

N° 25 - marzo/aprile 2003

HOD

benessere

Tatto Cybersex AIDS

... e da staccare l'Inserito

speciale Oceano Salute:
ACQUA & RESPIRO

diffusione gratuita

stampato su carta ecologica 100%

HOD *benessere* sommario

Periodico bimestrale - Milano - Anno VI - n° 25 - marzo/aprile 2003

www.hod.it



DIRETTORE RESPONSABILE:
Marina Robbiani

CONSULENTE SCIENTIFICO:
Riccardo Legnani

CONSULENTE EDITORIALE:
Raffaella Ferrari

EDIZIONI ALICE
V.le Col di Lana, 4 - 20136 Milano
Tel. 02/83.61.347 - E-mail: info@hod.it

STAMPA: Arti Grafiche Bianca&Volta
Via del Santuario, 2
20060 Truccazzano (MI)

Reg. Trib. Milano n° 305 del 22.4.1998

PUBBLICITA': Anna Monza
tel/fax 02/83.22.442 Cell. 335/82.41.756
Email: anna.monza@hod.it

**VUOI RICEVERE
HOD
A CASA?
ABBONATI!**

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

HOD
benessere

Via Col di Lana, 4
20136 Milano

E-mail:
info@hod.it



Prendersi cura di sé

Rubrica di Caterina Martucci

8

Per favore, non toccate l'educazione!

a cura di Marina Robbiani

10

Toccare nel buio

di Maria Fruino

14

Il tatto degli angeli

di Aurelia Bracciforti

16

AIDS, la peste del millennio

a cura di Andrea Bocchi Modrone

18

AIDS, dicono che non fa più notizia

a cura di Viviana Dall'Ora

24

SexOeS: Cybersex

a cura di Odan

28

Gli afrodisiaci

Rubrica di Raffaella Ferrari

34

Libri di Ecoè

37

Inserito Oceano Salute

a cura del comitato scientifico di Oceano Sintesi
direttore scientifico Gian Marco Carenzi

I-XII

Il tocco di Bach, ovvero i Fiori della volontà

Rubrica di Elena Marinoni

56

Un alimento per stagione

a cura di Lifegate

59

Mangiare col tatto

di Fulvio Simoni

60

Lo yogurt

a cura di NaturaSi

63

Piccola cucina... di gnocchi

disegni e ricette di Francesca Carmelini

64

Come entrare in contatto con la felicità

di Rosario Alfano

66

Osteopatia, la medicina che cura con le mani

68

Milano & Oltre

79

stampato su carta ecologica 100%

di sé

di Caterina Martucci

Ha inizio con questo numero di Hod la collaborazione con la dott.ssa Caterina Martucci, che da questo spazio vi darà consigli e informazioni utili riguardanti in particolare la prevenzione della vostra salute.

È questo uno spazio dedicato al prendersi cura di se stessi. Per che fare? Per imparare a conoscersi innanzitutto. Come? Entrando, con tatto, in relazione con l'energia che anima il corpo, la mente e lo spirito. Prendere contatto con se stessi, dunque, nel senso di toccare esistenzialmente ogni parte del proprio essere.

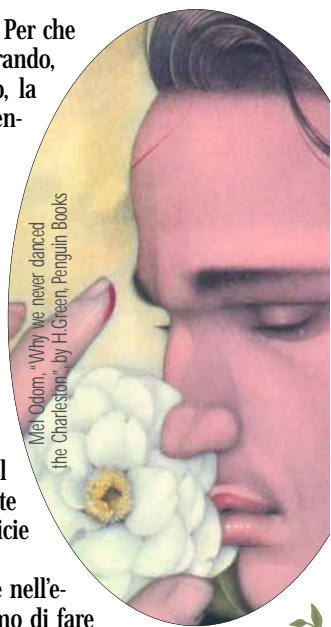
C'entra il senso del tatto? Anche.

Laureata in Medicina e Chirurgia e specializzata in Anestesia e Rianimazione, la dr.ssa **Martucci** ha successivamente affiancato alla pratica della Medicina Occidentale lo studio e la pratica della Medicina Cinese. Ha studiato questa disciplina in Italia, Francia, Inghilterra ed ha perfezionato in Cina le sue conoscenze di Agopuntura, Dietetica, Farmacoterapia Tradizionale Cinese e Qigong. Docente di tali discipline presso Istituti privati e universitari, svolge una intensa attività pubblicista sulle principali riviste del settore italiane ed estere. È autrice di numerosi libri specialistici e divulgativi. Vive e lavora a Milano, dedicandosi nella pratica clinica specialmente all'educazione sanitaria e alla prevenzione e cura delle cosiddette malattie del benessere - cardiopatie, stress, disturbi del metabolismo, insonnia, stati depressivi. Si è pure specializzata nel trattamento dei disturbi del climaterio e nella prevenzione dell'invecchiamento.

- **Sì**, se per tatto intendiamo, figurativamente, l'intraprendere questo processo di auto-conoscenza con accortezza.
- **No**, se pensiamo al tatto come all'organo sensoriale che ci permette di conoscere il mondo esterno mediante il contatto con la superficie corporea.

Ma di nuovo sì, se come nell'esperienza che proponiamo di fare più avanti, ricorriamo alla nostra sensibilità tattile per esplorare il confine esterno del nostro corpo, la superficie corporea.

Più in generale, d'altra parte, per procedere con successo in questa esplorazione conoscitiva di noi stessi, occorre sviluppare, soprattutto, capacità sensoriali sottili al fine di acquisire consapevolezza di ciò che accade all'interno del corpo, nel nostro mondo interiore. E



dove può condurre questa conoscenza di se stessi? In molte, affascinanti direzioni. Ma, tra tutte, porrò l'accento sulla direzione che indica Libertà. Libertà da condizionamenti (personali e sociali), false credenze, insicurezza e, ultimo, ma non meno importante, dalla paura delle malattie. Sì, è proprio la conoscenza di se stessi la chiave principale per accedere alla prevenzione, primaria e secondaria, delle malattie e all'autoterapia, in presenza di disturbi e malesseri di varia natura. Per dirla più semplicemente si tratta di imparare a conoscere e proteggere le proprie fragilità e debolezze per conservare uno stato di armonia nella totalità del proprio essere, inteso come una continuità energetica di componente-spirito.

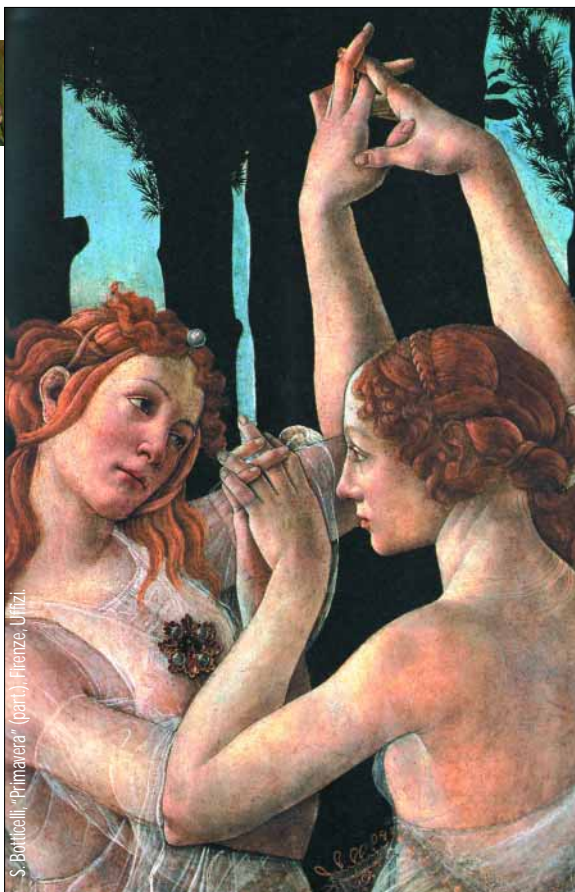
Si parte per un viaggio alla scoperta di se stessi, cosa mettere in valigia? Cosa ci può servire? Poche cose, ma indispensabili: amore per se stessi, curiosità, coraggio nel lasciare andare le vecchie idee e nell'essere aperti alla scoperta della verità, qualunque essa sia, fiducia nella propria capacità di sentire, di vedere, di comprendere, anche al di là dei sensi e della mente.

Giusto per provare con il tatto, perché non incominciare a esplorare la superficie del nostro corpo? Meglio se in silenzio e a occhi chiusi, focalizzando l'attenzione sull'area oggetto dell'indagine. È sorprendente quanto si può scoprire sulla propria fisicità semplicemente accarezzando con tocco lieve una mano, il viso, un seno. Incominciamo dalla grana della pelle? È liscia o rugosa? E quale è il suo tono: molle o coeso? E lo spessore: sottile o denso? E la temperatura: calda o fredda? E la reattività: scarsa, assente o repentina? E ancora: cosa sentiamo dentro di noi quando ci tocchiamo? Cosa ci muove dentro una carezza, una nostra carezza? Piacere, dolore, giudizio, amorevolezza, prendersi cura o cos'altro?

Buona esplorazione! E, vi prego, provate più volte; scoprirete magari che ogni volta è diverso. Se qualcuno vorrà comunicarmi il frutto dell'osservazione e dei dati emersi, ne sarò felice. ■

Caterina Martucci

e-mail Cama@comm2000.it



S. Botticelli - "Primavera" (part.), Firenze, Uffizi

l'educazione!

Proseguiamo dal numero scorso di Hod che aveva un capitolo dedicato all'agricoltura biodinamica (vedi www.hod.it), il viaggio nell'universo antroposofico ipotizzato da Rudolf Steiner (1861-1925). Questa volta ci occupiamo di scuola e di educazione.

Dall'asilo fino alla quinta liceo, la scuola steineriana si pone come obiettivo (decisamente arduo di questi tempi) la libertà delle singole coscienze.

Con noi, a raccontarci il percorso di questa avventura che ha molto che fare anche con il tatto e il con-tatto, "l'insegnante di classe" Alberto Ciarchi.

Quando comincia a essere importante il con-tatto con un bambino?

Il contatto è formativo fin dal grembo materno, non lo dice solo Rudolf Steiner ma addirittura la medicina ufficiale. Esistono prove di quanto l'umore dei genitori, lo stress della comunità agiscano in modo positivo o negativo sullo sviluppo embrionale. Per avere perfettamente l'idea dello sviluppo del bambino, dell'uomo, prendiamo come immagine la forbice: è un ottimo principio per dir-

a cura di **Marina Robbiani**



ci che tutto ciò che facciamo in età precoce ha un'influenza sempre maggiore nel corso della vita. Ad esempio, un adolescente che passa parte del suo tempo davanti alla televisione non dà l'angoscia di un bambino di 3, 4 anni che fa la stessa cosa tutti i giorni. In quel caso penso con orrore alle deformazioni fisiche e psicologiche che interverranno nel corso della sua vita. Non dimentichiamo che più è piccolo, più il bambino vive dentro ai processi sensoriali, fondamentali nei primi anni di vita per la sua formazione fisica, per il suo atteggiamento animico, per strutturare i pensieri. Fin da piccolo il bambino dovrebbe essere educato con un ritmo preciso, sia per la nutrizione che per il sonno. Quei genitori che danno da mangiare ai bambini quando vogliono loro, fanno malissimo.

Come sostenevano i pediatri di una volta...

Senza un'eccessiva rigidità, ma bisogna avere la coscienza che gli organi interni si mettono in equilibrio tra loro proprio grazie a certi ritmi dati. Soprattutto oggi, che il bambino vive in assenza di percezioni sensoriali adatte. Non vive più il corso dell'anno (non ci sono più le stagioni), e sta in ambienti omogenei sia come temperatura che come luminosità e odori. Per sopperire questa mancanza di cambiamenti dobbiamo acquistare coscienza. Si deve sviluppare un nuovo istinto. Per questo è importante che il bambino usi materiali naturali e non sintetici, giochi di legno, la cera d'api colorata o quella per modellare, facendo sì che il tatto abbia delle giuste percezioni. Occorre poi fare in modo che i bambini abbiano percezione di profumi veri, come un po' di olio di lavanda in una bacinella con cui lavarsi le mani prima di mangia-

re... La stessa cosa riguarda i cibi, così la nostra cucina con alimenti biologici o biodinamici intende anche salvare i sapori. In tal modo si educa l'organismo sensorio a essere attivo per percepire sfumature di sapori che non ci sono più, in un mondo in cui la tendenza è quella di mangiare cibi fasulli, che danno la dipendenza allontanando da una nutrizione naturale.

Che metodo educativo utilizzate?

Non utilizziamo alcun metodo. Secondo l'antropologia steineriana l'uomo sviluppa le sue qualità in fasi successive e l'insegnante nella sua educazione deve tirare fuori dall'interiorità dei bambini ciò che il mondo - la famiglia, il rapporto con l'esterno e con i sensi - ha formato. Deve dunque agire all'interno del processo di crescita fornendo ai bambini ciò di cui hanno bisogno a seconda dell'età. Ad esempio attorno ai 9 anni c'è un momento in cui il bambino prende coscienza della differenza che esiste tra sé e il mondo. L'atmosfera della classe cambia e noi interveniamo attraverso le materie, che consideriamo uno strumento valido per contenere, sciogliere, liberare qualcosa. Si insegna la storia sacra e la caduta dal paradiso terrestre? Si accompagna il bambino in questa discesa affinché si senta protagonista della caduta. Prima di allora era tutto bello, la mamma, tutti erano eterni, quando il bimbo picchiava la testa e gli si chiedeva dove si era fatto male indicava lo spigolo del tavolo e non la sua testa... non c'era grande differenza tra sé e il mondo, era tutto molto più rotondo. Dopo i 9 anni si comincia ad acquistare un certo distacco. Arrivano i dubbi, domande del tipo "sono davvero figlio dei miei genitori o mi hanno adottato?", fantasie che isolano e creano uno stato di sofferenza sottile, magari inconscia, che va accompagnata con materie che si adeguano allo stato di coscienza del bambino.

Dunque è la scuola che si adegua al bambino, e non il contrario...

La scuola si adegua al bambino nel senso che ha come punto centrale lo studio dello sviluppo dell'essere umano. Questo non toglie che l'evoluzione dello sviluppo della coscienza, che accompagna lo sviluppo fisico, vada adeguato e messo in rapporto con la realtà. È un dato di fatto che



**“ Che l'insegnante
sappia: quello che di solito
gli viene richiesto dagli esami
è in realtà una cosa secondaria.
Importante è invece
che coltivi una
vera conoscenza
dell'uomo
e le proprie
qualità
umane. ”**

(Rudolf
Steiner)

dopo la pubertà le connessioni logiche siano favorite e alimentate da quelle fisiche.

Ad esempio?

In prima elementare un esercizio come quello di toccarsi con il mignolo della mano sinistra il lobo dell'orecchio destro, significa fare a livello archetipico l'esperienza di un preciso movimento che ha grosse influenze sulla capacità di connettere. In prima elementare non diamo concetti perché li consideriamo dei mattoni indigeribili, rigidi assiomi che interferiranno con un libero pensiero nell'adulto. Se invece di dare definizioni do immagini, queste cresceranno insieme al bambino perché per sua natura l'immagine ha la possibilità di essere modificata senza perdere la sua realtà.

Cosa succede a un bambino che con un'educazione così "singolare", passa dalla scuola steineriana a quella ufficiale?

Tranne alcuni casi, oggi l'educazione passa sempre meno attraverso rapporti umani che riescono a salvare la parte emotiva. Diciamo che grazie al calore del nostro tipo di educazione si impara a conoscersi e a vivere non solo intellettualmente e nella volontà, ma anche nelle emozioni. Grazie al tesoro di questo calore, una volta adulti l'emotività viene salvata e non rischia di scindersi, come avviene soprattutto per i maschi. Per quanto riguarda il passaggio da una realtà ad un'altra, è possibile che si soffra ma poi di solito il problema si supera. D'altra parte la nostra è anche un'educazione alla sofferenza, laddove la sofferenza è premessa per la coscienza, per lo sviluppo della personalità. In generale si tende a spazzare via dai bambini qualsiasi contrarietà e ostacolo, e questi bambini non crescono. Non è un caso che abbiamo molteplici esempi di "eterni adolescenti", persone che arrivano a cinquant'anni senza conoscersi, senza avere affrontato nessuna prova, incapaci di fatica e di emozioni.

In che modo l'educazione di questi eterni adolescenti si riflette sui bambini?

Non formando caratteri capaci di affrontare fatiche e ostacoli e di vivere le crisi, si provoca un cattivo inserimento dell'Io. Questo fa sì che da grandi non si riescano a raggiungere le proprie

mete e a realizzare il proprio destino, precludendosi delle possibilità.

E dal punto di vista dei bambini?

Viene a mancare la figura di riferimento, oppure il riferimento familiare spinge sempre più a non fare scelte e a non assumersi responsabilità. In tal modo si rispecchia perfettamente l'andamento di questa società del benessere che chiede sempre meno fatica e sofferenza. Al contrario la premessa per avere un buon "funzionamento", ad esempio in ambito scientifico, è quella di porsi delle domande, di avere trasporto, capacità di concentrazione.

Di quanti bambini sono composte le vostre classi?

Sono per scelta classi grandi. È infatti nostro intento che i "4 temperamenti" in cui a grandi linee intendiamo dividere i bambini, siano bene rappresentati.

Cosa intendete per "4 temperamenti"?

Rappresentano l'approccio verso l'altro, il proprio atteggiamento interiore. Abbiamo il temperamento collerico che definiamo come "Napoleone": testa piccola, tarchiato, affronta direttamente gli ostacoli. L'esatto contrario del "malinconico", che pur avendo un carattere particolarmente forte e intenso, lo introyetta con una leggera, inconscia e costante sofferenza. Abbiamo poi il temperamento che chiamiamo "sanguinico": è chi si infiamma facilmente e altrettanto facilmente dimentica, è l'artista, chi insegue le chimere, desidera la bellezza. Infine c'è il "flemmatico", di solito ciiccioetto e placido, che non vuole faticare. Ecco, questi 4 temperamenti interagiscono tra di loro e noi, un po' come dei bravi musicisti con diversi strumenti, dobbiamo farli suonare tra loro. Come obiettivo pedagogico l'insegnante deve avere la libertà delle singole coscienze.

