

Hod Benessere n° 34 - Maggio 2005 - Anno VIII - Periodico - Diffusione gratuita

HOD

benessere



cibo
&
piacere



PinkNoir
la fidanzata
del juke-box
il giallo continua...

Noni-Kura

Morinda citrifolia

Puro succo di Noni 100%

Da un prezioso frutto tropicale...
il benessere quotidiano



Prodotto distribuito da HSO srl
Via Reno, 74 - 59100 Prato - Tel. 800.91.51.39
info@noni-kura.com - www.noni-kura.com

FITOTERAPIA

"NONI" la pianta sacra dei guaritori Polinesiani

La *Morinda Citrifolia* è una pianta tropicale che cresce in una vasta area del Pacifico, è un albero di media altezza con grandi foglie verdi, lucide ed ovali. Appartiene alla famiglia della Rubiaceae ed è comunemente chiamata Noni o Kura. Il Noni è un frutto che presenta straordinarie caratteristiche benefiche. Da oltre 2000 anni è usata dai Kahuna Polinesiani ed dai guaritori di una vasta area del sud del mondo. Esso è conosciuto ed apprezzato dalle popolazioni Sudamericane, Caraibiche, Cinesi, Indiane, Polinesiane, Australiane, ecc. che lo utilizzano con successo da sempre per detossicare il sangue, combattere i dolori di varia natura (mestruali, scheletrici, artritici, da contratture muscolari), regolare l'intestino, migliorare il ritmo veglia sonno, stimolare il buon funzionamento dell'organismo, attivare difese immunitarie, riequilibrare l'attività mentale, (stress e depressione). Negli ultimi anni il Noni è stato studiato da importanti istituzioni in vari paesi del mondo tra cui Austria, Canada, Francia, Germania, Irlanda, Olanda, Taiwan e Usa. Sulla base dei risultati di tali ricerche, anche la scienza occidentale moderna ha confermato la validità terapeutica del Noni, in particolare la sua azione di potenziamento del sistema immunitario (frutto), e delle funzioni digestive (foglia).

Dosaggi e modalità di assunzione del succo di Noni.

Al fine di ottenere il massimo beneficio dall'assunzione del Noni è sufficiente seguire queste semplici indicazioni. E' comunemente consigliato assumere il succo di Noni, tutti i giorni per una settimana (fase test), due cucchiaini da cucina (30 ml), 30 minuti prima di fare colazione, infatti le proprietà del succo hanno maggior e rapido effetto se assunte a stomaco vuoto. Dopo una settimana si può assumere anche 2 volte al giorno mattina e tardo pomeriggio. La confezione standard è da 1 litro che è il fabbisogno mensile per una persona.

Controindicazioni: anche se non sono note controindicazioni (almeno che non abbiate una preesistente allergia ai frutti tropicali) se ne consiglia l'uso e le dosi sopra descritte. E' da notare che comunque esse rappresentano un'indicazione generale. Il Noni non è una medicina è un prodotto erboristico naturale, nonostante ciò è consigliato consultare il proprio medico o naturopata prima dell'assunzione. Molte altre informazioni le potete trovare sul sito www.noni-kura.com

Tre donne con pancia (per tacer dell'uomo)

di Paolo Vintani

Nutrirsi di speranza

di Massimo De Giuseppe

Cibo & piacere, il gusto della responsabilità

di Mariangela Buffi

Anoressia & bulimia

di Maurizio Corradin

Fatemi parlare, sono un'ex anoressica

La libreria di Ecoè

Sesso, cibo e disturbi della condotta alimentare

di Carlo Rosso

News in pillole

di Raffaella Ferrari

Un sandwich alle erbe

di Sara Termini

Bagno, oh bagno

a cura della Dott.ssa Cagnola

Appuntamento con l'arte

di Lucia Perfetti

4

5

8

10

11

15

16

21

22

24

28

HOD

DIRETTORE RESPONSABILE: Marina Robbiani

CONSULENTE SCIENTIFICO: Paolo Vintani

CONSULENTE EDITORIALE: Raffaella Ferrari

GRAFICA: Lorena Manzini, Marco Nava

PUBBLICITÀ: Anna Monza

Tel/Fax 02.83.22.442 - 335.82.41.756

anna_monza@fastwebnet.it

EDIZIONI ALICE

Via Col di Lana, 4 - 20136 Milano

Tel 02.83.61.347 - info@hod.it - www.hod.it

STAMPA: Sinergie & Soluzioni Grafiche

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

San Giuliano Milanese

Reg.Trib. Milano n° 305 del 22.4.1998

A questo numero hanno collaborato: Alberto Ambreck, Mariangela Buffi, Dottoressa Cagnola, Maurizio Corradin, Sergio Dal Barco, Massimo De Giuseppe, Francesca De Roma, Andrea De Zanetti, Raffaella Ferrari, Mario La Floresta, Barbara Longhi, Elena Marinoni, Noi Due, Lucia Perfetti, Stefano Reina, Carlo Rosso, Sara Termini, Elena Terzagli, Paolo Vintani.

In copertina: da "Storia di insetti d'Europa" di Maria Sibilla Merian, Amsterdam, 1730.

L'importanza del seno

intervista a Francesca de Roma

a cura di Marina Robbiani

www.magicamentesole.it

di Sara Termini

**Hod vi offre
un viaggio in America**

Speciale Bellezza

La danza dell'essere

di Mario La Floresta

Quando il cibo fa male: parliamo di Celiachia

di Alberto Ambreck e Raffaella Ferrari

Ricette per celiaci

di Elena Terzagli

Dimagrire a ritmo di cacao

di Andrea De Zanetti

Il cibo parla di noi

di Stefano Reina

L'uso delle spezie: Il coriandolo

Mini-corso di cucina con Noi Due

Una cura naturale contro il colesterolo

di Elena Marinoni

Pomodori rossi fritti

di Barbara Longhi

38

42

44

48

50

52

54

60



Vuoi ricevere **HOD**
a casa?

Abbonati!

Abbonarsi costa 20 euro
per 5 numeri da versare

sul c/c postale

n. 43013200

intestato a:

HOD benessere

Via Col di Lana, 4
20136 Milano

www.hod.it

info@hod.it

HOD 34

3



Tre donne con pancia

(per tacer dell'uomo)

Dovete ammettere che come osservatorio sulla salute la Farmacia è un luogo ideale. Non vi è distinguo tra medicina ufficiale e medicina "alternativa", i piccoli problemi quotidiani si alternano a veri e propri drammi. Questo, se vissuto con intensità in entrambi gli estremi, ci porta ad avere una capacità oggettiva di inquadrare un cliente. Mi perdonerò J. Jerome se ho preso spunto dalle sue riflessioni di "Tre uomini in barca, per tacer del cane", ma affrontare il discorso del cibo e del piacere, a parer mio, non era pensabile se non sdrammatizzando un po' gli approcci.

Una sorta di perversione ci porta a ritenere che la sofferenza possa espiare tutte le nostre colpe. Il cibo viene inquadrato come piacere e, quindi, l'abolizione dello stesso con sofferenza può risolvere definitivamente gli eccessi alimentari perpetuati negli anni. E più è cruenta la sofferenza, dieta dura senza paura, più il risultato è migliore. Sentiamo parlare di diete al limone, all'ananas, solo carne o altre fantasticherie; consentitemi di usare questo termine se la dieta (che significa regola e non NON mangiare) non è seguita da un professionista. E si maledica anche il passa parola, la coercizione psicologica dell'amica che si presenta alla porta di mia moglie con i jeans della figlia (e cioè che può finalmente indossare la 42 e non la 50) con un pacco stracolmo di prodotti e la faticosa frase: sono così perché ho assunto tutti questi prodotti! Sia ben chiaro non sto contestando la qualità, ma l'approccio.

Non esiste il metodo o il prodotto universale, esiste la conoscenza del malato. Non è quanto mangiamo che ci danneggia, ma il come e cosa mangiamo.

La terza tipologia è la signora che viene in Farmacia 15 giorni prima delle vacanze al mare e, dopo un consulto (che più che altro è una richiesta di conferma della pubblicità), ti fa giurare sulla "Farmacopea" che tra due domeniche avrà una linea perfetta! Ma quando mai, e soprattutto grazie a che cosa? È importante che vengano rispettati i nostri ritmi fisiologici e le nostre necessità di sopravvivenza quotidiana. Ma non solo il sesso femminile è oppresso dal peso e dalla pancia. Come citato nel titolo, anche l'uomo ha la sua parte. Molto più spesso di quel che si pensa egli non demanda alla moglie i problemi salutistici, ma in prima persona si presenta con le richieste più assurde. Quello che più lo spaventa, è il riconoscimento di non avere una disciplina alimentare e la necessità di tacere alla moglie dell'iniziativa se non a risultato ottenuto. Le maniglie dell'amore, che più che altro sembrano il corrimano del Metrò, diventano un "leggero" accumulo di adipe. La mongolfiera proprio sopra dove non batte il sole è solo aerofagia da stress (che fa molto manager!).

Tutto si rimedia e un giusto peso e il controllo della linea sono importantissimi. Soluzioni se ne trovano a migliaia, ma con buon senso e volontà di rispettare continuamente regole che prima di tutto sono di salute e non estetiche. Avendo iniziato con J. Jerome, concludo con la ricetta che l'ipocondriaco protagonista del romanzo presenta al farmacista, prescritta dal suo medico che ben lo conosceva: "Una bistecca da una libbra una bottiglia di birra ogni sei ore una passeggiata di quindici chilometri ogni mattina, un letto alle undici precise, ogni sera E non t'infarcire la testa di cose che non puoi capire." ✨



“ Verità è credere nella libertà,
nel rispetto dell'uomo, nella ragione,
nell'amore. Verità
è lavorare e morire - se necessario
- per la fine di ogni guerra,
per il bene di ogni uomo
e di ogni patria. ”

(David Maria Turoldo, 1964).

Nutrirsi di speranza

di Massimo De Giuseppe

Quarant'anni dopo il suo debutto a Sesto San Giovanni, *La salmodia della speranza*, opera teatrale di David Maria Turoldo, torna ad essere rappresentata.

È appena successo simbolicamente in quel Duomo di Milano, in cui venticinque anni orsono il cardinal Martini, fraterno interlocutore di padre David, fece il suo debutto richiamando ai milanesi il valore simbolico di un pastore come Oscar Arnulfo Romero, ucciso in quei giorni. Un gesto di coscienza e responsabilità che richiama alla mente una considerazione che Turoldo fece il 22 aprile del 1965, il giorno dopo il debutto della sua opera: «Parlo per amore verso i morti, perché non si possono tradire impunemente, i morti, non si possono dimenticare i numerosi condannati a morte dell'Europa e dell'Italia, che sono la speranza più viva da cui ho attinto motivo di sperare...». Questo Turoldo diceva quarant'anni fa, riflettendo sui morti della seconda guerra mondiale, ma anche su quelli che stavano per venire, di lì a poco, con lo scoppio del conflitto in Viet Nam e su quelli, più silenziosi, che erano vittime della miseria, della marginalizzazione di lontani conflitti dimenticati. E invitava a riflettere con lui, attraverso il vigore poetico del suo testo, sull'u-

iversalità (geografica e temporale) di una serie di concetti centrali in quel testo e al tempo stesso intrisi di "scomodità" evangelica senza tempo: resistenza, libertà, pace, morte, comunità, speranza.

Gia, la salmodia, un genere scelto non a caso nella tradizione liturgica cristiana, perché riassuntivo per sua stessa natura della tragicità e della speranza fuse insieme, così come convivono nelle umane coscienze e si riflettono nella concretezza dell'agire. Un messaggio religioso e politico insieme perché capace di andare indietro nel tempo della tradizione e della memoria, e di calarsi nel più profondo, e scottante, crogiuolo della realtà. Il suo utilizzo del coro e di personaggi simbolici, come maschere vive (il dittatore, il sacerdote, l'assemblea, ancora il padre, la madre, il giovane, il fanciullo, l'anziano...) racchiude infatti l'universalità di quel messaggio testimoniale che scava nel pozzo della realtà e del dramma (della guerra, dei lager, ma anche dei silenzi e dell'indifferenza), facendo coraggiosamente i nomi delle vittime (proprio come Romero in El Salvador) per squarciare i veli, smuovere le coscienze ed estrarne appunto nuova speranza.

La conoscenza, la memoria, la denuncia, l'impegno civile e sociale assumono allora una nuova dimensione, profondamente democratica, personale e collettiva insieme, attraverso la riscoperta della condivisione. Lo scavo nella realtà diventa allora centrale in questa salmodia, nei salmi, nelle poesie, così come nella preghiera, e questo spiega forse il segreto della potenza civile del messaggio di Turoldo, sem-

pre sospeso in un "dialogo tra cielo e terra" (per citare il titolo di una sua famosa raccolta di poesie) come in una sintesi dialettica irrisolta e ancor più, proprio per questo, creativa.

Oggi, quarant'anni dopo quella "prima", nella stagione post-bipolare della guerra preventiva, dei terrorismi, delle privatizzazioni della scuola, della sanità, del lavoro, dell'acqua, nei tempi dei settarismi, degli scontri di civiltà e delle religiosità da stadio, di nuove povertà e distrazioni sociali, quel messaggio da "Messa

Massimo De Giuseppe

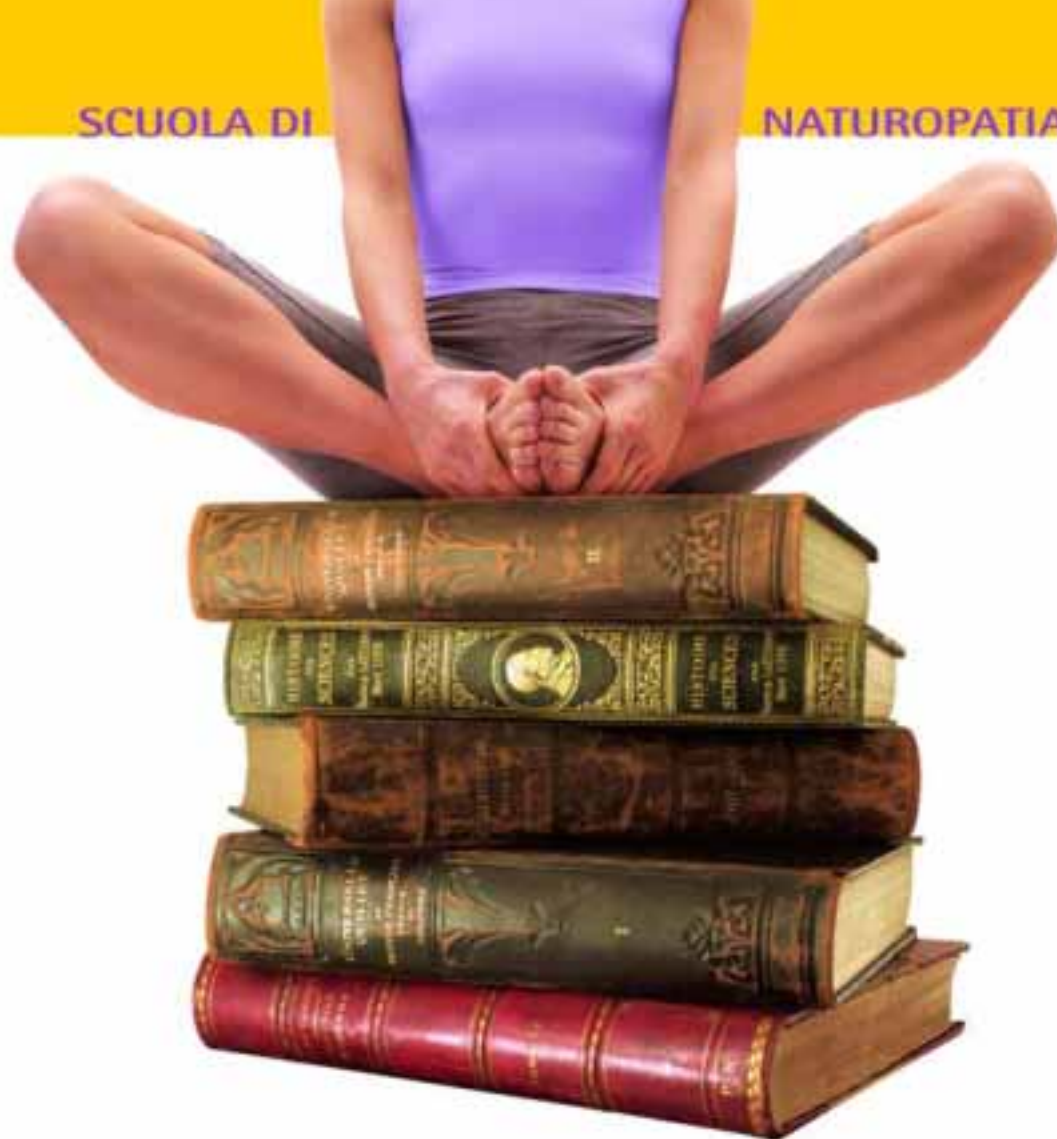
Docente a contratto in Storia contemporanea presso l'Ateneo di Bologna, sede di Ravenna (facoltà di Cooperazione internazionale e conservazione e tutela dei beni e dei diritti etno-culturali), svolge attività didattiche e di ricerca anche presso le università Iulm e Cattolica di Milano. A Turoldo ha dedicato il saggio L'America di Turoldo, nel volume Laicità e profezia. La vicenda di David Maria Turoldo (Servitium, 2003). È autore di una biografia storica di Giorgio La Pira (Un sindaco e le vie della pace, Itl, 2001) e ha curato la nuova edizione de La nostra vocazione sociale (Ave 2004), testo lapiriano del 1944. Nei suoi studi si occupa principalmente dei temi legati al pacifismo e al terzomondismo negli anni della "guerra fredda" e della storia sociale, politica e religiosa latinoamericana. Si ricordano tra gli altri suoi lavori e saggi: Gli Italiani e la questione nucleare negli anni Cinquanta; Movimenti pacifisti in Italia (con Giorgio Vecchio); I gesuiti in Messico. Lettere dalla missione Tarahumara; Quei ponti sospesi (attraverso l'oceano). Giorgio La Pira e le voci dell'America latina. Di prossima pubblicazione è invece il volume Messico 1900-1930. Stato, Chiesa e Popoli indigeni (Morcelliana, 2005). Collabora con diverse riviste (tra cui "Contemporanea", "Ricerche di storia politica" e "Impegno") e fa parte della redazione di "Appunti di cultura e politica", pubblicazione dell'associazione Città dell'uomo. ✨

civile" (con il suo Introito, Kyrie Eleison, Offertorio, Consacrazione, Comunione, Ite Missa Est) ritorna, in un nuovo contesto, in una nuova realtà, con tutto il suo portato di "scomodità". E non a caso del nuovo allestimento della Salmodia fanno parte altri sensibili narratori della memoria, come Moni Ovadia (che ha introdotto al pubblico italiano la tradizione culturale yiddish e del mondo ebraico sefardita), Maddalena Crippa (a lungo legata all'esperienza del teatro classico ma anche di quello civile), il regista Giulio Mandelli (che non a caso ha diviso la sua storia con altri "pittori" sensibili della realtà umana quali Autant Lara - quello di *Tu non ucciderai* - ed Ermanno Olmi) e il pianista Gaetano Liguori.

Il canto che crea speranza

In questo traballante scorcio di 2005, *La salmodia della speranza* torna dunque al suo compito originario: fornire un'occasione per riflettere, innanzi tutto su noi stessi e sulle nostre contraddizioni, sulle nostre possibilità e responsabilità, sul nostro stesso (oggi tanto sventagliato ma poco praticato) essere "democratici"; e poi ancora sul nostro posto in un mondo che spesso ci scivola accanto senza che ce ne accorgiamo. In una delle sue lettere ad *Emmaus*, dell'aprile del 1980 (non a caso intitolata *O tu sei uomo di pace o non sei neppure un uomo*) padre David concludeva così la sua riflessione: "Cantare gloria a Dio nell'alto dei cieli vuol dire precisamente dare questo senso religioso alla propria esistenza; dare voce alle cose e riempire di canto gli spazi di tutta la creazione". Il canto che aveva salvato Orfeo nell'Ade e che aveva fatto risorgere Romero nella tradizione popolare del suo popolo. Il canto che crea speranza che a sua volta impone una responsabilità nei confronti del mondo che, come un cerchio che si chiude, solo così genera nuova speranza. ✨

La Salmodia della speranza di Padre Turoldo sarà replicata nei prossimi mesi a Sondrio, Bologna, Roma, Lucca. Per informazioni: 02 86 45 48 12



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 gusto della **responsabilità**



Dr. Mariangela Buffi

HOD 34

Anche per le patologie alimentari non va mai dimenticata la prevenzione, che si può far risalire alla nascita. La nutrizione, attraverso cui il bambino inizia a interagire con il mondo, è il suo primo contatto affettivo ma spesso i giovani genitori si sentono investiti di un compito troppo complesso e lasciano che il "dovere di nutrire" prevalga sul piacere. Così l'allattamento, uno dei momenti chiave del rapporto tra madre e figlio, perde a volte il connotato positivo della gioia per dar posto ad ansie e preoccupazioni.

Una prima indicazione è di vivere l'allattamento naturale come un piacere. Qualora però per qualsiasi motivo, fisico o psicologico, la mamma si sentisse di scegliere un altro tipo di alimentazione, non deve sentirsi in colpa. Ciò che conta è instaurare con il bambino un rapporto sereno, che la aiuti più avanti a distanziarlo lentamente, permettendogli di avviare un percorso verso la sua autonomia. Al contrario l'ansia, il bisogno di tenere tutto sotto controllo, rende questo passaggio molto più difficile.

