

H O D

benessere

Olfatto

Omeopatia

SexOeS

... e da staccare
l'Inserito

Oceano Salute:
La Routine

sommario

Periodico bimestrale - Milano - Anno V - n° 22 - settembre/ottobre 2002



DIRETTORE RESPONSABILE:

Marina Robbiani

CONSULENTE SCIENTIFICO:

Riccardo Legnani

CONSULENTE EDITORIALE:

Maria Luisa La Barbera, Raffaella Ferrari

GRAFICA: Lorena Monzini

PUBBLICITÀ: Anna Monza

Tel./Fax 02/83.22.442

Cell. 335/82.41.756

E-mail: anna.monza@libero.it

Edizioni Alice - V.le Col di Lana, 4

20136 Milano - Tel. 02/83.61.347

E-mail: hoddy@libero.it

STAMPA: Arti Grafiche Bianca&Volta

Via del Santuario, 2

20060 Truccazzano (Mi)

HOD

Omeopatia: un'antica esperienza per nuovi orizzonti <i>di Edoardo Felisi</i>	4
Questione di naso <i>di Giovanni Fasani</i>	10
SexOeS: Il viaggio di Arnold <i>a cura di Odan</i>	12
Milano & Oltre <i>a cura di Andrea Bocchi Modrone</i>	20
Fiere, mercatini e libri di Ecoè	24
Inserito Oceano Salute <i>a cura del comitato scientifico di Oceano Sintesi direttore scientifico Gian Marco Careni</i>	I-XII
E dopo il sole... oli essenziali per la pelle <i>Rubrica di Elena Marinoni</i>	48
Vino... divino <i>a cura di Andrea Bocchi Modrone</i>	52
Piccola cucina da accompagnare <i>testo e disegni di Francesca Carmelini</i>	56
Crede per guarire <i>di Carlo Biagi</i>	58
Interazioni tra farmaci e cibo: l'altra faccia dell'alimentazione <i>Rubrica di Raffaella Ferrari</i>	62
Odore di pelle <i>a cura di Andrea Bocchi Modrone</i>	68
Un'ombra di profumo <i>di Giorgio Dalla Villa</i>	72
La spirale del profumo <i>di Susanna Barbàra</i>	74

**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:

hoddy@libero.it



OMEOPATIA

un'antica esperienza
per nuovi orizzonti
terapeutici



Nonostante l'esperienza clinica raccolta in duecento anni di pratica omeopatica su milioni di pazienti, nonostante i lavori di ricerca realizzati negli ultimi decenni abbiano documentato l'efficacia della terapia omeopatica nei confronti di numerose patologie, e nonostante l'Ordine dei Medici abbia dato "libero accesso" all'Omeopatia, rimangono diffidenze e critiche d'antan. Il dibattito c'è e si vede. Ma cerchiamo intanto di capire cos'è, come nasce e come si diffonde questa terapia olistica che tiene conto del malato nella sua "totalità".

di Edoardo Felisi

Quando Samuel Hahnemann pubblicò, nel 1810, "L'Organon dell'arte di guarire" non immaginava certamente di suscitare un interesse, un entusiasmo ed una polemica che sono arrivati con grande eco fino ai nostri giorni. L'Organon, in effetti, costituiva la presentazione, al

mondo accademico e all'universo dei pazienti, di una nuova metodica terapeutica chiamata Omeopatia, che proponeva una visione del binomio malato-malattia, un approccio all'individuo sofferente e una modalità di cura assolutamente rivoluzionari rispetto alle conoscenze e alla pratica medica non solo di quel periodo storico ma anche della scienza attuale.

Per capire l'importanza e il ruolo assunti dall'Omeopatia nel contesto della Medicina Contemporanea, dobbiamo ripercorrere alcune tappe storiche fondamentali.

Christian Friedrich Samuel Hahnemann nasce in Sassonia il 10 aprile del 1755. Fin dai primi anni manifesta una spiccata attitudine per gli studi e a dodici anni conosce già diverse lingue antiche e contemporanee. Nel 1779 consegue il diploma di dottore in Medicina presso l'Università di Erlangen e comincia la sua attività clinica con grande successo nei paesi circostanti. Non si limita a praticare la professione di medico, ma spinto dalla sua grande curiosità scientifica e culturale, si interessa anche alla chimica, alla fisica e alla botanica. Il suo immenso bagaglio di conoscenze lo rende sempre più critico nei confronti della medicina del suo tempo, ancora ancorata a pratiche medioevali, e ben lontana dalle scoperte nel campo dell'anatomia, della fisiologia e della microbiologia che caratterizzeranno il secolo successivo. La medicina praticata a quei tempi si basava su metodiche terapeutiche non solo inutili ma spesso dannose: basti pensare ai salassi praticati a soggetti sofferenti di anemia, che spesso ne determinavano la morte prematura.

Hahnemann decide quindi di abbandonare la professione medica perché la considera inutile ed inizia, per lui e la sua famiglia, un periodo di difficoltà economiche che lo costringerà a riprendere il suo vecchio mestiere di traduttore di libri di medicina a Lipsia. Traducendo la "Materia Medica" di Cullen, Hahnemann trae lo spunto per osservare che l'assunzione continuativa del chinino (estratto della corteccia di china, già da allora utilizzato per curare la malaria), da parte di soggetti sani, produce una sintomatologia simile alla malaria stessa (brividi, febbre intermittente, sudorazioni). In altre parole, la stessa sostanza che produce un determinato di-

sturbo in un gruppo di soggetti sani è in grado, a dosi opportune, di curare lo stesso sintomo comparso durante un processo di malattia in soggetti ammalati.

Da questa semplice osservazione Hahnemann elaborerà il principio di similitudine e su di esso costruirà un complesso sistema terapeutico che presuppone un approccio al malato completamente diverso da quello accademico.

Un esempio classico del principio di similitudine, su cui dunque si basa l'Omeopatia, è costituito dal veleno dell'ape o della vespa. La puntura di tali insetti produce infatti dolore bruciante, la comparsa di gonfiore cutaneo rosato nel punto di inoculazione, oppure, nei soggetti molto sensibili, pomfi diffusi in diverse regioni cutanee o gonfiore alle labbra o alle palpebre. Secondo il principio di similitudine, il veleno dell'ape, a dosi opportune, sarà quindi utilizzato per curare malati che presentano delle lesioni simili a quelle descritte per cause differenti quali l'orticaria, le reazioni allergiche da alimenti o medicinali, le punture da insetti o da animali diversi dall'ape.

Hahnemann quindi proseguì la sua opera sperimentando diverse sostanze su soggetti sani volontari, per verificare quali disturbi procurassero in modo da poterle utilizzare poi su soggetti malati per curare sintomi simili a quelli prodotti sperimentalmente.

Durante le sperimentazioni e le terapie, Hahnemann si rese conto che le sostanze che utilizzava potevano procurare dei seri danni agli sperimentatori o ai soggetti in trattamento, perciò cominciò a diluirle sempre di più per attenuare l'effetto tossico. Questo lo condusse a scoprire che anche le sostanze molto diluite mantenevano la capacità di produrre dei sintomi nei soggetti sani e di curare quelli ammalati. Nasceva così l'uso terapeutico di sostanze ultradiluite che fin dal suo esordio suscitò molta perplessità ed incredulità da parte del mondo scientifico che non riusciva ad accettare l'idea che soluzioni, in cui la sostanza di partenza era quasi assente, potessero avere ancora un qualsiasi effetto. Questo fenomeno non è stato ancora spiegato dalla scien-

za contemporanea ed è una delle ragioni di maggiore contestazione da parte della medicina convenzionale, che fatica ad accettare i numerosi e documentati successi raccolti dalla terapia omeopatica perché non sa spiegarli.