Per ulteriori informazioni rivolgersi

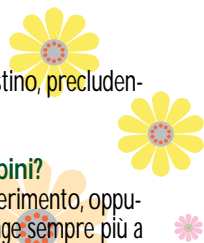
alla **Scuola Rudolf Steiner** di Milano

Via Clericetti, 45 - tel. 02/70.63.85.59/70.63.33.40

fax 02/23.64.546

www.rudolfsteiner.it

posta.scuola@rudolfsteiner.it



Nel numero precedente di Hod, nella rubrica Milano & Oltre, avevamo annunciato la presenza a Palazzo Reale di un evento decisamente insolito che speriamo vogliano protrarre nel tempo. Si chiama "Dialogo nel buio" e consiste in un percorso obbligato immerso nel buio più totale e possibile solo con l'aiuto di una guida non vedente. L'obiettivo? Far conoscere al pubblico la condizione della cecità. Durante questa prova, non facile, sono allarmate le emozioni e tutti i sensi, compreso il tatto. Ebbene, una lettrice di Hod ha voluto provare questa esperienza per poi raccontarcela. Eccola.

Seppi di "Dialogo nel buio" per caso e mi sentii subito attratta da una forza potente che, senza mezzi termini, mi spingeva a partecipare a quell'incontro insolito: farsi guidare nel buio da una persona non vedente. Mi dissero che sarebbe stato impossibile entrare perché ormai tutto era prenotato, ma io non potevo accettarlo. Pensai a un orario in cui ci fosse meno affluenza e mi presentai. Davanti all'ingresso trovai una ragazza con un grande sorriso e le dissi che, anche se non avrebbe trovato il mio nome nella lista, io desideravo entrare, non pensavo affatto di mollare, anzi non me ne sarei andata di lì fino a quando non avesse trovato un posto anche per me. Probabilmente dal mio viso si leggeva il mio desiderio, non lo so, fatto sta che la ragazza fece un controllo e, come per incanto, si accorse che mancava una persona.

Non potevo crederci, in pochissimo tempo avevo depositato il cappotto, fatto il biglietto, spento tutto quello che poteva emettere suono e luce ed ero già nella sala di attesa. Cominciai a toccare i libri per ciechi esposti. Sfiando le pagine bianche lasciavo che i puntini in rilievo mi sfiorassero le dita. Sentivo che stavo per accedere ad una realtà diversa e lontana, come se stessi approdando in un altro mondo, sentivo crescere in me lo stupore, dovevo prepararmi ad un incontro speciale. Davanti all'ingresso buio ci diedero le prime istruzioni, ci porsero un bastone bianco, esattamente quello che i non vedenti usano per evitare gli ostacoli. Nel gruppo c'erano anche dei bambini e questo dava alla cosa un aspetto "fiabesco". Poi ci hanno invitato a entrare. Appoggiammo le mani sulla parete liscia e di colpo ci assalì la completa assenza di luce.



A. Dürer, "Gesù fra i dottori" (part), Lugano. Coll. Thyssen.

Toccare nel

di **Maria Fruino**

All'inizio non potevo ammettere che mi era stata tolta la possibilità di orientarmi, di vedere, di capire dove fossi, ma senza pormi tante domande dovetti rapidamente contare su quelle parti del corpo a cui fino a quel momento non avevo dato ancora tutta quell'importanza; il tatto, l'udito la voce. Attraverso quei canali di comunicazione che quando ci troviamo in una situazione di buio "normale" siamo soliti ignorare, ogni cosa risultava amplificata. Quindi una voce dolcissima e rassicurante ci accolse. Chiese i nostri nomi.

Capii subito che la guida non vedente ci era venuta incontro e attraverso le voci stava già percependo i nostri stati d'animo. Era una voce sapiente che sembrava conosceva qualsiasi variazione di tono e il significato nascosto dietro ogni parola. Ero davvero affascinato. Cominciammo a sfiorarci; maglioni di lana soffice, mani che si cercavano, pareti ruvide... all'improvviso ci fu un lungo silenzio ma non durò molto perché la tensione aumentava e sentimmo subito il bisogno di aiutarci l'uno con l'altro. Abbattemmo così la barriera dell'indifferenza e cominciammo a parlarci, la curiosità dei bambini ci stimolava a esplorare tutto quello che potevamo toccare, eravamo liberi di muoverci e le mani cercavano con estrema lentezza le forme che si trovavano attorno a noi. Incredibile, non c'era nemmeno uno spiraglio di luce che potesse aiutarci perché il buio era assoluto, questa dimensione mi bloccava e restai immobile a lungo, la paura cresceva e mi rifiutavo di stare al gioco. Ma la guida mi venne incontro e con grande sorpresa le bastò toccarmi per capire chi fossi, mi chiamò per nome e mi invitò a seguirla. Come ha potuto riconoscermi? Mi emozionai e sentii che dovevo vincere la timidezza, sentivo la voglia di proseguire crescermi dentro, volevo toccare ogni cosa, non volevo perdermi quello

spettacolo. I movimenti erano lenti, il timore di fare del male ai miei compagni di viaggio era la cosa che mi premeva più di tutto.

Ibambini mi tastavano con le loro piccole mani chiedendo chi fossi. Li rassicuravo facendo uno sforzo per nascondere la paura che mi girava dentro. I rumori erano amplificati, in una delle stanze il suono meraviglioso dell'acqua ci avvolse. Amavo essere là. Ci spostammo da una stanza all'altra seguendo la voce della guida che, a seconda dell'intensità e della provenienza, ci aiutava a capire la direzione da prendere. Con straordinaria capacità la guida capiva quando ci smarrivamo e ci riconduceva verso la direzione giusta, il tutto aveva dell'incredibile, mi sembrava di essere in un mondo perfettamente normale dove ogni cosa poteva esistere anche senza l'ausilio della luce. Potevo provare mille sensazioni solo toccando le superfici che mi circondavano, sentivo le gradazioni di temperatura cambiare, la materia mi offriva sensazioni soffici, ruvide, a volte scivolose. Le forme cambiavano a seconda dell'utilità che avevano e bisognava esplorarle millimetro dopo millimetro, lentamente, per poter capire dove iniziava e dove finiva l'oggetto. Entrando in un'altra stanza verso un nulla apparente, riuscii a sentire leggeri soffi d'aria sfiorarmi la pelle. Se ci fosse stata la luce forse non li avrei nemmeno percepiti.

Sentivo che ormai i miei sensi erano alle prese con un mondo rovesciato. Quando uscii dall'ultima stanza andai piano incontro alla luce, e per la prima volta vidi il viso della mia guida. Aveva un sorriso bellissimo e portava un abito rosso, mi avvicinai e non sapendo come fare per ricambiare quello che mi aveva dato cominciai a toccarle le mani, cercavo di farle "vedere" il mio sorriso attraverso il movimento e la pressione delle mie dita sulle sue. Attraverso la mia voce cercavo di trasferire più calore che potevo, non volevo più lasciarla, mi trasmetteva tanta serenità; a tal punto che pensai di essere stata per più di un'ora immersa in un mondo perfettamente normale dove, nonostante l'assenza di luce, c'erano molte cose da scoprire, il buio aveva fatto forza per aprire la porta verso un mondo ancora inesplorato: il mio mondo interiore. ■

buio

È vero: una mano che tocca può anche scottarsi o tagliarsi, ma può anche comunicare calore e conforto o far gioire gli altri.

Mettersi nelle mani altrui è un rischio ma può essere fonte di felicità. Il mettersi in gioco fa parte della vita, e provare forti sentimenti ci fa crescere in umanità.

Forse si può arrivare a trascendere gli umani sentimenti, ma prima bisogna sperimentarli, perché non si può sublimare qualcosa che non si conosce. In fondo ce lo insegnano i bambini.

Qual è la prima cosa che fanno per conoscere il mondo, all'inizio con le labbra e poi con le mani? Toccare!

Il tatto degli ANGELI

di Aurelia Bracciforti

Il tatto è forse uno dei più interessanti organi di senso, in quanto più di ogni altro è sottoposto al controllo della volontà.

Spieghiamoci meglio. Se mi viene posto un oggetto davanti agli occhi, la sua visione in qualche modo mi si impone; non è un atto volontario vedere quel determinato oggetto, non volevo necessariamente entrare in contatto visivo con quella cosa. Posso al massimo chiudere gli occhi se quella vista mi risulta sgradevole.

Allo stesso modo, se viene prodotto un suono in un raggio di percettibilità per il mio orecchio, io non posso fare altro che udirlo. Nel caso non mi fosse gradito, l'unica cosa per non sentirlo è tapparmi le orecchie. Anche l'odore, il profumo, giungono al mio naso senza che io l'abbia scelto, e anche questa volta posso difendermi tappandomi il naso. Idem per ciò che riguarda il gusto. Non conosco veramente il gusto di un cibo o di altro finché le mie papille non lo assaporano: se

non mi piace posso sputarlo, ma la sensazione nella bocca permane per un po' perché le papille hanno già comunicato il sapore al sistema nervoso degli impulsi.

Insomma, **tutto questo avviene mio malgrado.**

Il discorso è completamente diverso per quel che riguarda il tatto. In genere, usando le mani, io **"scelgo"** di entrare in contatto con qualcuno e **decido** se voglio essere toccato o no. È evidente a questo punto come entri in gioco la mia volontà, o per lo meno un moto istintivo del **cuore** che mi spinge verso "quel" determinato oggetto che mi attrae e con il quale **voglio** entrare in contatto. Non a caso nella tradizione yoga il chakra del cuore è in relazione con il senso del tatto: esprime l'aspetto del relazionarsi agli altri. Altri organi e parti del corpo ad esso correlati sono i polmoni, la ghiandola del timo, le braccia e le mani. Se analizziamo brevemente le loro funzioni ci rendiamo conto che fra esse c'è un denominatore

comune: sono organi di **apertura/chiusura**, come del resto il cuore.

I polmoni presiedono agli scambi interni/esterni di aria e di energia vitale, il timo interviene nella regolazione del sistema immunitario e quindi in qualche modo è deputato alla scelta fra elementi che possiamo accogliere e elementi da cui dobbiamo difenderci e respingere. Simbolicamente tutto ciò ci rimanda all'aspetto di apertura/chiusura del flusso di energie vitali (polmoni) e sentimenti (cuore) che l'ambiente riversa dentro di noi, e che da noi parte verso gli altri e l'ambiente che ci circonda. Ne consegue che quando si hanno difficoltà con l'aria o con il respiro (asma, enfisema, tubercolosi) c'è una oggettiva difficoltà a "lasciar uscire" o a "lasciar entrare" l'amore. La stessa cosa vale quando ci sono delle resistenze ad avere contatti fisici (in particolare attraverso le mani) con altri esseri umani.

A tutti sarà capitato, almeno una volta nella vita, di incontrare persone che hanno una oggettiva difficoltà a permettere che l'amico, il genitore, il figlio o l'innamorato li massaggi, li accarezzi, o li tocchi in qualsiasi modo. Forse anche noi in qualche momento proviamo questa repulsione epidermica nei confronti di altri: quando questo succede significa semplicemente che in quel momento, con quella persona, non vogliamo avere un vero scambio d'amore. Significa che il cuore, in quel preciso istante, è assente dal quel rapporto. Ciò accade perché ciascuno di noi è probabilmente ancora lontano dal riuscire a manifestare quell'amore universale incondizionato verso tutto e verso tutti, che in ogni epoca è stato il punto d'arrivo di molti sentieri spirituali.

Sta di fatto che ai giorni nostri questo problema del non-amore, del non-scambio di cuore, anche all'interno di rapporti che di amore dovrebbero essere, si è intensificato.

Intendiamoci bene: lo scambio cuore-cuore, al livello di evoluzione umana più comune, non è necessariamente così semplice come sembra: una mano può benissimo assestare un pugno se nel suo cuore albergano sentimenti negativi verso l'altro, ma è pur sempre una mano che, una volta che i sentimenti mutano, è capace di abbrac-

ciare, accogliere e accarezzare. È comunque la mano di una persona sincera con se stessa e con gli altri, che si esprime, si espone, si mette in gioco! Quando invece c'è il rifiuto costante e generalizzato ad entrare in contatto a livello di epidermide con altri individui, il problema è più serio perché c'è proprio un *chiudere* il proprio cuore allo scambio con l'altro, un rifugiarsi nel bozzolo, un non-comunicare da cuore a cuore.

Ma poiché solo il cuore trasmette i sentimenti, va da sé che uno scambio di questo tipo non è fondato sul sentimento e si ha, non a torto, la sensazione di non entrare mai in un contatto reale con l'anima dell'altro.

È più frequente incontrare persone che non si fanno toccare, ma che malgrado questo riescono a toccare gli altri. La qual cosa denota che il problema è soprattutto quello del "ricevere" sentimenti dagli altri, spesso dovuto ad un patologico timore di essere feriti.

Per aiutare queste persone a recuperare fiducia e ad esporsi col sentimento al resto del mondo, potrebbe ad esempio essere utile apprendere qualche forma di massaggio e praticarlo su altri: potrebbe nascere la sensazione di essere padroni della situazione. In realtà, nel momento stesso in cui ci si apre per dare qualcosa agli altri ci si apre per ricevere, e poiché di solito chi viene massaggiato prova sentimenti di gratitudine verso chi lo massaggia, ecco finalmente tornare indietro dagli altri qualcosa di positivo e di buono, cui via via si tende sempre più ad aprirsi. ■



AIDS

la peste del Millennio

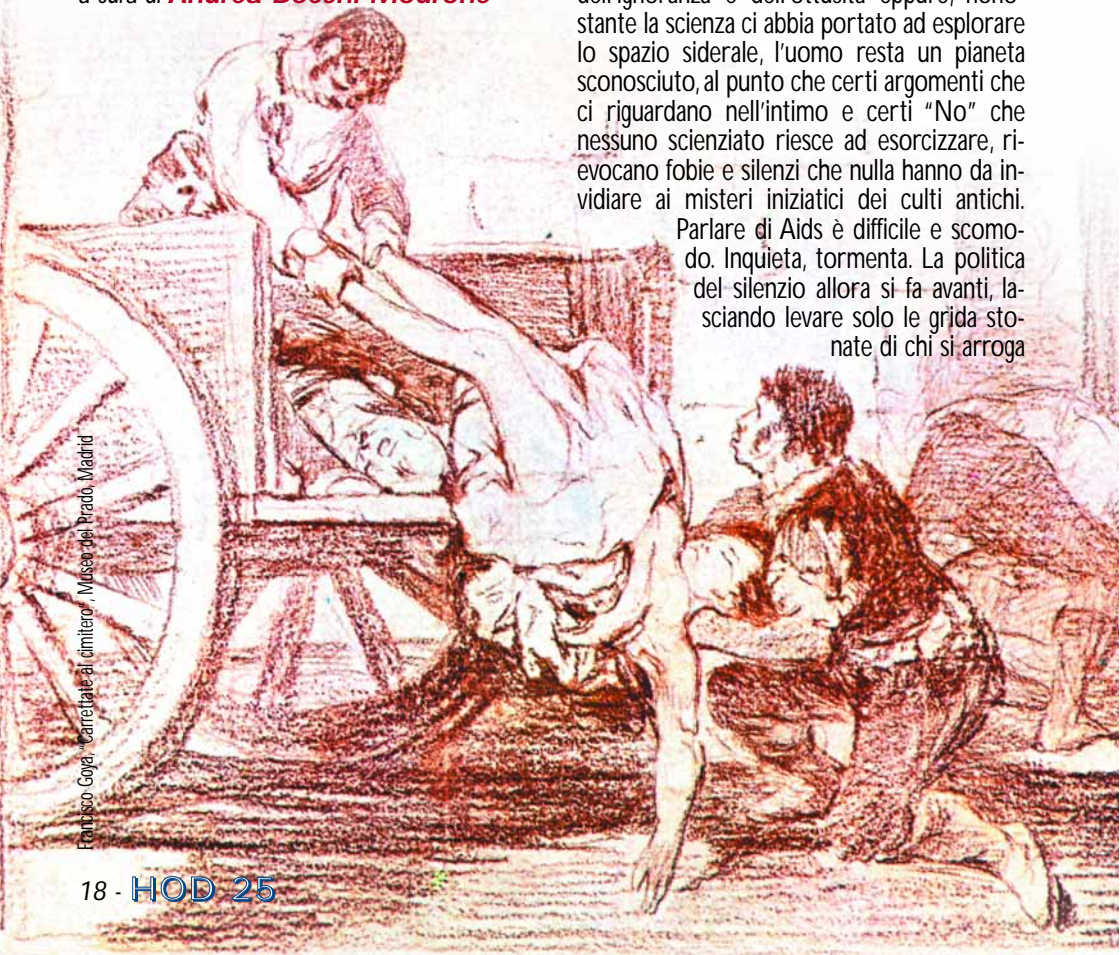
a cura di **Andrea Bocchi Modrone**

Da sempre l'uomo, di fronte alla malattia perde le proprie certezze e, a volte, la propria umanità. Ciascuno di noi è consapevole che, presto o tardi, la "Comare Secca", come definì Pasolini la morte in *Ragazzi di Vita*, chiuderà il sipario sulla propria esistenza. Associare l'Aids alla morte è facile, scontato, deresponsabilizza e in un certo qual modo esorcizza certe paure relegandole alla fatalità o nel peggiore dei casi al peccato. Ma le cose non stanno così e non devono essere così. Morire non è peccato. Ci vantiamo di calcare la civiltà dell'Acquario, postuliamo una possibile forma dell'universo e crediamo che il medioevo riposi negli anfratti oscuri delle antiche biblioteche o nei roghi

dell'ignoranza e dell'ottusità eppure, nonostante la scienza ci abbia portato ad esplorare lo spazio siderale, l'uomo resta un pianeta sconosciuto, al punto che certi argomenti che ci riguardano nell'intimo e certi "No" che nessuno scienziato riesce ad esorcizzare, rievocano fobie e silenzi che nulla hanno da invidiare ai misteri iniziatici dei culti antichi.

Parlare di Aids è difficile e scomodo. Inquieta, tormenta. La politica del silenzio allora si fa avanti, lasciando levare solo le grida stonate di chi si arroga

Francisco Goya, "Carriate al cimitero", Museo del Prado, Madrid



il diritto di lanciare la peggiore delle sentenze e la più infamante delle accuse. Il malato diventa un contaminato e attorno a lui prosperano i sussurri e gli sguardi pietosi di una pietà che rapidamente si muta nel sordido sguardo di chi, appena giri la testa, scuote il capo come a dire... "se l'è cercato".

Il malato di Aids muore due volte. Il primo decesso, quello sociale, non è più drammatico del secondo. L'Aids non una punizione divina. Certo, è una malattia di cui si può morire, ma di cui anche si vive, e questo non va dimenticato. Nel rumoroso silenzio che circonda questo male che qualcuno a voce alta ha pensato bene di definire la peste del nuovo millennio, iniziano a librarsi voci di chi non ha paura a esporsi e a infrangere il più scomodo dei tabù. Sono le voci scomode di quelli che i ben pensanti amano definire le categorie a rischio, quasi per erigere una muraglia tra loro e quella Morte Rossa che, forse non lo hanno ancora capito, ha da un bel pezzo oltrepassato il portone principale delle loro certezze piccoloborghesi.