Un altro passo importante riguarda lo svezzamento.

Mentre il bambino è sul seggiolone si tende a distrarlo con i giochi, la televisione, a dirgli che deve mangiare per "qualcun altro".. mamma, papà, nonni... In realtà il piccolo mangia per se stesso, imparando il piacere del contatto con il cibo che, attraverso i sensi, lo porterà ad avere la percezione del "suo" gusto. Come possiamo imparare se non sperimentando in prima persona, sentendoci protagonisti di ciò che facciamo? Toccare, annusare, assaporare sono elementi molte volte sottovalutati, ma per formare la persona dobbiamo partire da queste basi. Sembrano semplici gesti, invece hanno in sé una forte valenza educativa. I bambini non sono selettivi come ce li immaginiamo. Piuttosto siamo noi che, credendo di percepire quello che arriva dal bambino, gli diamo un'etichetta di rifiuto. Esistono poi modalità diverse per affrontare il NO di un bimbo. Un atteggiamento ansioso, la costrizione e l'insistenza a tutti i costi provocano il rifiuto; meglio rispondere con un sorriso, presentare un cibo che non piace sotto forme più appetibili o introdurlo nell'alimentazione più avanti in modo più colorato, gradevole, facendo leva sulla creatività. Se il bambino vivrà il cibo come un atto di co-

municazione affettiva positiva, avrà posto le basi per aperture e possibilità comunicative ad altri livelli. È anche vero che le problematiche sono tante e i genitori non dovrebbero mai pensare di essere loro i responsabili di malattie quali l'anoressia o la bulimia, dovute a una serie di cause, tra cui l'influenza dei modelli stereotipati della nostra civiltà industrializzata (magri a tutti i costi!) che non valorizzano certo le diversità individuali, o i cambiamenti radicali psicofisici che intervengono a partire dalla preadolescenza.

Esistono degli elementi che possono far capire ai genitori la presenza di un disagio alimentare?

Intanto si avverte un maggiore interesse per cibo, una prima eliminazione di carboidrati e grassi e una maggiore richiesta di cereali integrali, verdura e frutta. Anche la modalità di mangiare cambia. Diventa rituale, la ragazza spezzetta il cibo, mangia molto lentamente, col tempo può iniziare anche ad alzarsi da tavola per andare, senza farsi notare, a procurarsi il vomito. C'è poi un'attenzione assidua a giornali e libri che parlano di alimentazione e diete. Ma uno dei segni fondamentali dell'anoressia è che manchino le mestruazioni per almeno tre cicli (ovviamente va controllato che non siano presenti fattori organici che orientano diversamente la diagnosi). Accanto a questi sintomi, si nota un diverso comportamento, chiusura in se stessi, "spigolosità" nei rapporti e segnali depressivi. Per la bulimia, un campanello d'allarme suona quando i ragazzi/e iniziano a divorare in pochissimo tempo una quantità abnorme di cibo, con successivi sensi di colpa e vomito indotto. Un altro segnale, per la diagnosi di bulimia, è l'uso eccessivo di lassativi e diuretici. Tutto questo va affrontato con la maggiore rapidità e serenità possibile. Un primo consiglio è di non accanirsi con l'adolescente sul sintomo specifico del cibo. Quindi, chiedendo aiuto a esperti, in base alle necessità, integrare gli interventi sia dal punto di vista psichiatrico, che internistico e psicologico ad ampio raggio, dove spesso è indispensabile il coinvolgimento del nucleo familiare, soprattutto quando l'adolescente è molto giovane. ✨

Mariangela Buffi Psicologa, Psicoterapeuta

Via Vespri Siciliani 16/2 - Milano

tel. **02 42 22 797**

mariangela.buffi@tin.it

Consulente presso l'Istituto di Medina Biologica -

Via Mulino delle Armi, 3 - Milano

tel. **02 58 30 04 45**

Salute & Benessere

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

"La Salute della Persona"

Giuseppe Di Fede

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

Nel nostro Istituto si possono effettuare:

VISITE SPECIALISTICHE

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

TERAPIE

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

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

MEDICINA ESTETICA

Biorivitalizzazione del viso e del collo - Laser - Laser resurfacing - Linfo drenaggio - Massaggio body totale - Massaggio body parziale - Mesoterapia Omeopatica - Peeling viso - Rivitalizzazione del viso con Bioterapia - Seqex + Massaggio parziale - Seqex + Massaggio totale - Seqex + Terapia MRT - Terapia anti-age con acido ialuronico - Terapia anti-age con fiala specifica - Trattamenti antirughe (fillers-peelings-laser) - Trattamenti di macchie pigmentarie viso e collo.

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

Istituto di
Medicina
Biologica

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

Anoressia & bulimia

dal punto di vista
della Medicina Tradizionale Cinese

Quando parla di anoressia, la medicina tradizionale cinese dice che uno dei suoi meccanismi fondamentali è legato alla turba del "Po", che corrisponde alla parte spirituale del polmone e che ha a che fare da un lato con la figura archetipica della madre, dall'altro con la capacità di percepire la forma del nostro corpo in sé e nello spazio.

Sempre secondo la tradizione cinese noi abbiamo 7 orifizi nella testa - gli occhi, il naso, la bocca e le orecchie attraverso cui percepiamo il mondo esterno - e 7 "orifizi nel cuore" (come vengono simbolicamente chiamati), che ci permettono di non fermarci all'apparenza bensì di penetrare nella profondità delle cose.

La bocca in particolare,

con cui interagiamo con il mondo, rappresenta la nostra memoria storica che si può far risalire addirittura al momento della nascita. Nel caso della bocca di un'anoressica o di una bulimica, essa passa dall'atto di non mangiare a quello di ingerire cibo in modo spropositato e, infine, al momento drammatico del vomito.

Già nel IV secolo a.C., la medicina tradizionale cinese scriveva che il vomito indotto determina una diminuzione energetica dello stomaco, che in tal modo non riesce più a nutrire il rene, che a sua volta non dà più la forza necessaria all'individuo. Anoressiche e bulimiche si trovano così prigioniere all'interno di questo gioco perverso, con un crollo continuo anche della loro forza interiore.

Che fare?

Inanzitutto va sottolineata l'importanza di curare questo genere di patologie con un trattamento profondo e un



Dr. Maurizio Corradin,
medico chirurgo, Specialista in Medicina dello Sport,
insegna Agopuntura e Tecniche complementari
in diverse Scuole di Medicina Tradizionale Cinese
e di Riflessoterapia. È Direttore Sanitario
del **Centro Sheng** presso l'Hotel Estée,
Viale Dal Molin 33 - 25015 Desenzano del Garda (Bs)
Tel. 030.91.41.318



approccio multidisciplinare. L'agopuntura e la medicina tradizionale cinese possono risultare una tecnica complementare utile per riequilibrare energeticamente la persona che al danno iniziale della propria immagine ne ha aggiunti continuamente altri, fino a provocare disturbi agli orifizi sia esterni che interni. Il risultato finale di questa sovrapposizione di turbe mette in discussione la vita stessa dell'individuo, che per la medicina cinese corrisponde alla corretta circolazione dello spirito in ogni dove nel corpo.

Per la medicina tradizionale cinese quando si chiudono gli orifizi del cuore significa che non c'è una partecipazione emozionale alla vita e che l'energia, lo spirito non circola più in modo adeguato. Vuol dire che guardiamo a ciò che ci succede solo con gli orifizi della testa, i quali ci trasmettono una visione unicamente superficiale. Non che l'apparenza non sia importante, ma deve essere in rapporto con la profondità delle cose. È così che quando attraverso la meditazione o altre tecniche della medicina tradizionale cinese riusciamo a schiudere gli orifizi del cuore, torniamo a riacquistare la capacità di osservare, percepire, sentire la realtà della vita di tutti i giorni nella sua integrità. ✨

la testimonianza

Fatemi parlare, sono un'ex-anoressica



Quando siamo spaventati di qualcosa, abbiamo bisogno di sicurezza e cerchiamo di controllare tutto quello che ci circonda, ma non sempre riusciamo a farlo. Con l'anoressia però, di sicuro qualcosa si può controllare: il cibo. Meglio ancora, l'anoressico si costringe a controllarlo insieme alle emozioni, al desiderio, al panico. Lo fa fino allo sfinimento, la sua vita ruota attorno alla bilancia.

Ho iniziato ad essere anoressica quando avevo 15 anni. L'inizio è simile a molti altri: si mette su qualche chilo. Non si ingrassa però solo di peso, ma di qualcosa che non ci appartiene, un disagio, una sofferenza di cui ci siamo presi carico. Intanto però non ci riconosciamo più, ci mettiamo a dieta e scopriamo che con un po' d'impegno riusciamo a farla. Di più: ci controlliamo così bene davanti al cibo da diventare euforici. Nello stesso tempo, appena mi dicono che sono dimagrita, mi sento più bella e a poco a poco la dieta diventa quasi una sfida, una competizione con gli altri (che a differenza mia ce-

dono davanti a una vaschetta di gelato), fino a quando diventa un circolo vizioso che mi fa sentire onnipotente. Automaticamente comincio a ridurre le porzioni, ogni volta supero un limite con me stessa fino a trasformarmi in un automa. A questo punto non ce la faccio più ad aggiungere qualcosa alla dieta, ho paura di ingrassare, di

“ Si preferisce quasi morire di fame che soffrire, è meglio sentire il morso della fame piuttosto che il dolore affettivo e piangere. ”

soffrire, del giudizio degli altri e la mia autostima finisce in mano alla bilancia. Nell'anoressia ci si nasconde dietro la magrezza. Si preferisce quasi morire di fame che soffrire, è meglio sentire il morso della fame piuttosto che il dolore affettivo e piangere. Si è aggressivi, supercontrollati, iperattivi, si diventa anche bravissimi a scuola, c'è la gioia di sentirsi onnipotenti... ma si smette di piangere. È così che riuscivo a distinguermi e a farmi ascoltare, ero notata, circondata di attenzioni. Peccato che non mi ero resa conto di suscitare solo compassione.

Che cosa mi sto facendo?

Il limite a cui si arriva è soggettivo. Può essere fisico, il corpo non ce la fa più, oppure scatta quella "molla" per cui, per un frangente di secondo, ti vedi come realmente sei allo specchio. Sei pelle e ossa, emaciata, con le occhiaie, eppure fino a quel momento è come se non ti fossi mai guardata. Quando è successo a me, quando ho visto la mia immagine talmente incavata da riconoscere lo scheletro sotto gli zigomi, ho pensato: ma che cosa mi sto facendo? Ero in ospedale, e da quel momento ho iniziato a collaborare. Mi sentivo protetta e capita, in mano a bravi terapeuti che cercavano ogni giorno di raggiungere dei piccoli compromessi. In casa invece, per farmi mangiare mi imbrogliavano, mi nascondevano l'olio sotto le foglie d'insalata e io correvo a lavarle, le sputavo.



Baldus, La camera: ischhorn
Museum, Smithsonian Institute.

“ La prima volta sono stata ricoverata a 31 chili, l'ultima a 27. Tutta la mia giornata, tutta la mia vita era concentrata su uno schema predefinito, l'unica cosa capace di darmi sicurezza. ”

Ma l'ospedale non è bastato, e una volta tornata nel quotidiano confronto con gli altri, ho preferito rifugiarmi di nuovo nella mia nicchia. Sono crollata ancora nell'anoressia ed è sempre stato peggio. La prima volta sono stata ricoverata a 31 chili, l'ultima a 27. La mia vita allora era superattiva ma scandita da una serie di passaggi precisi, assolutamente calcolati. Quando mi alzavo la mattina dovevo scendere dal letto prima con la gamba destra e

poi con la sinistra, mettere il cuscino in un dato modo, infilarmi la ciabatta destra, poi quella sinistra... Quindi la colazione, rigorosamente con la stessa tazza, consisteva in due dita di latte scremato annacquato con orzo, strabollente perché non ho mai sofferto tanto freddo come in quel periodo. Insieme al latte 3 biscotti o fette biscottate, senza zucchero, integrali, delle marche meno caloriche, da prendere con un rituale specifico che durava circa un'ora: il biscotto doveva essere appoggiato sulla sinistra, spezzettato e "pucciato" pezzetto per pezzetto con il cucchiaino da caffè... Quindi, alle 9 precise, con un'energia e forza incredibili, mi facevo a piedi la città per andare all'università, stessa cosa per tornare a casa dove mangiavo le mie tre zucchine...

Tutta la mia giornata, tutta la mia vita era concentrata su uno schema predefinito, l'unica cosa capace di darmi sicurezza. Bastava uscire dagli schemi, ad esempio scendere dal letto con il piede sinistro, e andavo nel panico

completo con palpitazioni, tachicardia. In questo periodo avevo un ragazzo che mi adorava, era la mia ombra e nello stesso tempo una garanzia, sapeva quanto ero determinata ed accondiscendeva. L'ho lasciato, perché con lui a fianco non ce l'avrei mai fatta, avevo bisogno di prendere in mano la situazione e lo vedevo spegnersi con me.

Una bella mattina però mi sento a pezzi, faccio fatica ad alzarmi e soprattutto ho uno strano brusio nelle orecchie. Mi alzo e vedo tutto a macchie, a pallini, violaceo, vado in bagno e la luce troppo forte mi dà fastidio, mi metto sulla bilancia e vedo segnato 27 chili. Mi guardo nello specchio e incontro un mostro, da tanto la pelle era sottile si vedevano perfino i denti. Vado in salotto, mi siedo, e mentre mio padre mi parla vedo le sue labbra muoversi e la sua voce, invece, mi arriva dopo. Faccio una fatica allucinante a vestirmi, a strati di roba tanto ho freddo, e chiamo un taxi, ma quando sto per sedermi non riesco a sollevare le gambe. In ospedale, per la prima volta, inizio anche a sentire il dolore fisico, ho la gola disidratata e non ce la faccio a deglutire. Mi hanno salvata in emergenza.

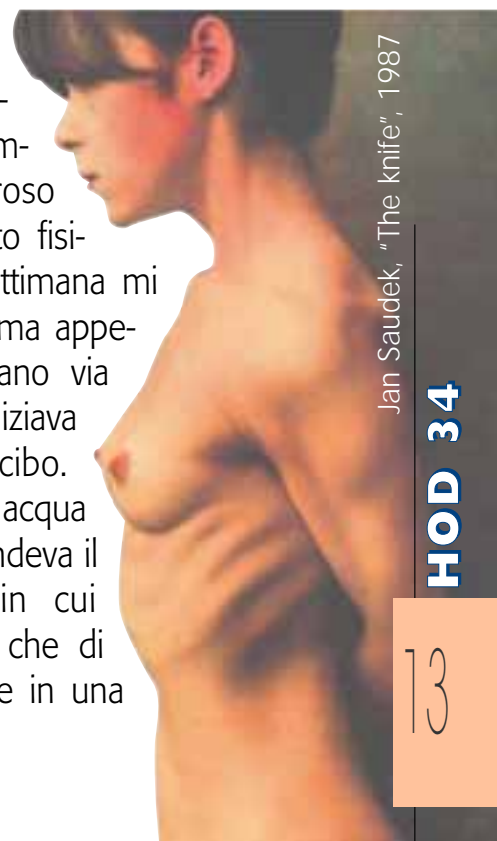
Dall'anoressia alla bulimia

Ero decisa a tirarmi fuori. Ho avuto fortuna, ed evidentemente ho un fisico molto forte, perché quando si arriva a certi livelli non sempre ce la si fa. Talvolta purtroppo, quando scatta la voglia di voler guarire è già troppo tardi, il corpo non reagisce, non assimila più niente. In quei momenti però, più che alla morte, ho pensato che il mio desiderio fin da bambina era quello di avere un figlio. Poi il ritorno alla vita è stato duro, con lunghi periodi di mal di stomaco, nausea, rigurgiti. Ma gli occhi erano tornati vivi, quelli di un'anoressica sono opachi, guardano nel vuoto. Sono andata a vivere da sola in un convitto e i rapporti con gli altri sono migliorati, ho cominciato ad assaporare il piacere di

stare insieme. Ma dopo un po', nel tornare ad affrontare la vita mi è successo quello che accade a tante anoressiche, ho iniziato le abbuffate compulsive. Nel giro di nove mesi, da 31 chili sono arrivata a 78. In una sorta di processo inverso, le tensioni che una volta mi rendevano iperattiva e non mi facevano mangiare, si erano trasformate nel bisogno di riempire quel vuoto e quella sofferenza con il cibo, con ripercussioni fortissime anche nel fisico e un altro ricovero. Dopo tre mesi torno a casa, trovo un lavoro, mi uniformo su un peso giusto per la mia altezza, quando di nuovo ho un raptus, non riesco a controllarmi e riprendo un'abbuffata.

Questa volta però mi assale il senso di colpa, vado in bagno e vomito. Ha inizio così un periodo da bulimica con una storia se possibile più tragica dell'anoressia, perché la bulimia comporta un pauroso scombussolamento fisico. Durante la settimana mi tenevo "a dieta", ma appena i miei andavano via per il weekend iniziava l'orgia con il cibo. Dopo due litri di acqua con lassativo, prendeva il via l'abbuffata, in cui mangiavo quello che di norma si ingerisce in una

“ In una sorta di processo inverso, le tensioni che una volta mi rendevano iperattiva e non mi facevano mangiare, si erano trasformate nel bisogno di riempire quel vuoto e quella sofferenza con il cibo. ”



Jan Saudek, "The knife", 1987

settimana: un'intera scatola di 8 brioche nel latte, due pizze, una confezione intera di Quattro salti in padella, intervallato da una scatola di gelati morbidi in modo che non mi grattassero la gola e inaffiato da "lirate" di latte, quindi cioccolato e cereali nel latte per diluire ancora, altri due litri di acqua con lassativo, e alla fine andavo a rimettere. Distrutta, dormivo qualche ora, ripulivo tutto e verso le 3/4 di notte riprendevo.

Ma nonostante qualche ricaduta, a un certo punto anche questa storia è terminata, soprattutto grazie all'aiuto dell'ultima psicoter-

pia, dove la psicologa ha capito effettivamente quello di cui avevo bisogno. E con l'inizio di un nuovo lavoro ho deciso che era ora di dire definitivamente basta. Adesso sto bene, so che l'importante è mantenere l'equilibrio. Raggiungere la consapevolezza che si può sbagliare ma non potremo mai trasformarci in un'altra persona. Dobbiamo riconoscerci per ciò che siamo, con i nostri pregi e difetti e imparare ad accettarli. Se sono sensibile, paurosa, entusiasta e spontanea non potrò mai diventare ipercontrollata, rigida, severa... potrò smussare alcuni lati del carattere ma,

soprattutto, devo cercare di non perdere la mia identità. È un messaggio che vorrei dare alle persone che forse in questo momento si sentono confuse.

Questo non vuol dire che io sia perfetta, o sempre serena, o abbia già trovato il mio equilibrio. Ogni giorno cerco di migliorarmi, spesso è faticoso, ma adesso so che quando mi vedo crollare il mondo addosso può bastare una bella serata con delle persone che mi vogliono bene per vedere il giorno dopo lo stesso problema sotto un'ottica completamente diversa.

Riesco ad affrontarlo. Prima no, era lo stesso identico problema uguale al giorno prima, anzi forse peggio. E ne ho fatto diventare una malattia. ✨

LYNPHA VITALE

Importazione - Distribuzione

Marchio

Nirdosh SIGARETTE ALLE ERBE:
SENZA TABACCO E SENZA NICOTINA



Il Nirdosh è un prodotto veramente naturale composto da sigarette prodotte singolarmente a mano, basato sulle erbe elencate nel charak samhita (l'antico testo classico dell'Ayurveda) quali : basilico, chiodi di garofano, liquerizia, curcuma, gangal, foglie di tendul, cannella indiana, visnaga maggiore, bedellum indiano.

Il concetto filantropico del Nirdosh, è di rafforzare la forza di volontà dei fumatori, eliminare la minaccia del cancro ed aiutare l'uomo in una vita più sana.

Si ricercano agenti e rivenditori nelle zone libere

Lynpha Vitale srl

Tel. 0549-907494 - fax 0549-987161
www.lymphavitale.com - www.palosanto.it
e-mail: lynpha_vitale@hotmail.com

la libreria di

ecoe



libri e musica per vivere in armonia

Via Magenta, 1/a - 20053 Muggiò (Milano)
Tel./Fax 039/21.44.401 - E-mail: info@ecoe.it - www.ecoe.it

**Vi propone per questo numero
l'acquisto di:**



... E LIBERACI DA ANORESSIA E BULIMIA

del Dottor Roberto Pagnanelli, Ed. Il Punto
d'Incontro, pagg. 205, € 11,9

Consigli ed esperienze vissute su cosa fare e non fare fra genitori e figli affetti da anoressia, bulimia e altri disturbi alimentari. Come si manifestano i disturbi alimentari? Quali le cause e come se ne può uscire? Uno psichiatra e psicoterapeuta esperto in medicine naturali e autore di alcuni libri di successo, ci offre una visione del problema comprensibile a tutti, suggerendo un approccio psicologico e farmacologico, oltre che esercizi pratici utili per genitori e figli. Una certezza? Le patologie alimentari si possono curare.