Individualizzazione della terapia

In un'ulteriore fase delle sue ricerche Hahnemann arrivò a definire il nucleo principale della metodologia omeopatica: l'individualizzazione della terapia e la sua struttura globale. Perché la terapia omeopatica è individualizzata? Che cosa significa?

Significa che ogni paziente presenta un quadro di malattia che gli è caratteristico con delle modalità di miglioramento e di peggioramento che gli sono proprie, per cui anche i pazienti che presentano una diagnosi comune, ad esempio raffreddore cronico o allergico, hanno delle caratteristiche che sono peculiari di ogni singolo individuo. Con queste caratteristiche di specificità, i medicinali omeopatici si adattano ai quadri clinici dei pazienti con sintomi simili a quelli che essi stessi producono negli individui sani.

Facciamo un esempio. Di fronte ad una tonsillite, un medico convenzionale sceglierà un antibiotico a largo spettro, adatto ai germi delle prime vie aeree, o richiederà un antibiogramma per selezionare un antibiotico indicato per un particolare germe. In questo caso le caratteristiche particolari legate alla reattività di ogni singolo paziente non servono per la scelta della terapia. In Omeopatia, invece, il medico terrà in considerazione se il dolore della gola è migliorato dal caldo o dal freddo, se è presente sudorazione e/o sete, se vi è agitazione o prostrazione, se la febbre è più elevata in momenti caratteristici, se la gola è solo arrossata o se esistono placche fibrinose sulle tonsille.

Infatti Belladonna sarà indicato in un paziente con tonsillite batterica o virale con arrossamento intenso della gola, sudorazione abbondante, scarsa sete, prostrazione, febbre elevata che insorge bruscamente. Mentre per una faringite che insorga in un altro paziente con febbre media ad andamento graduale, sudorazione leggera continua che non dà sollievo, sete normale, eccessiva salivazione, lingua gonfia che mantiene l'impronta dei denti, il medico omeopata sceglierà Mercurius Corrosivus.

L'ultima caratteristica fondamentale della terapia omeopatica è il suo carattere olistico, cioè globale. Hahnemann si era reso conto che non poteva curare con successo duraturo prendendo in considerazione solo i singoli sintomi o i disturbi che i pazienti presentavano. Infatti quando curava un paziente sofferente di emorroidi con un medicinale perfettamente scelto in base alla legge di similitudine, tenendo conto solo delle modalità di miglioramento e di peggioramento dei sintomi peculiari di quel soggetto, il malato guariva al momento, ma dopo un certo periodo ripresentava lo stesso disturbo o sostituiva il disturbo con altri sintomi.

Hahnemann quindi capì che per guarire in modo definitivo i malati era necessario considerare, nella scelta della terapia, tutto il quadro clinico presentato dal paziente. Un quadro che comprendesse non solo il sintomo del momento della visita, ma anche le malattie precedenti, il quadro psichico e comportamentale, il modo con cui il paziente interagisce con l'ambiente e gli altri disturbi attuali concomitanti al sintomo principale. Ciò significa che occorre valutare l'intero terreno reattivo del paziente. Questo approccio fa dell'Omeopatia una terapia olistica globale che tiene conto del malato nella sua totalità, anche quando si presenta al medico per delle malattie molto localizzate e ben definite, come possono essere l'acne o una cistite ricorrente.

A questo punto possiamo cercare di tracciare una definizione dell'Omeopatia, che consideri l'evoluzione che ha avuto fino ai giorni nostri. L'Omeopatia è una metodica clinico-terapeutica che:

- è basata sul principio di similitudine (sono prescritte sostanze medicamentose che producono nell'uomo sano disturbi simili a quelli che si vogliono trattare nel soggetto malato)
- utilizza medicinali a bassa concentrazione che possono arrivare fino ad un estremo grado di diluizione
- è strettamente individualizzata, cioè adattata alle caratteristiche individuali del singolo paziente
- contempla una visione globale del soggetto da trattare, che consideri tutto il suo terreno reattivo.



Maria Sibylla Merian, "Dissertatio de Generatione et Metamorphosisibus", 1726.

Il ruolo del medico omeopata

Qual è il ruolo e quali sono i compiti del medico omeopata moderno che si trova ad operare in un contesto scientifico convenzionale, che ha fatto passi da gigante nella conoscenza ed appare così diverso da quello con cui si confrontava Hahnemann?

L'Omeopata moderno deve saper integrare le conoscenze che la Medicina ha acquisito nel campo dell'anatomia, della fisiologia, della biologia, della terapia... con la visione omeopatica del binomio malattia-malattia e con l'approccio olistico che esso comporta. Questo vuol dire che il medico omeopatico moderno deve, nell'ambito della visita, saper raccogliere tutti quei dati che permettono di definire una diagnosi di malattia (compresi gli esami di laboratorio, le radiografie e le indagini più moderne come la TAC e la risonanza magnetica) così come farebbe un medico convenzionale, e a questi aggiungere tutti quei dati che caratterizzano la risposta individuale del paziente allo stato di malattia (modalità di miglioramento e di

Allergia all'ambrosia

Vediamo ora in concreto un esempio di terapia riferendoci ad una patologia che negli ultimi anni è diventata sempre più comune: l'allergia all'ambrosia, un'erba che alle nostre latitudini impollina da luglio a ottobre.

Essa è responsabile di un numero sempre crescente di riniti, congiuntiviti e disturbi respiratori allergici che compaiono al ritorno dalle vacanze. Il quadro sintomatologico è quello classico con bruciore e prurito agli occhi, secrezione acquosa e ostruzione nasale, crisi di starnuti, prurito al palato, tosse secca stizzosa e talora asma bronchiale.

Segnalo alcuni medicinali che l'esperienza di molti anni ha dimostrato efficaci, quali:

- **Euphrasia officinalis** quando prevalgono i disturbi oculari sulla secrezione nasale sierosa;
- **Allium cepa** quando è la secrezione nasale sierosa irritante il disturbo principale;
- **Sabadilla** nel caso in cui prevale il prurito del palato;
- **Spongia tosta** quando all'ostruzione nasale si associa tosse stizzosa;
- **Arsenicum album** se è presente anche broncospasmo;
- **Poumon Histamine** in tutti i casi di allergia respiratoria e cutanea in cui è presente una imponente liberazione di istamina.

Molti sono gli altri medicinali che meriterebbero una citazione ma rimando ai testi specializzati coloro che vogliono approfondire questo argomento.

L'importanza che l'Omeopatia già oggi riveste diventerà sempre più rilevante nella misura in cui essa verrà integrata in un paradigma complesso che comprenda anche la medicina convenzionale e altre terapie complementari, tale da offrire un ampio ventaglio terapeutico per tutti i pazienti in grado di interpretare e lenire la sofferenza sotto qualunque aspetto essa si presenti.



peggiore, bioritmi giornalieri, reazioni psichiche al dolore o ad altri disturbi invalidanti, desideri e aversioni alimentari ecc.).

Questo approccio comporta un esame clinico, cioè una visita, molto accurata e completa, dove viene preso in esame globalmente lo stato di salute del paziente.

Può sembrare strano che il medico esperto in omeopatia, il quale per definizione si preoccupa di valutare soprattutto il malato, debba necessariamente prima formulare una diagnosi di malattia tutte le volte in cui è possibile realizzare questo obiettivo. In realtà la definizione di una precisa diagnosi di malattia è indispensabile per poter giudicare se il quadro morboso presentato dal paziente è curabile con l'Omeopatia o se ha superato le possibilità terapeutiche di questa metodica per non far correre rischi inutili al paziente, che in tal caso deve essere affidato agli specialisti adeguati. Ad esempio se un paziente si presenta con un quadro clinico caratterizzato da tosse che persiste da lungo tempo, catarro con striature di sangue e stanchezza sempre più evidente, è necessario praticare quelle indagini che permettono di escludere un cancro del polmone. In questo caso infatti il paziente deve essere affidato al chirurgo toracico e, se necessario all'oncologo, riservando invece alla terapia omeopatica un ruolo coadiuvante e potenziante il sistema immunitario, oppure un ruolo disintossicante e di controllo degli effetti collaterali della chemioterapia.