L'AIDS entra in scena

Se fino a qualche anno fa il cinema e la stampa, a parte qualche rara eccezione, hanno indugiato sul fenomeno Aids con la delicatezza di un medico legale su un cadavere putrescente, puntando su un pietismo da telenovela o giocando con stereotipi funzionali a smuovere le coscienze addormentate del pubblico, oggi le cose stanno lentamente cambiando. Oggi si inizia a parlare, a rompere quel silenzio costruito ipocritamente attorno al "fenomeno aidiesse". In *Virus*, diretto da Damiano Ferrari, il teatro inizia a dire la sua e lo fa in maniera intelligente e concreta. Lo spettacolo, presentato lo scorso dicembre all'Auditorium S. Fedele di Milano, mette dubbi, sgretola certezze e infrange i tabù, libe-

"La peste che il tribunale della sanità aveva temuto che potesse entrar con le bande alemanne nel milanese, c'era entrata davvero, come è noto; ed è noto parimente che non si fermò qui, ma invase e spopolò una buona parte d'Italia [...] s'era trovato qualche cadavere nelle case, qualcheduno sulla strada. Poco dopo, in questo e in quel paese, cominciarono ad ammalarsi, a morire, persone, famiglie, di mali violenti, strani, con segni sconosciuti alla più parte de' viventi. C'era soltanto alcuni a cui non riuscissero nuovi: que' pochi che potessero ricordarsi della peste che, cinquantatre anni avanti, aveva desolata pure una buona parte d'Italia, e in ispecie il milanese, dove fu chiamata, ed è tuttora, la peste di san Carlo."

(A. Manzoni, *I promessi Sposi*, Cap. XXXI)

rando l'Aids da preconcetti e sovrastrutture e presentandolo al pubblico nudo e crudo. L'Aids non è solo una malattia fisica, ma anche sociale, dal momento che si insinua nell'animo della società "sana" facendole perdere coscienza, conoscenza di sé e umanità, disgregando la capacità di percepire se stessa.

Nuovi trend

Se inizialmente le categorie a rischio erano limitate a certi "indesiderabili", col tempo le cose hanno preso una piega diversa. Ne abbiamo parlato con il Dott. Maurizio Grandi, direttore sanitario e scientifico del Poliambulatorio "La Torre" di Torino, Centro di studio e di ricerca sulle malattie ad alto impatto sociale quali neoplasie, malattie autoimmuni e sociali:

Fino a poco tempo fa si pensava che l'Aids avesse una predilezione per due categorie

J'aime les hommes



Ben

di individui: gli indesiderabili (omosessuali, tossicodipendenti) e gli sfortunati (chi veniva infettato per trasfusione o altre circostanze fortuite). Oggi sembra esserci un'inversione di tendenza. Si può ancora parlare di categorie a rischio?

La situazione epidemiologica dell'infezione è mutata. La dicotomia tra il dramma africano legato alla miseria ed alla fame, con la cancellazione di interi gruppi etnici e la colpevolizzazione degli "indesiderabili dell'Occidente", è meno evidente. I confini sono più incerti, in un mondo che viaggia quotidianamente con spostamenti individuali e migrazioni di gruppo. E con gli uomini viaggiano virus, batteri, parassiti, occasioni di contagio per un numero più grande di soggetti, al di fuori delle categorie un tempo etichettate a rischio.

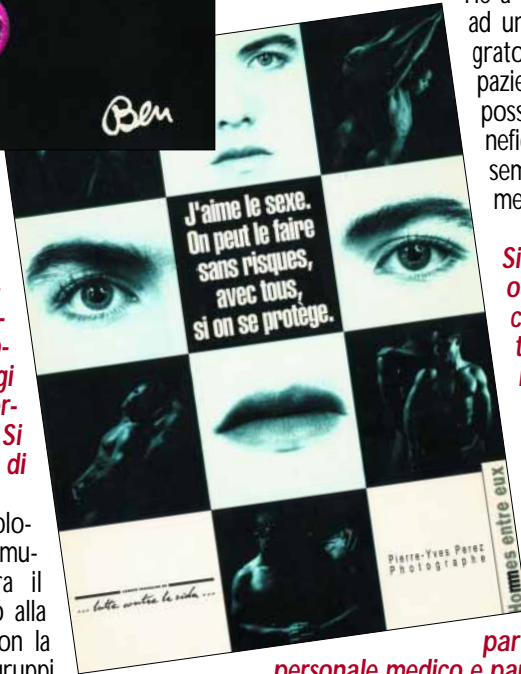
A che punto è giunta la ricerca scientifica nella lotta all'Aids? Si può auspicare un prossimo vaccino?

In questo ventennio la "guerra mondiale" dichiarata all'Aids ha messo in gioco e mobilitato accademie scientifiche ed industrie farmaceutiche, che con i loro risultati rischiano immagine e credibilità. Il richiamo agli immunologi, invitati ad uscire dai loro laboratori di "clausura" per portare la loro saggezza, quasi "alchemica", a difesa dei malati, ha prodotto (con l'inevitabile intervallo di tempo) i suoi risultati. Esistono i vaccini, ed è ipotizzabile che si arrivi sia ad una prevenzione per le categorie a maggior rischio, sia ad un trattamento integrato con i farmaci per i pazienti in Aids, che già possono comunque beneficiare di un numero sempre più ampio di medicinali specifici.

Si muore più di Aids o ci sono malattie che segnano un tasso di mortalità maggiore? Se sì, che cosa differenzia un malato di Aids da un malato terminale di un'altra malattia? Percepisce la presenza di tabù anche da

parte disponenti del personale medico e paramedico?

I dati sulla mortalità mondiale segnalano le malattie infettive come prima causa di morte per anno (OMS). Ne rappresentano un terzo e sono direttamente correlate alla miseria, alla fame ed alle condizioni di vita. I tumori o le malattie vascolari che, in Occidente, rappresentano i 2/3 delle cause di morte, non sono così significativi se correlati nel contesto di tutta l'umanità. Ma i progressi del trattamento farmacologico hanno ridotto la mortalità per Aids solo in Occidente. Nei Paesi che non hanno, per ragioni economiche, accesso ai farmaci di seconda generazione, la crescita



della malattia e delle morti correlate non è rallentato. Le campagne sociali di sensibilizzazione hanno comunque contribuito a parlare, e le riserve o il rifiuto che negli anni ottanta poteva toccare anche i medici ed i paramedici è fortunatamente ridimensionato. Il volontariato, le associazioni di malati hanno contribuito al risultato.

L'espansione della malattia può rappresentare una minaccia per gli equilibri e la sicurezza del pianeta?

L'espansione della malattia ha già determinato radicali mutamenti nel continente Africano. Se non si interverrà radicalmente sulla miseria e sulla fame del mondo con risorse necessarie per garantire adeguate condizioni di vita, assisteremo ad una ulteriore espansione del numero di malati e di disagi sociali. L'Aids non è che la punta di un iceberg con conseguenze che toccheranno inevitabilmente l'Occidente, direttamente ed indirettamente.

Oltre ad essere un male "clinico" l'Aids è anche un male sociale, che mina ad equilibri e strutture di pensiero. Come vive il malato terminale di Aids il proprio percorso? Ad esempio in maniera differente da un malato di cancro?

L'a convivenza con i malati ha portato a ridurre nel tempo la difficoltà iniziale del relazionarsi. La spesso giustificata colpevolizzazione che il soggetto aveva, e che la società contribuiva ad evidenziare, è sensibilmente diminuita. Il problema è più di tipo individuale con la crisi d'identità del soggetto. L' "Io immunitario" è ora diventato noi stessi. La stampa non specializzata e l'opinione pubblica in generale enfatizzano più l'idea che "il sistema immunitario è il corpo intero", o ancor più, che "rappresenta il tutto". Quando il sistema immunitario viene distrutto, l'io, in quest'accezione ampliata, viene disintegrato allo stesso modo.

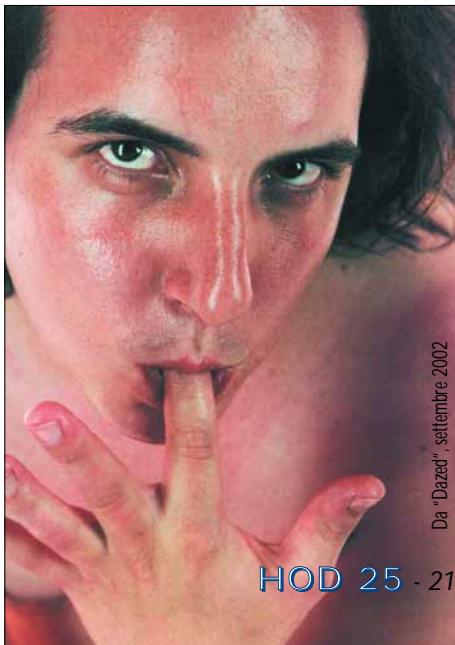
Mentre il cancro può essere considerato come una "diminuzione dell'io" (Sontag, 1989), l'HIV, con il suo immediato attacco all'identità

immunitaria, viene considerato con orrore come una devastazione dell'io. L'HIV è una "piaga" che invade, inquina, attacca e annichilisce. I macrofagi, generalmente responsabili dell'elaborazione dell'antigene estraneo, raccolgono il virus, e le cellule T helper (cioè nobili) per ironia, attraverso l'ancoraggio dell'HIV a un recettore di riconoscimento dell'io, CD4, vengono prese di mira per essere distrutte. La rete immunitaria viene smontata, l'io viene sciolto.

La biologia dell'HIV viene interpretata metaforicamente attraverso l'immagine della "fortezza assediata": il sistema immunitario viene aggredito, i soldati cellulari dell'io vengono distrutti; l'integrità (difesa dell'io) viene violata dalla crescita incontrollata dei microrganismi (normalmente organismi opportunisti mondani).

Che cure alternative esistono e in che modo sono diffuse sia tra i medici che tra i malati?

L'a risposta è complessa. È cambiata la richiesta di terapie "non convenzionali" da parte dei pazienti, è cambiata l'offerta da parte dei medici e degli operatori sanitari e non. Agli inizi degli anni ottanta siamo stati sommersi da una crescente domanda, alla quale gli



Da "Dazed", settembre 2002

infettivologi e gli immunologi erano incapaci di rispondere. La scarsa conoscenza dell'evento e le inadeguate risposte farmacologiche proponibili hanno determinato la nascita e lo sviluppo di associazioni e di gruppi di autoaiuto interattive, grossissimo stimolo per i medici ed i non medici ad una collaborazione su proposte che il tam-tam dei malati mobilitava.

È indimenticabile il lavoro in quegli anni sviluppato dal Gruppo Exodus, Lila, ASA; ALA nell'ambito dell'assistenza e dell'informazione. Dagli esponenti delle culture d'avanguardia ai gruppi di omosessuali, alle sacche di disadattamento: pur rappresentando ognuno realtà diverse, erano tutti motivati a individuare percorsi adatti a rispondere ai comuni bisogni. Seminari, convegni, forum, osservatori nazionali ed internazionali, spontanei ed istituzionali, per oltre dieci anni hanno affrontato il disagio dei malati e contribuito a gestire con studi osservazionali i trattamenti assunti, spesso in automedicazione.

È stato un tentativo, irripetibile, di gestire un vuoto non solo farmacologico ma anche sociale, fino all'arrivo della "triterapia".

Un convegno "storico", coorganizzato il 12/05/1995 a Bocche di Magra sulla *Dottrina della Sicurezza Ragionevole*, ha visto partecipare a pari dignità malati, medici, infermieri, psicologi, sociologi, antropologi, magistrati, giuristi, esperti di medicina tradizionale. Eppure non ha rappresentato la premessa di un lavoro per il futuro, bensì la conclusione di un'epoca. Pochi mesi dopo l'applicazione dei nuovi inibitori e la risposta ottenuta riducono il significato delle tecniche "non convenzionali" che, pur fondamentali sulla qualità della vita, non avevano lo stesso impatto sulla durata della sopravvivenza. Ci troviamo in un momento unico per riscoprire e valicare, attraverso ricerche controllate, i saperi di una medicina tradizionale che fonda le sue radici nella storia dell'umanità, mai antitetica alle soluzioni della chimica di sintesi che proprio dall'immensa biblioteca di molecole a disposizione nella foresta pluviale, può prendere lo spunto dalla sua ricerca. Ritengo che la medicina tradizionale resti la medicina per l'uomo,

quella moderna della malattia. Forse proprio dal loro connubio nascerà l'occasione di dare giorni alla vita e vita ai giorni...in Occidente. Ma non dimentichiamo che la medicina tradizionale resta, per oltre cinque miliardi di individui senza accesso ai farmaci, l'unica occasione di cura.

Cosa resta oggi di questa decade di esperienze?

Poco. Le associazioni hanno ridimensionato il loro supporto orientando le loro risorse ad altri tipi di disagio, mentre le piccole aziende farmaceutiche ed erboristiche, i singoli ricercatori impegnati in studi non convenzionali non hanno avuto i mezzi adeguati per proseguire. Gli studi condotti in situazioni difficili e precarie non hanno avuto seguito. Gli ambulatori, come il nostro, di presa a carico gratuita per i tossicodipendenti in Aids, sono stati chiusi per i limiti nelle risposte dei presidi proposti. Infine è cambiato il malato, meno protagonista della sua malattia nel suo affido alla struttura (pubblica). Alle richieste di gruppo si sono sostituite sempre di più quelle individuali: ridurre gli effetti collaterali (ed in particolare la lipodistrofia) del trattamento proposto dall'infettivologo, specifico supporto nutrizionale e psicoterapico o, ancora, un "trattamento di protezione" per i soggetti sieropositivi non eleggibili per la terapia. Tutte queste sono occasioni importanti per comprendere, sia per noi che per loro. Specie se al riguardo si sviluppa un rapporto costruttivo con i servizi di infettivologia. Non più l'alternativa, dunque, ma l'integrazione, nel rispetto della scelta terapeutica che, dopo la dovuta informazione, dovrebbe essere esclusivamente del malato. ■



Per ulteriori informazioni:
www.mauriziograndi.it



AIDS dicono che non fa più notizia

di *Viviana Dall'Ora*

L' HIV non è solamente una malattia clinica ma ha risvolti sociali che spesso provocano danni maggiori della malattia stessa: discriminazione, paura e disinformazione.

Non fa più notizia parlare di AIDS, non ci sono campagne di informazione, non si fa prevenzione. Ma l'epidemia avanza, implacabile, fra la scarsa percezione del rischio e della gravità oltre che ad un'attenuazione delle misure di precauzione.

Riconosciuta negli anni ottanta come infezione diffusa principalmente fra la comunità gay statunitense, in vent'anni l'AIDS è esplosa propagandosi in tutto il mondo e diventando così il peggior flagello che abbia mai colpito l'umanità. Dall'inizio dell'epidemia il virus HIV ha infettato più di 50 milioni di persone causando la morte a 16.3 milioni fra adulti e bambini. **In Italia, ogni due ore una persona si infetta.** La malattia si sta diffondendo soprattutto fra gli eterosessuali. Secondo i dati del Centro Operativo Aids dell'Istituto superiore di sanità, dal 1982 ad oggi risultano deceduti oltre 33.000 persone, i casi registrati (quindi in AIDS conclamata) sono 50.271 e le stime (in difetto) dei sieropositivi denunciano ormai più di 110.000 casi.

La diffusione della malattia è in crescita fra gli uomini e gli eterosessuali mentre è in calo fra i tossicodipendenti (dal 67,4% del 1993 al 37,8 dello scorso anno).

Il 50% dei casi di scopre sieropositivo in fase avanzata, e quando la malattia ha già dato segni evidenti. La realtà sommersa è, infatti, molto più sconvolgente dei dati a disposizione: si tende a non usare precauzioni e tanto meno vengono fatti i dovuti esami di controllo sanguigno. In compenso però i dati a disposizione raccontano che la mortalità è diminuita dell'80% circa: per l'effetto delle medicine somministrate. Le terapie antiretrovirali combinate, attualmente a disposizione, non guariscono dalla malattia ma aiutano a prolungare la vita: ci possono essere intolleranze, effetti collaterali immediati (e nulla si sa di come questi rimedi possano agire a lungo termine), modalità di assunzione complicate. Tutto ciò evidentemente non basta a

convincere le persone all'uso del preservativo. Considerato lontano e forse improbabile il contagio, la maggior parte delle persone, ancora, si affida al caso. ■

A TU per TU con la diretta esperienza

Quali sono stati i momenti più difficili da quando hai scoperto di essere sieropositivo?

Venire a conoscenza di essere sieropositivo è stato destabilizzante, in quel momento mi sono chiesto perché proprio a me... Il futuro si è sfumato davanti agli occhi, ho provato sgomento e non riuscivo ad immaginare cosa avrei potuto fare, come avrei potuto far fronte ad una malattia di cui, comunque, dieci anni fa si sapeva poco. Ma è stato peggio il periodo precedente: il sospetto di esserlo mi tormentava, meglio la consapevolezza che l'incertezza.

Ti senti discriminato nei rapporti con gli altri?

Con i miei amici non ho avuto problemi, con al-

tre persone ho dovuto valutare a chi poterlo dire. Posso dire di essere stato fortunato, non ho mai avuto grosse difficoltà anche perché sono sempre stato bene di salute, bisognerà vedere in seguito... Tuttavia molti sieropositivi vivono uno stato di frustrazione dovuto proprio al non poter condividere con gli altri questa realtà. Nonostante oggi si parli maggiormente di AIDS certi preconcetti sono difficili da scalzare ed esiste ancora oggi una certa disinformazione a riguardo: troviamo ancora chi considera il sieropositivo un untore, una persona da temere.

Ti sei affidato ad una struttura pubblica?

Al S. Luigi (S. Raffaele) di Milano. Qui mi sono sentito tutelato, trattato come

Ma cosa c'è dietro i dati, le statistiche, le campagne di prevenzione? C'è chi, vittima della malattia, deve fare i conti con il quotidiano, con la discriminazione, con un futuro incerto legato alla fiducia che i farmaci possano funzionare e prolungare così la speranza di avere una risposta dalla ricerca. Quante storie, tutte simili, quante vite stroncate da una malattia che si diffonde a macchia d'olio. Marco, 48 anni, sieropositivo dal 1993, ha perso il suo compagno due anni fa di AIDS, ci parla della sua esperienza delle sue paure e delle sue speranze

una persona e l'assistenza medica è ottima.