A TAVOLA NEI MILLENNI

di Gianna Guerra Di Girolamo, Ed. Re Nudoo,
pagg. 281, € 23,24

Un'opera frutto di un'appassionata ricerca durata 5 anni. 400 ricette della cucina di ogni tempo corredate da annotazioni storiche e illustrate da stampe d'epoca, con i menu preferiti di 17 personaggi storici di diverse epoche: dal Medioevo al Rinascimento, da Nostradamus a Baldassarre Pisanelli, da Ippolito Cavalcanti a Henry de Toulouse Lautrec,

IL LIBRO DI CUCINA AMICO DEGLI ANIMALI. VERSO LA NATURA

Vita Universale, pagg. 186, € 25,00

Preparare piatti buoni, sani e gustosi non deve essere necessariamente difficile e complicato. Le ricette presentate vi spiegheranno passo dopo passo come portare in tavola piatti deliziosi, lasciando spazio alla vostra creatività e suggerendovi innumerevoli possibilità. Cucinare così è un vero divertimento! E non farà bene solo a voi e ai vostri familiari, ma anche agli animali. *



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
Muggiò (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**

info@ecoe.it
www.ecoe.it

HOD

HOD 34

15

Sesso, cibo e disturbi della condotta alimentare

Intervista al Prof. **Carlo Rosso**

La relazione tra eros e cibo fa ormai parte della storia della letteratura e del cinema, ma cosa succede quando scoppia una patologia che trasforma il cibo in protagonista assoluto della nostra esistenza? Lo abbiamo domandato al Prof. Carlo Rosso.

Professore, può spiegarci quale rapporto intercorre tra alimentazione e sessualità?

I legami tra sessualità e alimentazione sono molto stretti. Alla nascita le due attività sono indistintamente fuse nell'allattamento, nell'atto della poppata: l'essere riempiti di cibo e l'essere riempiti d'amore si confondono in un'unica emozione totale, dove alimentazione e amore/sessualità-contatto quasi coincidono. Solo nel terzo anno di vita la sessualità dal tubo digerente si sposta progressivamente sugli organi genitali, e solo dopo la pubertà le due funzioni raggiungono la loro autonomia e la piena differenziazione. Tuttavia, anche nella vita adulta l'alimentazione e la sessualità continuano a tradire la loro comune origine: una cena a lume di candela precede l'incontro sessuale, viceversa un vivace appetito può fare seguito ad un'appagante incontro sessuale. Frequente è poi l'uso in amore dell'espressione: "ti voglio mangiare" in cui di nuovo un sentimento viene vissuto ed espresso con una metafora alimentare. Non deve quindi sorpren-

dere che nella patologia, alimentare o sessuale, si possa osservare un'associazione variamente declinata di sintomi e segni propri della sfera alimentare e sessuale. Anzi, nella patologia si verifica la perdita della distinzione tra i due ambiti che caratterizza la maturità,

e si osserva una regressione confusiva verso stadi più primitivi della vita affettiva, in cui cibo e sesso costituivano strumenti relazionali interscambiabili e coincidenti.

Quindi i problemi della sessualità nei disturbi alimentari non sono una rarità.

Esatto, sono sempre presenti. Tuttavia varia la loro gravità e modalità espressiva.

Ci può spiegare meglio?

Innanzitutto, quando parliamo di disturbi del comportamento alimentare intendiamo grossolanamente due patologie: l'anoressia e la bulimia. Nelle forme tipiche di questi due disturbi i problemi sessuali sono molto diversi. Nelle forme condannate di anoressia (le più gravi) la dimensione affettivo/sessuale com'è realmente, nel senso di scelta e impegno nella relazione, viene completamente ignorata. Le pazienti non la considerano e si mostrano indifferenti ad ogni cenno sull'argomento. Altre, invece, si limitano a discuterne in teoria, in modo distaccato, come di cosa che semmai riguarda gli altri.

Altre si dedicano ad amori di fantasia, a rapporti idealizzati con persone sconosciute o lontane, intuendo, sia pure in modo confuso, il peso del loro problema in ambito affettivo/sessuale, e l'arricchimento che ne deriverebbe qualora fosse felicemente risolto. È raro che nelle forme conclamate di malattia le pazienti riferiscano bisogni sessuali coscienti.

Dunque le donne anoressiche non hanno attività sessuale...

Questo è vero in parte e solo per le forme gravi. In effetti la problematica tipica della sessualità dell'anoressica non è il rifiuto o il disinteresse per la sessualità, ma "il timore della penetrazione". Quando una sessualità va dal rifiuto totale ad un lento e progressivo avvicinarsi verso diverse forme di attività sessuale, con un rifiuto conscio della sessualità penetrativa, ci si trova proiettati in una tematica tipica dell'anoressia. Il problema dell'anoressica è che la naturale dimensione recettiva della sessualità femminile viene sempre interpretata come un atto di passivizzazione.

Cosa c'entra la passività con il rifiuto dell'attività sessuale?

Ha posto il dito sul nodo centrale che ci permette di comprendere il sintomo sessuale dell'anoressica. Il tema psicologico dominante dell'anoressica è la ricerca di una posizione "attiva" in un progetto inconscio di separazione e individuazione nei confronti della figura materna e del sistema familiare da cui dipende profondamen-

te. In realtà questa è una posizione che l'anoressica non sa realizzare in virtù delle forti e arcaiche dinamiche di dipendenza filiale che la caratterizzano. L'adolescente anoressica si affaccia alla sessualità con una trasformazione corporea che la espone ad una sessualità anatomicamente ricettiva. Sul piano simbolico inconscio tale ricettività evoca l'intrusione e la passivizzazione materna, e queste ragazze non riescono a fare ciò che normalmente viene fatto in età adolescenziale: la realizzazione di un'affermazione del sé che passa attraverso il rifiuto dell'accudimento materno. Infatti il rapporto madre/figlia è fondato ancora sulla dipendenza, che "l'anoressica tenta di trascendere simbolicamente attraverso l'autonomia dal cibo". Si comprende così il motivo per cui la restrizione alimentare è vissuta come atto di forza e di emancipazione emotiva. Contemporaneamente il cedere alla pulsione alimentare, così come alla pulsione sessuale o alle richieste penetrative del partner, suscita sensi di colpa e angoscia in quanto rinuncia ad una affermazione di sé.

Non lasciarsi andare ai bisogni e ai piaceri fisici, può dunque fornire l'illusione dell'emancipazione dalla famiglia...

Esatto, ma è davvero un'illusione. Si accumula sempre più ritardo evolutivo che sarà difficilmente recuperabile in futuro.

E se fossero le problematiche sessuali a scatenare i disturbi del comportamento alimentare?

È un quesito che non ha ricevuto risposte univoche. Tuttavia, la maggior parte dei ricercatori è incline a ritenere che le difficoltà qualitative e quantitative della sessualità siano secondarie ai disturbi del comportamento alimentare. Vi sono però colleghi che ritengono verosimile il contrario, e cioè che le vicissitudini dell'identità sessuale sarebbero



uno dei nuclei problematici dei disturbi della condotta alimentare. Di conseguenza l'anoressia sarebbe un disturbo adattativo nei confronti della paura della sessualità e della maturazione sessuale. È un problema aperto.

Se fosse vera la seconda ipotesi, si potrebbe ipotizzare che la cura dei disturbi alimentari passa anche attraverso la cura della sessualità.

È un'ipotesi azzardata che non è, al momento, sostenibile. Tuttavia, è molto utile il lavoro psicoterapeutico sul corpo dell'anoressica. Mi spiego: poiché su questo corpo confluisce "tutto", il lavoro psicoterapeutico dovrebbe orientarsi a ridurre la pregnanza di significati di cui è investito il corpo, alleggerirlo – svuotarlo – poiché troppo, se non tutto, si gioca sul corpo. Solo portandolo a funzioni più semplici, quali quelle che naturalmente gli competono, si può far riaffiorare il desiderio sessuale. Tuttavia, poiché lei si lancia in argomenti complessi, mi dà lo spunto per fare una considerazione di carattere terapeutico che riguarda più specificatamente la sessualità. Ma non quella delle ragazze anoressiche, bensì dei loro genitori.

Una considerazione anche sui genitori

Uno degli aspetti che caratterizzano con costanza la coppia genitoriale della paziente anoressica, è la mancanza o la carenza di intimità e di sessualità nella relazione. La coppia dei genitori dovrebbe divenire progressivamente consapevole che un importante elemento terapeutico non è "fare qualcosa per la figlia", magari "insieme" quando da anni nulla si fa più insieme, ma cercare, qualora sia possibile, il recupero e/o lo sviluppo di un'intimità di coppia. Questa, attraverso la regolarizzazione dei piani relazionali intergenerazionali, può aiutare la paziente a prendere le di-

stanze dal suo sé fragile e onnipotente e rispecchiarsi in quello dei genitori, ricevendo così un impulso progressivo. Il sintomo della figlia viene quindi "audacemente" usato per orientare i genitori ad ascoltare i propri bisogni e osservare i propri limiti. Un'altra ragione per cui è cruciale la crescita della coppia genitoriale è che è talmente difficile rapportarsi con una persona con un disturbo della condotta alimentare, che di fatto non c'è nessun comportamento consigliato che possa essere realmente di aiuto alla paziente e ai genitori stessi. È solo l'intimità di coppia e la capacità creativa ad essa connessa, che permette di sostenere e muoversi all'interno di un groviglio così complesso di sentimenti.

Talvolta donne con questi disturbi hanno relazioni stabili. Con che partner?

Non ci sono molto studi al riguardo. In genere le pazienti anoressiche tendono a legarsi a partner fondamentalmente asessuati, molto rassicuranti, che non chiedono per sé ma offrono protezione. Al contrario, il partner delle donne bulimiche appare più problematico, da aiutare, una persona che in ogni caso le trascura, rinforzando in loro l'idea che in fondo non meritano nulla di più. L'impressione generale è che le relazioni tra queste donne e i loro compagni siano caratterizzate da reciproca bassa affettività e comprensione, indicando un relativo fallimento nel raggiungimento di un'intimità coniugale soddisfacente.

Ci può ancora dire qualcosa riguardo alla sessualità delle donne bulimiche?

Qui le cose cambiano completamente. L'equivoco "carezze/sex" è il marchio della sessualità bulimica. La paziente bulimica è incapace di definire e distinguere dentro di sé i bisogni affettivi (anche espressi attraverso il corpo) da quelli sessuali. Accade così

che la ricerca di contatti corporei, mal interpretata dal partner e mai ben definita all'interno della paziente, sfocia in atti sessuali accettati ma non ricercati e quindi conflittuali. Forzando, si potrebbe dire che la bulimica cerca la pelle ma incontra il fallo, o accetta il fallo per avere la pelle. Slogan, che, se pur approssimativo, ben rappresenta l'equivoco della coppia sessuale a cui appartiene la paziente bulimica.



W.Lenz, La vedova, Wurtzbur, coll.priv.

Pensavo che il marchio della sessualità bulimica fosse la promiscuità.

No, è semplicemente la conseguenza dell'equivoco carezze/sexo. Queste donne sono passionali e hanno una grande "fame d'amore". Essere amate costituisce la conferma del proprio valore personale, sono alla continua ricerca di riconoscimento ed amore. Sono il bisogno d'amore e il timore del rifiuto che le inducono ad accondiscendere e soddisfare le richieste sessuali dell'interlocutore. Ecco perché l'attività sessuale delle donne bulimiche è frequente e promiscua. Tuttavia non è una sessualità soddisfacente. La promiscuità consegue alla caratteristica difficoltà di mantenere una costanza e una continuità nei rapporti, che sono di frequente interrotti. La loro storia sessuale è così spesso caratterizzata da molti partner sequenziali.

Possiamo dire che le donne bulimiche sono forzatamente singles?

No, nelle pazienti bulimiche meno gravi è possibile osservare relazioni sessuali continuative, in cui però si inscrivono relazioni parallele con frequenza variabile. L'intimità, una volta costituita, non può essere conservata o lo è con gran disagio. Quando accade che la paziente affetta da bulimia riesca a mantenere una relazione, questa è spesso intrisa di

svalutazione e colpevolizzazione, non tali da allontanare fisicamente il partner, ancora ricercato sessualmente, ma da modulare la relazione in un gioco d'avvicinamenti e allontanamenti che rischia di inaridirla.

C'è rapporto tra peso corporeo e sessualità?

Nelle pazienti anoressiche il sesso è spesso inteso come una modalità di bruciare calorie, e in questa accezione può essere ricercato e tollerato. Il blocco del ciclo mestruale conseguente alla riduzione di peso ha un'influenza negativa sul desiderio e l'eccitamento sessuale. Anche nelle pazienti bulimiche vi è un rapporto tra sessualità e peso corporeo. Una recente ricerca ha dimostrato che il desiderio e la disponibilità sessuale al rapporto sembrano essere inversamente correlati alla variazione del peso. In questo studio, l'86% di un campione di pazienti bulimiche riferiva un calo del desiderio e una diminuzione dei rapporti sessuali in corrispondenza alla percezione di essere in soprappeso. ✨

Prof. Carlo Rosso MD

Psichiatra, Psicoterapeuta,

*Prof. a.c. di Psicologia e Psicopatologia
del Comportamento Sessuale - Università
di Torino - Presidente della Società Italiana
di Psicopatologia Sessuale (SISPSe)*

rosso.carlo@virgilio.it



S.I.S.P.Se.
S.I.S.P.Se.

Società Italiana di Sessuologia Clinica e Psicopatologia Sessuale



S.I.S.P.Se.

*è una società senza fini di lucro
costituita da psicologi e psichiatri
esperti nei problemi della sessualità.*

Offre consulenze su:

- *Problemi della sessualità maschile*
- *Problemi della sessualità femminile*
- *Problemi della sessualità di coppia*
- *Perversioni ed ipersessualità*

**Se la tua sessualità sta
creando problemi a te e/o al
tuo partner, richiedici una
consulenza gratuita.**

**Tel. 011 5171853
info@sispse.it**

S.I.S.P.Se O.n.l.u.s.

Società Italiana di Sessuologia Clinica e Psicopatologia Sessuale

Sede: Torino - Corso Stati Uniti, 57 Tel./Fax 011 51 71 853

Dr. Raffaella Ferrari



Una mela al giorno toglie il medico di turno:

questo è quello che sosteneva un famoso detto popolare, ma sembra oggi confermato da numerosi lavori scientifici, l'ultimo dei quali è stato condotto dal dipartimento di Scienza dell'Università di Napoli. Questo studio ha dimostrato che una particolare varietà di mela ("annurca") ha un'azione protettiva a livello gastrico e antiossidante generale per l'elevata quantità di polifenoli contenuti. Queste sostanze hanno anche effetto protettivo sulla pelle nei confronti dei raggi UV (ottime in caso di eritemi solari) e sembra che favoriscano la ricrescita del capello in modo naturale. In commercio si possono trovare integratori a base di estratto di mela. *

Arriva dagli Usa la dieta del curry

C'è chi per dimagrire ricorre alla dieta del minestrone, chi mangia solo proteine, chi preferisce la dieta dissociata, ma l'ultima novità in arrivo dagli USA è la dieta del curry. Il ricercatore che l'ha inventata sostiene che aggiungendo semplicemente questa spezia ad un piatto di carne, pesce o verdura, si perde peso. Che il curry, e le altre

spezie in generale, facessero bene all'organismo lo si sapeva da tempo: i maestri indiani di Ayurveda sostengono infatti che un mix armonioso di cibo e spezie aiuta a mantenersi in salute, apportando nuova energia a corpo e spirito. Ma che il curry avesse un effetto dimagrante nessuno di loro lo aveva ancora detto. Noi, nel dubbio, andremo più spesso a mangiare al ristorante indiano... *

Risparmio e qualità: in Italia le mamme che non allattano al seno sono moltissime:

già alla nascita il 15 % dei bambini viene allattato con latte artificiale, fino ad arrivare al 90% oltre il quinto mese di vita. Il consumo medio è di 30/40 barattoli da 450 grammi all'anno per bambino, una spesa che incide pesantemente sul bilancio familiare. Dopo le polemiche sul prezzo del latte artificiale, molto più costoso che nel resto di Europa, un'Associazione di farmacisti ha pensato di produrre e commercializzare un latte artificiale di prima qualità ma ad un prezzo molto più contenuto, offrendo così una valida alternativa al latte cosiddetto "di marca". Si trova solo in farmacia. *

Un sandwich alle erbe



“Da domani sono a dieta!”

Quanti di noi, almeno una volta nella vita, hanno pronunciato queste mitiche parole davanti ad un abito troppo stretto, ad una pancetta in evidenza, convinti di non piacere più alla persona amata o semplicemente per il gusto di provare? Ogni volta però che si comincia una dieta, qualunque essa sia, sappiamo tutti che si finisce per perdere po-

chi grammi di peso e, insieme, tutto il buon umore e la spensieratezza. Si diventa più irritabili e nervosi, scontenti e depressi. E che fatica poi per diventare magri!! Se si pensa alle rinunce della buona tavola e ai sacrifici da sopportare, si capisce perché alla fine solo pochi arrivano al traguardo. Prima o poi tanti buoni propositi franano davanti agli scarsi risultati e alla monotonia dei piatti: in genere una “dieta fai da te” non porta mai a raggiungere il peso forma, perché sottopone il corpo a un forte stress.

Bisogna piuttosto tenere presente che se non è bilanciata e personalizzata alle proprie abitudini di vita, la dieta può diventare pericolosa per la salute. Perdere peso non significa diventare più belli! La cosa più giusta da fare è chiedere sempre consiglio ad un medico specialista in grado di rieducare il nostro corpo, solo in questo modo si potrà riuscire a perdere peso senza rischi o effetti secondari.

Dalla natura una formula per depurarsi: Lipodraine Drenaggio purificante

La ditta 3Chenes ha realizzato Lipodraine drenaggio purificante, molto interessante nella sua formulazione in quanto permette di aiutare il corpo a disintossicarsi e a ritrovare il benessere psico-fisico. Il prodotto si presenta in flacone da 500 ml e contiene estratti fluidi di Zenzero, Carciofo, Tarassaco, Finocchio, Rosmarino, Ortica e Guaranà. La sua formula ricca e concentrata aiuta l'organismo a disintossicarsi: utile nei cambi di stagione, per stimolare il processo di depurazione, grazie alle sue proprietà diuretiche è un ottimo coadiuvante nelle diete ipocaloriche.

Lipodraine drenaggio purificante è un prodotto della ditta francese 3Chenes importato dalla ditta Dott. C.agnola Milano.

La Natura, maestra e amica

Per contrastare la ritenzione e l'accumulo di tossine è bene associare ad una dieta bilanciata alcuni prodotti naturali, così da sostenere l'organismo nella fase delicata della perdita di peso.

Alcune regole per ritrovare il peso forma vengono dalla stessa Natura: seguire innanzitutto una dieta e uno stile di vita regolari, introdurre molti liquidi durante la giornata e



naturalmente fare movimento. Ma basta davvero solo questo? Per molti non è facile mantenere o raggiungere il peso ideale basandosi esclusivamente su queste strategie giacché, nella maggior parte dei casi, il rapporto calorie/movimento non è mai bilanciato: nonostante gli sforzi e le rinunce, succede infatti che si introducano quotidianamente più calorie di quelle che a fine giornata si riesce a bruciare.

Le piante officinali nella dieta

In letteratura ci sono studi che confermano l'efficacia delle piante officinali come coadiuvanti nelle diete ipocaloriche. Esistono piante che aiutano a depurare l'organismo liberandolo dalle tossine, favorendo la funzionalità epatica e intestinale.

Il **Tarassaco** e il **Carciofo**, ad esempio, svolgono un'attività depurativa e drenante che si esplica per attivazione della secrezione biliare (azione coleretica) e per aumento della diuresi (azione diuretica); ad esse si attribuisce inoltre un'attività ipocolesterolemizzante ed epatoprotettrice. Anche l'**Ortica** in forma di estratto fluido, svolge una buona attività depurativa, diuretica ed antinfiammatoria.

Ci sono poi piante officinali, come l'**Arancio Amaro**, che stimolano dolcemente il metabolismo, riducendo i liquidi in eccesso.

Il **Tè Verde** e il **Guaranà**, agiscono sul metabolismo favorendo la termogenesi; il Guaranà inoltre può essere un valido aiuto perché esercita un effetto stimolante sul siste-

Dalla natura... un complice per la dieta: Lipodraine Brucia grassi

Lipodraine Brucia grassi è un prodotto nuovissimo e di originale formulazione perché sfrutta la sinergia di alcune piante conosciute in letteratura per la loro capacità di aiutare l'organismo a contrastare la ritenzione dei liquidi, migliorando in tal modo il metabolismo e il transito intestinale.

Lipodraine Brucia grassi è un integratore in compresse a base di Crusca d'avena, Ananas, Fibre di agrumi, Guaranà, Ciliegio peduncoli, Thè verde e Ribes nero. Non è un prodotto dimagrante in quanto non elimina i seri problemi di obesità. Piuttosto si tratta di un integratore consigliato per chi desidera ridurre in modo efficace le calorie introdotte con il pasto favorendo la digestione, riducendo il senso di gonfiore dopo i pasti, mantenendo regolare l'intestino. È il prodotto più indicato se si vuole seguire una dieta ipocalorica senza rinunciare al benessere psico-fisico.

Lipodraine brucia grassi è un prodotto della ditta francese 3Chenes importato dalla ditta Dott. Cagnola Milano.

ma nervoso centrale con diminuzione del senso di fatica, nervosismo, fame nervosa e insonnia.

Altri rimedi naturali agiscono efficacemente se presi durante i pasti, perché riducono l'apporto di calorie e migliorano la digestione. L'**Ananas** ad esempio è molto utilizzato nelle diete iperprotei-



Miniatura di Giovanna Garzoni, XVII sec.