L'esperienza clinica raccolta su milioni di pazienti, in questi duecento anni di pratica omeopatica, e i lavori di ricerca realizzati negli ultimi decenni hanno documentato l'effi-

cacia della terapia omeopatica nei confronti di numerose patologie.

Oggi vengono trattati con successo numerosi pazienti affetti da malattie acute e croniche. Le più frequenti sono:

- influenza;
- malattie ricorrenti delle prime vie aeree (riniti, rinofaringiti, tonsilliti, afte...) sia nell'adulto sia nel bambino;
- allergie respiratorie e cutanee (oculo-riniti, poliposi nasale, asma bronchiale, orticaria, dermatite atopica...);
- intolleranze alimentari;
- malattie della pelle (acne, herpes ricorrente, dermatite seborroica, psoriasi, verruche...);
- gastroduodeniti non ulcerative;
- sindrome da intestino irritabile, emorroidi;
- cistiti acute recidivanti, ipertrofia della prostata;
- irregolarità mestruali e disturbi della menopausa;
- cefalea;
- insonnia recente, soprattutto nel bambino;
- sindromi ansioso-depressive di gravità limitata;
- ipertensione arteriosa medio-lieve ed insufficienza venosa;
- alterazioni dei valori di colesterolo e trigliceridi;
- artrosi, artrite.

Per motivi di spazio ho ommesso altre patologie in cui l'Omeopatia può avere una indicazione utile.

È chiaro che in alcune patologie il ruolo della terapia omeopatica sarà predominante, ad esempio nella prevenzione delle malattie delle prime vie aeree, mentre in altre sarà coadiuvante ad altre terapie, come nell'artrite reumatoide. Ma in questi casi l'uso di medicinali omeopatici offre il vantaggio di ridurre il consumo di cortisone e di antiinfiammatori, o di controllare gli effetti collaterali di tali farmaci. ■

Edoardo Felisi

Medico Chirurgo, Specialista in Pneumologia e Anestesia e Rianimazione,

Ricercatore e Medico Esperto in Omeopatia, Direttore Medico del Centro Italiano di Studi e di Documentazione in Omeopatia,

Via Disciplini, 9 - 20123 Milano

Tel. e fax: 02. 58.31.36.52



Questione di

NASO

di *Giovanni Fasani*

L'olfatto è il nostro senso più primitivo e il più legato agli aspetti più istintivi del nostro comportamento. È il senso più profondo e meno apparente sul quale abbiamo poche possibilità di intervento dal punto di vista della comprensione razionale. Può essere invasivo, scostante o al contrario molto piacevole e inebriante, assiste in modo completo il gusto e ne rappresenta le sensazioni più fini. Tocca le corde più intime e biologiche del nostro corpo ed è una delle determinanti fondamentali, la più ignota ed ignorata, nelle relazioni d'amore. Gli animali si annusano, mentre a noi sembra sconveniente ma, nonostante questo, non possiamo impedirci di farlo. E di subirne le conseguenze.

L'odore della nostra pelle, che diventa forte e assolutamente personale nelle parti più intime, è un segnale sessuale che raggiunge i circuiti cerebrali più istintuali e primitivi e integra i dati e le sensazioni ad un livello che è controllato quasi esclusivamente da processi inconsci e biologici.

Non per nulla si dice che "avere naso per qualcosa" significa avere intuizioni più sicure e centrate. La scelta del partner avviene naturalmente su una base molto ampia di variabili: l'aspetto esteriore, il comportamento, il carattere, le affinità intellettuali e l'intesa sessuale. L'olfatto entra a far parte delle affinità "elettive", senso poco

In india dicono che un corpo è puro e privo di colpa se profuma del frutto appena gustato.

nobile per questo tipo di affinità, che vogliamo molto "elevate", ma se l'attrazione viene decisa, ed è decisa, secondo una scala di valori che ognuno personalizza e adatta alle proprie esigenze e al proprio pensiero, l'ultima parola, per così dire, viene data dal naso.

Il secolo appena trascorso ci ha familiarizzato con i concetti freudiani di inconscio e siamo abituati a considerare questa parte del nostro pensiero e della nostra mente come qualcosa che "esiste per davvero". Ma soltanto adesso si comincia a capire che la sua esistenza possiede una struttura e una organizzazione biologica ben precisa. Gli studi sulla memoria del premio Nobel Eric R. Kandel stanno avvicinando i confini tra psicoanalisi classica e neuroscienze.

Il nostro senso più inconscio, l'olfatto, può quindi essere immaginato come una corrente sotterranea che al pari dei sogni struttura con la corteccia cerebrale più evoluta, sede dei livelli coscienti del pensiero, relazioni molto intime e determinanti. La percezione, l'accettazione e soprattutto l'ascolto delle voci più sommerse della nostra coscienza consente di creare (e ricreare) circuiti cerebrali sempre più "intelligenti", nel senso che sfruttano in modo più corretto le potenzialità di armonizzazione e di benessere di cui la "plasticità" (ovvero la capacità di ricreare zone in continua modificazione) è parte fondamentale. Questa capacità è espressione del livello, maggiore o minore, della comunicazione tra le diverse zone cerebrali, che possono essere guidate ed educate verso una migliore integrazione. Occorre quindi tenere conto di alcune specifiche caratteristiche bio-

Locandina di "Via col vento", con Clark Gable e Vivien Leigh (da Academy Award Winners © Movie Posters, Bruce Hershenson ed.)



giche che ciascuno possiede, che affondano le radici nella memoria della nostra vita, nella memoria della nostra specie, dei nostri genitori e dei nostri nonni, in modo da farle affiorare in superficie e quindi poterle comprendere. Può essere che possa diventare un po' più chiaro, ad esempio, il motivo di alcune difficoltà di relazione con il partner che sembrerebbero non trovare spiegazioni esclusivamente sul piano razionale: certo ci risulta per ora più facile e più accettabile ricorrere a spiegazioni psicologiche ma non dimentichiamo che siamo nati con un naso, che conosciamo sempre meno ma che vale la pena di "sentire", esattamente come dovremmo fare con i nostri sogni, perché sono elaborazioni e messaggi che attingono, entrambi, dalle zone più istintive e peculiari di ciascun individuo.



Dott. Giovanni Fasani,
specialista in medicina preventiva
e consulente scientifico del sito
di medicina naturale
www.Eurosalus.com

Euro
Salus

SEX OES

a cura
di Odan

Tu
mi ami,
le dicevo,
è forse affar
mio? Soffri
in silenzio:
la discrezione
è la forma moderna
della dignità.

(P. Bruckner,
Luna di Fiele, 1981)

Foto: da "Sublime Mutations" di Del LaGrace Volcano, Konkursbuchverlag

Il viaggio di Arnold

È tutto nato da un libro, "Il viaggio di Arnold - Storia di un uomo nato donna" di Davide Tolu (Edizioni Universitarie Romane). Arnold, nato con corpo di donna, fin da piccola si sente maschio. Uomo, non femmina come dice lo specchio.

Da qua il viaggio verso la conquista di sé e della propria identità sessuale. Arnold ci spalanca la porta su un mondo di cui spesso ignoriamo l'esistenza e al quale forse siamo ancora meno preparati perché, questa volta, chi intende cambiare il proprio corpo e sesso non è un uomo, bensì una donna.