Hai trovato un supporto psicologico o hai dovuto cercare altrove?

L'esperienza vissuta dal mio compagno è stata veramente dura, non è stata delle migliori e di conseguenza il supporto psicologico ho preferito cercarlo altrove.

Che tipo di cura stai seguendo?

Due anni fa ho dovuto prendere gli inibitori della proteasi, è stato terribile: non li sopportavo né fisicamente né psicologicamente. I tempi e i modi di somministrazione sono decisamente contro la qualità della vita. Ho smesso dopo circa due mesi e ho iniziato a prendere la combinazione di

Come si trasmette l'infezione da HIV?

Le modalità di trasmissione dell'infezione sono:

- attraverso i rapporti sessuali se uno dei partner è infetto;
- attraverso il passaggio di sangue (trasfusioni, condivisione di siringhe contaminate) da una persona infetta ad una sana;
- attraverso la linea materno-fetale, durante la gravidanza, il parto o attraverso l'allattamento al seno materno, in una donna sieropositiva
- in casi rari, il trapianto di organi o tessutale, l'inseminazione artificiale con organi, tessuti o sperma proveniente da soggetto HIV.

Quali liquidi biologici trasmettono il virus

Il sangue, lo sperma, il liquido pre-eiaculatorio (prostatico), le secrezioni vaginali ed il latte materno. Altri liquidi biologici possono contenere il virus in quantità infinitesimali o minime.

Non sono in grado di trasmettere il virus

Le lacrime, il sudore, la saliva, l'urina, le feci, le secrezioni nasali, il vomito. È comunque importante ricordare che in alcune situazioni ci possono essere tracce di sangue nelle feci (ad esempio, in presenza di emorroidi) o nel vomito (ad esempio, in presenza di ulcere) e di conseguenza, nell'eventualità che si rendesse necessario maneggiare tali sostanze, è consigliabile utilizzare guanti.

L'acquisizione del virus è legata ad alcuni fattori

La carica virale (cioè la quantità di virus contenuta nel liquido), le ripetute esposizioni (che fanno aumentare la probabilità di acquisizione) e probabilmente alcuni fattori individuali (ad esempio, lesioni ulcerose ai genitali). ■

tre farmaci (trizivir), due sole pastiglie al giorno. Da alcuni giorni sono entrato in un protocollo, ovvero in una fase di sperimentazione e prendo una sola pastiglia al giorno. Anche in questo caso posso considerarmi fortunato, i medicinali su di me hanno un buon effetto e i miei valori sono sempre alti. Il mio compagno non ha avuto questa fortuna.

Hai avuto effetti collaterali?

Si, i medicinali con il passare del tempo hanno degli effetti collaterali su tutto l'organismo ed anche sull'aspetto fisico (distrofia lipidica) ma ad oggi non ci sono alternative.

Ogni quanto ti sottoponi agli esami di controllo?

Per quanto mi riguarda, avendo sempre avuto esiti più che soddisfacenti, gli esami li effettuavo ogni 3-4 mesi. Ora, facendo parte di questa sperimentazione, dovrò effettuare i controlli tutti i mesi.

Cosa ne pensi della medicina alternativa: secondo te porta benefici? ti affideresti a cure "naturali"?

Sia il mio compagno sia qualche amico, ha provato ad affidarsi alla medicina alternativa ma per i risultati insoddisfacenti sono stati costretti a ritornare alla tradizionale. Per esperienza indiretta credo che in questo caso la medicina alternativa possa essere solo un supporto, seppur valido, alla tradizionale.

Nutri speranza nella ricerca?

Si, da quando ho scoperto di essere sieropositivo (10 anni fa) sono stati fatti molti passi avanti ed io, a differenza di altri amici, sono ancora vivo. Per oggi sto bene.

Vuoi aggiungere un messaggio, un commento...?

Noi sieropositivi siamo convinti che il rimedio alla malattia ci sia già, ma esistono troppi interessi di tipo economico e politico da parte delle aziende farmaceutiche (n.d.r. l'intervistato lavora nella ricerca farmacologica). Gli interessi in gioco e le relative speculazioni sono indirettamente proporzionali ai fondi dedicati alla ricerca. I medicinali che siamo

costretti a prendere hanno costi altissimi: non stupiamoci quindi se nel terzo mondo, dove ogni giorno muoiono migliaia di persone per HIV, non vi sono cure disponibili. ■





SexOes

a cura
di Odan

*“ Mi hai strappato gli occhi
per giocare alle biglie.
Prima mi avevi mostrato le stelle:
sono i tuoi fiori,
avevi detto,
i tuoi fiori d'oro
da cogliere a fasci,
per farne collane, corone,
per i capelli.
Prima [...] ”*

Jole Baldaro Verde, "L'inganno".

www.

www.

cyb

www.

CybersexCybersexCybe

Ricordo con una punta di nostalgia le ammiccanti lusinghe della felliniana Gradisca e le superbe seduzioni delle cortigiane. Maria Luigia, Duchessa di Parma e Piacenza e moglie dell'illustre Bonaparte, durante le assenze del marito amava riempire i vuoti della sua imperiale mancanza con le consolazioni dei cadetti, e per raggiungere gli alloggi dei suoi calorosi amanti aveva fatto scavare dei tunnel che collegavano la sua dimora con quella degli astanti militari. Mi viene spontaneo chiedermi se, avendone la possibilità, la frizzante duchessa avrebbe accettato di cliccare su un mouse e consumare le proprie esigenze di nobildonna davanti ad un monitor al plasma. Conoscendone il piglio pratico e l'estro umano la risposta mi sorge spontanea: per nulla al mondo avrebbe rinunciato alle sue notturne scorribande, e a ragione. Il sesso vive del brivido dell'incontro e di emozioni che, nonostante il progresso tenti di impossessarsene, nessuno riuscirà mai a sintetizzare. È un gioco il sesso, e come tale ha le sue regole. Trasgredirle con una tastiera significa privarlo della propria natura e ridurlo a un videogame dalle nefaste conseguenze. Anche se è indubbio che con la comparsa di Internet si è assistita ad una vera e propria rivoluzione dei costumi sessuali. Certo, il sesso è comunicazione, ma viene spontaneo chiedersi fino a che punto sia positivo il sesso telematico. Basta un click e il gioco è fatto. Non c'è più il brivido dell'attesa, tutto accade velocemente e nel massimo anonimato. Le rubriche per cuori solitari (ma quanti sono poi i cuori realmente soli?) sbucano come funghi sui vari portali della rete e le chat sono una realtà che avrebbe fatto la gioia del biblico Onan. Internet è complice e confidente, lusinga e abbatte ogni paura, ogni ansia da prestazione.

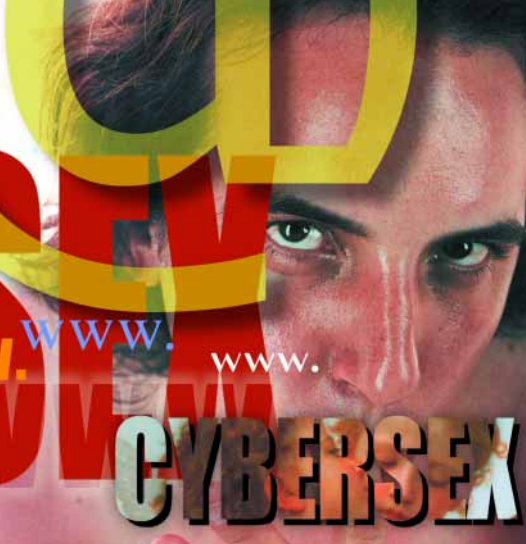
L'anonimato garantisce sicurezza, possiamo essere chi vogliamo e nasconderci dietro un nickname che spesso è una promessa non mantenuta. La formula piace, il contatto è diretto, l'incontro veloce. Gli strenui sostenitori dell'informatica sono concordi nell'affermare che in fondo il cybersex è una piacevole aggiunta alle già numerose varianti di un kamasutra, libro che probabilmente non solo non hanno letto, ma nemmeno si sognerebbero di mettere in pratica. In realtà questa nuova modalità di vivere la sessualità non sempre è un'alternativa al live sex, ma può diventare un percorso a senso unico, non scevro di problematiche dai risvolti anche tragici. Ne parliamo con il dottor Carlo Rosso, psichiatra, psicoterapeuta, sessuologo, Presidente della Società Italiana di Psicopatologia Sessuale di Torino.

Dottor Carlo Rosso cosa può spingere una persona a rifugiarsi dietro una tastiera per soddisfare le proprie esigenze sessuali? Da dove nasce questo bisogno?

Vorrei innanzi tutto fare una premessa etimologica che ci permette di evitare alcuni possibili equivoci. Il termine Cybersex deriva dalla parola cibernetica che designa la scienza che studia l'interfacciamento tra le modalità comunicative del cervello umano e le macchine. Quindi il termine cybersex rimanda in senso stretto ad una sessualità agita con la macchina o, in senso più allargato, ad una sessualità che nel suo esprimersi si avvale anche della tecnologia (chat, comunità virtuali, corrispondenze via e-mail, siti erotici). Invece il termine sessualità virtuale rimanda ad una sessualità senza corpi, fatta di parole e di fantasie e in quest'accezione la sessualità virtuale è vecchia come l'uomo: se n'è sem-



ersex Cybersex Cybersex
Cybersex
HOD 25 - 29



pre parlato o fantasticato di più di quanto non se ne faccia. Il successo e la diffusione del fenomeno cybersex è legato a fattori sociali quali lo sviluppo di una cultura della tolleranza verso le diverse espressioni della sessualità, oltre che ad una modificata concezione della coppia che da coppia istituzionale si è evoluta in coppia romantica e oggi in coppia sensoriale, fondata sulla condivisione di emozioni forti, e da fattori concernenti le caratteristiche della comunicazione on line quali la rapidità e la riservatezza che permettono di "usare" l'altro come schermo su cui proiettare e con cui condividere i più intimi e spesso non comunicabili, nelle relazioni reali, fantasmi erotici (esibizionistici, voyeuristici, feticistici, sado-masochistici) o la sperimentazione virtuale di desideri omosessuali e di modifica di identità sessuale. Ecco quindi che dietro la tastiera è possibile sperimentare, esprimere e condividere il proprio mondo fantasmatico interno in modo riservato, non giudicato e insieme ad amici "virtuali" complici, che dall'altra parte del monitor condividono gli stessi o i corrispondenti interessi sessuali.

Vorrei sottolineare che tutto ciò non si configura ancora come patologia ed è importante quindi evitare di dare letture a senso unico di un fenomeno così complesso.

È un fenomeno generazionale o gli embrioni di questa nuova sessualità possono essere trovati in fenomeni precedenti?

30 - HOD 25

È generazionale la capacità di accesso alla rete e di utilizzo della tecnologia cyber.

Ma non ciò che motiva la ricerca della cyber sessualità, delle cyber relazioni e del cyber romanticismo. In rete è possibile sviluppare conoscenze e relazioni in modo semplice e la "realtà virtuale" è più concreta e più dinamica. In rete si dilugano le limitazioni del mondo reale. Disinibizione, emozioni, curiosità, immaginazione sono gli elementi che costituiscono gli scenari cyber entro i quali ci si svela a se stessi e agli altri. Il superamento dei limiti nella relazionalità sociale e nella libertà di espressione sessuale è un'aspirazione di tutti e di sempre. La cybersessualità è probabilmente sempre esistita, anche prima dell'invenzione del prefisso cyber e delle tecnologie digitali. I graffiti nelle caverne del paleolitico spesso rappresentavano una figura umana dotata di attributi sessuali abnormi. Questo tipo di graffiti sono la prima forma di rappresentazione virtuale, non interattiva, ma in grado di esprimere un desiderio, una proiezione, un'aspirazione.

Poi con l'invenzione della scrittura nasce una nuova forma di rappresentazione virtuale dell'immaginario umano e a seguito la prima vera forma di cybersex realmente identificabile come tale: la posta. E oggi quello che è l'elemento fondamentale del cybersex, e cioè la chat-line, non è che una versione aggiornata del principio della missiva postale.

Il bisogno di superare i limiti all'espressione della sessualità impostati dalla società è sempre stato forte ma ad appannaggio di pochi, dei più decisi, dei più trasgressivi, di quelli che avevano meno da perdere socialmente. La rete in questo senso ha realizzato una democrazia trasversale e non gerarchica. Insomma, le nuove tecnologie non fanno null'altro che rispondere ai nostri bisogni e alle nostre richieste e a permetterne una realizzazione più rapida e gratificante.

Il cybersex è prerogativa di una certa tipologia di individui o siamo tutti ipotetici consumatori?

Si, si può affermare che tutti siamo ipotetici consumatori. Tuttavia alcuni lo sono più di altri. Probabilmente la rete presenta delle potenzialità psicopatologiche correlate alle sue stesse

caratteristiche. Pur non essendo una diagnosi codificata, il dibattito scientifico sull'esistenza di una Cybersexual Addiction (dipendenza da cyber sesso) si sta orientando nel confermarla come una realtà clinica. Quando il cybersex diviene la fonte primaria di gratificazione sessuale, riducendo l'investimento sul proprio partner sessuale e quando molto tempo, e talvolta anche denaro, è speso in rete alla ricerca di argomenti e materiale pornografico, probabilmente siamo in un abito critico che renderebbe consigliabile un consulto da uno specialista.

Che conseguenze può portare questa nuova modalità di vivere la sessualità?

Le cyber tecnologie sono uno strumento, in sé né buono, né cattivo. Dipende dall'uso che se ne fa. Ad esempio la rete può aiutare a superare una condizione di disagio. Sono molte le persone con handicap fisici o emotivi che usano la rete per socializzare e per dare spazio all'erotismo. Altre la utilizzano come tappa di passaggio nella conquista di un partner e della propria sicurezza amorosa. Altre ancora s'immergono nella rete a seguito di insoddisfazione coniugale o per una scarsa autostima legata all'aspetto fisico o per problemi legati ad identità sessuali ambigue o orientamenti omosessuali conflittuali. È vero che il rischio della rete può essere la perdita del contatto con la realtà o la confusione della realtà con il virtuale, sacrificando magari affetti, lavoro e amicizie; ma nelle situazioni di cui sopra, la rete rappresenta un'opportunità o una risposta a bisogni emotivi che nella realtà non sono soddisfatti.

Può aiutare in certi casi a mantenere vivo un rapporto di coppia?

Se la coppia è sana e ha un sufficiente livello di intimità, tale da poter condividere le proprie fantasie sessuali, le possibilità che offre la rete possono - attraverso la visione di materiale pornografico, i giochi esibizionistici in web-cam, lo scambio di foto, sino all'organizzazione di incontri reali con altre coppie o singoli/e - potenziare la passione sessuale e la complicità sessuale. Infatti, in questi casi, la coppia, attraverso la condivisione di una fantasia o la messa in atto di

questa, riesce ad esprimere ed appagare bisogni psicologici profondi e inconsci. Il ritorno di quest'operazione psicologica è la percezione di una maggiore unità, reciproca riconoscenza e complicità nei due membri della coppia.

È però un gioco di coppia delicato e rischioso, la gelosia è dietro l'angolo. Ci vuole molta intimità, sensibilità e complicità; è insomma un gioco da adulti, ci vuole maturità. Questo non significa che tutte le coppie che praticano il cyber sesso sono mature. Spesso vi sono delle "collusioni di coppia perverse" dove nella vita come nel sesso i due membri interagiscono rigidamente, secondo dei copioni che poi nella vita sessuale sono erotizzati - è il caso di certe forme di sado-masochismo - ma questo rimanda alla patologia. Vi sono poi le "coppie in crisi", in questo caso il cyber sesso o la sessualità trasgressiva, sempre ammesso che sia concordemente utilizzata da entrambi, ha solitamente un effetto distruttivo sulla coppia accelerandone la disintegrazione o l'evoluzione verso forme francamente patologiche.

Si può parlare di cyber amore?

Quante donne hanno sognato guardando *C'è post@ per te*, con Meg Ryan che incontra in chat Tom Hanks, suo rivale di lavoro, e s'innamora di lui senza sapere chi è lui veramente? Certamente in rete ci si conosce e ci s'innamora pure. Qualcuno si è anche sposato. Ma ormai neppure questo fa più notizia. Del resto non si tratta più di incontri al buio ci si conosce per posta, poi ci si manda fotografie e video, si parla al telefono insieme, e poi finalmente il salto dal virtuale al reale. La rete è di grande aiuto ai timidi. Pensiamo a Cyrano de Bergerac, inibito dal suo naso, che esprime il suo amore per interposta persona: le sue parole conquisteranno l'amata e non la fisicità del suo finto corteggiatore. In rete è così, il partner non ci vede e non ci tocca eppure è vicino, e questo permette di esprimersi liberamente ma anche di ingannarsi ed ingannare consapevolmente o inconsapevolmente. È rischioso illudersi che il partner idealizzato - su cui ho proiettato il mio ideale - rimanga tale anche alla prova della realtà: la mezzanotte scocca e la splendida Cenerentola ritorna una sgattera. Ma oltre a questi rischi "umani" già se ne sta pro-



filando uno "clinico": la "cyber relationship addiction" che vorrebbe identificare una patologia emergente caratterizzata da una forte spinta a stabilire relazioni amicali o affettive mediante e-mail, chat-rooms o newsgroup a scapito dei rapporti reali familiari e sociali.

Questa nuova sessualità può essere pericolosa e se sì, in che termini?

Sì, può essere pericolosa, ho parlato prima della cyber sexual addiction e ora della cyber relationship addiction. Oltre ai rischi per le coppie in crisi e la possibile tendenza a illudersi che il virtuale corrisponda al reale sino a confondere patologicamente i due piani. Tuttavia è importante sottolineare che l'equazione rete uguale patologia, rischio di dipendenza, male, è assolutamente da rifiutare. La rete, come ho detto prima, è solo uno strumento.

Il sesso via computer può in un certo senso segnalare una sorta di immaturità sessuale nelle nuove generazioni?

Più che un'immaturità mi sembra che ci sia un rischio. L'adolescente è impegnato nel complesso compito della costruzione mentale del nuovo corpo e la conseguente necessità di definire i valori dell'identità sessuale, nonché il tipo di sessualità che si preferisce esercitare. Uscendo dalla rete delle relazioni familiari l'adolescente, indossando il nuovo corpo, deve costruire nuovi legami amicali, di gruppo e di coppia. Sono i primi rapporti significativi che il soggetto sottoscrive al di fuori della cerchia dei legami familiari. Il rischio è che, in soggetti più problematici, evitanti, la relazione e la sessualità della rete sia considerata illusoriamente la realtà o equivalente ad essa. La rete diverrebbe pertanto un rifugio mentale per i nostri figli, che li protegge dalla paura, dal dolore, dalla vergogna ma impedisce quelle esperienze relazionali reali - non virtuali - irrinunciabili per un normale sviluppo emotivo/relazionale. In questo senso un adolescente che passa troppe ore in rete e tende all'evitamento dei contatti sociali non virtuali deve destare attenzione.