Dott.^{ssa} Cagnola

Bagno,

Che cos'è un bagno terapeutico

Il bagno terapeutico sfrutta la capacità della pelle del corpo di assorbire i principi attivi disciolti nell'acqua calda. A seconda delle piante che si usano, il bagno avrà proprietà stimolanti, rilassanti, ammorbidenti, purificanti, decongestionanti o balsamiche, basta saper scegliere le piante e mescolarle bene, nella giusta quantità. In fondo ognuno di questi bagni terapeutici non è altro che un infuso o un decotto di grandi dimensioni in cui viene immersa una concentrazione di piante calcolata in base alla quantità d'acqua che riempie una vasca da bagno, circa 120, 130 litri (se per sbaglio se ne mettesse di meno, non si ha alcun effetto). Con una temperatura che deve oscillare mediamente attorno ai 32, 33° C, il bagno stimolante fa bene al mattino, e quello rilassante la sera. Il tempo di immersione varia dai 10 ai 20 minuti durante i quali non è necessario usare il sapone. Non occorre neppure sciacquarsi ma, dopo essersi avvolti nell'accappatoio è importantissimo andare a letto per 15, 20 minuti di buon relax.

Quante piante occorrono

Parecchie, dai 200 ai 300 g di piante. Sono dunque bagni abbastanza costosi, cosa a cui si può ovviare usando al posto delle piante degli estratti glicolici, usati più genericamente in cosmetica: in questo caso bastano 1 o 2 cucchiaini. Bisogna però essere sinceri: la fragranza, la delicatezza, il piacere di un bagno fatto direttamente con le erbe, è un'altra cosa.

Questi nostri consigli possono essere di aiuto nei disturbi quotidiani ma qualora le cose si complicassero sarebbe necessario rivolgersi al medico.

che perché aiuta a digerire le proteine in eccesso. Le componenti aromatiche di piante quali il **Finocchio**, l'**Anice verde**, il **Carvi**, il **Coriandolo** e l'**Angelica**, nonché quella assorbente del carbone vegetale, hanno un'azione sgonfiante perché favoriscono l'eliminazione dei gas intestinali (azione carminativa).

Lo **Zenzero**, la **Salvia** e il **Rosmarino** aiutano invece a ridurre i disturbi gastro-intestinali accompagnati da lenta digestione e senso di gonfiore. Per regolarizzare l'intestino sono utili piante quali la **Crusca d'Avena** o anche le **Fibre di Agrumi** che, oltre ad esercitare un effetto meccanico sull'intestino, riducono l'assorbimento dei grassi e il senso di fame. ✱

La leggerezza al naturale": Carmin-gas Dott. C. Cagnola

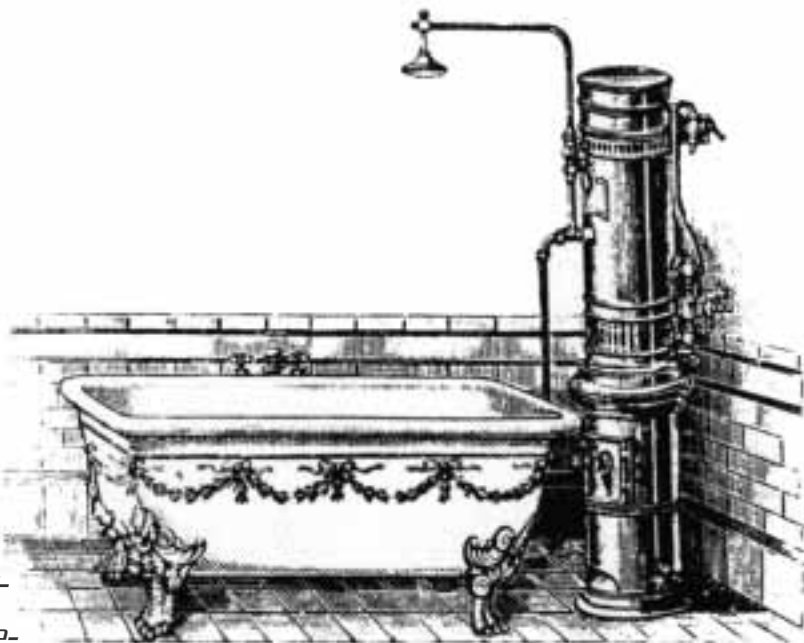
Formula specifica e naturale per contrastare il gonfiore intestinale. È un prodotto completo per digerire bene. Ideale per coloro che non vogliono rinunciare alla dieta ricca di frutta e verdura senza correre il rischio di sentirsi gonfi. Integratore naturale a base di Carbone vegetale, Timo serpillio, Salvia e altre piante dall'efficace azione carminativa quali: il Carvi, il Finocchio, l'Angelica e il Coriandolo.

Carmin-gas è un prodotto Dott. Cagnola Milano, disponibile in confezioni da 40 capsule.



oh bagno

Anche la nostra pelle ha diritto di nutrirsi, e al contempo di provare piacere. Alla fine di una giornata afosa cosa c'è di più gradevole di un bel bagno profumato? Senza pensare delle altre doti che ogni bagno porta con sé, a seconda delle erbe e degli oli che vi si aggiungono...



Quali piante usare in primavera

Tra le **piante stimolanti** più utili e interessanti c'è il rosmarino. Ma vanno bene anche le gemme di pino, con un'azione ottima anche d'inverno in caso di costipazione, la santoreggia, la scorza di limone, l'eleuterococco, il ginseng,

Tra le **piante rilassanti**, gradevoli soprattutto quando sono profumate, la regina è la lavanda, seguita dai fiori d'arancio amaro a cui, per aggiungere delicatezza, si possono abbinare dei petali di rosa.

Tra le **piante purificanti**, utili per la pelle grasse o acneiche, o quando si soffre di leggere dermatiti, è fantastico l'elicriso. Oppure il timo, che ha un'azione antisettica, la viola, la bardana.

*A proposito dei petali di rosa: volendo, potreste raccogliergli direttamente voi in maggio, durante il tempo cosiddetto "balsamico", quando la rosa è più fiorita, ed essicarli all'ombra. **



È però importantissimo che nessuna di queste piante provenga dal balcone di una città inquinata come Milano, altrimenti più che salutare i vostri bagni aromatici diventeranno davvero rischiosi!

Come usarle

Pensiamo di avere 200, 250 g di piante e di preparare un infuso per il bagno. Teoricamente, dopo aver messo a bollire 5 litri d'acqua, si dovrebbe versarla sulle piante. Troppo complicato. In questo caso è molto più pratico unire le piante direttamente all'acqua della pentola, e lasciarle in infusione il solito quarto d'ora. Poi si cola, si mette il colato nella vasca e si porta l'acqua a temperatura ambiente. Per aumentarne l'azione, si possono chiudere le piante usate per l'infuso in un telo, legare con uno spago e aggiungere al bagno. In alternativa, si può fare un sacchetto di piante secche, mettere direttamente nella vasca, far scendere l'acqua dal rubinetto e lasciare in infusione. Dipende dal tempo che avete a disposizione, di certo il primo metodo rende di più. Ma se avete la pelle irritata, arrossata, e de-



elicriso

Due parole sull'usanza del bagno

Quella di immergersi nell'acqua è un'usanza antica quanto l'uomo, ma le notizie delle prime vasche da bagno risalgono a Creta, in particolare al Palazzo di Cnosso, quasi 4000 anni fa. Anche i Greci, soprattutto gli atleti che intendevano ritemperare il corpo, non disdegnarono il bagno (freddo!). I suoi grandi cultori furono però i Romani, che lo amarono in tutte le sue forme e ne fecero una vera istituzione. Con il Medioevo il piacere del bagno si oscura e pochi secoli dopo, censurati e chiusi i bagni pubblici, si spegne del tutto. Fanno eccezione le corti rinascimentali, o il bagno inventato da Leonardo per Isabella di Aragona, dove acqua calda e fredda affluivano già mescolate. Anche a palazzo, sia esso a Versailles, Parigi o Londra le vasche da bagno non mancano, peccato però che non siano usate e che la sporcizia rimanga proverbiale fino al XVIII secolo. È infatti solo con la fine del '700 e il nascere della borghesia, che il bagno inizia ad assumere la sua funzione quotidiana. Fuori in legno e dentro in piombo o rame, con tanto di schienale e braccioli, la vasca ha ancora l'aspetto di una chaise-longue ma aiuta a far tornare di moda tonificanti bagni d'acqua fredda. Nell'800 trionfa il nuovo concetto di igiene, e le proprietà terapeutiche dell'acqua cominciano ad essere molto apprezzate. Con la scoperta dell'acqua calda (a partire dal 1850 circa), alla necessità di lavarsi e curarsi, si aggiunge così il delizioso piacere di rilassarsi. *



siderate fare un bagno molto emolliente, avrete bisogno di sostanze mucillaginose e lenitive, da bollire ed estrarre. In questo caso dovete fare un decotto: unite le vostre piante a 6 litri di acqua (meglio abbondare, perché un po' evapora), coprite e fate bollire lentamente per un quarto d'ora. Quindi, con lo stesso procedimento del decotto, aggiungete all'acqua del bagno.

Attenzione agli oli essenziali!

L'olio essenziale non va mai messo puro nell'acqua. La goccia, altamente concentrata, non si scioglie e rimanendo a galla può entrare in contatto con una parte del corpo, cosa che non fa affatto bene. Si può ovviare al problema mescolando l'olio essenziale, il cui uso rende sicuramente più piacevole il bagno, con un po' di alcol da liquore (si trova anche al supermercato). La soluzione va fatta al 10% (ad es. 10 ml. di olio essenziale di menta piperita si portano a 100 ml. con l'alcol da liquore), e quando la miscela è pronta si conserva in un vaso di vetro, da cui di volta in volta si prenderà un cucchiaino da tavola, o al massimo da tè, da aggiungere all'acqua del bagno.

Attenzione all'acqua

Oggi l'acqua delle nostre case, e non solo a Milano, è molto calcarea. Consigliamo per-



ciò di usare sempre dell'olio da bagno di buona qualità perché altrimenti la pelle ne risente, soprattutto in secchezza. Ne basta un tappo. *

Per ulteriori informazioni:
info.cagnola@tiscali.it
www.dottoressacagnola.it

Bagno purificante con:

- 100 g di fiori di elicriso
- 50 g di foglie di salvia
- 50 g di fiori di lavanda
- se volete potete mettere direttamente qualche goccia di olio essenziale di lavanda sulle piante.

Fate un decotto: unite la miscela delle piante a 5 litri di acqua e fate bollire lentamente il tutto per un quarto d'ora.

Bagno rilassante (da fare la sera) con:

- 50 g di fiori d'arancio amaro
- 100 g di petali di rosa
- 50 g di foglie di melissa
- se volete potete mettere direttamente qualche goccia di olio essenziale di menta piperita sulle piante.

Fate un infuso: bollite 5 litri di acqua, aggiungete la miscela e lasciate riposare per 15 min. Colate e mettete nella vasca.

Bagno stimolante (da fare la mattina) con:

- 100 g di foglie di rosmarino
- 50 g di semi di fieno greco
- 100 g di scorze di limone
- se volete potete mettere direttamente qualche goccia di olio essenziale di limone sulle piante.

Fate un infuso oppure, a piacere, riunite il tutto in un telo di lino o di cotone, legate bene e mettete il vostro "fagotto di erbe" direttamente nell'acqua del bagno.



Il benessere a Montemarzino

- ☆ Yoga
- ☆ Fiori di Bach
- ☆ Cromoterapia e aromaterapia
- ☆ Leadership: dal conflitto alla cooperazione
- ☆ Pensiero creativo
- ☆ Cristalloterapia
- ☆ Autostima - Amarsi e riscoprire il proprio valore
- ☆ Prosperità: imparare ad essere felici
- ☆ Magia delle candele
- ☆ Tarocchi

L'arte a Montemarzino

- ☆ Ceramica Raku
- ☆ Pittura su stoffa
- ☆ Doratura e restauro cornici
- ☆ Acquarello
- ☆ Oggettistica in carta da lucido, carta fatta a mano e pergamena
- ☆ Fondi ed effetti pittorici
- ☆ Arte in Grecia
- ☆ Parigi: le avanguardie artistiche del '900
- ☆ Il Bauhaus



Gli stessi corsi si tengono anche in sede in
via Solferino, 46 - Milano

Per informazioni:

Pes Valentina

Cell. 333 2525660

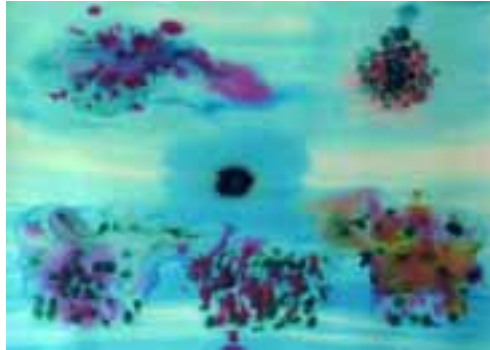
Tel. 02 62690074

<http://www.iledouessant.it>

Appuntamento con l'Arte

a cura di **Lucia Perfetti**

La rubrica "Appuntamento con l'Arte", vuole essere uno spazio dedicato alle sue diverse forme. Attraverso interviste e reportage si affronteranno temi riferiti all'Arte contemporanea.



“Non so se resto o meno un grande artista o più semplicemente un uomo che ama esprimersi quanto più è possibile con la elaborazione di fogli colorati... non so se ho realmente intrapreso la strada espressiva "giusta" ma procedo verso la cima della creatività (...).”

Roberto Matarazzo.

Opera di Roberto Matarazzo, Architetto, Artista meridionale contemporaneo.
www.robortomatarazzo.it

28

HOD 34

Per il "nostro secondo appuntamento" ho il piacere di invitarvi a due giornate di approfondimento sulla Ricerca dell'impronta dell'uomo nella Scrittura e nell'Arte che terrò insieme al Dr. Guido Pezzerà.

"Un Fine Settimana Enigmistico: Indagini espressive tra Arte e Grafologia"

Per vivere due giornate esprimendosi attraverso la Creatività, l'Arte e la Scrittura... per un gruppo di 15 adulti

Le due giornate si svolgeranno l'11 e il 12 giugno, dalle ore 10.00 alle ore 13.00 e dalle ore 14.00 alle ore 17.00 presso la sede dell'Associazione Veronica Sacchi, Via Don Guanella 11/2-4, Milano. Ospite del week end il Dr. Guido Pezzerà, grafologo, specializzato presso l'AGI scuola di Grafologia di Milano. L'incontro è limitato a un gruppo ristretto di par-

Lucia Perfetti da più di dieci anni conduce laboratori di Libera Espressione Artistica per diverse tipologie di gruppo. Per informazioni e iscrizioni: info@luciaperfetti.it oppure 349. 6466428

tecipanti (max 15 persone) ai quali sarà data la possibilità di instaurare un rapporto fra il segno creativo e la scrittura: *L'Arte simboleggia il talento, la grazia, la capacità di svolgere bene qualsiasi attività, la Scrittura è un linguaggio fatto di simboli e serve per comunicare.*

Le attività proposte saranno un po' inconsuete: si creeranno immagini colorate e sconfinare, per dar loro poi una voce... nel dialogo con la Scrittura.

Ognuno di noi ha una propria grafia personale che lo contraddistingue dalle altre persone, come un'impronta digitale. Anche la scelta del tratto, della tecnica, del colore e dello spazio ci contraddistingue. Nel linguaggio dell'Arte il foglio bianco rappresenta l'ambiente e il SEGNO simboleggia come la persona agisce nello spazio. Alla fine del "percorso" il partecipante avrà la possibilità di confrontarsi con il gruppo e individualmente.

Costo d'iscrizione al week end di approfondimento "Indagini espressive tra Arte e Grafologia", comprensivo di materiali artistici: 100,00 euro. Una parte del ricavato sarà devoluta all'Associazione Veronica Sacchi (www.veronicasacchi.it). *

“La pittura è un buco nero fra l'arte, la vita e l'avventura”

(Robert Rauschenberg)

L'IMPORTANZA DEL SENO

INTERVISTA A FRANCESCA DE ROMA • A CURA DI MARINA ROBBIANI

Il seno è forse il simbolo per eccellenza della femminilità. Un aspetto tra i più delicati e teneri della vita, Nutre, coccola, dà amore, gioia e sicurezza ai figli del mondo.

Ha fatto anche impazzire intere generazioni di uomini; talvolta basta il suo ricordo a stimolare sensi e fantasie, a commuovere, eccitare.

La sua comunicazione è immediata. È talmente importante, che non esiste artista che si sia sottratto al compito di raccontarlo, fotografarlo, dipingerlo, declamarlo, filmarlo.

Oggi la moda e la fabbrica del bello ne hanno fatto un'icona a cui, se non si è più che saldi nella propria identità, è difficile sottrarsi. Ma è anche vero che, al di là dei dettami estetici più o meno imposti, fa sempre piacere vedersi addosso un bel seno, curato come una parte speciale di noi. Certo, adesso siamo alla vigilia delle vacanze, e l'aspetto estetico del nostro seno, del décolleté, assume un tono più urgente. Ma diciamo la verità: per il seno è come se fosse sempre ora di andare al mare.

In generale, cosa bisogna fare per curare il proprio seno?

Essendo una delle parti del corpo che più denotano la femminilità di una donna, il seno è molto importante anche dal punto di vista psicologico. Al contempo, fisiologicamente ha un unico muscolo, il pettorale, che non avendo nulla che lo sostiene è destinato a cedere con facilità. Quello che in realtà la donna dovrebbe fare è iniziare a curarsi il seno da subito, è sempre molto importante la prevenzione estetica: se si va in palestra occorre esercitare i pettorali oppure, all'interno di un centro, è ottima la ginnastica passiva che va a lavorare proprio sul piccolo e grande pettorale, così come il trattamento del gomming seno che con una tecnica di massaggio "antigravitazionale" modella, stimola i tessuti e va a riempire tutta la zona della ghiandola. I risultati? Una volta finito un ciclo, spesso il seno si alza anche di un centimetro e mezzo e, in più, aumenta di una taglia.

In che cosa consiste il gomming seno?

Attraverso una tecnica specifica che si basa sulla manualità delle mani e su una linea particolare di prodotti, si va a rimodellare il seno. Non esistono limiti di età. Ovviamente più si è giovani, più l'ineestetismo è meno evidente, più il risultato è bello. Ad esempio su una ragazzina di 18 anni che per diversi motivi ha avuto il cedimento di una ghiandola, la reazione si ottiene rapidamente, cosa che non può succedere con una donna di una certa età che ha bisogno di più tempo.

Da "The art of Who framed Roger Rabbit",
Sotheby's New York.

Speciale Bellezza



Quanto tempo dura l'effetto?

Sicuramente tutta l'estate, anche perché ogni mese noi facciamo un trattamento di richiamo e ogni sei mesi, ripetiamo il ciclo. Diamo anche delle creme di supporto come quelle di ultima generazione a base di fitoestrogeni (derivati della soia). Ma come tutti i cosmetici, anche questa crema da sola non dà un grande risultato, è invece validissima come forma di auto-cura da integrare al trattamento.

Se poi il problema è legato anche al muscolo e non solo alla ghiandola, si passa alla stimolazione muscolare e a trattamenti più specifici, a tecniche di massaggio "antigravitazionale", un termine dal significato molto esplicito: se il seno va in giù si fa in modo di riportarlo all'insù.

Si può fare qualcosa anche in caso di inestetismi più gravi?

Quando ci si trova di fronte a inestetismi quali lo svuotamento totale della ghiandola (ptosi), non c'è più risposta a livello di trattamento estetico. In questo caso occorre rivolgersi alla chirurgia. Quello che possiamo fare è un trattamento di preparazione dei tessuti, ma spetta al chirurgo il compito di riempire il seno.

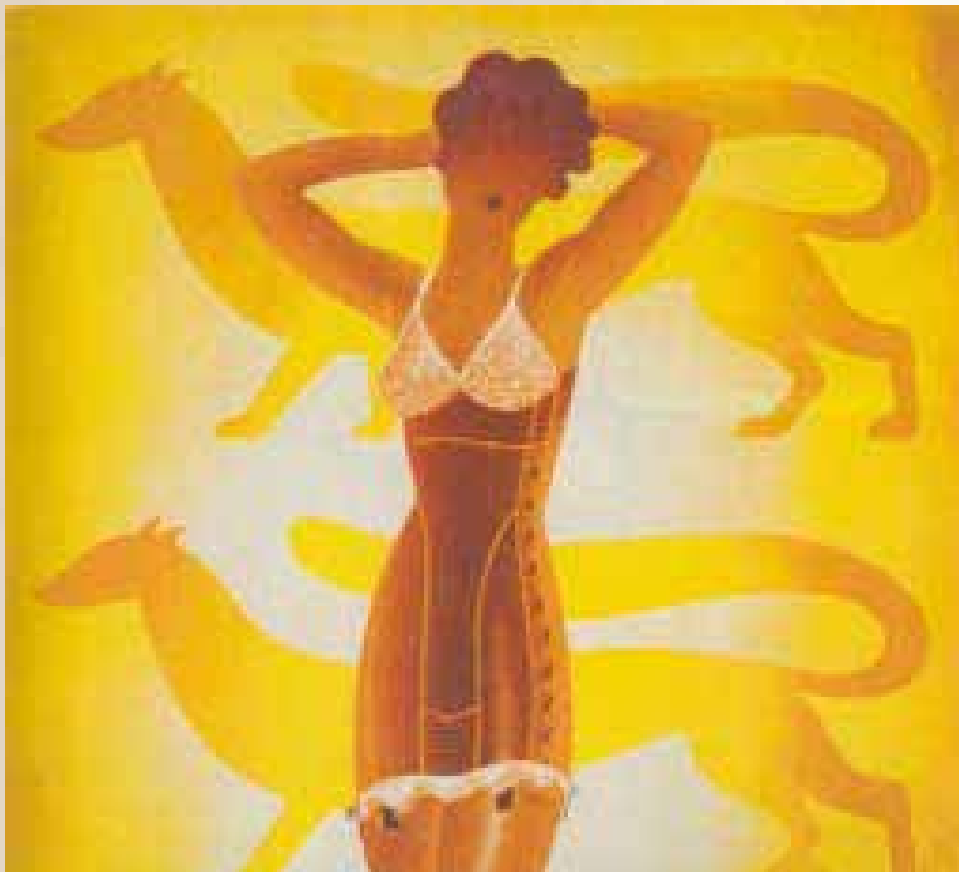
È indispensabile l'intervento e che danni può portare?