E Arnold, dalle pagine del "suo" libro, ci pone domande alle quali spesso non vogliamo o non osiamo rispondere, domande che non vorremmo sentire, per non mettere in discussione quelle certezze che crediamo di aver conquistato.

Riguardano la nostra identità ma anche il rispetto delle persone e delle loro scelte, toccano valori come l'amore e la sofferenza e pongono interrogativi attorno alla

scienza e alla genetica, alla chirurgia plastica. Insomma, grazie ad Arnold è nata l'idea di iniziare una rubrica che si occupasse di sessualità a 360°, una rubrica che potesse cogliere e far cogliere le varie sfumature della sessualità senza cadere nel voyeurismo e nel sensazionalismo. Tenendo conto che ciascuno di noi, anche il più sessualmente normale (ditemi che cosa significa normalità, vi prego), nasconde, sornione, l'eredità della prima moglie di Adamo, Lilith, conturbante, insaziabile, per alcuni anche perversa. Abbiamo chiamato questa rubrica, giocando sul titolo di una celebre canzone di Renato Zero, SexOeS, dove l'allarme verso l'eterna questione del sesso (questione che peraltro pare da sempre muovere il mondo) intende sottolineare la confusione che spesso aleggia attorno a tematiche, come quella della transessualità, di cui si sa poco o nulla.

Per iniziare a farlo con "dignità di causa", abbiamo interpellato la dott. prof. Jole Baldaro Verde, uno dei massimi esperti di sessuologia in Italia, a cui è stata affidata la prefazione de "Il viaggio di Arnold".

Moda, televisione, cinema, pubblicità ci propongono uomini sempre più femminili e donne sempre più maschili. Sotto certi aspetti c'è una sorta di inversione di ruoli, eppure l'accettazione del diverso resta sempre uno scoglio difficilmente smontabile. C'è ancora molta "tolleranza" più che rispetto.

Sono problemi nuovi, e sulla sessualità c'è stato un grosso imprinting della chiesa cattolica in Italia. Già allontanarsi dal discorso della sessualità finalizzata alla procreazione all'interno del matrimonio comporta tutta una serie di sentimenti di colpa. Se poi, oltre a non accettare la sessualità come fine procreativo, a concepirla in termini di "qualità di relazione", si inverte anche il ruolo, è chiaro che moltissime persone non accettano i transes-

suali. Ma lo stesso fanno con gli omosessuali. Li vivono come perversi e viziosi, cosa che non è assolutamente vera.

Loro non si sentono in colpa?

Molte volte sì perché l'ambiente li fa vivere in colpa. Più che colpa vergogna. Sono solo persone molto sensibili, che soffrono molto.

La storia di Arnold ha un lieto fine. Nella realtà però, situazioni analoghe non sortiscono sempre la medesima conclusione.

Fortunatamente, nella vita come nel libro, Arnold ha un "Io" molto forte. Ha puntato molto sulle sue capacità di risolvere il problema, di affrontare gli ostacoli e di andare avanti ad ogni costo.

Chi cambia sesso, riesce dopo i vari interventi a entrare nel suo nuovo ruolo sociale, o questo comporta ulteriori dinamiche psicologiche?

Generalmente, prima di effettuare un intervento di riconversione chirurgica del sesso, la persona che si ritiene "prigioniera" di un corpo non suo, si sottopone (o viene richiesto dal Tribunale) ad un trattamento psicoterapeutico di almeno due anni. Questo per giungere ad una diagnosi corretta, alla certezza che la riconversione chirurgica del sesso sia indispensabile. Che ci si trovi cioè di fronte ad una persona transessuale che, se non operata, andrebbe incontro a gravissime sofferenze psichiche che talvolta possono sfociare nel suicidio. I due anni permettono anche di iniziare una vita consona al modello sentito come proprio. In realtà questo processo inizia molto prima, quando la persona si rende conto di essere "diversa". I comportamenti appartenenti al sesso desiderato vengono allora assunti quali propri. In questo senso l'adattamento post-operatorio non è difficile. Il problema è sempre posto dall'accettazione degli "altri". Il bisogno di appartenenza, che fa parte dei bisogni psicologici primari, necessita dell'accettazione del contesto nel quale si vive. È importante per questo che la persona transessuale si senta accettata dalla famiglia d'origine e nel mondo del lavoro.

Spesso anche gli omosessuali, che teoricamente dovrebbero comprendere il dissidio di chi come Arnold si trova prigioniero di un corpo che non

sente suo, fanno fatica ad accettare le variabili transessuali. Da cosa può derivare questo fatto?

Il problema dell'accettazione della propria "identità sessuale" è complesso. Tra gli omosessuali non vi è il rigetto della propria identità di genere, essi si sentono maschi o femmine e non desiderano cambiare sesso. Inoltre gli omosessuali hanno fatto e fanno molta fatica a vedere accettata come "normale" la direzione dell'orientamento sessuale.

Come viene vissuto da un transessuale il problema dell'intervento chirurgico?

L'intervento chirurgico viene percepito come liberazione ed è accettato come un vero e proprio "rito di passaggio ed insieme di iniziazione" che permette di raggiungere lo stato sociale desiderato. Se guardiamo l'antropologia culturale vediamo che tutti i riti comportano una prova di dolore, sangue, pericolo di morte. Le persone che si sentono transessuali affrontano in questo caso dei veri e propri riti che insieme al dolore comportano il prezzo da pagare, la speranza di raggiungere una meta che per alcuni non viene raggiunta... Ci sono delle eccezioni, ma per la maggior parte di loro diventare uomo e donna comporta numerosi interventi chirurgici. Per la donna che vuole diventare uomo la castrazione consiste nel togliere il seno e l'utero.

Anche l'utero?

Certo. Visto che devono intervenire gli ormoni maschili, è chiaro che non possono lasciare un organo femminile con le mestruazioni. Una persona che vuole diventare uomo non può biologicamente essere segnata tutti i mesi con le mestruazioni che gli dicono: no, tu sei donna. È vero che gli ormoni maschili bloccano la mestruazione, però esiste sempre un utero che dà in particolare un grosso fastidio psicologico. Poi, naturalmente, gli androgeni maschilizzano il corpo, quindi si fanno crescere un po' di barba, e molte volte sia gli uomini che diventano donne che le donne che diventano uomini fanno un intervento chirurgico alle corde vocali per modificare il tono di voce.

E quando, malgrado tutto questo, non si piacciono...

Continuano a fare operazioni di chirurgia estetica.

Malgrado questo per loro la cosa più importante non è l'aspetto estetico. È il sentirsi ed essere accettati dagli altri come uomo o come donna. Che vuol dire soprattutto trovare un partner che li accetti: perché l'identità sessuale viene raggiunta soltanto quando riescono ad avere un rapporto sessuale con un partner. A quel punto confermano la loro identità intrapsichica.

Con un partner che spesso deve essere eterosessuale...

Non sempre. Certamente quello idealizzato è un partner eterosessuale che li riconosce appartenenti all'altro sesso. Però non sempre è così, spesso il partner è una persona che a sua volta ha problemi di identità. Per alcuni c'è un'omosessualità rifiutata, per altri il bisogno di una persona che appaia dell'altro sesso ma che in realtà sia del suo stesso sesso sia quindi in grado di capirlo. In quanto uomini e donne, abbiamo due percorsi differenti per diventare di un sesso o di un altro. Così come per l'amicizia il maschio dice che può parlare di alcune cose solo con un altro uomo e viceversa, tra le persone transessuali esiste una doppia valenza: dal punto di vista amichevole l'altro ti capisce perché è del tuo stesso sesso, però è come se fosse dell'altro sesso. Ne consegue una problematica sia di ambiguità che di complessità visto che il transessuale si sviluppa tra due culture, e il passaggio tra la cultura maschile e quella femminile non è per nulla facile. Entrambe le culture infatti pongono a partire dalla nascita una serie di modelli di comportamenti.