Che impatto ha questa rivoluzione di costume nella sessualità dei giovani?

Non troppo diverso da quello che può ed ha nei confronti dei meno giovani: maggiore possibilità di incontro tra persone con uguale affinità, possibilità di esplorare liberamente attitudini sessuali e orientamenti e quindi conquistare una più definita e meno conflittuale consapevolezza della propria identità sessuale e delle proprie preferenze sessuali. I rischi, quelli già descritti, si pongono in continuità con i benefici in uno scenario complesso e mutevole dove ciò che è positivo per la persona può scivolare verso l'esperienza dolorosa se non la patologia.

Vede possibile un'inversione di tendenza?

Il cybersex è una sorta di laboratorio virtuale per scoprire e verificare i propri fantasmi erotici interni, il proprio orientamento sessuale e la propria identità sessuale per poi magari attualizzarli nella vita reale. Le tecnologie del cybersex muteranno e così le possibilità comunicative e forse un giorno la differenza tra reale e virtuale, che per noi oggi è ancora una categoria fondante, si perderà. Tuttavia i bisogni psicologici profondi che sottendono le fantasie sessuali, se pur influenzati culturalmente, tendono a rimanere gli stessi o modificarsi con gran lentezza. E questo, se mi permette una sottolineatura personale, non è poco in un'epoca in cui tutto evolve e sembra quasi solo esistere solo perché evolve. ■

Dr. Carlo Rosso

*Psichiatra, Psicoterapeuta, Sessuologo;
Presidente della Società Italiana di Psicopatologia
Sessuale - SISPSe (sez. speciale della Società
Italiana di Psichiatria); Direttore del Centro
per lo studio delle Sessualità Non Usuali
(Torino C.so Stati Uniti, 57 - 011/51.71.853, ore
15-19); Coordinatore Scientifico Unità
di Psicopatologia Sessuale - Dipartimento
Universitario di Salute Mentale Vb, (Az. Os. S. Luigi
Gonzaga/ A.R. USL 5, 335/22.68.01);
Studio 011/51.71.853 dalle ore 15 alle 19
e-mail rosso.carlo@virgilio.it*



Prendono il nome da Afrodite, la dea della bellezza e dell'amore che secondo la leggenda emerse dal mare vergine e nuda come simbolo di desiderio e fertilità. Il loro utilizzo risale all'antichità, infatti ne ritroviamo tracce nella cultura greca, romana ed egizia, quando durante le feste dionisiache era molto diffuso l'utilizzo di cibi considerati stimolanti come uova, miele, frutti di mare e tartufi. Anche oggi non sono poche le persone che ricorrono all'uso di sostanze afrodisiache per stimolare il proprio desiderio sessuale e provare nuove sensazioni privilegiando cibi, erbe o altri prodotti naturali che, sia ben chiaro, non hanno niente a che vedere con pozioni magiche e filtri d'amore. Al contrario, sono in qualche modo accettati anche dalla medicina ufficiale.

Ma che ruolo rivestono realmente queste sostanze nello stimolo delle funzioni sessuali?

In realtà, secondo la letteratura scientifica, esiste un rapporto di tipo "indiretto" tra afrodisiaci e desiderio sessuale. Resta comunque innegabile la suggestione creata dall'atmosfera di una cena romantica preparata con cura. E senza dubbio, un certo tipo di combinazione di reazioni sensoriali, il gusto visivo di cibi appetitosi, la gratificazione tattile offerta da cibi particolari o insoliti tendono a portare la coppia verso uno stato di euforia generale di sicuro favorevole all'atto sessuale. A volte "l'effetto placebo" è dato dalla similitudine morfologica di alcuni afrodisiaci agli organi sessuali. Di recente, tuttavia, la scienza medica ha ammesso che molti afrodisiaci sono in grado di stimolare l'attività sessuale anche farmacologicamente, in quanto ricchi di zinco, vitamina E e altre sostanze ad azione antiossidante. Se consideriamo il *mare magnum* dei prodotti erboristici, possiamo notare alcuni meccanismi in comune: sono rimedi energetici, aiutano l'organismo a combattere la

Gli Afrodisiaci

di Raffaella Ferrari

fatica, riducono lo stress, aumentano le capacità di recupero e il grado di vitalità dell'organismo. Se ne deduce che, seppur indirettamente, possono favorire le performance erotiche. Naturalmente sono più indicati quando il desiderio si riduce, ma certo non risolvono situazioni patologiche come l'impotenza. Il più noto tra questi prodotti è il Ginseng, una radice molto usata nella cultura orientale, che determina un aumento generalizzato del vigore e della resistenza fisica, stimolando indirettamente il desiderio.




*Qualche indicazione galante
della Medicina Naturale*

Aromaterapia

Le essenze più indicate sono Gelsomino, Patchouly, Ylang Ylang, Cannella, Rosa. Stimolano il desiderio sessuale e al tempo stesso tolgono le tensioni.

Consigli d'uso: mettetene 5-10 gocce nella vasca da bagno prima di un incontro galante e rilassatevi per 10 minuti, oppure aggiungetene qualche goccia ad un olio per il corpo e fatevi massaggiare dal vostro partner. ■



Con il termine Afrodisiaci si intendono tutte quelle sostanze con proprietà stimolanti e rivitalizzanti per l'organismo, in grado accrescere il piacere sessuale. Parliamo di sostanze (piante, erbe, alimenti, ma anche spezie ed essenze) che hanno una lunga e consolidata tradizione nella cultura popolare e nelle medicine etniche di tutto il mondo.

Fitoterapia, piante medicinali

Ginseng: è un tonico generale, rivitalizza l'organismo e stimola la circolazione. Sembra che abbia un effetto stimolante sulla produzione dell'ormone maschile (testosterone). Esiste in commercio sotto forma di capsule, fiale orali o gocce (tintura madre). Sconsigliata l'assunzione a pazienti ipertesi; se assunto la sera può causare insonnia.

Damiana: il suo nome scientifico è *Turnera Aphrodisiaca* (!!!). Stimola l'erezione nell'uomo e rende più intenso l'orgasmo nella donna. Consigliata l'assunzione della tintura madre: 30/40 gocce in un po' d'acqua due volte al giorno.

Muir Puama: pianta originaria della foresta Amazzonica, nota per il suo effetto stimolante sull'organismo e sul desiderio sessuale in particolare. La forma d'assunzione più efficace è l'estratto fluido (15 gocce 2 volte al giorno) che è però difficilmente reperibile. Eventualmente utilizzare la tintura madre (25 gtt x 3 volte al dì).

Withamnia somnifera: pianta indiana (*Aswagandha*) molto nota per il suo effetto stimolante, tanto che si ritrova in numerose formule afrodisiache del Kamasutra. Conosciuta anche in Occidente come "adattogeno", cioè sostanza che riduce lo stress e conferisce energia. Si trova in capsule o compresse, da sola o miscelata ad altre sostanze. Posologia generalmente consigliata: 1-2 cp al giorno.

Maca: tubero originario delle Ande Peruviane, utilizzato da sempre dalle popolazioni indigene come principale fonte di sostentamento (con caratteristiche nutrizionali paragonabili a quelle di cereali come mais e riso) e come sostanza in grado di "adattare" l'organismo alle difficili condizioni climatiche e di vita andina. Le proprietà che l'hanno reso famoso in Occidente sono invece legate al miglioramento delle prestazioni sessuali. Si può prendere sotto forma di infuso (meglio freddo) o di capsule di estratto (500 mg al giorno).

Yohimbina: principio attivo estratto da una pianta africana. Ha un'azione specifica sui genitali maschili in quanto provoca una vasodilatazione che facilita l'afflusso di sangue nei corpi cavernosi del pene e di conseguenza l'erezione. È una sostanza molto attiva, che viene venduta solo con ricetta medica. ■

I fiori della sessualità

Larch: contro l'ansia da prestazione.

Mimulus: toglie le inibizioni.

Impatiens: per lasciarsi andare alle gioie del sesso. ■

Prodotti omeopatici

Sepia: indicata in caso di depressione, apatia e calo di desiderio.

Platina: può rivelarsi efficace in caso di vaginismo.

Caladium: se c'è il desiderio ma manca l'erezione. ■



*E per quanto riguarda
la Medicina Tradizionale...*

La pillola Blu (sildenafil)

Sildenafil è il nome del principio attivo contenuto nel **Viagra**, nota "pillola dell'amore". Agisce a livello dei "corpi cavernosi", le strutture vascolari che permettono l'erezione. Non ha però alcuna azione sul desiderio sessuale, e cioè se non si hanno stimoli eccitatori non si verifica nessuna erezione spontanea.

Quando serve: in tutti i casi di deficit erettivo, compresa l'ansia da prestazione. Attenzione però: deve essere prescritto da uno specialista. Inoltre non lo possono assumere i pazienti con problemi cardiologici, i soggetti affetti da retinite pigmentosa (rara malattia degli occhi) e quelli al di sotto dei 18 anni di età.

Come si prende: lontano dai pasti, 40-60 minuti prima del rapporto sessuale, al massimo una compressa al giorno. Ma nel caso in cui dovesse verificarsi manifestazioni particolari o effetti collaterali, bisogna subito segnalarlo al medico.

Apomorfina

Nome commerciale: Uprima, Ixsense o Taluvian. Sostanza che agisce a livello di una particolare area del cervello chiamata ipotalamo, stimolando la formazione di segnali nervosi che agiscono favorevolmente sull'erezione. Anche in questo caso è necessaria la stimolazione erotica.

Quando serve: in tutti i casi di deficit erettivo.

Quando non deve essere assunta: al di sotto dei

18 anni di età, in caso di allergia da farmaco. Non è indicato per le donne.

Come si prende: bere una piccola quantità d'acqua per inumidire la bocca, poi mettere la compressa sulla lingua e lasciarla sciogliere per circa 10 minuti. Se deglutita subito non fa effetto! L'erezione è raggiunta in 10-20 minuti, quindi il farmaco deve essere assunto immediatamente prima dell'atto sessuale. Qualsiasi manifestazione particolare o effetto collaterale che dovesse verificarsi va segnalato al medico.

La "nuova" pillola gialla

Si chiama **Cialis** ed è disponibile in farmacia dal 14 febbraio (giorno di San Valentino).

Ha un'azione simile al Viagra ma la durata d'azione è di circa 24-36 ore dal momento dell'assunzione (contro le 1-2 ore del Viagra). ♥



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

ECCO ALCUNI LIBRI PER APPROFONDIRE IL TEMA DEL TATTO



AIDS IL VIRUS INVENTATO

di Peter H. Duesberg, Ed. Baldini & Castoldi, pagg. 525, € 9,81
L'HIV non provoca l' AIDS... L' AIDS non si trasmette per via sessuale... L'AZT peggiora l' AIDS, non lo migliora... Così sostiene il dottor Peter Duesberg, uno dei più autorevoli microbiologi del mondo, un pioniere nella scoperta della famiglia di virus a cui appartiene l'HIV.

AIDS E SE FOSSE TUTTO SBAGLIATO?

di Christine Maggiore, Ed. Macro, pagg. 235, € 9,90
Il libro che potrebbe modificare la tua visione sull'HIV e l' AIDS e cambiare la tua vita.

AIDS: ROGER É GUARITO

di Bob L. Owen, Ed. Amrita pagg. 228, € 14,46
Cosa succede, se un medico rimette in discussione tutta la sua scienza acquisita, quando il suo migliore amico (medico anch'egli) é abbandonato dalla scienza ufficiale,

IL TAO DELLA SALUTE DEL SESSO E DELLA LONGEVITÀ

di D. Reid, Ed. Mediterranee, pagg. 392, € 20,66
Tre aspetti della vita di importanza fondamentale: salute, sesso e longevità, secondo l'antico taoismo cinese.

RITI D' AMORE

di Jerry Gilles, Ed. Lyra, pagg. 168, € 11,36
Un nuovo modo di amarsi: giochi erotici, esercizi di meditazione, suggerimenti per superare la rigida divisione dei ruoli, accrescere il piacere sessuale e giungere all'unione totale, mente e corpo, della donna e dell'uomo.



IL LIBRO COMPLETO DELLO SHIATSU

di Toru Namikoshi, Ed. Mediterranee, pagg. 248, € 15,90
La terapia completa di pressione digitale, contiene 700 illustrazioni e foto.

COME ORDINARE TRAMITE TELEFONO O FAX

039/21.44.401, 24 ore su 24 oppure scrivere a ECOÉ
di Sergio Dal Barco - Via Magenta, 1/a - 20053 Muggiò (MI) - www.ecoe.it

CONDIZIONI GENERALI DI VENDITA

- Tutta la merce viene spedita per posta in contrassegno, al ricevimento pagherete al postino.
- Aggiunta di € 3,61 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 DEL 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

www.ecoe.it

Il tocco di Bach

di Elena Marinoni

ovvero

i Fiori della Volontà

I fiori di Bach sono una terapia olistica sviluppata dal dr. Edward Bach tra il 1929 e il 1936.

Egli scoprì e studiò 38 fiori che potevano risolvere problemi sia fisici che emotivi.

Il dr. Bach nacque in Inghilterra nel 1886. Intraprese gli studi di medicina, ma si rese subito conto che non fornivano risposte adeguate alle domande fondamentali circa l'origine delle malattie e non davano alcuna informazione sull'equilibrio emotivo

dell'essere umano. Capì tutto ciò dopo la morte della moglie per un tumore. I medici gli diedero tre anni di vita. Da quel momento il dr. Bach iniziò a lavorare febbrilmente ad un metodo di cura naturale in grado di aiutare le sofferenze degli uomini.

Sperimentandolo, vide che i sintomi della sua malattia regredivano e la salute andava migliorando.



Il dr. Bach inventò due metodi naturali per estrarre le proprietà curative dai fiori: la solarizzazione e l'ebollizione, da usarsi a seconda del rimedio che si vuole preparare (alcune piante si prestano più facilmente ad uno o all'altro metodo). In entrambi i casi bisogna comunque scegliere una bella giornata, nel periodo di fioritura della pianta di cui si voglia ottenere una tintura. Quindi occorre lavarsi con cura, indossare abiti puliti e sforzarsi di mantenere pensieri puri. Si colgono i fiori quando sono sbocciati, selezionando i più belli. È meglio prelevarli da piante differenti, se possibile cresciute nello stesso luogo, un posto tranquillo e al riparo da qualsiasi inquinamento, colonizzato naturalmente dalle piante. La prima diluizione viene preparata aggiungendo

una goccia di tintura madre in un flacone da 10 ml, contenente Cognac puro. Come in omeopatia, si dinamizza agitando il flacone.

I flaconi che si trovano in commercio come **“rimedi di Bach”** sono delle prime diluizioni. **Rescue Remedio** è un complesso di cinque fiori (Rock Rose, Cherry Plum, Clematis, Impatiens e Star of Bethlehem), utilizzato esclusivamente in prima diluizione per trattare gli stati di shock.

La seconda diluizione è preparata a partire dalla prima: ridiluendo alcune gocce in acqua minerale addizionata di qualche goccia di Cognac: esattamente 2 gocce di ogni rimedio per flacone. Le seconde diluizioni, semplici o composte, hanno un'azione più profonda e intima. Ad esempio sono utili nel trattamento delle sofferenze morali legate al passato e, in generale, a tutti gli stati negativi dell'essere.

Il dr. Bach divise i fiori in **7 gruppi principali**: fiori per la paura, per l'incertezza, per l'insufficienza di interesse per il presente, per l'ipersensibilità alle influenze esterne, la disperazione, la solitudine, l'eccessiva preoccupazione per gli altri. Le nostre malattie infatti sono causate da un disequilibrio tra corpo, anima e spirito e i fiori trasformano le emozioni negative in positive unitamente a uno sforzo conscio e volitivo da parte della persona. Sono dunque una terapia sicura e semplice che vuole aiutare gli individui a vivere in pace ed armonia. I principi curativi si basano sulla teoria che tutte le sofferenze umane prendono origine da disequilibri quali orgoglio, crudeltà, odio, egoismo, ignoranza e instabilità.

Bach affermò che le malattie sono basate sulle espressioni negative della nostra personalità e che con uno sforzo di volontà nel pensiero e nello stato emotivo, possiamo iniziare a vivere in pace e in salute.

sere attraverso due diverse modalità di espressione. Di questa specifica condizione dell'essere l'altruismo è il lato positivo e l'egoismo il suo lato negativo. L'insieme non ha un nome poiché costituisce un'astrazione che oltrepassa il linguaggio. Si potrebbe dire che egoismo ed altruismo corrispondano allo stesso "noumeno". In questo ordine d'idee, si potrebbero citare le coppie paura/coraggio, malinconia/gioia, ottimismo/pessimismo ecc.

Certo, da un punto di vista pratico, un raffreddore non si cura con i fiori di Bach. I fiori non sono in alcun caso dei medicinali e quindi non possono sostituirsi ad un trattamento medicinale appropriato. Tuttavia, considerando che la maggior parte delle patologie sono il risultato di una rottura dell'equilibrio interiore causato dal sopravvento degli stati negativi dell'essere (malinconia, paura, scoraggiamento), l'aiuto dato dai rimedi floreali al ristabilimento dell'armonia psichica può attivare e favorire la guarigione in modo significativo. Si potrebbe dire che i fiori completano il trattamento medico ad un altro livello.

«Non attardatevi sulla malattia, osservate il modo in cui l'essere che soffre considera la vita», diceva Bach.



D al punto di vista di Bach, egoismo ed altruismo rappresentano un unico stato dell'es-

C onfidando nella diffusione...

... e nel successo di questo nuovo ed affascinante indirizzo terapeutico, vi invito alla lettura del volume scritto da Patrizia Alberti, "Fiori della Sintesi" - I fiori della volontà e delle stelle (Edizioni Junior), disponibile come gli stessi rimedi in farmacia e consigliato sia a chi già conosce la floriterapia ed i Fiori di Bach, sia a chi fosse interessato alla sperimentazione di nuovi e più completi approcci terapeutici.