Indispensabile no, perché con questo seno si può comunque vivere. Diciamo che il problema è legato alla femminilità, perché quando una donna si vede un seno così si deprime, senza parlare dell'influenza

che arriva dall'esterno con i tanti messaggi che esaltano la donna prosperosa, con bel seno e décolleté. D'altra parte questo tipo di intervento chirurgico (anche se non va mai dimenticato che si tratta di un'operazione) è ormai consolidato sotto tutti i punti di vista.

Anche la protesi è migliorata?

Oggi è perfetta, morbida, fa in modo che il seno tu lo senta tuo. Toccandolo infatti, non è più freddo, duro o artefatto com'era alcuni anni fa.



Questo tipo di intervento è meno pericoloso della liposuzione?

Assolutamente sì. Vale sempre il discorso, importantissimo, della scelta del chirurgo e dell'attenzione agli esami da fare prima di sottoporsi all'intervento. Intervento che va rigorosamente fatto in una clinica seria e sicura.

In cosa consiste?

Si fa un tagliettino appena sotto l'aureola, in modo che non si veda, o sotto l'attaccatura del seno. C'è anche qualcuno che lo fa ascellare, ma non sono molti. Quindi si inserisce la protesi e si richiude. Dopo circa una settimana si torna dall'estetista a fare del

linfodrenaggio per riassorbire l'edema ed evitare l'incapsulamento della protesi.

Faccio l'avvocato del diavolo. E se dopo un po' dovesse verificarsi un tumore?

Si procede in modo naturale. Nel senso che, come abbiamo detto, le protesi ormai sono sicure e nel caso di ecografie o altro, non creano alcun disturbo o problema, non oscurano più come una volta.

Problemi di rigetto?

No, direi che non ce ne sono più. Esiste però un altro tipo di intervento più pesante: la mastoplastica riduttiva. Si fa per i seni molto voluminosi, rimpicciolendo tutta

la ghiandola. A dire la verità non sono così entusiasta di questo tipo di intervento, che toglie molto e lascia tante cicatrici, ma bisogna mettersi nella psicologia di chi ha seni così grossi, svuotati, che arrivano anche fino alla vita. Bisogna capire.

Per quanto invece riguarda la mastectomia, fino a che punto la chirurgia può intervenire?

Considerando che oggi si tende a togliere solo la parte interessata dalla malattia, la chirurgia plastica ricostruttiva, superato il periodo critico della patologia e della terapia oncologica, è perfettamente in grado di rifare il seno inserendo nella prima fase un palloncino nel petto della donna che, dilatandosi, fa aumentare il tessuto che servirà per quando si andrà ad impiantare la protesi.

Torniamo a problemi più semplici. Si può fare qualcosa nel caso di smagliature?

Se le smagliature sono giovani, oggi si ottengono ottimi risultati con la "microdermoabrasione", ma se sono vecchie e perlancee,



purtroppo i risultati non sono confortanti.

E per il sole cosa consiglia?

Di non esporre mai il seno nudo. È infatti un organo delicatissimo non abituato ad essere esposto ai raggi solari, dunque rappresenta una delle zone più a rischio. Ormai esistono studi scientifici conclamati a questo proposito: i bambini piccoli, gli anziani e alcune parti a rischio del corpo - viso, mani e seno - non andrebbero esposti al sole. Come prendere il sole? Lontano dalle ore centrali, con la protezione, sotto l'ombrellone.

Centro Benessere

Via Conca del

Naviglio 18 - Milano

Tel. 02.48.01.58.43

89.40.08.50

**HOD 34
3 I**

L'associazione culturale

Arteaparte



L'associazione culturale Arteaparte ha il suo centro al casale VentiVentagGINE in Umbria, a 10 km da Todi, nella frazione di Pesciano. Il casale è stato appositamente ristrutturato per accogliere gruppi, sistemati in stanze da due fino a sei letti. I pasti sono preparati ad hoc, con cibo genuino.

Un'ampia sala, strutturata allo scopo, è disponibile per attività di movimento e musica, e può servire quale sala riunione; un altro spazio è dedicato al laboratorio artistico.

Lo spazio che circonda il casale offre la possibilità per numerose attività all'aria aperta: ping-pong, pallacanestro, campetto da calcio, campo da bocce e piscina. Lo staff di Arteaparte è composto da professionisti di cultura anglosassone, specializzati nella divulgazione delle arti creative, con pluriennale esperienza nella gestione di stage culturali. Arteaparte è atmosfera, è fantasia, è aggregazione, è vita all'aperto, è vita in comune. Il casale VentiVentagGINE cambia veste secondo l'occasione e la stagione, e così può offrire:



SOGGIORNI ESTIVI PER RAGAZZI

“suonare, ballare e dipingere...
in English.”

WORKSHOPS MUSICALI

corsi di perfezionamento,
musica d'insieme.

WEEKEND DI CANTO CORALE CORSI DI FULL-IMMERSION IN INGLESE

STAGE DI PITTURA

STAGE DI TAIJI QUAN e QI GONG

Il centro viene anche dato in affitto
per particolari tipi di progetto.



Per informazioni : 075 8947117
ventagGINE@tiscali.it – www.arteaparte.info

CreativPower

by Dr. Meister

Il cervello - una galassia nella nostra testa

Quando la parte analitico-razionale del nostro cervello lavora in **perfetta sincronia** con la parte immaginativa-intuitiva, si crea una condizione di **sospensione dei vincoli spazio/temporali** e la possibilità di attingere ad un incredibile archivio di **informazioni**, già conosciuto come **"campo morfico"** - vedi www.CreativPower.it/it/news.htm.

In questa modalità, a fronte di **domande mirate** (ad esempio: per la risoluzione di problemi - vedi www.CreativPower.it/it/newsletter.htm), è possibile ricevere **risposte** sotto forma di immagini ed intuizioni - emozionalmente vissute - che potranno poi essere riordinate ed elaborate analiticamente.

CreativPower® - la chiave di accesso all'enorme potenziale creativo presente in ogni individuo

CreativPower, è un metodo rivoluzionario ed innovativo sviluppato in dieci anni di ricerca nell'ambito della **neurolgia**, della **fisica quantistica** e della **percezione extrasensoriale**, da cui nasce una nuova dimensione del pensiero in grado di accelerare e rendere coerenti i processi cognitivi.

Vantaggi ottenibili dal metodo:

- ricerca mirata di **idee**,
- risoluzione di **problemi**
- individuazione delle **ottiche personali ed aziendali**
- realizzazione dei propri **obiettivi**,
- attivazione delle **percezioni extrasensoriali**,
- incremento delle prestazioni **psico-fisiche**

I seminari sono condotti dai dott.ri **Paul Kircher** ed **Eleonora Brugger** - insegnanti specializzati nel campo dello sviluppo ed espansione della coscienza.

39040 Velturno (BZ)

Tel. 0472 80 22 28

www.CreativPower.it



Protagonista di ogni stagione estiva è sempre lei: la pelle!! Tante cure per l'inverno in preparazione all'estate ed altrettante cure, subito dopo, per contrastare i segni dell'invecchiamento causate dall'eccessiva esposizione al sole o alle lampade UV. E poi... ci si lamenta che le creme non fanno niente, o troppo poco, per restituire tutto quello che la pelle duramente preserva per mantenere un aspetto giovane e in salute.



www.magicamentesole.it

Dr. Sara Termini

Spesso ci si espone al sole anche per tempi molto lunghi, senza utilizzare una protezione solare adatta al nostro fototipo cutaneo. Ed ecco che compaiono i fastidiosi eritemi solari, macchie cutanee, arrossamenti e couperose, per arrivare alla fine dell'estate con la pelle disidratata, spenta e invecchiata.

Eppure, nonostante questo, sono tantissime le persone attratte dal sole, dal suo calore e dai suoi effetti, primo tra tutti quello di rendere la pelle abbronzata.

L'esposizione alla luce del sole, infatti, oltre che donare un colorito ambrato fa bene all'umore, alle ossa e cura alcuni disturbi della pelle. Il sole è amico della pelle perché favorisce il ricambio cellulare

ed esercita



un'azione trofica sui tessuti, facilitando il nutrimento e la circolazione. I raggi del sole regolano la secrezione sebacea e i raggi UV, soprattutto quelli UVA, stimolano il sistema immunitario. Tuttavia, a questi benefici si associano alcuni seri rischi soprattutto per le persone con la pelle chiara e sensibile, e per i bimbi.

Qualche consiglio per una corretta protezione dai raggi solari

Ricordiamoci che un buon filtro solare non protegge comunque dai danni causati dal sole e dal rischio di tumori della pelle: protegge solo dall'eritema e previene l'invecchiamento cutaneo fotoindotto.

È buona regola, per i primi giorni d'esposizione al sole, utilizzare prodotti solari ad alta protezione, cercando di limitare i tempi di esposizione per abituare la pelle al nuovo clima e darle il giusto tempo di produrre la melanina.

Gli esperti consigliano di spalmare la protezione solare almeno 20-30 minuti prima di esporsi al sole e di ripetere l'applicazione più volte nell'arco della giornata.

Attenzione: l'uso di lampade abbronzanti UV prima di esporsi al sole non riduce i rischi di eritema solare. Le sedute abbronzanti sono quindi inutili, in quanto la melanina prodotta dalle lampade UV è solo superficiale e non protegge dai rischi del sole.

Dobbiamo poi prestare attenzione ai profumi e ai cosmetici profumati che possono causare irritazioni e macchie sulla pelle, così come ai deodoranti alcolici e ad alcuni medicinali che possono scatenare fotoallergie e fotosensibilizzazioni. Va anche

In alto: "Lolita" Anonimo

A fianco: "Leocrema" - Marcello Dudovich

evitato l'uso di specchi che se da un lato accelerano l'abbronzatura, dall'altro sottopongono la pelle ad uno stress eccessivo e aumentano il pericolo di danneggiare gli occhi, che vanno comunque protetti con occhiali da sole schermati. Infine, per reidratare e nutrire la pelle, è sempre bene utilizzare prodotti dopo sole di buona qualità. In genere i prodotti dopo sole contengono sostanze idratanti e lenitive quali l'aloè e l'acido ialuronico, e sostanze nutrienti come il burro di karité, l'olio di cocco, di jojoba e di avocado, che aiutano a ricostituire il mantello idrolipidico della superficie della pelle. Allo stesso modo, grazie a collagene, elastina, estratti di echinacea ed equiseto, vitamine A ed E servono a ridare tono, e attraverso il bisabololo, l'amamelide, la malva, il tiglio e l'acido glicirretico decongestionano. Chiedete inoltre al vostro medico di fiducia un buon integratore naturale a base di sostanze antiossidanti, utili a stimolare l'abbronzatura e contrastare l'invecchiamento e la formazione di radicali liberi durante l'esposizione al sole e per tutta la stagione estiva. È anche consigliata una dieta ricca di frutta e verdura.

Un amante per la pelle

Per gli amanti del sole che non vogliono rinunciare ad un'impeccabile abbronzatura senza causare fastidi alla pelle, sono oggi disponibili dei prodotti che stimolano l'abbronzatura in modo naturale riducendo non solo i tempi di esposizione al sole, ma eliminando i rischi di scottature, macchie cutanee e disidratazione. Si tratta di prodotti studiati per attivare, intensificare e mantenere più a lungo l'abbronzatura della pelle: non sono autoabbronzanti ma veri e propri "integratori della pelle" che, a differenza di quelli impiegati per uso orale, agiscono dall'esterno stimolando localmente la produzione di melanina. Sono prodotti a base di sostanze precursori della melanina che, se impiegati qualche giorno prima dell'esposizione solare e come dopo sole, possono, oltre che intensificare il colorito della pelle, ridurre i rischi delle radiazioni solari. Questi dunque sono i segreti per avere e mante-

In alto: "Coppertone" - Lenzi Pubblicità

Bimbi e Sole COPPERTONE

I bambini vanno sempre protetti dalle radiazioni del sole in quanto le scottature, durante l'infanzia, espongono a più rischi di tumori cutanei che in età adulta. Per i bambini il controllo deve essere dunque maggiore, meglio non lasciarli al sole nelle ore calde della giornata, proteggerli comunque con alti fattori di protezione, magliettine e cappellini, far loro bere spesso bevande a temperatura ambiente per combattere la disidratazione, arricchire la dieta di frutta e verdura.



nere giovane la pelle anche durante la stagione estiva, preservandone l'idratazione e prevenendo un invecchiamento precoce.



"Ama la tua pelle: LoveSun crema"

LoveSun è un super acceleratore dell'abbronzatura, ideale per raggiungere la massima abbronzatura con brevissime esposizioni al sole o a lampade UVA. È una crema che intensifica l'abbronzatura e favorisce il naturale processo di pigmentazione, donando alla pelle un colore naturale, ambrato, uniforme e luminoso.

Applicata su viso e corpo, è una vera risorsa per abbronzarsi senza rischi di scottature, eritemi o allergie al sole.

E attenzione non è solo un abbronzante, ma anche un valido idratante per la pelle.

Utilizzata almeno 2-3 giorni prima dell'esposizione solare, **LoveSun** attiva le difese naturali della pelle amplificando il processo di melanogenesi. Usata con regolarità, sia prima che dopo l'esposizione, fissa e prolunga l'abbronzatura rendendola uniforme e prevenendo la formazione di macchie brune.

LoveSun è disponibile in farmacia e si presenta in tubo da 125 ml

È un prodotto Greenleaf srl Padova (www.greenleaf.it)

HOD vi offre un viaggio in AMERICA

Stiamo andando verso l'estate, ma HOD pensa già a farvi viaggiare (per ora solo con la fantasia) durante il prossimo inverno, allo scoccare del 2006. Ecco la nostra proposta! Potete iniziare a rifletterci su e, perché no, cercare di formare un gruppo di amici con cui partire per rilassarvi, divertirvi e avventurarvi in mezzo a una natura assolutamente unica e incontaminata:

Si tratta di un Viaggio di una decina di giorni (che volendo potete allungare) tra le Montagne Rocciose e i Parchi Nazionali del Grand Teton e di Yellowstone. Entrerete in contatto non solo con posti straordinari ma con cervi, bisonti, daini... scoprirete cittadine in stile western e proverete l'ebbrezza di immergervi nelle terme d'acqua calda (40°), provando diversi trattamenti rilassanti e massaggi rigeneranti. Vi aspettano anche fantastiche gite con slitte trainate dai cani e, soprattutto, l'esplorazione del Parco di Yellowstone sotto la guida esperta di un biologo o di un ranger. E per finire... shopping di saldi a New York.

Siete curiosi? In settembre ve ne parleremo in modo più dettagliato e organizzeremo una serata... per iniziare a farvi assaporare il viaggio.

**Partenza 2 Gennaio
e rientro
il 12 Gennaio 2006**

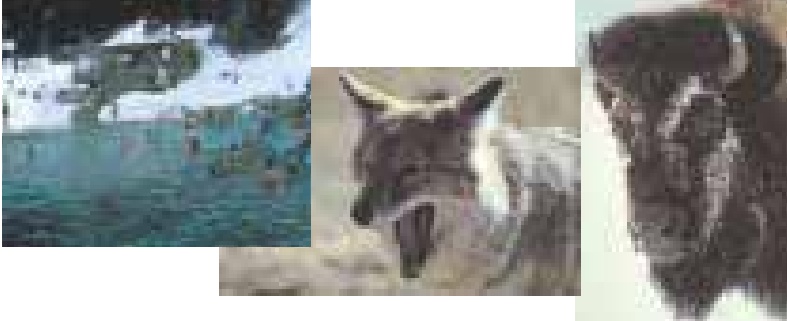
1° giorno: partenza per il Wyoming e arrivo a Jackson Hole, a un'altitudine di circa 2.000 metri, e pernottamento a Jackson, la principale cittadina di questa vallata lunga 130 chilometri e larga 25.

2° Giorno: l'attrazione principale è il tour del National Elk Refuge - www.nationalelkr refuge.fws.gov.

Questo luogo è il raduno di circa 8000 cervi che vi giungono durante i mesi invernali per il pascolo libero. Per catturare con la vista altri esemplari della fauna e dell'ambiente naturale di Jackson Hole, non bisogna mancare la visita al National Museum of Wildlife Art, proprio di fronte alla Riserva dei Cervi - www.wildlifeart.org. La cittadina di Jackson si presenta ricca di piacevoli attrattive: negozi western-style, gallerie d'arte e saloon. Le vette delle montagne, le foreste, i fiumi e l'abbondante fauna selvatica fanno di Jackson Hole la base per visitare i Parchi Nazionali del Grand Teton e di Yellowstone; l'intera area è una delle regioni ancora intatte dell'eco-sistema degli Stati Uniti, con opportunità incredibili per vivere

all'aperto e godere a pieno delle bellezze naturali.

3° Giorno: si dedica l'intera giornata per esplorare il Parco Nazionale del Grand Teton. Si prosegue verso Yellowstone dove si soggiorna allo storico Old Faithful Inn che conta ormai 101 anni di vita e il cui nome è legato ad uno degli spettacoli più belli della terra, quello del Geyser Old Faithful dislocato a fianco



del lodge nell'Upper Geyser Basin. Fare un soggiorno al Parco Nazionale di Yellowstone durante i mesi invernali vuol dire entrare a contatto con gli animali selvatici, cervi, bisonti, orsi, antilopi, daini, volpi. L'inverno è una stagione ricca di magia e di misteri per la natura selvaggia del Parco. È un'ottima occasione per godere non solo dei paesaggi incontaminati, ma anche della pace e della calma sovrana all'interno di Yellowstone, altrimenti così affollato durante i mesi estivi.

4° e 5° giorno: (con altri due pernottamenti nel Parco, per un totale di tre notti all'interno dello Yellowstone): esplorazione del Parco con la guida esperta di un biologo o di una ranger.

Il viaggio sarà organizzato da:

Alidays Tour Operator

Corso Lodi 22, Milano - Tel. 02.54.10.15.24 - info@alidays.it - www.alidays.it

Con la consulenza dell' **Uff. del Turismo**

Rocky Mountain International/Italy c/o Thema Nuovi Mondi

Via Carlo Pisacane 26, Milano - Tel. 02.33.10.58.41 - rockymountain@themasrl.it - www.realamerica.it



6° e 7° giorno: si raggiunge nel Montana la località di Pray, ove si trova l'albergo in stile western Chico Hot Springs, che offre ottima ristorazione, terme d'acqua calda (40°), trattamenti rilassanti e rigeneranti con massaggi, e fantastiche gite con le slitte trainate dai cani - www.chicohotspings.com.

8° giorno: partenza da Bozeman per New York. Arrivo a New York e sistemazione in albergo.

9° e 10° giorno: una giornata e mezza libera a disposizione per svago, visite ai musei e alle esposizioni d'arte, shopping per i grandi saldi! Rientro in Italia con partenza nel pomeriggio del decimo giorno, imbarco sul volo diretto per Milano Malpensa e arrivo il giorno successivo.



Obiettivo BENESSERE di Marina Tabacchi



- ⇨ Abbronzatura ecologica
- ⇨ Massaggio Ayurvedico
Endodermico - Bioenergetico
- ⇨ Shiatsu
- ⇨ Riflessologia
- ⇨ Bagni e Trattamenti col fieno per:
Cellulite - Adiposità
Ristagni Linfatici
Rivitalizzazione per togliere lo Stress
per permettere una Rigenerazione
Globale Organica

Via General Govone, 96
Milano
Tel 02.33.60.55.73
Cell 339.18.56.059

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Antropologia della danza

Il corso prettamente teorico si rivolge a tutti coloro che si occupano di danza sia da un punto di vista artistico che terapeutico.

Analizzando il movimento e la coreografia di varie danze nel mondo: dall'Asia, all'Africa alla Tarantella si introdurranno le linee antropologiche che caratterizzano questo tipo di studi molto consolidato negli Stati Uniti.

Durante la lezione si proporranno video e ascolto musicale.

Sarà condotto da: Susanna Barbàra, antropologa, dottore presso la Usp, Univ. dello Stato di São Paulo, Brasile. Master presso la Ufba, Univ. Federale di Bahia con tesi sulle danze di trance e l'esperienza del corpo nelle religioni di possessione. Collabora con l'Associazione di danzaterapia Risvegli. È autrice di Storie di Bahia, Mondadori; Il Regalo di Iemanjá. Viaggio nella spiritualità degli orixá e di Il Candomblé, Xênia, Dai Quilombos alla Libertà. Storia, Musica e Identità degli afro-brasiliani, Ecg e di vari saggi.