A questo punto una domanda quasi d'obbligo: quanto è possibile accertare che il rifiuto del corpo e del sesso non sia dovuto a un trauma, o ad altre cause "sociali", familiari, prodotte dall'ambiente in cui si vive....?

Il Tribunale lo stabilisce, ma prima psicologi e sessuologi fanno una relazione che permette di accedere agli interventi chirurgici solo dopo un lungo periodo di psicoterapia. C'è bisogno di una diagnosi corretta. Nella mia vita professionale ci sono state persone che si sono "dichiarate" transessuali ma che poi in realtà non lo erano. In questi casi si procede con un tipo di terapia psicologica per comprendere di cosa si tratta, ma nessuno si fa più operare.

Per lo Stato italiano, se una persona vuole cambiare il nome di battesimo sui documenti di identità deve essere stato operato...

Esattamente. Mentre in Germania si può cambiare il nome anche senza aver cambiato sesso chirurgicamente, in Italia no. Ma il bisogno di identità è un concetto comunque sempre molto forte. Se io ritengo di essere nata in un corpo sbagliato e voglio un'identità maschile, questa mi deve essere riconosciuta sulla carta d'identità. Per me, che voglio essere considerata uomo a tutti gli effetti, avere un nome e un'identità riconosciuti maschili è importante. D'altra parte, se con un aspetto del tutto maschile presento una carta d'identità con nome e foto che mi identificano come una donna, questo provoca problemi di pubblica sicurezza. Non posso farlo, sono "un travestito" e come tale vado contro la legge.

Quindi?

Una volta accertato che sia stata fatta la psicoterapia e che la persona in questione non è né uno psicotico né uno schizofrenico, ma davvero un transessuale con una famiglia che lo accetta e un lavoro che gli permette di mantenersi, il Tribunale autorizza "sia il trattamento medico-chirurgico che la modificazione dello stato civile, comprensibile del cambio del nome di battesimo." (Legge 164 del 14/4/1982).

Da quanto tempo ci si interessa in modo anche scientifico di questo problema?

Da cinquant'anni.

Cos'è cambiato da allora?

Le prime transessuali erano tutte prostitute perché il disagio di sentirsi in un corpo sbagliato per un maschio è molto più forte che per una femmina. Per un fatto sociale molto chiaro: un maschio che vuole diventare donna si degrada perché tuttora noi veniamo considerate come esseri inferiori. Al contrario, una donna che vuole diventare uomo e che si veste da uomo non viene considerata come un travestito, ma come una persona che accede ad un rango e ad un ruolo superiori. Cosa succedeva, nelle precedenti generazioni? Che un maschio transessuale che già da bambino comincia ad avere atteggiamenti femminili, veniva preso feroce-

mente in giro e scartato dagli altri. Perciò molto difficilmente riusciva ad avere un titolo di studio o un mestiere che gli permettesse di sopravvivere. L'unica possibilità era quella di prostituirsi, l'ultima spiaggia anche per avere i soldi per affrontare tutte le operazioni. Un serpente che si morde la coda. Oggi le cose stanno cambiando perché la diversità viene accettata di più anche a scuola. Abbiamo così tantissimi transessuali che fanno i lavori più normali e tranquilli. Alcuni sono addirittura insegnanti o impiegati in un ministero, e gli è stato concesso di mantenere il posto anche dopo aver mutato di sesso.

Non crede che parte di questa realtà sia dovuta anche alla dilagante crisi di relazioni...

No, assolutamente. Quello che io penso, anche se non abbiamo ancora prove di certezza, è che sia in atto una modificazione genetica. Cioè noi abbiamo un cromosoma X ad alta definizione di femminilità che può impedire al maschio di diventare maschio, oppure abbiamo due X a bassa definizione di femminilità che portano poi all'androgenia, anche ormonale. Oggi esiste una cultura che ci permette di esprimere questi concetti e insieme offre delle soluzioni, un tempo si finiva in manicomio. Oppure, com'è successo al mio primo paziente, si veniva mandati in seminario: un modo come un altro per bloccare ogni strada.

Come vive l'amore un transessuale?

Come tutti. L'amore non ha distinzione di identità o di orientamento sessuale. È un'altra cosa. Anche se i transessuali sono tutte persone particolarmente sensibili e in qualche modo tendono ad amplificare. Non dimentichiamo però che l'amore viene vissuto da tutti come taumaturgo, come qualche cosa che deve compensare da tutti i guai, gli ostacoli, le delusioni della vita. ■

La dott. prof. **Jole Baldaro Verde**
è medico-chirurgo, specialista in pediatria
e psicologia dell'età evolutiva, psicoterapeuta già
prof. Associato alla Cattedra di Teorie
della Personalità Università di Genova.
Inoltre è Presidente della Federazione Italiana di
Sessuologia Scientifica (F.I.S.S.).



ecoé
libri e musica
per vivere in armonia

Via Magenta, 1/a - 20053 Muggiò Milano - Tel/Fax: 039-2144401



HOD

EDIZIONI ALICE

V.le Col di Lana, 4 - 20136 Milano
Tel. 02/83.61.347 - Fax 02/58.10.59.25
E-mail: hoddy@libero.it

Fiere e mercati bio a cui partecipiamo in settembre e ottobre

- **Ogni 1° Venerdì di Settembre e Ottobre**, Mercato Bio a **Piacenza**, via Calzolai
- **Ogni 2° Sabato di Settembre e Ottobre**, Mercato Bio a **Como**, via Muralto (vicino a p.zza Duomo)
- **Ogni quarta Domenica di Settembre e Ottobre**, Mercato Bio a **Monza**, p.zza Duomo
- **Ogni ultima Domenica del mese di Settembre e Ottobre**, Mercato Hobbistica a **Saronno**, p.zza della Riconoscenza
- **Domenica 15 Settembre**, Mercato Bio a **Appiano Gentile**, p.zza della Chiesa
- **Il 28-29-30 Settembre**, a Les Nouvelles Esthetiques al Filaforum, **Assago**, Milano
- **Il 5 e 6 Ottobre**, Mercato Bio a **Brescia**, p.zza della Vittoria
- **Domenica 13 Ottobre**, Mercato Bio a **Appiano Gentile**, p.zza della Chiesa.

Vuoi ricevere HOD a casa?

Puoi farlo se vuoi, versando 15 euro per 5 numeri sul c/c postale n° 43013200 intestato a:

HOD

guida al benessere totale

Via Col di Lana, 4 - 20136 Milano - E-mail: hoddy@libero.it





ecoé



libri e musica per vivere in armonia

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



ECCO ALCUNI LIBRI PER APPROFONDIRE IL TEMA DELL'OLFATTO

IL PROFUMO

di Patrick Suskind ed. Tea,
pagg. 259, € 7,75

"Colui che domina gli odori
domina il cuore degli uomini". **Un grande successo internazionale.**

IL TUO PROFUMO

di C. Devereux e B. Hephrun,
ed. Tecniche Nuove,
pagg. 112, € 21,17

Consigli e strumenti per la
creazione di fragranze esclusi-
ve (Un Kit completo per
principianti con 7 fragranze
da 3 ml ciascuna).

INCENSI E PROFUMI

di Susanne Fischer - Rizzi,
ed. Tecniche Nuove, pagg. 28,
€ 28,41

L'uso, le proprietà e la storia.



IL GRANDE LIBRO DELL'AROMATERAPIA E AROMACOSMESI

di Mara Bertona, ed. Xenia,
pagg. 444, € 9,81

Bagni e massaggi aromatici con
oli profumati. L'azione cosmetica
delle Essenze. La storia dell'a-
romaterapia nei secoli. I profumi
per gli ambienti domestici. Una
storia e un repertorio completo
degli oli essenziali e delle loro
proprietà.