I fiori di Bach mettono in gioco energie di natura spirituale. A tal proposito è opportuno menzionare che prima di Bach i pitagorici (movimento che nasce in Grecia da Pitagora, 570-490 a.C.) avevano avanzato l'idea che il profumo esalato dai fiori era la conseguenza dell'evaporazione della loro "anima" nell'aria. D'altra parte anche gli occultisti talvolta chiamano il corpo psichico "corpo aromatico". Dunque i mistici del passato avevano intravisto le relazioni profonde che esistono tra i fiori e la psiche. Proanoterapeuta e studiosa di psicoenergia, Patrizia Alberti ha recentemente approfondito ed elaborato i temi della floriterapia, arrivando alla realizzazione di quello che fu uno dei sentieri tracciati da Bach: i rimedi floreali ad alta vibrazione o fiori della sintesi, nuova ed evoluta concezione della floriterapia moderna. Il suo lavoro ha sviluppato una serie di procedure per ottenere rimedi floreali in grado di coniugare sintesi energetica e terapeutica, il cui fine è quello di risvegliare la suprema energia che è in ognuno di noi: la volontà. In questo senso, il "fiore", custode delle energie fornite da terra, acqua, aria e fuoco, diventa un ponte energetico attraverso cui i "messaggi stellari" veicolati dalle 12 costellazioni dello zodiaco possono giungere fino a noi, donandoci quell'energia armonizzante e dinamica necessaria ad entrare in contatto con la parte più intima ma a volte nascosta di noi stessi, quella volontà propositiva che ci rende fautori e protagonisti attivi del nostro equilibrio e della nostra vita. "Guaritori di noi stessi" come ipotizzava Bach, che già nel 1934 nel suo "A Story of the Zodiac", poneva le basi per lo studio e la realizzazione di un metodo che mettesse in relazione alcune tipologie di fiori con gli influssi energetici di piante e costellazioni.

La psicoenergetica, branca della psicologia che permea tutto il lavoro dell'Alberti, studia la compartecipazione dinamica di tutte le energie viventi nel cosmo e la loro influenza sull'uomo. È da tempo dimostrato come la crescita e alcune caratteristiche specifiche dei vegetali siano influenzate dalle alte sfere celesti. Nell'uomo questa influenza si manifesta a livello psichico. Il semplice e scorretto concetto di astrologia a cui siamo abituati, la consueta e diffusa lettura dell'oroscopo che ci pone in un atteggiamento di passività nei confronti delle influenze astrali, non ha niente a che vedere con la te-

rapia proposta dai fiori della sintesi. Si tratta infatti di un innovativo modello di preparazione dei rimedi floreali che, stimolando ed accrescendo l'energia più profonda che è in ognuno di noi, la volontà, ci predispone ad una cosciente e dinamica armonizzazione e cooperazione con l'azione terapeutica dei fiori stessi. Allo scopo di non alterare le proprietà energetiche dei rimedi, nei fiori della sintesi viene utilizzata Acqua Mariana raccolta da fonti sacre dalle riconosciute proprietà terapeutiche e Cognac biodinamico, prodotto secondo i dettami antroposofici di Rudolf Steiner. ■

Farmacia Marinoni

Corso Buenos Aires, 55 - Milano
Tel. 02/29.40.05.13 - Fax 02/29.51.37.32



Un alimento per stagione

A Marzo

L'inverno è al termine, gemme e germogli annunciano il risveglio della natura. I germogli fatti in casa sono perfetti in questo periodo, con la loro ricchezza di vitamine e di proprietà depurative. Oltre ai classici germogli di cereali e legumi, provate i germogli di fieno greco, dal gusto piacevolmente amarognolo. Sono particolarmente facili da far crescere e danno un tocco speciale alle insalate e ai panini imbottiti, specialmente insieme alla ricotta.

Verdura: barbabietola, broccolo, carciofo, cardo, catalogna, carota, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolini di Bruxelles, cicoria e cicorino, cima di rapa, cipollotti, coste, crauti, crescione, erbette, finocchio, indivia, lattuga, luppolo, porro, radichio rosso, rapa, ravanella, scorzonera, scorzobianca, spinaci, tarassaco, valerianella, zucca.

Frutta: actinidia (kiwi), arancio, mandarino, mandarancio, limone, pompelmo, cedro, mela, pera, frutta secca.

Pesci: alice (acciuga)*, cefalo*, merluzzo*, sardina*, sogliola, tonno.

Ad Aprile

Pasqua con chi vuoi, e mangiando quello che vuoi, soprattutto se si tratta di uno dei prodigi della cucina tradizionale: le fave fresche col pecorino. Per renderle più originali, preparatele in insalata (fave fresche, scaglie di pecorino stagionato, olio extravergine di oliva, erba cipollina tritata e foglie di menta fresca). Una delizia!

Verdura: barbabietola, barba di frate, broccolo, carciofo, catalogna, carota, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolini di Bruxelles, cicoria e cicorino, cima di rapa, cipollotti, coste, crauti, crescione, erbette, fava, finocchio, indivia, lattuga, luppolo, ortica, pasqualina, pisello, porro, rabarbaro, radichio rosso, rapa, ravanella, rucola, spinaci, tarassaco, valerianella, zucca.

Frutta: arancia, limone, cedro, mela, pera, a fime-

Verdura, frutta, pesce: se sono di stagione è meglio.

Ecco le indicazioni per fare la spesa a Marzo e ad Aprile.

se le prime fragole.

Pesci: alice (acciuga)*, cefalo*, dentice*, merluzzo*, pesce spada*, sardina*, sogliola, tonno, tripla*.

*Sono di stagione ma vanno risparmiati perchè specie considerate a rischio di estinzione.

A proposito di zucche...

Parliamo della luffa (*Luffa cylindrica* della famiglia delle cucurbitacee), un vero e proprio miracolo della biodiversità. Inizialmente assomiglia a un comune cetriolo e come tale viene consumato in Estremo Oriente. Poi, a mano a mano che cresce il suo frutto, che raggiunge i 50 cm di lunghezza, sviluppa al suo interno una fibra simile, per resistenza e densità dei filamenti, a quelle sintetiche. Una volta maturato ed essiccato, la sua buccia si sfoglia e rimane una spugna naturale da usare sia in campo cosmetico che in cucina. La sua fibra si utilizza anche per la realizzazione di filtri per oli industriali, nella fabbricazione di materassi e cuscini, come isolante termico, fonoassorbente in bioedilizia e infine per l'estrazione di un utile medicinale antistaminico. ■

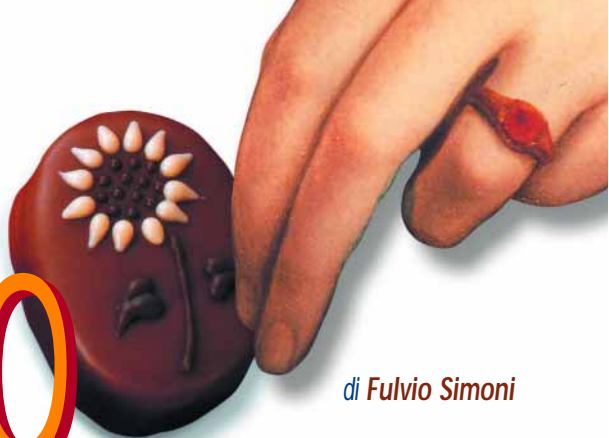


LIFEGATE

il portale di eco-cultura
www.lifegate.it

**LifeGate - via Manzoni, 18
22046 Merone (Co)
tel. +39.031.61803
fax +39.031.6180310**

Mangiare col tatto



di Fulvio Simoni

Spesso e volentieri mangiamo senza pensare, senza “sentire” quello che succede dentro la nostra bocca. E non parliamo solo di gusto ma di tatto. Sono davvero tante le sensazioni, le percezioni tattili che un boccone di cioccolato fondente, al latte o con le praline, ci può far provare... sono legate alla bontà e alla finezza del cioccolato ma anche alla dolcezza e alla qualità del burro di cacao che si avverte lentamente, a mano a mano che il cioccolato si va sciogliendo in bocca.

L'approccio con qualsiasi prodotto alimentare assume connotati differenti in funzione delle finalità cui esso è preposto. Nell'ambito di una degustazione diciamo così “e-donistica”, utilizzando una serie di conoscenze affinate con l'esperienza, si cercherà di formulare un semplice giudizio di piacevolezza, discutendo con i conviviali delle caratteristiche, suggestioni ed emozioni legate all'assaggio di un vino, di un formaggio, di un dolce.

Nel caso dell'analisi sensoriale (*insieme delle tecniche e dei metodi che consentono di misurare quanto viene percepito di qualsiasi alimento*), l'obiettivo

non è solo stabilire se un certo prodotto piaccia - condizione necessaria ma non sufficiente per il suo successo - ma anche quanto piaccia, a chi, e soprattutto perché. In entrambi i casi, più o meno consa-

pevolmente, ci avvarremo di veri e propri strumenti fisiologici - gli organi di senso - ognuno dei quali, se adeguatamente “allenato” e sulla scorta di una memoria sensoriale che ci saremo via via costruiti, contribuisce a fornire indicazioni importanti sulle caratteristiche di un prodotto.

Naturalmente non tutti i cinque sensi sono coinvolti allo stesso modo, dipende soprattutto dalla natura del prodotto, e dalla sua consistenza. Alcuni sono interdipendenti o hanno un ruolo preponderante rispetto ad altri, basti pensare all'interazione fra il gusto e l'olfatto a livello della cavità orale, mentre il gusto da solo di per sé è un senso piuttosto limitato. Ma è bene non trascurare ciò che ognuno dei nostri sensi può comunicarci.

A questo proposito, il concetto di “tatto” evoca generalmente l'immagine di una mano che tocca, maneggia un oggetto percepandone la forma, la consistenza, la temperatura, eventualmente ne assapora il “contatto”. Chi, come Amelie, non ha mai provato ad immergere le mani nei sacchi di



granaglie dal fruttivendolo...? Spesso però si trascura il fatto che ognuno di noi ha dei recettori dislocati ovunque sulla superficie corporea, compresa la cavità orale che, a sua volta, può offrirci ulteriori importanti percezioni tattili.

Immaginiamo di trovarci ad una degustazione, e di tenere tra le mani un pezzetto di **cioccolato**. Trattandosi di un prodotto solido, una prima valutazione "manuale" è immediata: come prima indicazione di "finezza" dovrebbe rivelarsi liscio e non terroso. In secondo luogo, in condizioni fisiche e ambientali normali, dovrebbe cominciare a sciogliersi dopo pochi secondi, denotando una buona percentuale di grassi. Tutte queste percezioni tattili della mano non fanno che anticipare quelle della bocca, cui spetta il compito più arduo di confermarle ed ampliarle, diversificandole a seconda del tipo di cioccolato. Si tratterà di sensazioni pure (dovute esclusivamente alla presenza del cioccolato, cioè cacao e burro di cacao) per quello fondente; cremose, burrose e unte per cioccolati al latte, bianco e gianduia; modificate dall'apporto dell'alcol nelle praline (la componente alcolica del ripieno può modificare o condizionare le percezioni, sgrassando e/o pulendo la bocca). Ma tutto diventerà ancora più squisitamente fa-

cile se avremo cura di frantumare il cioccolato in tanti piccoli pezzi, rendendolo più soggetto alla temperatura della bocca, dove comincerà a sciogliersi rapidamente e ad avvolgere il palato in un crescendo di piacere...eccola qua l'idea di "scioglievolezza" che amplifica ed esalta le qualità del cioccolato (e non poche pubblicità se ne sono avvalse!).

Le percezioni tattili, in questa fase, sono legate alla finezza del prodotto - assenza di terrosità e sensazione "vellutata" sul palato, alla sensazione di astringenza, che deve risultare quasi assente, e alla cosiddetta rotondità - percezione "sferica" che si avverte durante lo scioglimento nel palato e fortemente influenzata dalla dolcezza e dalla qualità del burro di cacao.

Soltanto quando un cioccolato sarà in grado di bilanciare finezza e rotondità potremo davvero parlare di "equilibrio tattile". Può darsi che la degustazione a cui ci troviamo preveda anche l'abbinamento del cioccolato con un vino o un distillato: per la verità non ce ne sono molti che si prestano a questa associazione, potrebbe trattarsi di un

Barolo chinato oppure di uno Sherry Pedro Jimenez, o ancora di un Rhum. Per questi prodotti, e per i vini in generale, le valutazioni tattili riguardano quasi esclusivamente la bocca e sono riconducibili a particolari



"Linea Degustazione", Cristalleria Artistica La Piana, Colle Val D'Elsa, Siena





aspetti del prodotto.

Innanzitutto nei vini rossi può essere percepita una sensazione di astringenza, provocata da sostanze chiamate tannini presenti nell'uva e nel legno delle botti utilizzate per l'invecchiamento: tannini troppo marcati e aggressivi, con conseguente sensazione "allappante", indicano solitamente un vino eccessivamente giovane ed un cattivo dosaggio nell'uso del legno.

Normalmente essi tendono ad aggregarsi e ad "ammorbirsi" col tempo andando a costituire - si auspica - una trama tannica più fine e setosa, che giova senz'altro alle qualità complessive del vino ed alle sue possibilità di invecchiamento.

Altra sensazione tattile è quel certo "pizzicore" dovuto alla presenza di anidride carbonica, evidentissima soprattutto nell'assaggio di vini spumanti (naturalmente anche in questo caso l'eccesso può risultare irritante). Al contrario, un'identica sensazione avvertita in un vino rosso fermo andrà a mettere in risalto un probabile difetto, come minimo una rifermentazione in bottiglia. Ciò non toglie che dei minimi residui naturali di CO₂ possano arrecare benefici effetti sulle caratteristiche di tutti i vini, rendendo freschi e vivi i profumi. Vi sono poi una serie di sensazioni di calore (o pseudocalore), ma anche causticità e corrosività, legate alla presenza di sostanze molto concentrate quali sali metallici, acidi e soprattutto alcol: in quest'ultimo caso parleremo di "vinosità".

Le sensazioni legate alla temperatura, percepite anche attraverso gengive e denti, sono piuttosto importanti. Una corretta temperatura di servizio

è fondamentale per un'ottimale percezione delle qualità di un prodotto. La temperatura è in grado di modificare e falsare i sapori; le basse temperature accentuano la sensazione di tannicità, diminuiscono quella di dolcezza e neutralizzano il gusto dell'alcol. Per questa ragione, i vini liquorosi - dolci ed alcolici - vanno serviti freddi: sembreranno meno pastosi e meno forti. Infine potremo valutare la consistenza di un vino, più o meno fluido a seconda della tipologia: avremo quindi vini "magri" e asciutti ed altri, riconducibili spesso alla categoria dei vini liquorosi e zuccherini, particolarmente pieni, grassi e carnosi.

Come si vede, anche nel caso di un prodotto liquido le valutazioni tattili sono tutt'altro che secondarie ed irrilevanti. L'approfondimento potrebbe essere esteso a formaggi, salumi, olio, miele... troveremmo sempre dei suggerimenti importanti per rendere le nostre valutazioni più complete ed accurate. Di fatto, poter disporre di buone armi di valutazione può rivelarsi un ottimo alleato per orientarsi in un mercato in cui gli spunti della pubblicità e l'imposizione mediatica tendono a renderci poco critici e molto soggetti alle... fregature. ■



Piccola Cucina di...

disegni e ricette
di **Francesca Carmelini**

GNO

Gnocchi di Patate

INGREDIENTI:
① 500g PATATE LESSE
200g FARINA ca.
SALE

SETACCIARE LA FARINA.
PELARE E RIDURRE A PURA LE PATATE.
IMPASTARE VELOCEMENTE TUTTO PER
FORMARE UNA MASSA PIUTTOSTO DENSA,
MORBIDA MA COMPATTA.

②

③ SUL PIANO INFARINATO
RICAVARE DEI ROTOLINI
TAGLIARLI A PEZZETTINI E
SCHIACCIALI
CON UNA FORCHETTA.

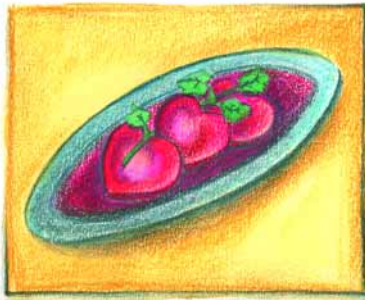
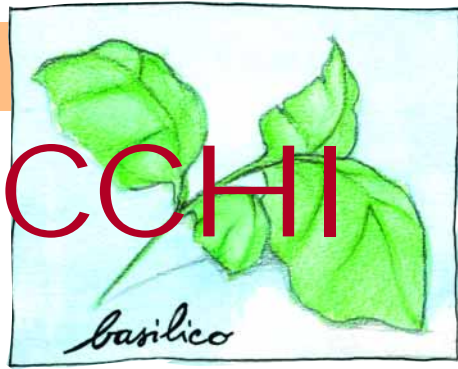
④ LESSARE GLI GNOCCHI IN
ACQUA BOLLENTE SALATA,
SCOLARLI APPENA AFFIORANO.

QUI SONO CONDITI CON POMODORO FRESCO
SBOLLENTATO E SPELLATO, BASILICO
SMINIZZATO E OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

Scheda n. 92

Mignon allo Zafferano

- Bollire, spellare e rendere purea gr 500 di patate, unire 2 bustine di zafferano e farina quanta basta a formare una massa piuttosto densa (circa gr 200).
- Formare dei tubicini e tagliarli a pezzettini di un centimetro (la metà del normale). Tuffarli in abbondante acqua salata bollente e scolarli quando affiorano.
- Tritare finissimo un piccolo pezzo di porro, rosolarlo in una noce di burro e lasciarlo disfare aggiungendo acqua calda.
- Condire gli gnocchi con burro fresco, il porro, un trito di mandorle finissime e foglioline di timo. ■



Tubini verdi

- A gr 450 di patate aggiungere gr 100 di purea di zucchine o di spinaci tritati finissimi, farina quanto basta per un impasto sodo (gr180 circa), pepe e sale. Impastare sino a raggiungere una consistenza adeguata, formare dei tubicini sottili da tagliare di cm 2.
- Lessare e condire con una "dadolata" di pomodori perini prima sbollentati, un trito di basilico fresco, mezzo spicchio d'aglio, sale, pepe e una goccia di aceto balsamico. ■



Dolci rosa

- Ridurre a purea gr 50 di patate dolci, gr 100 di fragoline di bosco, un paio di cucchiari di zucchero e impastarli con sufficiente farina (gr 100 circa) per ottenere un impasto sodo.
- Arrotolare delle palline un po' più grandi dei tradizionali gnocchi e lessare in acqua bollente non salata, condire con burro fuso ed una spolverata di zucchero a velo.
- Decorare con uva sultanina rinvenuta in un liquore (Rum) o fragoline fresche. ■

Rombi di zucca

- Tagliare a pezzettini gr 150 di zucca, rosolarla in un filo d'olio e farla disfare unendo poca acqua.
- Bollire e spellare gr 450 di patate, ridurle a purea con la zucca, sale, pepe e farina quanto basta (gr 200 circa) per ottenere una pasta morbida ma compatta da stendere delicatamente col mattarello. Tagliare a rombi di 1 cm circa.
- Lessare in acqua bollente e condire con una salsina cotta a bagnomaria di burro, panna liquida, formaggio Roquefort, sale e pepe.
- Spolverare di parmigiano grattugiato. ■



Come entrare in

La felicità scorre sulla pelle. Grazie a un particolare modo di toccarla, possiamo ricreare in noi le sensazioni che desideriamo.