Per informazioni rivolgersi:

Associazione Risvegli

allo **02.58317883**

Il corso avrà luogo

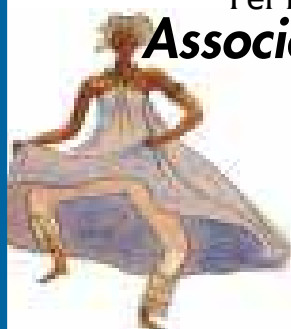
il giovedì

dalle 19.00 alle 21.00

e avrà inizio

il 5 maggio

(5 incontri)



L'associazione culturale

Arteaparte



L'associazione culturale Arteaparte ha il suo centro al casale VentiVentagGINE in Umbria, a 10 km da Todi, nella frazione di Pesciano. Il casale è stato appositamente ristrutturato per accogliere gruppi, sistemati in stanze da due fino a sei letti. I pasti sono preparati ad hoc, con cibo genuino.



Un'ampia sala, strutturata allo scopo, è disponibile per attività di movimento e musica, e può servire quale sala riunione; un altro spazio è dedicato al laboratorio artistico.

Lo spazio che circonda il casale offre la possibilità per numerose attività all'aria aperta: ping-pong, pallacanestro, campetto da calcio, campo da bocce e piscina. Lo staff di Arteaparte è composto da professionisti di cultura anglosassone, specializzati nella divulgazione delle arti creative, con pluriennale esperienza nella gestione di stage culturali. Arteaparte è atmosfera, è fantasia, è aggregazione, è vita all'aperto, è vita in comune. Il casale VentiVentagGINE cambia veste secondo l'occasione e la stagione, e così può offrire:



SOGGIORNI ESTIVI PER RAGAZZI

“suonare, ballare e dipingere...
in English.”

WORKSHOPS MUSICALI

corsi di perfezionamento,
musica d'insieme.

WEEKEND DI CANTO CORALE CORSI DI FULL-IMMERSION IN INGLESE

STAGE DI PITTURA

STAGE DI TAIJI QUAN e QI GONG

Il centro viene anche dato in affitto
per particolari tipi di progetto.



**Per informazioni : 075 8947117
ventagGINE@tiscali.it - www.arteaparte.info**

CreativPower®

by Dr. Minister

Il cervello - una galassia nella nostra testa

Quando la parte analitico-razionale del nostro cervello lavora in **perfetta sincronia** con la parte immaginativa-intuitiva, si crea una condizione di **sospensione dei vincoli spazio/temporali** e la possibilità di attingere ad un incredibile archivio di **informazioni**, già conosciuto come **"campo morfico"** - vedi www.CreativPower.it/it/news.htm.

In questa modalità, a fronte di **domande mirate** (ad esempio: per la risoluzione di problemi - vedi www.CreativPower.it/it/newsletter.htm), è possibile ricevere **risposte** sotto forma di immagini ed intuizioni - emozionalmente vissute – che potranno poi essere riordinate ed elaborate analiticamente.

CreativPower® - la chiave di accesso all'enorme potenziale creativo presente in ogni individuo

CreativPower, è un metodo rivoluzionario ed innovativo sviluppato in dieci anni di ricerca nell'ambito della **neurolgia**, della **fisica quantistica** e della **percezione extrasensoriale**, da cui nasce una nuova dimensione del pensiero in grado di accelerare e rendere coerenti i processi cognitivi.

Vantaggi ottenibili dal metodo:

- ricerca mirata di **idee**,
- risoluzione di **problemi**
- individuazione delle **ottiche personali ed aziendali**
- realizzazione dei propri **obiettivi**,
- attivazione delle **percezioni extrasensoriali**,
- incremento delle prestazioni **psico-fisiche**

I seminari sono condotti dai dott.ri **Paul Kircher** ed **Eleonora Brugger** - insegnanti specializzati nel campo dello sviluppo ed espansione della coscienza.

39040 Velturmo (BZ)
Tel. 0472 80 22 28
www.CreativPower.it



Quando il **cibo** fa male: parliamo di **Celiachia**

*Dr. Alberto Ambreck
e Dr. Raffaella Ferrari*

Il termine Celiachia deriva dal greco "koi-liakos" e significa "relativo all'intestino"; è stato utilizzato per la prima volta da Celso nel I secolo a.C. per rappresentare forme di malattie intestinali con diarrea ribelle. Ma se questa condizione morbosa è stata individuata da secoli, le sue cause sono state riconosciute soltanto a metà del XX secolo, quando si è stabilito un legame diretto tra l'ingestione di alcuni alimenti come pane, pasta, pizza e altre pietanze a base di frumento, orzo, segale e lo sviluppo della celiachia. Fu un pediatra olandese a notare casualmente che molte persone affette da diarrea cronica, vedevano sparire questo problema quando si trovavano costrette a nutrirsi solo di patate e tuberi a causa di guerre o carestie.

Oggi sappiamo che la celiachia non è altro che una condizione digestiva tipica di alcuni individui che sviluppano una forma di intolleranza al glutine, proteina contenuta in alcuni cereali come il frumento, che pro-

voca una risposta immunitaria abnorme a livello dell'intestino.

Il sistema immunitario di una persona celiaca individua come "estraneo" il glutine attivando i meccanismi di difesa in suo possesso: questa reazione causa uno stato di infiammazione cronica e di inefficienza intestinale che compromette irrimediabilmente l'assorbimento dei nutrienti nell'organismo. Non bisogna pensare alla celiachia come a una malattia, ma ad una condizione fisiologica particolare in cui il celiaco può condurre una vita normale attenendosi a semplici e precise regole di vita, prima fra tutte una dieta rigorosamente senza glutine.

Quali sono i sintomi?

Non esistono sintomi tipici della celiachia. La maggior parte dei celiaci presenta disturbi intestinali come diarrea o dolori addominali, ma non sempre è così. La celiachia si può manifestare anche in modi meno ovvi, per esempio con crampi muscolari, eczemi sulla pelle, dolori alle ossa e alle giunture, depressione e irritabilità. Spesso questi sintomi possono condurre inizialmente a diagnosi sbagliate perché possono simulare altre malattie come il colon irritabile, il morbo di Crohn, infezioni di vario genere. Per questo motivo a volte suc-

cede che un soggetto celiaco capisca di esserlo solo in età avanzata, scoprendo che i tanti disturbi di una vita potevano essere evitati con una diagnosi precoce.

Alcuni indizi possono essere:

- perdita di peso
- diarrea cronica
- crampi addominali, flatulenza, feci maleodoranti e oleose
- vomito
- stanchezza cronica
- difficoltà di crescita (nei bambini).

E le cause?

Le cause esatte sono ancor oggi sconosciute. Sappiamo con certezza che si tratta di una patologia autoimmune di carattere ereditario; questo significa che se si hanno familiari celiaci le probabilità di esserlo aumentano di circa il 10%. La celiachia può manifestarsi a qualsiasi età, con l'introduzione del glutine nella dieta, e con diversi livelli di gravità. Poiché la prima assunzione di glutine avviene in genere con lo svezzamento, le sue manifestazioni insorgono già nel bambino molto piccolo, entro il primo anno di vita. Ma negli ultimi anni si è osservato un progressivo ritardo dell'età di inizio della malattia e sono sempre più frequenti le forme atipiche, che appaiono per la prima volta negli adulti intorno ai 35 anni.

Come si arriva alla diagnosi

I soggetti che presentano sintomi riconducibili alla celiachia o quelli che appartengono alle categorie a rischio (familiari di primo grado, persone affette da diabete di tipo I, da altre malattie di tipo autoimmune come la tiroidite o l'artrite reumatoide ecc) vengono sottoposti ad elaborati esami in cui vengono ricercati gli anticorpi antigliadina (AGA) e antiendomisio (EMA), che vengono sviluppati in presenza di glutine dai soggetti celiaci.



In seconda battuta, se questi anticorpi sono presenti, si procede ad una biopsia per l'analisi dei tessuti intestinali, che in un celiaco sono morfologicamente diversi da quelli di un soggetto sano.

Una sola terapia

La celiachia non si cura, ma si può tenere sotto controllo attraverso un cambiamento delle abitudini alimentari. L'unica terapia possibile è l'eliminazione del glutine dalla dieta per tutta la vita; la parola d'ordine deve essere "senza glutine". Una volta che tutti gli alimenti contenenti glutine sono stati tolti, lo stato infiammatorio intestinale inizia a regredire e tutti i sintomi spariscono nel giro di qualche settimana. Per debellare completamente la celiachia e prevenire complicazioni, occorre evitare ogni tipo di alimento contenente glutine, cioè tutti i cibi o ingredienti derivati da grano, frumento, orzo, segale e avena.

Circa il 95% delle persone affette da celiachia che seguono una dieta senza glutine ha un recupero totale ma se in qualsiasi momento, anche a distanza di anni, viene ingerito un cibo a base di glutine si possono verificare dolori addominali e diarrea perché anche piccole tracce di questa proteina possono causare danni. Attenzione soprattutto agli alimenti cosiddetti "silenti", che non contengono cereali in modo dichiarato, ad esempio presentano l'amido di frumento come conservante o addensante: sono i più pericolosi perché difficilmente individuabili! Ricordiamo i cibi in scatola, i salumi, i cibi precotti, alcuni piatti surgelati, gelati, anche alcuni farmaci.

Un altro problema è quello delle contaminazioni che possono esserci nella filiera di produzione; può succedere che alcune farine di per sé non tossiche lo diventino perché entrate in contatto con cereali nocivi. Di recente però l'Associazione Italiana Celiachia e il

Ministero della Sanità si sono interessati al problema e hanno messo a punto un prontuario per celiaci in cui compaiono i cibi ammessi e vietati, quelli certificati, quelli a rischio e anche l'elenco dei farmaci "gluten free".

Esempi di alimenti che possono contenere glutine

- pane, pizza, pasta sfoglia
- salse, creme, besciamella
- fiocchi di cereali, muesli
- impanatura
- crusca
- bevande preparate con cereali come birra
- caramelle ricoperte
- malto
- addensanti, lievitanti o amidi aggiunti a prodotti industriali
- formaggini e derivati dal latte che contengono glutine come addensante
- yogurt alla frutta che glutine negli additivi.

Alimenti sicuramente senza glutine:

- riso, mais, grano saraceno, miglio, amaranto
- patate
- soia
- latte fresco, formaggi freschi, yogurt "al naturale"
- ortaggi, frutta, legumi non trattati
- carne, pesce e uova non lavorate
- oli di semi, d'oliva, burro
- zucchero, miele
- sale, erbe aromatiche, aceto, succo di limone
- caffè, tè, vino.

Ricette per celiaci a cura di Elena Terzaghi

Plumcake saraceno

Ingredienti: ● 80 g di farina di tapioca ● 80 g di farina di grano saraceno ● 80 g di farina di nocciole ● 5 uova ● 150 g di zucchero. *Attenzione: la farina di nocciole potete farla anche voi, basta mettere nel mixer o nel macina caffè un po' di nocciole (con tanto di buccia) e frullare.*

Preparazione Sbattete le uova, aggiungete lo zucchero e montatele fino a quando diventano quasi bianche, aggiungete lentamente le varie farine precedentemente mescolate e setacciate. Inserite il plumcake nel forno caldo a 170° e lasciatelo per un minimo di 35 minuti. Quando è freddo tagliatelo e farcitelo con marmellata o gelatina di albicocche, spolverizzate con zucchero a velo e servite. Per fare voi lo zucchero a velo, frullate dello zucchero normale nel macina caffè elettrico. ■

Torta di maizena

Ingredienti ● 200 g di maizena oppure 150 g di maizena e 50 g di farina di nocciole ● 150 g di zucchero ● 5 uova (o 3 uova con l'aggiunta di un po' di marsala).

Preparazione Impastate con il cucchiaino prima le uova, poi lo zucchero e la farina setacciata. Imburrate o oliate una tortiera (preferibilmente con cerniera), spruzzate con un p' di maizena e mettete dentro l'impasto. Scrollate e fate cuocere per un minimo di 30 minuti nel forno caldo a 170°. *Attenzione: non aprite mai il forno prima che sia passata mezz'ora, perché la torta si sgonfia!* ■

Dolcetti di E.T.

Ingredienti ● 200 g di farina di riso ● 100 g di grattugiato di cocco ● 50 g di cacao amaro di buona qualità ● 200 g di zucchero di canna ● 3 uova intere ● mezzo bicchiere di Rhum.

Preparazione Tenendo conto che gli amaretti devono risultare abbastanza molli, impastate il tutto. Quindi, con un cucchiaino di caffè prendete un po' di pasta e fate una pallina, rotolatela in un po' di altro grattugiato di cocco e cuocete nel forno caldo a 180° per un quarto d'ora. ■





Presso Farmacia Dott. A. Ambreck
via Stradivari 1 Milano

**SABATO
21 MAGGIO 2005**

GIORNATA DEDICATA ALL'ALIMENTAZIONE PER CELIACI

SARA' DISPONIBILE
UN AMPIO ASSORTIMENTO
DI ALIMENTI EROGATI DAL
SERVIZIO SANITARIO NAZIONALE.



CON DEGUSTAZIONE GRATUITA



La Pillola anti Celiachia

Basterà una semplice pastiglia prima dei pasti, e pane e pasta potranno tornare senza problemi sulla tavola dei celiaci: un gruppo di ricercatori dell'Università di Baltimora ha scoperto un farmaco che darà la possibilità a chi soffre di intolleranza al glutine di mangiare normalmente. Si tratta di una molecola in grado di inibire alcune reazioni autoimmuni a livello dell'intestino, e quindi di bloccare l'effetto tossico del glutine sui soggetti affetti da celiachia.

L'annuncio è stato dato al Congresso mondiale sulla celiachia che si è tenuto a Firenze alla metà di aprile, ma passerà almeno un anno prima che la "pillola miracolosa" venga messa in commercio.



E allora che fare?

Fortunatamente, esiste sul mercato un numero sempre maggiore di prodotti senza glutine. I prodotti con garanzia "gluten free" sono riconoscibili da un simbolo apposto sulla confezione: la "spiga sbarrata" che solo le aziende autorizzate dal Ministero possono utilizzare. Il Servizio Sanitario Nazionale riconosce ai celiaci il diritto di ricevere a titolo

gratuito, mensilmente, una certa quantità di alimenti senza glutine secondo un importo totale prefissato in base a sesso ed età dell'ammalato. Nelle farmacie con reparto dedicato si può trovare un vasto assortimento di prodotti senza glutine come pane, pasta, farine, prodotti dolciari, birra e tanti altri, che nulla hanno da invidiare per gusto e qualità agli alimenti tradizionali. ✱



AMPIO ASSORTIMENTO DI PRODOTTI DIETETICI SURGELATI SENZA GLUTINE

Primi Piatti: Lasagne, Gnocchi, Tagliatelle, Ravioli

Secondi Piatti: Cotolette, Fish & Chips, Calzoncini, Crocchette di Patate, Bocconcini di Mozzarella, Bastoncini di Pesce - Pizza, Piadina, Spianata

Dolci: Crostate, Gelati.

Sono alimenti erogati dal Servizio Sanitario Nazionale

Potete trovare i prodotti surgelati e tutti gli altri alimenti "gluten free" da

Farmacia Dott. A. Ambreck

via Stradivari 1 Milano - Tel. 02.29526966 - fax 02.29406405

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

Cucina etnica

etnica



Come attraverso la cucina etnica si può conoscere un popolo e le sue tradizioni.

L pianeta è una costellazione di popoli diversi, non solo per etnia, ma per usanze ed abitudini, per condizioni climatiche e storiche, per condizione sociale e culturale. Per conoscere un popolo si può leggere, viaggiare, ascoltare la sua musica, osservare la sua arte, ma c'è un'altra porta che conduce direttamente - e piuttosto piacevolmente - nel cuore di un popolo: il suo cibo. Nutrimento, ma non solo: rito, piacere, momento sociale e comunitario, la cucina di un popolo rispecchia tutta la sua storia, le influenze, la società, la religione, il modo con cui vive e gode la vita. Un semplice boccone è in realtà una immersione in tutto questo, attraverso le materie prime del suo territorio, le tecniche e le preparazioni retaggio delle sue invasioni e conquiste, i cibi proibiti dal credo religioso, le raffinatezze gastro-nomico-culturali.

La facilità di accedere a ristorazioni etniche di moltissimi paesi ormai in ogni città del mondo ha reso semplice e deliziosa l'esperienza della cucina etnica, che è in fondo un breve viaggio sensoriale nei più vari paesi del mondo. E non solo i sensi o l'ambiente, ma la stessa gestualità del cibo mette in sintonia con un popolo, e rivela il suo essere.

In Africa il momento del cibo avviene intorno allo stesso grande piatto mangiando



Ritrovarsi intorno ad un tavolo è da sempre gesto di ri-unione e condivisione

tutti insieme con le mani, in Giappone si esprime con acrobatiche bacchette che raccolgono chicchi di riso immacolato e bocconcini perfetti, bocconi bonsai da non tagliare per non dissacrare la sacralità. Una esplorazione, quella della cucina etnica, che può avvenire anche in autonomia, curiosando nei mille shop che ogni città oggi offre ai più attenti e curiosi: si scoprono così frutti, verdure e fiori commestibili che qualche ora prima lasciavano foreste sudamericane, ingredienti strani da cui strappare i segreti o da reinventare in maniera personale. E osservando e chiedendo a clienti stranieri che frugando esperti e malinconici in quegli scaffali ritrovano casa, si entra in contatto con loro con piacere e condivisione.

Tuffarsi nella cucina di un popolo è curiosare nei suoi segreti, apprezzarne la creatività na-

ta da terre aride, svelarne i trucchi: cosa sono le forti spezie indiane se non aroma ammalante per carni difficili da conservare in climi caldi e afosi? E le mille colorate varianti della cucina andina? Con incredibile fantasia e nient'altro che "le due sorelle" mais e patata, povere ma nutrienti, un intero popolo si nutre dal mare alla cima delle Ande.

Così l'Irlanda, che prima riempie il bicchiere e poi il piatto, non rinuncia a birra e Whisky neppure in cucina, annegando il salmone di Whisky, ed il pollo di Guinness. E ancora... infinite meraviglie da svelare e assaporare... Riunirsi davanti al cibo etnico è in questo senso un momento di comunione, conoscenza e fusione con altre culture, altri paesi, altre civiltà, in uno spirito di piacere ed apertura che non può che portare ad altre, ancor più profonde, scoperte ed aperture. ✨

GRASCH RISTORAZIONE ETNICA

Grasch organizza Cene Etniche monotematiche tutti i fine settimana per presentare in tema: una mostra, un corso, un libro, un argomento.

LO SPECIALE ETNICO CATERING ETNICO

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

www.associazioni.milano.it/grasch

Dimagrire a ritmo di cacao



"Peso forma" è la parola d'ordine dei nostri giorni ma non sempre è così facile da raggiungere e da mantenere. Il sovrappeso, lieve o moderato, può avere tante cause (età, sesso) e concause (stile di vita, abitudini alimentari), che devono essere considerate nel momento in cui si sceglie uno schema dietetico da seguire. Un esempio chiave sono gli adolescenti che hanno ottimo appetito e spesso consumano troppi grassi e zuccheri, uomini che bevono alcolici, signore che pasticciano fuori pasto e magari con il metabolismo rallentato.

In molti casi seguire un regime dietetico restrittivo è avvertito come evento stressogeno. È importante capire che vivere un dimagrimento non come castigo e sacrificio, ma come modo per prendersi cura del proprio corpo, permette di aumentare l'autostima e la soddisfazione di sé, migliorando anche il benessere psichico. Tutto questo trasforma un "regime dietetico" in uno stile di vita che assicura equilibrio fisico e mentale. Proprio per questi motivi, soprattutto nelle prime fasi di una dieta, possono essere d'aiuto integratori naturali che "alleggeriscano" i sacrifici e "accelerino" i risultati rafforzando la determinazione nel raggiungere lo scopo prefisso. Il migliore prodotto con queste caratteristiche arriva dall'America ed è costituito principalmente da un particolare estratto di cacao, unito alla yerba mate, al fieno greco e all'arancio amaro. Il preparato in esame è in grado di garantire senso di sazietà e accelerare il metabolismo ma, soprattutto, di eliminare la fame "nervosa", permettendo un dimagrimento sereno.

Sia i semi di cacao che le foglie di yerba mate, originari del sud America, contengono in percentuali diverse teobromina e caffeina, due sostanze che stimolano il sistema nervoso centrale e periferico.

Entrambe diminuiscono il senso di fame e fanno bruciare più grassi. Ciò è possibile perché aumentano la termogenesi (processo mediante cui l'energia generata dalla combustione degli alimenti viene liberata sotto forma di calore), mantenendo la temperatura corporea. Il cacao, inoltre, contiene due sostanze che migliorano l'umore: la feniletilamina, o pea, e l'anandamide. La pea è un precursore della serotonina, un neuromediatore responsabile del buonumore. Pea è addirittura chiamata

"molecola dell'amore" perché la sua sintesi, a livello del cervello, aumenta soprattutto quando si è appagati sentimentalmente, ed è responsabile dell'euforia e dell'inappetenza tipica degli innamorati! Non a caso il cioccolato è un cibo consolatore durante fasi di stress emotivo. Anche l'anandamide è una sostanza attiva sul sistema nervoso centrale che dona uno stato di benessere ed euforia. E i semi di fieno greco contengono la 4-hydroxisoleucina, una sostanza che migliora il metabolismo degli zuccheri provocando un aumento modesto e lento del livello di glucosio libero nel sangue. Tale meccanismo d'azione permette di mantenere a lungo il senso di sazietà. Da ultimo, l'arancio amaro aumenta ulteriormente il metabolismo stimolando la termogenesi. *



Per ottenere validi risultati è consigliata l'assunzione di 2 capsule al giorno (da non utilizzare in gravidanza e allattamento).