PROFUMI CELESTIALI

di Fischer - Rizzi Ed. Tecniche Nuove,
pagg. 288, € 15,49

Uso delle essenze naturali e loro
azione sul corpo e la mente.



COME ORDINARE TRAMITE TELEFONO O FAX

039/21.44.401, 24 ore su 24 oppure scrivere a ECOÈ
di Sergio Dal Barco - Via Magenta, 1/a - 20053 Muggiò (MI)

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

È appena uscito con le Edizioni Alice un libro inedito di Arti Marziali scritto dal Maestro cinese Sun Bao En e dal suo discepolo, Maestro Mario Mandrà. Dedicato alla Mantide Religiosa (Tang Lang), stile di grande effetto dalla tecnica velocissima e dai molteplici insegnamenti, è utile a tutti coloro che praticano arti marziali e si interessano di discipline orientali.



Lo potete trovare direttamente presso:

La Tana dei Dragoni ,
Via Savona, 1/A, Milano
Tel. 02/83. 78. 861 (M° Mandrà)
e-mail: mamandra@libero.it
www.tanadeidragoni.it
oppure presso la Libreria Internazionale Hoepli,
Via Hoepli, 5, Milano



E dopo il sole... oli essenziali per la pelle

di **Elena Marinoni**



Il processo di invecchiamento naturale della pelle (*skin aging*) avviene più o meno rapidamente in tutti gli individui ed è programmato geneticamente. Sono i geni infatti che stabiliscono come e quanto velocemente invecchieremo. Esistono però importanti fattori esterni che possono accelerare e modificare l'invecchiamento cutaneo: tra questi il fumo, l'inquinamento e soprattutto l'esposizione ai raggi solari (*photo aging*).

È evidente notare che con il passare degli anni la pelle diventa più sottile, fragile, secca e meno elastica. Questo è dovuto ad una diminuzione di proliferazione delle cellule dell'epidermide e delle fibre collagene, oltre che ad una riduzione di irrorazione sanguigna. Durante la stagione estiva la pelle è maggiormente esposta ai raggi solari, sia perché le condizioni climatiche ci permettono di abbandonare i pesanti indumenti invernali, sia perché la possibilità di concederci periodi di relax al mare o in montagna ci offre finalmente tempo da dedicare alla famosa ed amata "tintarella". Ma se non correttamente protetta, la pelle subisce danni a volte irreversibili. Ad un iniziale aumento di numero di cellule dell'epidermide, fanno seguito fenomeni di atrofia e degenerazione della componente elastica del derma, che si evidenziano con ispessimento della pelle, comparsa di rughe, macchie scure superficiali, pigmentazione irregolare, capillari dilatati e perdita di elasticità.

Cosa fare se al ritorno dalle vacanze la nostra pelle, pur avendo acquistato una più gradevole tonalità, appare arida, fragile e, a volte, addirittura rugosa?

Alcuni oli essenziali, preziosi doni della natura, possono ancora una volta esserci di aiuto. Creme per il corpo a base di oli essenziali di Ylang-Ylang e Vetiver hanno un'ottima azione rigenerante sulla pelle anelastica, disidratata e senescente. **L'essenza di Ylang-Ylang** (che in lingua malese significa "fiore dei fiori") si ottiene tramite distillazione dei fiori di una pianta, la *Cananga Odorata*, originaria dell'Estremo Oriente. In Indonesia questi

alberi vengono messi attorno alle abitazioni per il loro gradevole profumo che ricorda il giacinto ed il chiodo di garofano. Producono graziosi fiori gialloverdi a campanella che gli indigeni fanno macerare nell'olio di cocco per preparare creme profumate con cui si spalmano il corpo ed i capelli.

Oltre all'azione rigenerante che svolge sulla cute, questa essenza viene anche utilizzata per curare ipertensione, tachicardia e ansietà. Poche gocce, utilizzate in oli per massaggi e diluite nell'acqua per il bagno, hanno un benefico effetto calmante ed antidepressivo. L'olio essenziale del più comune e conosciuto limone (*Citrus Limonum*) ha invece un'azione ritardante sulla comparsa delle rughe.

Questo agrume, diffuso dagli Arabi in Egitto ed in Palestina verso il X secolo, è un frutto medicinale per eccellenza. Il succo contiene acido citrico, acido malico, citrato di potassio e di calcio, sostanze peptiche, sali minerali, mucillagine, oligoelementi, vitamina C e glucosidi flavonici ad azione vitaminica P.

L'essenza è ottenuta dalla spremitura a freddo della parte esterna del pericarpo fresco del frutto. È molto profumata ed è un potente antisettico.

In cosmesi il limone gode da lungo tempo di notevole apprezzamento: ammorbidisce la pelle delle mani, rinforza le unghie fragili, tonifica la pelle grassa riducendo la seborrea, schiarisce la carnagione e attenua le macchie rosse. Come già accennato, l'olio essenziale di limone è un ottimo antirughe. Assunto per via orale, nel dosaggio di 3 gocce, 3 volte al giorno, in un cucchiaino di miele da lasciare sciogliere lentamente in bocca, ne ritarda la comparsa. È molto importante non superare le dosi indicate (tutti gli oli essenziali possono essere tossici ed irritanti se assunti in dose massiccia) ed evitare, durante l'assunzione, l'esposizione prolungata al sole, soprattutto nelle persone di carnagione chiara e sensibile. ■

Farmacia Marinoni

Corso Buenos Aires, 45 - Milano

Tel. 02/29.40.05.13 - Fax 02/29.51.37.32



VINO... DIVINO...



a cura di **Andrea Bocchi Modrone**

|| Polifemo "gioì terribilmente a bere la dolce bevanda e me ne chiese ancora dell'altro: « dammene ancora, da bravo, e dimmi il tuo nome, ora subito, che ti do un dono ospitale di cui rallegrarti. Certo la terra che dona le biade produce ai Ciclopi vino di ottimi grappoli, e la pioggia di Zeus glielo fa crescere. Ma questo è una goccia di ambrosia e di nettare!» Disse così, ed io di nuovo gli porsi il vino scuro. Gliene diedi tre volte, tre volte lo tracannò stoltamente. ||

Omero, Odissea IX

Se dovessi dare un profumo alla mia infanzia padana, passata sulle rive casalasche del fiume Po, questo avrebbe le note selvatiche del fieno tagliato e gli afiori dei campi, sui quali incontrastato dominava l'aroma del lambrusco. Questo colorava di rosso la mensa di mia nonna che, con gran disappunto di mia madre, mi

somministrava regolarmente una dose di quell'ambrosia rubino perché faceva "buon sangue", e poco contava se avevo appena tre anni.

Il vino, nella storia dell'uomo, ha sempre occupato un posto di primaria importanza. Unito a erbe e miele, era utilizzato per disinfettare, lavare le ferite e favorirne la cicatrizzazione. Il Vangelo ci offre un esempio di questa applicazione nell'episodio del buon samaritano.

Gli antichi Greci lo diluivano con l'acqua, e lo servivano abbondantemente nei loro banchetti o lo impiegavano come stimolante prima delle battaglie, anche amorose. Fu tramite il vino somministrato a Polifemo che il prode Ulisse riuscì a sfuggire, con i suoi compagni dalle grinfie del ciclope. Nella Bibbia viene segnalato il primo "viticoltore e vinaiolo", Noè, che fu anche il primo uomo della storia a cadere vittima delle lusinghe di Bacco ubriacandosi.

venuto non faceva giustizia della bontà di quanto vi aveva degustato e, non avendo concordato altrimenti, pensò di ripetere tre volte quell'"Est!", rafforzando

zandone l'importanza e la perentorietà. nacque quel giorno la fama e la gloria dell'Est! Est!! Est!!! Alla faccia di chi, paladino della moderazione e della continenza, al bacio morbido del mitico figlio di Zeus preferisce percorsi analcolici e sobri, adducendo come scusa l'esaltazione della ragione e del pensiero positivo.