Nella vita di ognuno di noi il toccare e l'essere toccati hanno una grande valenza emozionale. Non a caso, per dire che un film, una poesia o il racconto di una particolare esperienza ci ha emozionato usiamo spesso affermare: «mi ha proprio toccato».

La pelle è ricchissima di recettori nervosi, che inviano al cervello una gamma continua di sensazioni. Esiste dunque un filo diretto fra la superficie del corpo e la profondità della psiche. Per usare un'immagine, potremmo pensare a una *corsia preferenziale*, che va dalla pelle alla mente.

Ma questa corsia preferenziale è a doppio senso di marcia. Se è vero infatti che, a partire dall'epidermide, migliaia di stimoli vengono inviati al cervello, è anche vero che, ad ogni contatto, l'epidermide può ri-chiamare dal cervello determinate sensazioni che, riproducendosi, ci permettono di sperimentarle nuovamente.

La pelle in ogni istante offre un **accesso diretto** alla nostra memoria emozionale. Ciò avviene di solito in maniera inconsapevole e pertanto non abbiamo la possibilità di intervenire sul processo, ossia di scegliere quali sentimenti o sensazioni rivivere e quali non accettare. Di momento in momento, di giorno in giorno, ci ritroviamo a provare una serie di stati d'animo "dettati" in qualche modo dai contatti che abbiamo.

Se ci riflettiamo bene un attimo, è tutto affidato al caso: il *signor X* esce una mattina di casa sereno e pieno di buoni propositi, ma in metropolitana qualcuno inavvertitamente lo strattona; sfortunatamen-

te quel contatto gli *richiama* una particolare esperienza già vissuta molti anni prima; ad esempio con il bullo del liceo, che aveva l'abitudine di strattonnarlo allo stesso modo ogni volta che lo incontrava per le scale, provocandogli un senso di rabbia repressa. Ecco allora che il signor X si trova con il corpo in metropolitana, ma con la memoria di nuovo su quelle scale, mentre riaffiora in lui l'antico risentimento. In pochi secondi si ritrova rabbioso e impotente, a rivivere un evento di venti anni prima, senza neanche sapere il perché. Poco dopo arriva in ufficio, prende il caffè, legge la pagina sportiva del giornale e il suo umore comincia a risalire. Quando arriva il primo cliente della giornata gli sorride e gli va incontro in maniera cordiale, ma mentre gli stringe la mano avverte quel contatto in un *certo particolare modo*. In un secondo il sorriso scompare dal suo volto, sostituito da una forte tensione alle mascelle. Contemporaneamente gli viene su dalle viscere un senso di diffidenza verso quel probabile cliente, forse perché la sua stretta di mano gli rievoca quella di un tipo che un mese prima gli aveva dato un assegno scoperto. E di nuovo il nostro amico si ritrova a cambiare umore senza capirne il motivo.

Fatto sta che ora tutto di lui (mascella rigida, espressioni, gesti, tono della voce) rivelerà quella certa diffidenza. L'altro non potrà fare a meno di avvertirlo e forse entrambi perderanno un affare. E tutto a causa di un'antipatia che potremmo definire letteralmente come una **questione di pelle**.

Questa breve storiella ci rammenta come, molto spesso, siamo vittime ignare di un continuo susseguirsi di reazioni emozionali apparentemente ingiustificate. A chi di noi non è capitato qualcosa del genere? E se imparassimo a gestire questo "ripescaggio" delle sensazioni a no-



Dr. Rosario Alfano
Programmatore Neurolinguista
Insegnante di Tecniche di Rilassamento
Naturopata

Per partecipare al corso

**Come ottenere il meglio
da te stesso e dagli altri...**

...per liberarti da
fobie, attacchi di panico e ansia
in tempi brevissimi

Telefona al 328 04 51 732
o visita il sito
www.rosarioalfano.com

contatto

con la felicità

di Rosario Alfano

stro favore, rifiutando ciò che non è funzionale e accettando o addirittura recuperando degli stati d'animo positivi?

Ebbene, esiste una neo-scienza che spiega come fare: la *programmazione neuro linguistica* (PNL). Si tratta di un sistema capace di intervenire sugli stati d'animo, in modo da modificarli, cancellarli, amplificarli o ricrearli. La tecnica di cui vi parlerò adesso serve appunto per ricrearli, e sfrutta proprio il *contatto*, o meglio, l'*autocontatto*.

Sto parlando della "*strategia delle ancore*", dove un'ancora non è altro che uno stimolo specifico associato in maniera permanente ad uno stato d'animo. In PNL, per portare le persone a rivivere stati d'animo positivi si usano appunto gli *autocontatti*. Ovvero viene insegnato a ricercare dentro di sé quella sensazione che si desidera rivivere. Si chiede di ricostruirla il più precisamente possibile, vedendo quello che si vedeva in essa, ascoltando quello che si ascoltava e sentendo quello che si sentiva.

Al culmine di questa esperienza si chiede, ad esempio, di unire l'indice e il pollice della mano destra con crescente intensità, al fine di associare questo contatto con l'apice dell'esperienza vissuta.

Da quel momento in poi, ogni qualvolta se ne avrà bisogno, sarà sufficiente stringere le due dita per rivivere quelle piacevoli sensazioni, attingendo in pochi istanti al loro potenziale di positività.

Il gesto delle due dita è solo uno di quelli possibili. Si può ottenere lo stesso risultato effettuando una breve ma decisa pressione su qualsiasi parte del corpo (ad esempio un braccio, una coscia, il collo ecc.), l'importante è che il tipo di contatto scelto sia abbastanza inusuale, perché se sono autocontatti che facciamo di continuo nella nostra vita quotidiana, il cervello non li riconosce come specificatamente inerenti all'ancora e la tecnica rischia di non funzionare efficacemente. ■

Volendo riassumere la tecnica ecco uno schema di come procedere:

- Scegli un'esperienza in cui hai provato delle sensazioni molto piacevoli.
- Cerca di ricostruirla mentalmente: vedi quello che vedevi allora, ascolta quello che ascoltavi, senti quello che sentivi.
- Rivivila al massimo dentro di te!
- E quando sei al culmine, stringi forte indice e pollice della tua mano destra (o effettua qualsiasi altro autocontatto tu abbia scelto).
- Mentre stai effettuando l'autocontatto permetti al tuo organismo di sperimentare tutto quello che arriva, tutte le sensazioni che si manifestano.
- Mantieni l'ancora per il tempo che ritieni necessario (di solito sono sufficienti una decina di secondi).
- Ripeti il processo più volte durante la giornata; in questo modo permetterai al tuo cervello di imprimere sempre meglio la neo-associazione fra le sensazioni sperimentate e il gesto-ancora.

Scuola francese del XVI secolo.
"La femme entre les deux âges" (part.).
Musée Granet, Aix-en-Provence.

E adesso che sapete **come ancorare, buon viaggio nel mare della vita!!!**

Osteopatia

la medicina
che cura con le mani

Si sente spesso parlare di osteopatia, una medicina manuale ancora poco conosciuta in Italia, che sta avendo negli ultimi anni sempre più riconoscimenti. Per saperne di più, abbiamo intervistato l'osteopata Dr. Fabrizio Bettinelli.

Dr. Bettinelli, cos'è l'osteopatia e come agisce?

L'osteopatia cura con gesti dolci e precisi, l'osteopata usa le mani per percepire le tensioni e gli squilibri e per riarmonizzare l'insieme delle strutture che hanno perso mobilità. Il suo tocco è leggero, preciso e completamente indolore. Dispone di diverse tecniche per intervenire. Sceglie la più adatta e la più confortevole per il paziente, in funzione della sua età, della sua morfologia e della patologia da curare.

Esistono più tipi di tecniche?

Sì, le tecniche strutturali permettono di agire localmente su una lesione, sempre con dolcezza e senza dolore, restando nei limiti fisiologici dell'articolazione. Questo, per esempio, sarà il gesto per la riduzione di una distorsione e per far cessare lo spasmo mu-



scolare permettendo di recuperare la mobilità dell'articolazione.

Le tecniche funzionali invece, richiedono la collaborazione del paziente. Grazie a dei punti d'appoggio sul suo corpo, con l'intermediazione dei muscoli, delle fasce muscolari e della respirazione, permettono di correggere e aiutare delle funzioni come il transito intestinale. Le

"normalizzazioni del tipo Sutherland" sono dei processi molto dolci, appena percettibili, utilizzati per curare fasi iperacute come il torcicollo. Le tecniche funzionali motensive sono delle manovre di contrazione-rilassamento muscolare indicate nella fase acuta delle lumbalgie e infiammazioni locali. Le tecniche "cranio-sacrali" permettono di sentire dei movimenti specifici a livello del cranio o dei "movimenti respiratori primari".

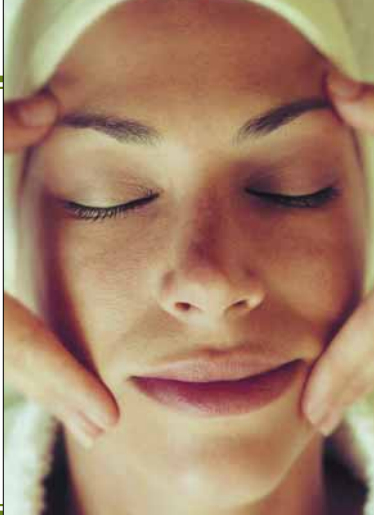
L'osteopata agisce tanto a livello dell'occipite (base del cranio) che del sacro (osso centrale del bacino) per armonizzare i movimenti "cranio-sacrali". Questa tecnica, specifica dell'osteopatia, fa parte della diagnostica e permette all'osteopata di qualificare e quantificare il suo trattamento manuale. L'osteopatia contribuisce a dare sollievo a molte sofferenze, mal di schiena, gambe, caviglie slogate, emicrania, incontinenza, dolori diffusi.

A chi si indirizza l'osteopatia e su cosa interviene precisamente?

L'osteopatia si indirizza a tutte le età della vita, dai neonati agli anziani intervenendo su:

- apparato scheletrico e locomotore: distorsioni, tendiniti, lumbalgie, dorsalgie, cervicalgie, periartriti delle spalle, dolori articolari, scoliosi...
- apparato neurologico: sciatiche, nevralgie cervico-brachiali e di Arnold, nevralgie facciali, nevralgie intercostali...
- apparato cardiovascolare: turbe circolatorie

L'osteopata si basa su diverse osservazioni (comportamento, attitudini), sull'ascolto (anamnesi, comparsa dei sintomi), su un esame approfondito dei referti radiologici e ematochimici e su un esame clinico.



degli arti inferiori, palpitazioni...

- apparato digestivo: meteorismo, ernia iatale, turbe epatobiliari, coliti, costipazione, prolasso di organi...
- apparato genitale/urinario: dolori e disfunzioni ginecologiche, cistiti, sterilità funzionale, osteopatia della gravidanza, enuresi, prostatite...
- osteopatia craniale: riniti, sinusiti croniche, vertigini, ronzio, cefalee, emicranie.
- sistema neurovegetativo: stato di ipernervosismo, ansietà, stress, turbe del sonno, spasmofilia...
- postumi di traumi: incidenti automobilistici, fratture, cadute e chocs/traumi in tutte le parti del corpo...
- neonatologia e pediatria: reflusso gastroesofageo, strabismo, rinite cronica, turbe del sonno e del comportamento, scoliosi, disfunzioni di occlusione dentaria.

Qual è il principio fondamentale dell'osteopatia?

Il suo fondamento è che qualsiasi perdita di mobilità delle articolazioni, dei muscoli, dei legamenti o dei visceri può pro-





vocare uno squilibrio dello stato di salute. Il suo scopo è di restituire al corpo la sua mobilità affinché possa autoguarirsi.

Il nostro corpo è un tutto, un insieme di cui ogni componente (tessuto, organi, articolazioni, muscoli) è legato al resto. Potremmo paragonarlo ad uno strumento musicale le cui note armoniche dipendono dalla chiarezza di ciascuna di esse. Se una sola nota non va, si rompe l'armonia e bisogna accordare lo strumento. Lo stesso vale per il nostro corpo. In

effetti un trauma fisico o emozionale, anche se lieve, può condurre immediatamente o nel tempo, ad un disadattamento dell'organismo e ad un sistema di compensazione che può provocare delle turbe funzionali. L'osteopatia ristabilisce l'armonia del nostro corpo evidenziando e curando i punti deboli.

Quali sono le differenze principali tra la "medicina tradizionale" e l'approccio dell'osteopatia?

Quando per la medicina allopatica (quella che tutto il mondo conosce) le gastriti, le tendiniti, le rinofaringiti evocano delle sfere specifiche, l'osteopatia preferisce considerare l'individuo in un approccio terapeutico globale. Questo va oltre i sintomi, per risalire alla storia del corpo, fino a traumi a volte antichi o che non sono stati percepiti.

Per elaborare la sua diagnosi, l'osteopata si basa su diverse osservazioni (comportamento, attitudini), sull'ascolto (anamnesi, comparso dei sintomi), su un esame approfondito dei referti radiologici e ematochimici e su un esame clinico.

Dr. Bettinelli, quali sono secondo lei i punti di forza dell'osteopatia, anche rispetto alla medicina tradizionale?

L'osteopatia ricerca la causa della malattia comprendendo il suo paziente nella propria globalità e trattandolo nella sua unità. L'osteopatia previene e cura numerose disfunzioni fisiche e agisce ugualmente sul piano nervoso,

funzionale e psicologico.

Come tutte le medicine, conosce i suoi limiti e non pretende di curare tutto.

Non si propone per esempio per la cura delle malattie degenerative (cancro, AIDS, o sclerosi multipla) le malattie genetiche o ancora le malattie infettive.

In questi ultimi anni si è particolarmente fatta apprezzare da un pubblico sempre più vasto per i successi, a volte spettacolari, del trattamento dei problemi della schiena, là dove le medicine tradizionali si rivelano spesso deludenti. Grazie al suo metodo diagnostico prevalentemente manuale si è rivelata una medicina estremamente utile anche in gravidanza e pediatria. Efficace e non dannosa, l'osteopatia trova oggi il suo spazio tra le altre terapie e diviene complementare alla medicina allopatica. Gli osteopati operano in tacito accordo con gli altri medici e lavorano sempre più spesso in collaborazione con radiologi, ortopedici, pediatri, ginecologi, ostetrici, chirurghi, ortodontisti ed anche con medici di base.

E per quanto riguarda il trattamento per le lombalgie?

L'approccio osteopatico della lombalgia è differente da quello dei ortopedici, reumatologi e kinesiterapeuti. L'osteopatia considera nella maggioranza dei casi i sintomi come conseguenze di un susseguirsi di atteggiamenti d'adattamento più o meno complessi.

Per esempio la costrizione meccanica esercitata sulla zona lombare può essere provocata o intensificata da una colite funzionale spasmofica, un utero mal posizionato, da un'endometrite, da una serie di cadute, da una distorsione o da un trauma cranico. L'osteopata va alla ricerca dell'insieme di riduzioni di mobilità del corpo e delle attaccature/legami muscolo-tendine, il cui insieme crea uno scompenso a livello delle zone più fragili.

Oggi si sente parlare poco di osteopatia, mentre l'unico campo dove si fa più spesso accenno all'osteopatia è quello sportivo, ci può spiegare perché?

Ogni perdita di mobilità delle articolazioni, dei

muscoli, dei legamenti o dei visceri può provocare uno squilibrio allo stato di salute/benessere. Ciò si manifesta tra gli sportivi con differenti sintomi: dalla semplice contrattura al dolore lacinante cronico.

Non solamente il trattamento osteopatico sopprime il dolore, ma rinforza la muscolatura, scioglie le articolazioni e migliora la respirazione. Permette anche di migliorare la concentrazione nelle prove, e ottimizza il recupero dopo gli sforzi. Una delle specificità dell'arte osteopatica è in effetti quella di poter regolare il sistema neuro-endocrino trattando la struttura craniale.

L'osteopatia può essere efficace anche in seguito a un trauma?

Certo, nevralgie, sciatiche, lombalgie, mal di testa, insonnia possono essere le conseguenze di un incidente d'auto, o di uno choc che si rivela tardivamente. Anche se in un'indagine radiografica non appare alcuna lesione e se il trauma tipo "colpo di frusta" fosse stato modesto, l'onda di "choc" dell'incidente resta iscritta nella "natura" della persona ferita. In effetti, quando il corpo è sottoposto ad un impatto violento la forza d'inerzia supera le capacità di assorbimento, e alcune delle strutture si vengono a trovare in disaccordo le une con le altre anche in un quadro delle normali funzioni. Così pure uno spavento o una forte emozione possono bloccare la respirazione, danneggiando il funzionamento del diaframma e innescando delle compensazioni dolorose.

E per quanto riguarda il periodo della gravidanza? L'osteopatia ci può essere d'aiuto?

Anche durante una normale gravidanza, è frequente che appaiano delle turbe funzionali minori di ordine meccanico (dolori coccigei, lombari, dorsali o cervicali) circolatori, digestivi (flatulenza, spasmi, difficoltà digestive) ginecologiche (contrazioni o spasmi uterini, posizione anomala del feto).

Tutto ciò è comprensibile in ragione dello sforzo di adattamento che l'organismo deve svolgere per l'evoluzione di tensioni e pres-

sioni addominali legate alla gestazione. Unicamente con l'aiuto delle mani, l'osteopata saprà localizzare le tensioni, normalizzare le stasi, equilibrare le costrizioni viscerali legate all'aumento del volume dell'utero. Inoltre un delicato lavoro a livello del bacino e del diaframma faciliterà il parto.

L'osteopatia costituisce una risposta alternativa ai diversi problemi funzionali creati dallo stato di gravidanza e anche se non si sostituisce in nessun caso alle cure ostetriche, le affianca efficacemente.

E per i neonati?