Farmacia Legnani

via Rasori, 2

[ang. via A. da Giussano]

Milano - tel. 02.48.01.38.88



CLA

Acido Linoleico Coniugato

Il nutriente essenziale che aiuta il corpo a cambiare forma

L'Acido Linoleico Coniugato (CLA) deriva dall'Acido Linoleico, il più importante tra gli acidi grassi essenziali polinsaturi che svolge una notevole azione antiossidante. Dati sperimentati suggeriscono che CLA abbia proprietà termogeniche, che agisca cioè come bruciagrassi, facilitando il loro utilizzo come fonte di energia e preservando la muscolatura che, in presenza di una dieta ipocalorica e di attività fisica, perde le sue riserve di glicogeno e può ridurre in modo considerevole la sua massa e la sua tonicità.

Sperimentazioni cliniche recenti hanno evidenziato che, in presenza di una dieta ipocalorica, CLA può aiutare sia gli sportivi che vogliono aumentare la loro massa magra, sia i non sportivi che praticano un'attività fisica normale e che vogliono perdere peso migliorando anche le proporzioni corporee, per ottenere un fisico più magro ma tonico. In uno studio condotto in Norvegia su 20 soggetti (10 sottoposti a integrazione con CLA e 10 alimentati con un placebo), alimentati con CLA (dosaggio: 3 g al giorno) è stata riscontrata dopo 3 mesi una diminuzione del 15-20% della massa grassa.

In natura CLA si trova nella carne di manzo e nei latticini poiché viene prodotto dai batteri del tratto gastrointestinale dei ruminanti a partire dall'acido linoleico contenuto nel foraggio. Purtroppo però, l'alimentazione degli animali d'allevamento è cambiata ed è stata privata di vegetali freschi a tal punto che, negli ultimi vent'anni, la carne e i latticini hanno perso il loro contenuto naturale di CLA dell'80%. Quindi un giusto apporto di CLA nell'alimentazione moderna può essere fornita solo con l'integrazione alimentare.

L'Acido Linoleico Coniugato (CLA), oggi utilizzato per l'integrazione alimentare, viene ottenuto e standardizzato a partire dall'olio di semi di girasole.

FARMACIA LEGNANI



Via Rasori, 2 (angolo via A. da Giussano)
Milano - Tel. **02.48.01.38.88**

Il cibo parla di noi



di **Stefano Reina**

Il cibo riveste oggi un ruolo ben diverso rispetto a quello di un tempo, quando l'esigenza primaria era rappresentata dal nutrimento. Nella nostra realtà infatti, la

scelta di un alimento è sempre più legata alla sfera del piacere, inteso sia come soddisfacimento di gusto, vista, olfatto e tatto, sia come cura del corpo. Non è un caso quindi la costante crescita della ricerca nell'estetica del cibo (forma e colore), un messaggio rivolto a chi ci circonda che attribuisce al pasto la caratteristica di "piacere condivisibile". Ciò che prepariamo per i nostri ospiti "parla di noi", dice chi siamo, cosa vogliamo, cosa proviamo nell'offrire e donare piacere agli altri. I colori e i gusti dei cibi e la loro combinazione sono tra gli strumenti più efficaci per trasmettere piacere e sensualità. Pensiamo al cacao e ai suoi impieghi non tassativamente alimentari (ad esempio in estetica), alla sua simbologia (il cibo degli Dei), al suo colore e al suo profumo, così carichi di charme e sinonimo di passione.

Zuppa deliziosa

INGREDIENTI PER 4 PERSONE: ● 4 fette di pane ● 75 cl di brodo ● 500 g di patate ● 30 cl di latte ● 1 piccolo tartufo nero ● 2 scalogni ● 15 cl di panna fresca ● 100 g di formaggio emmental ● olio d'oliva ● sale.

PREPARAZIONE: Fate imbiondire in una pentola lo scalogno tritato finemente in due cucchiari abbondanti di olio e aggiungete le patate pelate e tagliate a fettine; dopo qualche minuto unite il brodo, il latte e regolate di sale. Fate cuocere per 40 minuti circa e passate al frullatore aggiungendo la panna. Riscaldare. Mettete nel forno le fette di pane su della carta antiaderente e disponete su queste delle fettine di emmental in modo che si fondano, poi posatele ognuna in un piatto fondo affettandovi sopra qualche scaglia di tartufo. A questo punto versatevi sopra qualche mestolo di crema ben calda.

Il profumo del tartufo è inebriante e piacevolmente stimolante, di sicuro effetto sull'appetito dei nostri ospiti che si sentiranno coccolati e apprezzati. *

Curiosità al tartufo

Il tartufo fa parte della storia della cucina da millenni. Sembra già che nell'Antico Egitto i faraoni ne facessero largo uso e lo apprezzassero molto; nella

Grecia antica Aristotele lo citò come cibo afrodisiaco protetto da Afrodite e, forse per questa sua peculiarità, fu invece bandito dalle tavole del Medio Evo.



● **Forse non tutti sanno che** gli antichi credevano che questo "oro bianco" avesse origine dalla caduta dei fulmini sulla terra, mentre in realtà è un prodotto spontaneo che cresce nel terreno ai piedi di alcune specie d'alberi, come querce, pioppi e salici.

● **Il tartufo più rinomato** è il *Tuber Magnatum Pico*, nome scientifico del Tartufo Bianco d'Alba, che si trova quasi unicamente nella zona collinare limitrofa a questa città. *



Risotto al cacao

INGREDIENTI: ● riso per risotti ● olio extravergine d'oliva ● scalogno ● vino bianco secco ● brodo di verdure ● burro ● dragoncello fresco ● cacao amaro in polvere.

PREPARAZIONE: Fate imbiondire poco scalogno nell'olio caldo e aggiungete a tostare la dose di riso adeguata al numero delle persone. Trascorsi due minuti, unite un bicchiere di vino e fate sfumare. Aggiungete un mestolo di brodo e continuate la cottura (sempre versando del brodo quando il riso si asciuga). Unite il dragoncello sminuzzato e, pochi minuti prima della fine della cottura, togliete la pentola dalla fiamma. Mantecate con un cucchiaino di burro e rimettete sul fuoco per il tempo rimanente. Servite nei piatti spolverando la superficie con il cacao amaro passato in un piccolo setaccio. *



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 carma, 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 tel. 335.70.82.203
energheia@tsc4.com - www.tsc4.com/energheia**

|| coriandolo



Una delle spezie più importanti della cucina indiana che è oggi diventata popolare anche in occidente, è il coriandolo. Il nome di questa pianta della famiglia delle ombrellifere, deriva dal greco koris ("cimice") per l'intenso odore di cimice dei boschi delle foglie appena tritate. Parente prossimo dell'anice e dell'aneto, in cucina è utilizzato allo stesso modo. Usato anche come ingrediente del curry, i suoi semi (dhania) vanno benissimo sia interi che macinati: sono sferici, color marrone chiaro e molto profumati. L'olio essenziale di semi di coriandolo aiuta ad assimilare i farinacei, allevia i disturbi al seno paranasale, nonché raffreddori, mal di testa e perfino cistiti. Eccovi quindi una ricetta che speriamo possa raccogliere sia il gusto gradevole, sia tutti i rimedi sopra indicati. *

TRATTORIA LATTERIA NOI DUE

Viale Col di Lana, 1
Tel. 02/58.10.15.93

CUCINA
VEGETARIANA
NATURALE
E BIOLOGICA

Non si servono alcolici

Spinaci in tegame con formaggio fresco

Ingredienti • 450 g di spinaci freschi • 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva • 2 cucchiaini di coriandolo in polvere • 1/2 cucchiaio di curcuma in polvere • 1/4 di cucchiaino di paprika • 3 cucchiaini di acqua • 150 ml di panna acida • 250 g di formaggio fresco • un cucchiaino di sale • 1/2 cucchiaino di zucchero.

Preparazione tagliate gli spinaci in pezzi molto piccoli, scaldate l'olio in padella e soffriggete le spezie e gli spinaci, dopo alcuni minuti aggiungete l'acqua e fate cuocere per circa 10 minuti, unite la panna e i cubetti di formaggio, il sale e lo zucchero mescolate bene continuando la cottura a fiamma bassa per altri 5 minuti. Servite posto su una piadina o accompagnato al riso. *

Bocconcini di farina di ceci e foglie di coriandolo

Ingredienti • 50 g di foglie di coriandolo fresche • 200 g di farina di ceci • 275 ml. di yogurt naturale • un peperoncino fresco tritato • sale quanto basta • 425 ml. di acqua • ghi o olio vegetale per friggere.

Preparazione Lavate per bene le foglie di coriandolo eliminando gli steli più grossi, poi tritate le foglie e mischiatele in una terrina con la farina di ceci, lo yogurt, il peperoncino e il sale. Aggiungete lentamente l'acqua mescolando finché la pastella diventa liquida come il latte, versate la pastella in una pentola media e mettetela a fiamma moderata cuocendo per 15/20 minuti, mescolando con un cucchiaio di legno per non farla bruciare.

La pastella è pronta quando una goccia si solidifica su una superficie fredda. Versate ora la pastella in una piccola teglia e lasciatela raffreddare per almeno 15 minuti. Quando si è solidificata, tagliatela a pezzettini e frigetela nel ghi o nell'olio vegetale finché si dora. Servitela con una salsa a piacere. *

naturopatia e counseling

Sessioni e programmi di Benessere Globale

- * Test naturopatico globale (Metodo S.I.M.O.)
- * Floriterapia (Fiori di Bach, Combinazioni Bush, Living Australiani, Combinazioni Alaskane, Ambientali Alaskani, Flos Animi, Fiori della Sintesi)
- * Aromaterapia con Oli Essenziali e Aromassaggio
- * Riflessologia Plantare Psicosomatica
- * Fitocomplementi, Oligoelementi
- * Test per le Intolleranze Alimentari e Programmi di Riequilibrio Nutrizionale
- * Rilassamento Psicodinamico e Visualizzazioni Guidate

Programmi di Crescita Personale: (individuali o in gruppo)

- * Sedute di Counseling
- * Sedute di Rilassamento Antistress
- * Autoguarigione e percorsi psicospirituali
- * Scrittura dell'Anima
- * Terapia del colore

Percorsi formativi: (corsi, stages, incontri)

- * Floriterapia
- * Meditazione
- * Scrittura dell'Anima
- * Teatro Evolutivo
- * PercorsoSette (lavoro sui Chakra)
- * Psicosomatica

Via F. Ferruccio, 19- 20145 Milano - Sestri Levante (Genova), Baia del Silenzio
0233101908-3470755135 - <http://olistica.altervista.org> - susgaravaglia@hotmail.com

É DI PROSSIMA PUBBLICAZIONE PRESSO LA CASA EDITRICE TECNICHE NUOVE
IL LIBRO DI SUSANNA GARAVAGLIA SULLA SCRITTURA DELL'ANIMA

Distributori Indipendenti
HERBALIFE
BENESSERE - VITALITÀ - BELLEZZA



*-Prodotti naturali per la perdita e controllo del peso.
-Integratori alimentari
-Integratori sportivi
-Cosmetica*

**CONSULENZE GRATUITE
CONSEGNE A DOMICILIO
in tutta Italia**
Tel. Ufficio 0444.285952
Cell. 348.4400392
www.pienaforma.it
pienaforma@email.it



Una cura naturale

contro il colesterolo

Dr. Elena Marinoni

Il colesterolo è componente fondamentale delle membrane cellulari ed un substrato necessario per la biosintesi di ormoni essenziali. La maggior parte del colesterolo necessario a queste funzioni (circa l'80%) non proviene dalla dieta, ma è sintetizzato nel fegato. Il processo di sintesi è rigorosamente controllato da meccanismi biochimici.

La quantità di colesterolo prodotto dal fegato è modulata da un enzima: quando i livelli di colesterolo sono troppo bassi, il fegato produrrà più enzima al fine di aumentare la sintesi di colesterolo. Al contrario, quando c'è abbastanza colesterolo circolante nel corpo, ce ne vorrà di meno per diminuirne la produzione. Il giusto equilibrio di colesterolo e trigliceridi è molto importante per la salute. Alti livelli di colesterolo nel sangue predispongono a malattie cardiovascolari considerate ad oggi la più alta causa di mortalità nel mondo. Controllare i livelli di colesterolo può perciò ridurre drasticamente il rischio di tali malattie e migliorare la qualità della vita. Ma seguire una dieta povera di grassi saturi e ricca di frutta, verdura e fibre integrali, spesso può non bastare, si ricorre dunque a farmaci ipocolesterolemizzanti. Nei paesi in via di sviluppo, come la Cina, questi farmaci non sono ampiamente disponibili soprattutto per il loro costo di produzione. Esistono però da secoli alternative naturali che oggi, per la loro reale efficacia e sicurezza, vengono utilizzate anche nei paesi più industrializzati. Nei paesi asiatici pressione arteriosa, trigliceridi e colesterolo non hanno valori elevati come in Occidente, ma più che lo stile di vita e la dieta, a determinare

questa differenza è un ingrediente alimentare ricavato dal riso: il micete *Monascus Purpureus*. È usato quotidianamente in molti liquori, aceti, vini, condimenti, salse, insaccati ed altri alimenti che aiutano l'organismo, soprattutto arterie e cuore, a rimanere in condizioni ottimali.

L'estratto di Monascus Purpureus

In Giappone l'estratto di *Monascus P.* viene somministrato alle persone poco sensibili alla dieta alimentare, per re-



Ringraziamo per le due immagini il Museo Popoli e Culture del Pime, Milano.

golare la pressione arteriosa, i trigliceridi, i colesteroli "cattivi" LDL/VLDL e innalzare il colesterolo "buono" HDL. In particolare, è indicato per chi produce colesterolo endogeno. Si ottiene attraverso un metodo tradizionale di fermentazione del riso, e il prodotto commercializzato è una polvere macinata chiamata in Cina "Ang Kak" o "Hong Qu", e in Giappone "Koji". Gli effetti salutari del Monascus P. furono già descritti nel 1590 dal medico cinese Li Shi-Chun.

L'antica Farmacopea Cinese Ben Cao Gan Mu sottolineava l'uso del riso fermentato per promuovere la salute del sistema cardio-vascolare. La principale applicazione è stata però per anni quella di additivo alimentare, in particolare per la conservazione delle carni e come condimento. Il suo utilizzo nella produzione del vino di riso è dovuto all'alto contenuto di enzimi che promuovono la conversione dell'amido in glucosio (il bel colore rosso del vino di riso è dovuto ai pigmenti di Monascus P.).

L'arrivo in Europa

Il Monascus P. fu conosciuto in Europa verso la fine dell'800 attraverso gli studi di scienziati danesi, che ne osservarono l'utilizzo nella popolazione di Java. Tutti gli studi scientifici fino ad oggi ne hanno confermato gli effetti farmacologici. Sotto forma di capsule, può essere preso da tutte le persone adulte in buona salute per abbassare i livelli di colesterolo nel sangue, in abbinamento ad una dieta povera di grassi saturi e ad un regolare programma di esercizio fisico. La posologia è di 4 capsule al giorno (2 al mattino e 2 alla sera) da assumere con un bicchiere d'acqua dopo aver mangiato, per minimizzare eventuali disturbi digestivi. È importante informare sempre il medico se si stanno assumendo altri medicinali (compresi farmaci senza obbligo di prescrizione medica), se è in at-



Opera di Cho Moon Hee.

to una gravidanza, se si sta allattando, se si hanno altri problemi di salute quali pressione alta, disturbi renali, epatici o cardiaci, o se si riscontrano insoliti dolori muscolari, debolezza, febbre o stitichezza. Come per ogni medicinale, è bene ricordare di tenere le capsule lontano dalla portata dei bambini e di conservarle al riparo dal calore, dall'umidità e dalla luce diretta.

Il Monascus P. ha dimostrato di non avere effetti collaterali significativi e pericolosi. In alcuni casi, in persone particolarmente sensibili a tali sostanze, possono comparire dolori muscolari, crampi, spossatezza, reazioni allergiche e febbre, le urine possono risultare più scure.

Il Monascus P. è dunque un integratore alimentare altamente efficace e ben tollerato per regolare gli alti livelli di colesterolo e trigliceridi nel sangue, qualora il semplice regime alimentare non sia sufficiente a tale scopo. *



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

nuovo Centro di Medicina Ayurvedica

Milano, espressione più viva del fermento culturale e scientifico italiano, viene scelta dai maggiori esponenti della medicina di frontiera per l'impianto e lo sviluppo delle loro attività cliniche e didattiche. È questo il caso del dr. Antonio Morandi, Presidente e fondatore di Ayurvedic Point, che abbiamo incontrato nel nuovo Centro di Medicina Ayurvedica da lui diretto dove gli abbiamo chiesto di illustrarci l'attività e i progetti di questa realtà emergente nel panorama della Medicina Non Convenzionale.

Dr. Morandi, che cos'è Ayurvedic Point?

L'Ayurveda è una scienza di vita che necessita di una formazione culturale e tecnica. Ayurvedic Point è nata con lo scopo di diffondere l'Ayurveda sia dal punto di vista culturale che medico, per questo abbiamo istituito una Scuola per Medici ed Operatori e un Centro di Medicina e Trattamenti che forniscono uno stabile riferimento sul territorio.

Quindi Ayurvedic Point è anche un'operazione culturale.

Sì, certo. Per una salute ottimale è fondamentale il recupero del rapporto con se stessi e con la natura, riconoscersi parte di un sistema di relazioni, non individui solitari come la nostra società ci induce ad essere. La salute dipende dal nostro atteggiamento nei confronti della vita.

Dr. Morandi, lei è un medico, un neurologo, come mai si è rivolto all'Ayurveda?

Con l'Ayurveda ho ritrovato la soddisfazione di fare il medico. L'impostazione specialistica e standardizzante della Medicina Convenzionale ci allontana dai pazienti, dai loro problemi, dai loro processi mentali ed emotivi. Il paziente deve essere accompagnato nel suo percorso di guarigione grazie alla conoscenza della sua realtà umana, familiare e sociale. L'Ayurveda offre una visione completa che unisce corpo, mente ed anima e consente al medico di trovare un percorso di cura per

la persona, non per la malattia. Anche Ippocrate diceva che non è importante conoscere la malattia quanto conoscere chi è ammalato. Il principale atto terapeutico è il rapporto medico-paziente, generatore del meccanismo di autocura stimolato dalla fiducia.

È quanto propone il Centro "Ayurvedic Point"?

Sì, nel nostro Centro vengono effettuate visite mediche e tutti i trattamenti necessari per recuperare e mantenere la salute, per prevenire gli squilibri utilizzando la saggezza antica dell'Ayurveda.

I famosi massaggi ayurvedici?

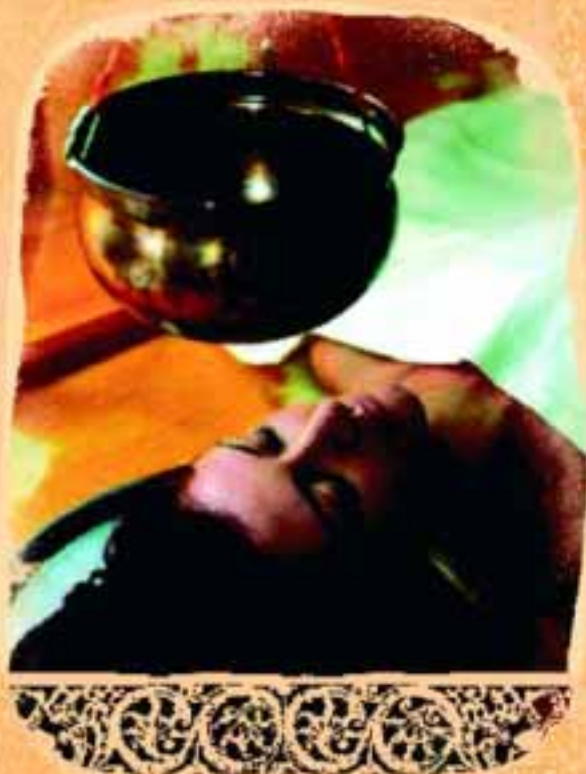
È bene fare una precisazione. I cosiddetti massaggi ayurvedici, Abhyanga è il termine corretto, non sono che una frazione dei trattamenti che l'Ayurveda offre. Vi sono molte altre tecniche con indicazioni specifiche, che richiedono una prescrizione e che i nostri studenti imparano in quattro anni di formazione. Comunque, l'Abhyanga non è un generico massaggio, ma è una sofisticata tecnica di riequilibrio energetico basata su manipolazioni, olii e tempi di esecuzione, scelti secondo le necessità individuali, che richiede una preparazione pratica e teorica molto profonda.

Quali malattie possono essere trattate con l'Ayurveda?

L'Ayurveda è una scienza medica completa e può essere utilizzata per ogni tipo di disturbo. Importante è la sua complementarità con la Medicina Convenzionale a cui può essere affiancata per ridurre o eliminare gli effetti collaterali di farmaci allopatrici non sostituibili per motivi tecnici o psicologici. I principi diagnostici e le impostazioni terapeutiche dell'Ayurveda sono molto simili agli insegnamenti della Scuola di Ippocrate, il padre della Medicina Moderna. *

ayurvedic point

Ayurvedic Point offre la possibilità di sperimentare le qualità terapeutiche dell' Ayurveda, presso il Centro dove è possibile prenotare visite mediche ayurvediche ed una vasta serie di trattamenti tradizionali a base di oli ed erbe.