In realtà da tempi memorabili il vino ha segnato la storia dell'uomo, accompagnandolo e talvolta guidandolo nei percorsi della conoscenza alla ricerca della verità. Nietzsche, nella sua opera "Ecce homo", riconosce nel fenomeno dionisiaco la radice di tutta l'arte greca, trasformando Socrate, per la prima volta nella storia, in un tipico decadente, strumento della disgregazione greca. Il filosofo tedesco era dell'avviso che la tragedia, figlia di Dioniso, nulla avesse del pessimismo che molti le avevano attribuito. Al contrario la sua gioia nel-



P. Bruegel, Contadini a tavola, 1625.

Giovanni Defuk, un vescovo tedesco del primo secolo dopo il mille, deciso a godere più dei vantaggi turistici e dionisiaci della spedizione di Enrico V che di quelli politici, si faceva precedere, in ogni borgo, dal suo coppiere Martino con il compito di selezionare i vini delle migliori cantine. Giunto a Montefiascone, Martino non trovò sufficiente scrivere "Est!", ossia qui c'è, vicino alla porta dell'osteria per indicare la presenza del vino buono. Il segnale con-



l'annientare la poneva agli antipodi del pessimismo stesso.

Ad ogni pietanza il suo vino, con qualche critica al vino biologico

Un buon vino si sposa con una pietanza nella stessa maniera in cui il testo di un paroliere si adatta ad una melodia e non a un'altra. Perciò, come afferma Luca Giacomelli - sommelier del ristorante Samsara di Brugherio (Mi) - i piatti autunnali caratterizzati dalla presenza di carni rosse saporite e impresiosite da intingoli, si sposano tendenzialmente con vini di grande o media struttura, ossia derivati da vitigni come il Nebbiolo o il Sangiovese.

Stiamo parlando di vini corposi quali il Barbaresco o il Barolo, vini rossi stagionati che si distinguono per carattere e corposità. Un Barolo invecchiato di quindici anni è dunque in grado di

supportare ogni varietà di pietanza ricca e speziata.

Qualche altro consiglio? A cibi con tempi di cottura lunghi, generalmente, corrispondono vini ad invecchiamento lungo. Ad una pietanza il cui gusto al palato è meno aggressivo o saporito si assocerà necessariamente un vino più leggero. Ad esempio le carni bianche caratterizzate da sapori delicati potranno essere accompagnate da vini rossi giovani o da un "grande" bianco strutturato proveniente da un vitigno come il Sauvignòn. I vini bianchi possiedono minor struttura dei rossi, pertanto un bianco di grossa struttura ha caratteristiche associative affini con un rosso giovane.

Un discorso particolare meritano invece i cosiddetti vini biologici, ossia quelli derivati da vitigni la cui coltivazione risponde a canoni "naturali" ed esclude l'utilizzo di sostanze chimiche.

Sempre secondo Luca si tratta di prodotti di nicchia che difficilmente raggiungono gli standard qualitativi dei vini "normali". I vitigni biologici difficilmente offrono un prodotto finale che risponde a canoni di gusto esigenti, senza tralasciare il fatto che i costi di produzione del biologico, proprio perché prodotto di nicchia e su piccola scala, sono decisamente superiori.

"In vino veritas" ...ma non è sempre così

Recentemente, a Bordeaux, i migliori degustatori della facoltà di Enologia, durante un esperimento universitario, si sono trovati a degustare prima un bianco e poi un rosso. Del primo hanno colto le note fruttate, sentenziandone sfumature di pomplemo, di miele e persino di burro. Del secondo hanno invece notato la violetta, il cacao e qualche sospetto di tabacco. Purtroppo non si erano resi conto che il bianco e il rosso erano lo stesso vino, un bianco del '66, vitigni Sémillon e Sauvignon. Non



hanno immaginato che i loro professori avevano usato un colorante inodore e insapore per modificarne l'aspetto esteriore.

Come i discorsi su Dio o sul nulla, quelli sul vino sono inesauribili e si prestano a molteplici interpretazioni, infinite come le possibili variabili del vino stesso e le sue mitiche applicazioni, ora filosofiche, ora gastronomiche, ora folkloriche ora mediche.

Secondo una leggenda, nel 1300, durante la terribile peste di Marsiglia, il numero dei cadaveri era così elevato che i monatti a fatica riuscivano a seppellire i corpi delle vittime. Nelle carceri erano stati rinchiusi quattro ladri, accusati di sciaccallaggio, che sembrava fossero immuni alla pestilenza. Il magistrato della città promise di concedere loro la grazia solo se avessero rivelato come riuscivano a non ammalarsi. Ed ecco il segreto: il loro eccellente stato di salute era legato ad una semplice ricetta. Passata alla storia come l'Aceto dei Quattro Ladri, consisteva in un portentoso disinfettante e profilattico, preparato facendo diventare aceto del vino di Borgogna... in cui erano state fatte macerare per due intere settimane alcune erbe: rosmarino, calamo, artemisia, ruta e soprattutto aglio.

È vero che vino è salute, ma con giudizio e moderazione

Negli ultimi anni si è molto rivalutato il valore nutritivo, preventivo e curativo del vino, soprattutto il rosso. Il vino rosso, infatti, afferma la dott.ssa Giovanna Perrone, esperta di nutrizione e di intolleranze alimentari, è ricco di polifenoli, ossia è dotato di proprietà antiossidanti, specialmente se accompagnato da cibi ricchi di vitamina C ed E.

Tuttavia gli effetti benefici del vino si riscontrano solamente in ragione di un suo uso moderato, onde evitare problemi di altro genere a carico del fegato, soprattutto in individui già predisposti



a questo tipo di patologie. Generalmente la dose quotidiana di vino è quantificata in tre bicchieri per l'uomo contro i due per la donna. Ma, sottolinea nuovamente la dott.ssa

Perrone, anche questi quantitativi vanno presi a titolo puramente indicativo. Per contro, è emerso che i nostri cugini d'oltralpe, nonostante una cucina tendenzialmente ricca di grassi animali, salse, besciamella e panna, non hanno le stesse percentuali di "accidenti cardiovascolari" di noi Italiani. Tale famoso "paradosso" è legato al fatto che i francesi prediligono soprattutto i vini rossi i quali, caratterizzati da un'azione antiaggregante piastrinica oltre che antiossidante, abbassano il livello delle ldl (lipoproteine plasmatiche adibite al trasporto di colesterolo ai tessuti) e, secondo alcuni studi, pare inibiscano anche la carcinogenesi (insieme dei processi che porta alla genesi di un tumore). Un bicchiere di buon vino al giorno, dando colore alle pietanze e arricchendo l'alimentazione di sostanze salutari, può dunque levare il medico di turno; anche se, memori della saggezza latina, "*modus in rebus*". ■



Piccola per accompagnare

di **Francesca Carmelini**

**Volete offrire qualche
“tapas” speciale per
un buon bicchiere di vino?
Eccovi accontentati.**



*con un'idea regalo
per una cena da amici*

Idea regalo: create una piccola pigna di focaccine e legatela con uno spago, in cui avete infilato delle perline, non troppo piccole, di stile etnico. Finite di decorare con 3 bastoncini portafortuna molto sottili, incrociati tra i fili raccolti nei boschi o nei campi durante una scampagnata.