Anche in questo caso l'osteopatia si rivela utile poiché spesso i neonati nascono con la testa un po' deformata, il cranio con protuberanze, un occhio più chiuso dell'altro. Il parto può essere il primo dei traumi del bambino.

Troppo lungo o troppo breve, può alterare le funzioni normali delle strutture craniali. Nei casi più difficili, necessita a volte dell'impiego del forcipe o della ventosa che influisce sulla mobilità delle giunture delle ossa del cranio e può provocare immediatamente o nel tempo delle disfunzioni. Spesso i genitori si sentono dire che tutto si sistemerà naturalmente. Apparentemente sì, ma se si rompe l'equilibrio craniale, un trattamento osteopatico precoce permette di cancellare le eventuali sequenze negative della nascita. ■



Per maggiori informazioni:

Dr. Fabrizio Bettinelli

D. O. Doctor of Osteopathy U.S.A.

Centro Medico di Ortopedia Osteopatia

Fisiokinesiterapia **AB BORGONUOVO**

Via dell'Annunciata 12 - 20121 MILANO

Tel-Fax 02 29.06.19.90-018

e-mail: ab.borgonuovo@libero.it

a cura di **Andrea Bocchi Modrone**

MOSTRE E FIERE:

Cosa: **IL PIACERE DEL CIOCCOLATO**

Come: Dai risultati di un recente sondaggio gli abitanti della città dei sette colli sarebbero i più fervidi amanti del cioccolato su scala nazionale (ben il 67% dei romani consumerebbe cioccolato più volte durante la settimana). Quest'anno il gustoso evento si tingerà dei colori Carnevaleschi e i bei giardini di Villa Borghese e la Terrazza del Pincio daranno vita al più grande bazar del cioccolato del mondo: Chocolate Show (www.eurochocolate.roma.it/rm2003/chocolate-show.htm), con oltre 150 produttori italiani ed esteri che metteranno in vendita le loro delizie.

Un altro appuntamento è con il "Master del Cioccolato", un corso per approfondire la conoscenza di questo alimento. Le gustosissime lezioni si terranno **nei giorni 7,8,9 marzo** ed affronteranno l'argomento cacao a 360° (dalla storia della scoperta alla coltivazione e trasformazione, dall'analisi organolettica agli aspetti nutrizionali, dalla tradizione della pasticceria italiana agli aspetti economici del prodotto). Infine, in occasione dell'**8 Marzo con la Festa della Donna**, all'insegna dello slogan "Il Cioccolato è Donna" verranno presentati i risultati di un sondaggio sul rapporto che il gentil sesso ha con il cacao e i suoi derivati.

Dove: la kermesse coinvolgerà diverse zone di Roma

Quando: dall'1 al 9 marzo

Note: tel. 800/58.60.01 e-mail: info@pwdeventi.it - www.eurochocolate.roma.it

Cosa: **COSMOPROF , OVVERO LE LUSINGHE DI VENERE**

Come: Profumi, trucco, estetica professionale, capelli, accessori, attrezzature ed arredi per acconciatori e profumerie, articoli da regalo, bigiotteria e poi packaging, macchinari, materie prime e servizi per l'industria cosmetica. Più di 1.700 espositori tra i più prestigiosi in ambito mondiale, presentano in un'area di oltre 70.000 mq, i prodotti ed i servizi più innovativi.

Dove: presso la Fiera di Bologna

Quando: dal 7 al 10 marzo, dalle 9.30/ 18.30.

Note: Servizio Help-on-line: tel. +051/64.91.781- e-mail: cosmoprof2003@bestunion.it www.cosmoprof.it

Cosa: **BENESSERE E SALUTE IN MOSTRA**

Come: Torna, all'interno di **Exposalute**, la manifestazione che riunisce gli operatori che si occupano di salute (medici, farmacisti, erboristi, operatori sanitari), **Expobenessere**. Ricco programma di eventi, progetti innovativi e un interessante calendario di convegni, seminari e workshop. Il calendario di eventi, incontri e convegni organizzati in collaborazione con le Associazioni di settore, rappresenta un'occasione preziosa di aggiornamento e di approfondimento.

Dove: presso la Fiera di Milano

Quando: 14, 15, 16 marzo

Note: tel. 02/33.20.391 - fax 02/39.00.52.89 - e-mail: senaf@tecnit.it - www.expobenessere.it

Cosa: **TIPICITÀ, Sapori tipici dalle Marche**

Come: Tra i preziosi gioielli delle Marche anche il formaggio di fossa, il prosciutto di Carpegna, il Verdicchio dei Castelli di Jesi, l'oliva tenera ascolana, i maccheroncini di Campofilone, tartufi bianchi e neri e mille prelibate ghittonerie. Tra le novità, uno spazio per informare il consumatore e l'introduzione della Fucina degli antichi sapori: un'area con cucina attrezzata



"a vista" che, nei 3 giorni della manifestazione, accoglierà l'esibizione di alcuni rinomati chef sul tema: "le antiche paste della tradizione marchigiana", preziosi prodotti a rischio di estinzione.

Dove: Campiglione di Fermo (AP), Area Sadam

Quando: sabato 22 e domenica 23 marzo ore 9/23; lunedì 24 marzo ore 10/ 21

Note: tel. 0734/62.88.10/62.83.51-

fax. 0734/60.50.81- e mail: tipicita.org@tiscali.it

Cosa: **BELLEZZA E BENESSERE**

Come: Un appuntamento unico per gli amanti della vacanza all'aria aperta, gli appassionati del fai-da-te e bricolage. Tecnologie, prodotti, servizi e strumenti per migliorare qualità e stile di vita.

Quando: dal 22 al 30 marzo, sabato e domenica

ore 9.30/20, da lunedì a mercoledì: 14.30/20, giovedì e venerdì: 14.30/22

Dove: a Vicenza, Fiera, Via dell'Oreficeria, 16

Note: tel. 0444/ 969.111 - e-mail: info@vicenzafiera.it

Cosa: **SANA Salone internazionale alimentazione naturale, salute e ambiente**

Come: L'appuntamento capitolino di SANAA ROMA ha come obiettivo quello di diffondere e sostenere un approccio consapevole alle scelte eco-sostenibili, per fare definitivamente uscire il mercato "del naturale" dalla nicchia, in Italia e all'estero. SANA sarà anche a New York, dal 29 al 30 aprile, e di nuovo a Bologna, dall'11 al 14 settembre.

Quando: dal 4 al 7 aprile

Dove: presso la Fiera di Roma

Note: tel. 02/86.45.10.78 - fax. 02/86.45.35.06 - e-mail: info@sana.it - www.sana.it

Cosa: **IL CUORE DI LUCE DELL'AFRICA**

Come: Per chi ama l'Africa e i suoi misteri, un viaggio di colori e luce per descrivere la vita dei pescatori del fiume Congo, uno dei paesi più affascinanti del continente africano. Autore di queste opere è Silver Malonga, il cui "cuore" sono la luce e i colori.

Dove: a Milano, presso il Museo Popoli e Culture - Centro di Cultura e Animazione Missionaria Pime, Via Mosè Bianchi, 94

Quando: fino a sabato 12 aprile, da lunedì a sabato ore 9-12,30 / 14-18 - chiuso festivi.

Note: tel. 02/43.82.01 - e-mail:

museo@pimemilano.com - www.pimemilano.com

Cosa: **PARMIGIANINO E IL MANIERISMO EUROPEO**

Come: In collaborazione con il Kunsthistorisches Museum di Vienna, è costituito da un consistente gruppo di opere rappresentative dell'evoluzione del suo stile. Un Cabinet des dessins dà invece conto della genialità inventiva di Parmigianino disegnatore, tra i primi ad interpretare modernamente il lavoro sul foglio come vera e propria opera autonoma, visualizzazione



intensa e lirica del proprio affollato mondo interiore. Si offre poi un campionario eccellente dei grandi artisti che hanno affiancato e determinato la sua formazione: da Correggio a Pontorno, Rosso Fiorentino, alla Scuola di Parma, a Niccolò dell'Abate, a Bartolomeus Spranger e a tanti altri.

Dove: a Parma, Galleria Nazionale, Palazzo della Pilotta

Quando: fino al 15 maggio

Note: www.studioesseci.net

Cosa: **MUSEO DELL'ACETO BALSAMICO TRADIZIONALE**

Come: Davvero singolare questo Museo di recente apertura nato all'insegna di un alimento tradizionale invecchiato anche fino a 25 anni, "fiore all'occhiello" della gastronomia modenese.

Dove: A Spilamberto (Mo) presso la Villa Comunale Fabriani, via Roncati 28

Quando: mercoledì ore 9/13, sabato 9/13 e 15/18, domenica 9/13 e 15/18

Note: tel. 059/78.16.14 - fax 059/78.61.913

FESTIVAL DA SEGNALARE

Cosa: **LA MAGIA DELL'INDIA**

Come: Torna la seconda edizione del Festival dell'India, l'unica manifestazione italiana completamente dedicata alla scoperta del favoloso universo indiano: la tipica cucina speziata, il massaggio Ayurvedico - con gli oli tipici dei centri ayurvedici del Kerala -, l'artigianato, e le coinvolgenti kermesse di danza e musica orientali. Inoltre gli ospiti del Festival potranno ammirare la danza indiana classica e folk di ogni regione dell'India con le musiche e i costumi della più autentica tradizione orientale. Sono ospitati veri e propri laboratori artigianali, con tessuti variopinti, gioielli, incensi, tappeti, collane di sandalo ecc. e si può assistere alla creazione di batik, incensi.

Dove: Filaforum di Assago (Milano)

Quando: 13 - 16 marzo, ore 10/24

Note: tel. 02/78.38.07 - e-mail: info@locomia.it, oppure Associazione Suryanagara tel. 02/89.15.09.17 - cell. 338/31.16.126 - e-mail: suryanagara@iscalinet.it

INCONTRI

Cosa: **"DIO È PER TUTTI"**

Come: Convegno internazionale legato alla spiritualità

tà nella nuova era dove, tra gli altri eventi, Swami Kriyananda (fondatore della comunità) celebrerà la Mahasamadhi (l'uscita cosciente dal corpo di un Maestro) di Yogananda, il Satsag (risposte a domande sulla spiritualità) e la "Cerimonia della luce", mentre Jyotish (responsabile della comunità) terrà la conferenza "Trovare Dio in se stessi".

Dove: ad Assisi presso il Grand Hotel Assisi

Quando: dal 6 al 9 marzo

Note: tel. 0742/81.36.20 - Fax 0742/81.35.36

e-mail: staff@ananda.it / www.ananda.it/it/yogananda/convegno.html

Cosa: SPETTACOLI E CONCERTI METROPOLITANI FUORI DAL COMUNE TARGATI ROSASPINTO @ GHEROARTE

Come: lo spettacolo teatrale "Platea": un parchetto milanese qualunque, tre giovani qualunque, il rituale della fumata di gruppo, portati in teatro ed accostati ad un quintetto d'archi...

Quando: dal 13 al 15 marzo

Come: "Cavallanti - Tononi NEXUS", la formazione che ha resistito più di un ventennio fornendo una versione molto personale del rinnovamento jazzistico contemporaneo.

Quando: il 22 marzo.

Dove: a Corsico (MI), presso l'Associazione Gheroarte, c/o Stazione FS di Corsico, via Gramsci, 4.

Note: tel/fax 02/45.10.31.13 - 339/69.01.684 - 349/47.59.779 - www.gheroarte.com

Cosa: LA PREGHIERA, VEICOLO DI ARMONIA UNIVERSALE

Come: Nessuna tradizione concepisce la preghiera esclusivamente come un fatto intimistico, legato alla speranza dell'uomo di veder esauditi i propri desideri. In realtà la preghiera è anche un potentissimo strumento attivatore di dinamiche energetiche, anche se poche persone ne conoscono i misteriosi meccanismi attraverso cui essa funziona. Le vibrazioni armoniose che produce, non soggette a limitazioni spazio-temporali, si spargono nell'ambiente come un'onda luminosa o sonora e non di rado raggiungono dimensioni molto lontane, addirittura impensate, con effetti rasserenanti, terapeutici, taumaturgici. Lo attestano l'esicismo, antica tecnica di preghiera mistica della Chiesa cristiana orientale, la parola danzata dei Chassidim ebrei, le formule mantriche della tradizione indiana e tibetana. Di questo e altro si parlerà duran-

te una tavola rotonda interreligiosa in cui interverranno: Padre Traian Valdman, arciprete ortodosso romano e docente di teologia, il Ven. Paljin Tulku Rinpoce, il prof. Paolo Magnone, indologo presso l'Università Cattolica di Milano e Elena Bartolini, saggista e docente di lingua e cultura ebraica.

Dove: a Milano presso il Centro Mandala, Via Martinetti, 7

Quando: Domenica 23 marzo alle 20,30

Note: tel. 02/70.12.80.88 - fax 02/48.70.11.19 - www.centromandala.org - centromandala@libero.it

Cosa: INCONTRO CON LEGAMBIENTE IN FAVORE DELLA BIODIVERSITÀ

Come: Le biotecnologie comprendono un ampio

FIERE E MERCATI BIO A CUI PARTECIPIAMO CON ECOÉ IN MARZO E APRILE:

- **Ogni prima domenica del mese (2 marzo e 6 aprile)** MERCATO BIO a **Pavia**, Piazza Duomo
- **Venerdì 7 marzo e 4 aprile** MERCATO BIO a **Piacenza**, Via Calzolari
- **Sabato 8 marzo e 12 aprile** MERCATO BIO a **Como**, via Muralto (vicino a Piazza Duomo)
- **Ogni seconda domenica del mese (9 marzo e 13 aprile)** MERCATO BIO ad **Appiano Gentile**, Piazza della Chiesa
- **Sabato 12 marzo e 8 aprile** MERCATO BIO a **Fiorenzuola D'adda** (PC)
- **Domenica 16 marzo e 20 aprile** MERCATO BIO a **Sesto San Giovanni** (Rondò)
- **Sabato 22 marzo e 26 aprile** MERCATO BIO a **Codogno** (Lodi), Piazza Cairoli
- **Domenica 23 marzo e 27 aprile** MERCATO BIO a **Monza**, Piazza Duomo
- **Ogni ultima Domenica del mese (30 marzo e 27 aprile)** MERCATO BIO a **Saronno**, Piazza Schuster
- **A PASQUA 20 E 21 APRILE** MERCATO BIO a **Borgonovo Val Tidone** (PC)

spettro di pratiche che gli esseri umani da molto tempo utilizzano per la produzione di beni e di servizi. Con le recenti scoperte genetiche di biologia molecolare e la messa a punto di tecniche di ricombinazione sul Dna, si sono sviluppate le biotecnologie avanzate.

Esse modificano il patrimonio genetico degli organismi che hanno assunto una grande rilevanza perché hanno permesso di ottenere importanti risultati in campo medico e farmaceutico. Valutare gli effetti immediati ed a lungo termine sulla salute e sull'ambiente, connessi all'uso e all'immissione in natura e sul mercato di organismi geneticamente modificati, è molto difficile sia per gli elementi d'incertezza che regolano gli stessi organismi trasgenici, sia per le caratteristiche di complessità degli esseri viventi e degli ecosistemi in cui vivono.

Un altro rischio legato alla diffusione di piante transgeniche è quello che porta alla perdita progressiva di biodiversità, favorendo la scomparsa graduale di piante e colture tradizionali determinata dalla riduzione delle capacità naturali di miglioramento genetico conseguente al procedimento di controllo dei geni. La manipolazione genetica crea di fatto nuove specie viventi non presenti in natura. È necessario fissare limiti e vincoli chiari alle applicazioni biotecnologiche. Legambiente, da sempre sensibile alle tematiche legate alla biodiversità, propone "Biodiversità: bene prezioso, contro l'omologazione delle varietà genetiche", curata da Paolo Belloni dell'Associazione Pomona di Milano, che promuove la valorizzazione della biodiversità.

Dove: a Milano, presso la sede di Legambiente Milano, via Padova, 29 (MM1 Pasteur)

Quando: martedì 25 marzo ore 18.30

Note: L'incontro è gratuito: tel. 02/28.04.00.23 -- email: info@legambientemilano.org. -- www.legambientemilano.org

TRATTORIA LATTERIA NOI DUE

Viale Col di Lana 1 - Tel. 02/58.10.15.93

CUCINA VEGETARIANA NATURALE E BIOLOGICA

Non si servono alcolici - si fuma a turno

Cosa: "OTIUM E NEGOTIUM DALL'ANTICHITÀ AL RINASCIMENTO"

Come: Prosegue il Ciclo di lezioni organizzato dall'Istituto Studi Umanistici F. Petrarca e con il patrocinio del Ministero per i Beni e le Attività Culturali della Regione Lombardia Culture, Identità e Autonomie della Lombardia dell'IRRE Lombardia (Istituto Regionale Ricerca Educativa) e con il patrocinio e contributo della Provincia di Milano Assessorato alla Cultura.

Dove: nella sede dell'Istituto Lombardo, Milano, Via Brera, 28, Sala delle Adunanze.

Quando: 4 marzo, ore 18 Cesare Vasoli (Università di Firenze), "Cristoforo Landino e il concetto della vita contemplativa".

11 marzo, ore 18: Enrico Carnevale Schianca (Rivista "Appunti di gastronomia"), "Il convito rinascimentale tra svago e convenienze sociali: il "De conviventia" di Giovanni Pontano".

18 marzo, ore 18: Stefano Benassi (Università di Bologna), "Il piacere della lettura nel '400: i luoghi, i modi dell'età umanistica".

25 marzo, ore 18: Luisa Secchi Tarugi (La Presidente dell'Istituto F. Petrarca), Otiom e negotium nel "De vita solitaria" di Francesco Petrarca".

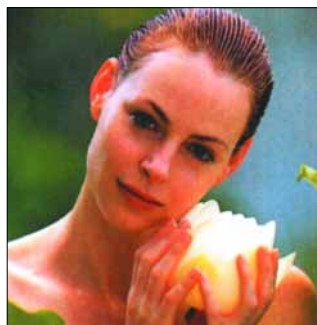
Note: tel. / fax 02/67.09.044

e-mail: istpetrarca@iol.it

Cosa: QIGONG PER PRINCIPIANTI

Come: Conoscere i principi su cui fonda il qigong in

teoria e in pratica. Sperimentare esistenzialmente la propria energia, nella regolazione del corpo, della mente e del respiro permette di comprendere che il qigong è molto di più



che una semplice ginnastica. il qigong è uno strumento antico che l'uomo e la donna moderni possono utilizzare per prevenire e curare le malattie, per conseguire il benessere e la serenità.

Dove: A Milano.

Note: Per saperne di più: tel. 02/20.47.778
e-mail: cama@comm2000.it