**Scuola di Medicina Ayurvedica
per la formazione di Operatori
e Medici.**

SONO APERTE LE ISCRIZIONI

Scuola di Operatore Ayurveda

Finalizzata alla formazione professionale
dell'operatore
durata 4 anni (600 ore complessive)

Scuola di Medicina Ayurvedica

(Riservata ai Medici)
durata 4 anni divisi in due bienni
(600 ore complessive)

**Ayurvedic Point presenta il Centro di Medicina Ayurvedica
di Milano completamente rinnovato e ampliato**

Per Informazioni

info@ayurvedicpoint.it - tel. 347-4905649 / 348-1568692

ayurvedic point srl

www.ayurvedicpoint.it - tel 02 3300 3256 - 02 3300 2406 - fax 02 3300 6921
sede di milano - via meloria 3/a - 20148 milano

Casa dell'Abbondanza • Azienda Agricola con B&B Sede di corsi e percorsi introspektivi

AFFITTO DELLA STRUTTURA PER CORSI RESIDENZIALI

Affitto a istruttori con gruppi propri • Struttura per gruppi con B&B, pasti e coffeabreak

SOGGIORNI IN RELAX

Accoglienza individuale in B&B • Su prenotazione: consulenze e trattamenti direttamente in luogo
Costituzione di gruppi di meditazione nei periodi di maggiore flusso

WEEKEND EVOLUTIVI

Strutturati secondo i seguenti approcci: Weekend Introspektivi • Weekend Creativi
• Weekend del Benessere • Weekend con i Bambini

INOLTRE

• Capodanno Evolutivo • Single e dintorni, Incontrare l'anima gemella
San Valentino controtendenza • Halloween, L'energia di Ognissanti e molto altro ancora...



Casa dell'Abbondanza
di Patrizia Manuela Rottigni

Podere Fornasari di Sopra
29010 Vernasca PC
Tel. 0523 89 55 33
Cell. 335 68 55 658

www.casadellabbondanza.it



Flower Massage® Massaggio con i Fiori di Bach

Bologna

18-19 Giugno 2005

Relatore: Dr. Ermanno Paoletti,

Presidente della Società Italiana di Floriterapia
e Mentore della Fondazione Bach
per il "Distance Learning Programme" in Italia.

**Info: Società Italiana di Floriterapia - Tel. 051.44.10.20
333.38.57.130 - info.sif@libero.it - www.floriterapia.org**



L'importanza della scelta naturale

Scegliere i prodotti naturali e biologici significa salvaguardare la propria salute e quella dell'ambiente che ci circonda.
Perchè?

- Le materie prime sono di derivazione naturale
- I pigmenti per preparare i colori sono vegetali e minerali
- I conservanti contenuti sono a base di Timo, Eucalipto e Bergamotto quindi rilasciano in casa un delicato profumo
- I solventi sono NON NOCIVI
- Non rilasciano sostanze tossiche
- Tutti i materiali sono biodegradabili quindi non inquinano!

Utilizzo prodotti delle migliori marche biologiche che sono autocertificati esenti da qualsiasi solvente nocivo o prodotto derivato dal petrolio.

Per ulteriori informazioni
chiamate senza impegno

TINTEGGIA LA TUA CASA CON PRODOTTI NATURALI...



TECNICHE:

- Tinteggiature
- Verniciature
- Velature
- Stucchi
- Calce
- Decorazioni

In collaborazione con lo Studio www.maffiartec.it

davide maffi

Sarò a disposizione per preventivi e consigli

Tel/fax 035 316309 - cell 338 4683124

Un dentista secondo natura

Sembra banale, ma spesso in passato si è dimenticato che i denti e la bocca fanno parte di un corpo regolato anche da meccanismi psicologici. Impariamo invece a inserire la bocca nella persona, tenendo conto della sua salute, della postura e del carattere. Per questo l'odontoiatra biologica, senza trascurare il suo impegno di "odontoiatra tradizionale" cerca di diventare medico "rivoluzionario":

- ◆ rimuovendo dai denti le otturazioni in amalgama contenenti mercurio nocivo,
- ◆ studiando la postura del paziente e i suoi problemi psicologici,
- ◆ prescrivendo gocce omeopatiche e complessi fitoterapici,
- ◆ dando consigli sull'alimentazione e lo stile di vita.

Danni da otturazioni in amalgama

I più frequenti sono: **cefalea, irritabilità, depressione, dermatiti ad eziologia sconosciuta, stanchezza cronica, psicoastenia, deficit della memoria, tremori, candida.**

L'emissione di vapori di mercurio dalle amalgame è costante, ma è più accentuata durante la masticazione, lo spazzolamento dei denti, e l'assunzione di bevande calde.

Particolare attenzione bisogna attuare durante la rimozione di otturazioni in amalgama in quanto è importante seguire un protocollo di rimozione che tuteli il paziente e gli operatori; è quindi necessario l'uso di diga e di aspirazione idonea. Il dentista deve assolutamente usare nella sua pratica clinica sostanze che non alterino gli equilibri biologici dell'organismo.

Gengiviti e parodontiti possono essere curati con un trattamento di levigatura radicolare accompagnato **da composti fitoterapici** contenenti: semi di pompelmo, Citrus limonum, Lavanda angustifolia, Calendula officinalis, Hipericum perforatum, Pelargonium graveolens. Tutte queste sostanze hanno azione antivirale, battericida, immunostimolante, fungicida, analgesica, desensibilizzante.

La forza di questi antimicrobici naturali rispetto ad altri farmaci e antimicrobici chimici deriva dalla loro notevole efficacia associata ad assoluta mancanza di tossicità. Infatti sono efficaci contro centinaia di batteri patogeni, mentre sono pressoché innocui sui batteri fisiologici, cioè quelli utili al nostro organismo. In conclusione, la terapia farmacologica odontoiatrica prevede normalmente l'impiego di antinfiammatori e antibiotici che spesso causano problemi ai pazienti. La fitoterapia, invece, si propone come valida alternativa ai farmaci tradizionali perché priva di effetti collaterali.

Pomodori rossi fritti



di **Barbara Longhi**

A tarda primavera è il momento di trascorrere un po' di tempo all'aperto, e noi vi consigliamo qualcosa di divertente, istruttivo ed economico: un piccolo spazio verde tutto vostro. Un piccolo orto in balcone che, come un piccolo post-it della natura, ci aiuti a vivere in armonia con essa.

Ci vuole un seme di pomodoro...

E per chi volesse proprio partire dall'inizio? Occorre armarsi di pazienza, poiché generalmente i semi dei pomodori vanno piantati tra gennaio e febbraio. Disponeteli in un piccolo contenitore a cm 2/3 uno dall'altro e ricopriteli con mezzo cm di terriccio. Nebulizzate d'acqua. Dopo pochi giorni spunteranno le prime foglie e appena le piantine avranno raggiunto cm 15 di altezza potranno essere interrate in vasi grandi. ✨

Innanzitutto ci organizzeremo con vasi, terriccio e attrezzi. Per chi non vuole strafare basta una robusta cassetta di legno, o un contenitore in polistirolo (fatevi un giro al mercato del pesce...) che ha il pregio di essere molto leggero e impermeabile. Come attrezzi, potrebbero bastare una paletta per bambini, un paio di vecchie posate e vecchi giornali. Ah! E un grembiule.

Un balcone creativo

Le erbe aromatiche non prevedono cure particolari: barando un po', basta comprarne qualcuna e posizionarla con cura: molto sole e non troppa acqua saranno sufficienti... a dedicarvi a qualcosa di "diverso". **Pomodori, per esempio!** In questo caso avrete bisogno di vasi piuttosto profondi contenenti terriccio composto da due parti: terreno argilloso e torba. Sistemate i vasi in un angolo ben riparato dal vento. Piuttosto dei semi consiglio però (soprattutto ai neofiti) di acquistare direttamente le piantine nei centri di giardinaggio. Le piante possono produrre da **2 a 20 kg di pomodori** a seconda del tipo, dello sviluppo e delle condizioni climatiche. Sistematele a 40 cm una dall'altra, applicate ad ogni pianta un sostegno (una canna o una grata per rampicanti) a cui, durante la crescita, fisserete il fusto con spago o rafia ad intervalli di circa cm 30. Innaffiatele con regolarità; con un clima particolarmente asciutto e caldo, anche due volte al giorno. Quando i pomodori cominceranno a svilupparsi, aiutateli con un fertilizzante ad alto contenuto di potassio. Un paio di volte alla settimana sarà sufficiente. Per rafforzare le piante, eliminate regolarmente i getti laterali che si formano tra i rami già sviluppati e il fusto; quando si saranno formati almeno quattro grappoli, cimete la punta della pianta. Insomma, in poco spazio potrete avere una bella pianta non meno decorativa di un "banale" rampicante, ma molto più saporita. Un'interessante variante è offerta dalle varietà di pomodori nani, dalle piante assai più discrete ma altrettanto gratificanti.



Controllate che il terriccio sia privo di lombrichi che sono assai utili nel terreno aperto ma nei vasi, a causa di una repentina sovrappopolazione, diventano deleteri.

Altrimenti...

Per chi avesse ancora spazio in balcone, ecco ancora qualche altra idea: carote, ravanelli e cavolini di Bruxelles hanno uno sviluppo orizzontale (assai più discreto) e offrono un'alta resa in poco spazio. Le piantine da insalata si "consumano" velocemente, ma altrettanto velocemente ricrescono. Vanno bagnate molto e appassiscono velocemente: i lunghi week-end faranno bene a voi, ma non a loro.

Occhio alla luna!

Le fasi lunari influiscono sulla nostra vita. Forse non ci faranno trovare il grande amore, ma ci aiutano a far crescere fiori e piante nel migliore dei modi. Generalmente si semina, rinvasa o trapianta con la luna crescente. Con la luna calante si attuano operazioni di contenimento come potatura e copertura; si concima, si mettono i sostegni e si raccolgono tuberi e bulbi per metterli a riposo. **In maggio, con la luna crescente** si seminano: fagioli, meloni, zucche, cardi, cetrioli, fagiolini, mirtili, cicoria, piselli, scorzonera. Verso giugno alla lista si aggiungono zucche e zucchine. Tra le piante aromatiche: peperoncino, menta, camomilla, coriandolo, boraggine, prezzemolo, dragoncello, basilico, issopo, aneto e cerfoglio. A giugno si riproducono



Pomi d'oro?

L'origine del nome pomodoro deriva dal colore dei primi pomodori importati che, contrariamente a ciò che si crede, erano gialli. Il termine "tomato", presente in varie lingue europee, ha origine dalla parola messicana "tomatl".

rosmarino e salvia. Con la **luna calante di maggio** si seminano: barbabietola, pomodori, bietole, carote, sedano, cavolfiori, cavoli, cavolini di Bruxelles, indivia, ravanelli, porri, insalate, radicchi, scarola, lattuga e radicchio da taglio... la cui semina si protrarrà anche a giugno.

Tutto qua? Naturalmente no. Ogni mese prevede una serie di operazioni su piante da frutto, fiori, coltivazioni e orti... ma a meno che non "coltivate" progetti faraonici su chilometrici giardini pensili degni di Babilonia, ci limiteremo ai nostri terrazzini che cercheremo di rendere, almeno, originali. *



L'angolo

Ogni pianta ha i suoi gusti: alcune amano il sole, altre l'ombra; certe vanno annaffiate abbondantemente, altre prediligono terreni asciutti. Nessuna ama le zone troppo ventilate, soprattutto se l'aria può portare smog. Una zona ben protetta metterà le vostre piante al riparo dai violenti acquazzoni estivi che potrebbero danneggiarle irreparabilmente. Ricordatevi di annaffiarle regolarmente affinché non soffrano della calura estiva; fatelo di sera o al mattino presto, state attenti che l'acqua non sia troppo fredda (perfetta quella conservata nell'annaffiatoio) e se possibile evitate di farlo con il vento che, abbinato all'acqua, indurisce la terra dei vasi. *



Fasi Lunari

maggio

calante	1° maggio
luna nera	8
crescente	16
piena	23
calante	30

giugno

nera	6
crescente	15
piena	22
calante	28





IDROCOLONTERAPIA
Una nuova terapia naturale

**Raffaele Valle - Naturopata
Infermiere Professionale**

consulenze fito-floriterapiche
auricolare terapia (terapia del dolore)
sedute di kinesiologia

MILANO
via Marco D'Oggiono 7 (c.so Genova)
Tel. 338.81.28.465 - 02.83.61.606



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

**iridologia - riflessologia plantare - spagiria
floriterapia - aromaterapia - biopranoterapia**

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

b E
b O p

**La via della
consapevolezza
alimentare**

Ristorante con pizzeria e giardino



**Col di Lana, 4
20136 Milano
prenotazioni
T&F 02.8376972**

**Cucina mediterranea con piatti ve-
getariani, vegani, pasta fresca, insa-
latone, pesce, carne e dolci fatti in
casa. Un'attenzione particolare alle
intolleranze ai latticini, alle uova, al
glutine, allo zucchero.**

T&F 02.8376972





Hod è distribuito da Vipprof in queste farmacie:

Abano Terme (Pd), Farmacia S. Lorenzo
Dr. Pedrina
Asti, Farmacia Corso Savona Dr. Viola
Asti, Farmacia Dr. Liprandi "Alla torre rossa"
Asti, Farmacia Dr. Maggiore
Asti, Farmacia Garello Dr. Stevano
Asti, Farmacia S. Rocco Dr. Baralis
Asti, Farmacia Sanitas Dr. Bocchi Ghibaudi
Bagnolo in Piano (Re), Farmacia Dr. Panciroli
Barlassina (Mi), Farmacia alla Madonna
Dr. Vintani
Bassano del Grappa (Vi),
Farmacia alle Grazie Dr. Todesco
Bergamo, Farmacia Cinque vie Dr. Rolla
Bergamo, Farmacia Dr. Villa
Bergamo, Farmacia Dr. Visigalli
Bosco Mesola (Fe), Farmacia Dr. Schiavoni
Bovezzo (Bs), Farmacia De Michelis
Brescia, Farmacia Castello Dr. Ferrari
Brescia, Farmacia Dr. Schiavo
Brescia, Farmacia Già Spedali Civili
Dr. Rastrelli
Brescia, Farmacia S. Antonio Dr. Saccardi
Brescia, Farmacia Zadei Dr. Marfurt
Bolzano, Farmacia Dr. Franch
Cadoneghe (Pd), Farmacia alla Castagnara
Dr. Stella
Calamandrana d'Asti, Farmacia
di Calamandrana Dr. Morando
Canelli (At), Farmacia Dr. Marola
Canelli (At), Farmacia Dr. Sacco Luigi
Cappella Maggiore (Tv), Farmacia Dr. Marson
Casalnoceto (Al), Farmacia Dr. Montanari
Castel d'Azzano (Vr), Farmacia Dr. Paci
Cazzago Brabbia (Va), Farmacia Dr. Stefani
Cento (Fe), Farmacia Ugo Bassi Dr. Ghini
Chiavari (Ge), Farmacia Bellagamba
Dr. Barilari
Chiavari (Ge), Farmacia Centrale Dr. Lantermo
Como, Farmacia Internazionale Dr. Tassone
Conegliano Veneto (TV), Farmacia Centrale
Dr. Costacurta

Costa Volpino (Bg), Farmacia Dr. Bernardelli
Costa Volpino (Bg), Farmacia Dr. Pennacchio
Cotigliole d'Asti (At), Farmacia Centrale
Dr. Verri
Crema, Farmacia Dr. Granata
Cremona, Farmacia Dr. Leggeri
Erba, Farmacia Dr. Tili
Faenza (Ra), Farmacia Sansoni
Feletto Umberto (Ud), Farmacia Dr. Comuzzi
Genova, Farmacia Caprera Dr. Lagomarsino
Genova, Farmacia della Madonnina Dr. Cerruti
Givoleto (To), Farmacia Gallo
Grugliasco (To), Farmacia Dr. Torta
Lovero (So), Farmacia Dr. Vairetti
Lugagnano (Vr), Farmacia Lugagnano
Dr. Guglielmini
Mantova, Farmacia Cooperativa Mantovana
Merano, Farmacia Maia Bassa Dr. Battisti
Mestre (Ve), Farmacia alla Madonna
Dr. Salvagnin
Milano, Farmacia Affori Dr. Spaggiari
Milano, Farmacia Argonne, Dr. Ambrec
Miano, Farmacia Bligny Dr. Brambilla
Milano, Farmacia Centro Milano Dr. Protasoni
Milano, Farmacia Dr. Ambreck
Milano, Farmacia Formaggia Dr. Traverso
Milano, Farmacia Legnani Dr. De Zanetti
Milano, Farmacia Dr. Marinoni
Modena, Farmacia Buon Pastore Dr. Blandini
Modena, Farmacia S. Chiara Dr. Romani
Modena, Farmacia S. Faustino Dr. Incerti
Montafia (At), Farmacia Santa Chiara
Dr. Ercole e Mura
Monza (Mi), Farmacie Comunali
Nerviano (Mi), Farmacia Dr. Preti
Nizza Monferrato (At), Farmacia Dova
Dr. Boschi
None (To), Farmacia S. Lorenzo None
Padova, Farmacia ai Carmini Dr. Petterle
Padova, Farmacia Arcella Dr. De Poli
Pedemonte (Vr), Farmacia S. Rocco
Piacenza, Farmacia Dr. Dallavalle
Pianezze S. Lorenzo (Vi), Farmacia Dr. Peruzzo
Piovà Massaia (At), Farmacia
S. Francesco Dr. Fasoglio
Portogruaro (Ve), Farmacia Flaborea Dr. Floris
Ravenna, Farmacia S. Biagio Dr. Gueltrini
Ravenna, Farmacia S. Teresa Bambin Gesù
Rivarolo Canavese (To), Farmacia Dr. Garelli
Rivoli (To), Farmacia S. Paolo Dr. Maschietto
Roncigno Valsugana (Tn), Dr. Bellavitis
Rovigo, Farmacia S. Ilario Dr. Simeoni
Sacile Pordenone (Pn), Farmacia Dr. Romor
Samarate (Va), Farmacia Dr. Mosca
San Colombano al Lambro (Mi),

Farmacia Centrale di Dr. Vannini e Bosia
San Damiano d'Asti (At), Farmacia
Dr. Bergonzo
San Giovanni Lupatoto (Vr), Farmacia Garofoli
San Martino Buon Albergo (Vr), Farmacia
Nicolis Dr. Pomari
San Marzano Oliveto (At), Farmacia
S. Marzano Dr. Taddei
San Massimo (Vr), Farmacia Dr. Prati
San Michele al Tagliamento (Ve),
Farmacia Dr. Comelli
Sarmeola di Rubano (Pd), Farmacia Sanfiori
Dr. Pagnan
Sassuolo (Mo), Farmacia Franzoni
Dr. Brancaleoni
Scandiano (Re), Farmacia Lazzaro Spallanzani
Dr. Masonia
Seregno (Mi), Farmacia Dr. Re
Siena, Farmacia Quattro Cantoni Dr. Liserani
Spilamberto (Mo), Farmacia Dr. Violi
Susegana (Tv), Farmacia Dr. Tonolo
Taino (Va), Farmacia di Taino Dr. Fezzardi
Thiene (Vi), Farmacia Dr. Pretto
Torino, Farmacia Algostino Dr. De Michelis
Torino, Farmacia Collegiata S. Maria
Torino, Farmacia Parella
Torino, Farmacia S. Carlo
Torreselle Piombino Desenzano (Pd), Farmacia
Dr. Boesso
Trescore Balneario (Bg), Farmacia
Dr. Mazzoleni
Trento, Farmacia ai Solteri Dr. Gadotti
Trento, Farmacia alla Bolghera Dr. Maestranzi
Trento, Farmacia Gallo Dr. Cainelli
Treviso, Farmacia Dr. Patelli
Trieste, Farmacia all'Aquila Imperiale
Dr. Bulfon
Udine, Farmacia Del Monte Sas Dr. Sartoretti
Udine, Farmacia Zambotto
Venezia, Farmacia al Basilisco Dr. Baldiserotto
Verona, Farmacia Dr. Bacchini
Vicenza, Farmacia Centrale Dr. Valeri
Verona, Farmacia Dr. Coghi
Verona, Farmacia Roma Dr. Vecchioni
Vicenza, Farmacia S. Chiara Dr. Pretto
Villafranca (Vr), Farmacia Dr. Mortari
Villafranca d'Asti (At), Farmacia Dr. Scaletta
Villanova d'Asti (At), Farmacia Dr. Vottero
Vimercate (Mi), Farmacia Dr. Perego
Vittorio Veneto (Tv), Farmacia ai Frati
Dr. Marson
Voghera (Pv), Farmacia Dr. Gregotti
Zelo Buon Persico (Lo), Farmacia Dr. Mortari

Lo trovate anche da:

VIPROF
Impresa Internazionale
di Farmacie e
di Farmacie

HOD
benessere

NaturaSi
Il Supermercato della Natura

Milano - Via Fara, 35 - Via Millelire, 14
Viale Cassala, 61 - Via Melzo con Via Lambro, 7 - Via Petiti, 6





Ciccioni... vi salvo io!

Lipodraine

*Brucia
Grassi e
Drenaggio
Purificante*



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