta come li preparava la Flora; la zuppa inglese, le crostate, i cantucci. *

COME ORDINARE

tramite telefono o fax **039/21.44.401** - 24 ore su 24 oppure scrivere a **ECOÈ** di Sergio Dal Barco - Via Magenta, 1/a - 20053 Muggio (MI), oppure **www.ecoe.it**

CONDIZIONI GENERALI DI VENDITA

- Tutta la merce viene spedita per posta in contrassegno, al ricevimento pagherete al postino.
- Aggiunta di € 4,00 al prezzo di copertina per spese postali. Per importi superiori a € 65,00 niente spese postali.
- Per importi superiori a € 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 € 124,00



- 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



Conferenza, incontri, produzioni, corsi personalizzati ed esperienziali, web, cristalloterapia, shiatsu.

Benessere in Armonia
Cristalloterapia - Shiatsu
Iridologia (metodo H. Wild - Papi di Bari)
Esercizi di cultura - Terapia vibrazionale

DANZARE GLI DÈI
Il mondo della danza classica indiana

Bharata Natyam

La danza Bharata Natyam, come tutte le arti sceniche indiane, ha un'origine rituale, dal momento che veniva danzata nei templi in omaggio alla divinità.

● La proposta di studio della Bharata Natyam si rivolge a chi desidera conoscere e rappresentare la danza dei dèi, miti, racconti fantastici della tradizione dell'India, e liriche dei santi poeti indiani come di slancio e meraviglia.

● Lo studio richiede costanza e impegno nel lavoro fisico, per aiutare il corpo ad assumere in armonia le forme stilizzate tipiche della Bharata Natyam, sensibilità e gusto del ritmo, amore per i racconti ricchi di immaginazione, emozione, sentimenti di una mitologia che come tale non parla d'altro che di noi stessi e della nostra anima, altrimenti come potremmo "danzare gli dèi"?

I corsi sono aperti sia a uomini, e sono previsti dei corsi per bambini. Sono possibili stage monografici, dedicati a una sola divinità.

Monica Gallarate, laureata in pedagogia, studia Bharata Natyam dal 1985 in che Akshatara di Madras con l'insegnamento di Krishnaveni Lakshminarayanan, Savitri Nair e Marysa Meppa. Davanti a lei si sono aperti gli occhi di Mary John Kalayandaram. Da anni si dedica all'insegnamento della Bharata Natyam ed è disponibile per spettacoli o dimostrazioni anche con la sua compagna di danza, la realizzatrice in spettacolo "MAMASAR, omaggio ai dèi bambini" che presenta tuttora nelle scuole e nelle biblioteche, e il ciclo "Vaghi nel tempo" con l'amico Luciano Manacotti (San Agata).

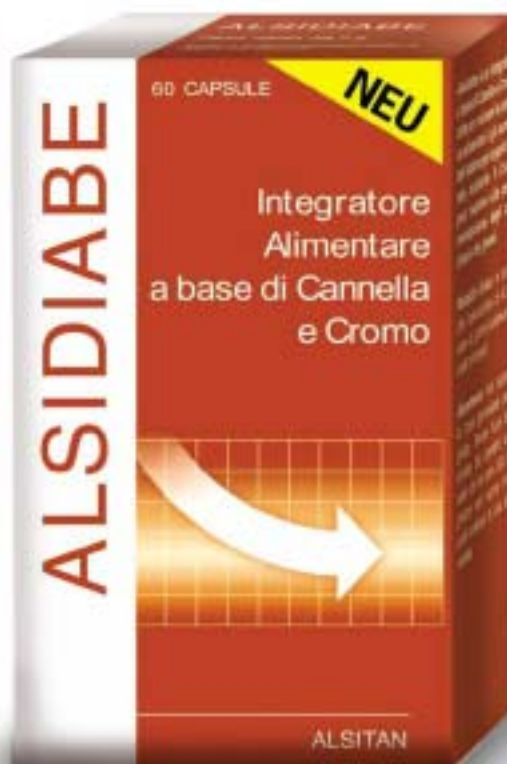
Per informazioni telefonare allo **02 89496187**
o scrivere a info@ecoe.it





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