*Focaccine ai cereali
con un'idea regalo
per una cena da amici*

L'impasto prevede un paio di uova e un cucchiaino di lievito in polvere, da aggiungere a 200 ml di latte, 50 gr di farro sminuzzato, 150 gr di farina bianca, 70 gr di polenta fine, 30 gr di farina di farro, sale e pepe. Mescolare tutti gli ingredienti e versare a cucchiaiate su una piastra antiaderente e ben calda. Farle cuocere finché si gonfiano e prendono colore.

Uva e formaggi al pepe e pistacchio

Scegliere un formaggio cremoso non troppo dolce, speziarlo con pepe bianco e sale e lasciarlo in frigorifero un quarto d'ora a rapprendere. Lavare degli acini d'uva mista ben sodi, ricoprirli con uno strato di formaggio e rotolarne una parte su un trito grossolano di pepe nero. spellare e tostare dei pistacchi in forno, tritarli e passarvi sopra l'uva restante. Servire su foglie (non trattate) larghe e lucidate con un pezzettino di garza imbevuto di olio.



Cucina

Gelatina d'uva anche da regalo

Innanzitutto occorrono 50 gr di zucchero per ogni chilo di frutta. Eliminati i chicchi non sani, l'uva va pesata e lavata e messa a cuocere in una casseruola finché l'acqua che emettono non si sia ridotta della metà e gli acini non risultino sfatti. A questo punto la purea d'uva va passata attraverso una garza pulita. Il succo ottenuto si rimette sul fuoco con lo zucchero e lo si lascia cuocere mescolando fino a quando si ottiene una consistenza densa, pronta da portare a tavola o da conservare.



Può essere anche un dolce regalo con una buona bottiglia di vino: far bollire la gelatina in vasi sterilizzati per almeno 40 minuti, a bagnomaria. Una volta raffreddata, si può etichettare e decorare con cordine colorate o nastri di recupero, e con dei grappolini d'uva tipo moscata.

Formaggini aromatizzati



Scegliete diversi formaggini, tra cui consiglio quelli di capra freschi, conditeli con olio buono e guarniteli di triti vari, con l'accortezza di tostare le noci e i semi; come abbinamenti consigliamo: noci e prezzemolo, pepe verde e rosa, peperoncino e aglio secco.


Bocconcini misti alle noci e ai semi

La pasta di pane la potete facilmente trovare già pronta, di ottima qualità. Tagliatela in tanti bocconcini (da 6 a 8 pezzi a persona) e spennellatene un po' con olio e un po' con un uovo intero battuto. Quindi ricoprite parzialmente i primi con diversi tipi di semi (lino, papavero, girasole, sesamo...) ed i secondi con noci tritate (da quelle tradizionali ai pistacchi, oppure mandorle, pinoli e nocciole) e tostate leggermente in forno. Quindi sistemate i bocconcini ben distanziati sulla placca unta del forno già caldo (200° ca.) e cuoceteli per pochi minuti.

CREDERE per GUARIRE

*L'orazione come strumento
di guarigione e di armonia*

di Carlo Biagi



*La preghiera,
lungi dal sostituire
completamente
il sussidio medico,
cela nel suo
mistero
un importante
strumento
di guarigione,
in grado, a volte
di arrivare
là dove la medicina
tradizionale
getta la spugna,
portando
il paziente
sulla strada
della guarigione.
I miracoli esistono,
la prova
è dentro di noi,
nel nostro cuore.*

Molti anni fa, durante un mio viaggio in Marocco, vidi un uomo, ormai avanti con gli anni, seduto sul marciapiede; il suo volto portava i segni della sofferenza e del dolore. Di fronte a quel triste spettacolo di sofferenza non potevo restare insensibile.

Mi avvicinai a lui, non riuscivo a comprendere per quale motivo, anzichè stare sul ciglio di una strada, non fosse ricoverato in un'ospedale.

«Cos'avete? Perché non vi rivolgete a un medico?»

Quell'uomo alzò lo sguardo verso di me e disse: «Mi sono rivolto a molti medici e sono stato in diversi ospedali ma nessuno ha saputo trovare una cura alla mia malattia. Un giorno, un medico, mi consigliò di affidarmi alla preghiera, perchè solo un miracolo avrebbe potuto salvarmi. Allora ho cominciato a pregare intensamente, in attesa di essere ascoltato. Il problema è che nell'aldilà non hanno molto tempo, sono molte le persone che si rivolgono, nel bisogno a Dio, così non so per quanto tempo dovrò pregare prima di guarire da questa malattia che mi procura forti dolori e sofferenze. La preghiera è la mia unica medicina e la mia unica speranza e quindi io prego».

Mi allontanai perplesso da quell'uomo, lo consideravo un'illuso e, dall'alto del mio pensiero positivo di occidentale ero convinto che nulla lo avrebbe potuto aiutare, tantomeno la preghiera.

Da una ricerca dell'Università di Pavia, pubblicata sul "British medical journal", una rivista medica di settore, è emerso che recitare una preghiera o un mantra, oltre ai benefici spirituali - questione di fede - influisce positivamente a livello fisico su cuore e polmoni, predisponendo l'animo alla serenità e all'armonia.

Quel vecchio, che incontrai molti anni fa, aveva visto giusto, ero io il cieco, e secondo quanto riportato in questa ricerca, se ha continuato a pregare, i suoi dolori potrebbero addirittura essere

completamente spariti. Non stento a credere che ora possa saltare come un giovanotto.

Quando siamo concentrati nella preghiera, la nostra respirazione rallenta e il nostro corpo entra in uno stato di rilassamento, armonia e benessere completo. Recenti scoperte hanno dimostrato che recitare il rosario, alla stessa stregua di un mantra, sincronizzando respiro e ritmo cardiaco, permette una migliore ossigenazione sanguigna, normalizzano la pressione e rafforzano le difese immunitarie. Anche la scienza quindi dice che, indipendentemente dal Dio che stiamo pregando, e dal nome che gli attribuiamo, pregare ci aiuta a vivere meglio e può dissolvere dalla nostra mente non solo i pensieri negativi ma anche le malattie del corpo. Tutte le religioni si sono, da sempre, avvalse del suono, con ripetizioni di frasi o sillabe, come espressione di spiritualità. Per attivare le energie che le preghiere contengono è necessario appartarsi in un luogo tranquillo e concentrarsi sulla ripetizione delle parole che si recitano. Chi non è religioso può scegliere di ripetere parole e suoni che abbiamo significati personali e richiamino grandi temi come "pace, amore".

Sperimentare i benefici di questa pratica è semplice e non costa nulla: è sufficiente appartarsi in un luogo tranquillo e ripetere, possibilmente a voce alta, la preghiera o il mantra scelto diverse volte e alla fine soffermarsi in silenzio con le mani giunte sul petto o alzate verso l'alto. Pare che questa semplice tecnica possa alleviare in maniera altamente significativa dolori, sanare malattie e riportare l'armonia all'interno del nostro corpo. Per noi, esuli figli di San Tommaso, resta dunque valido il motto "provate per credere" e se, come spero, otterrete buoni risultati, divulgate questa nuova tecnica di guarigione, che non costa nulla e che ci fa entrare in contatto col nostro io più profondo e ci permette di scoprire come siamo, chi siamo e soprattutto dove stiamo andando. ■

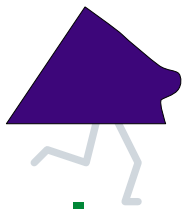
Carlo Biagi

tiene corsi per "Volare con l'anima".
Chi volesse contattarlo: Tel. 348/410.56.82

4/2002 **HOD** - 59



Raffaello Sanzio, Santa Maria d'Egitto.



Interazioni tra farmaci e cibo: l'altra faccia dell'alimentazione



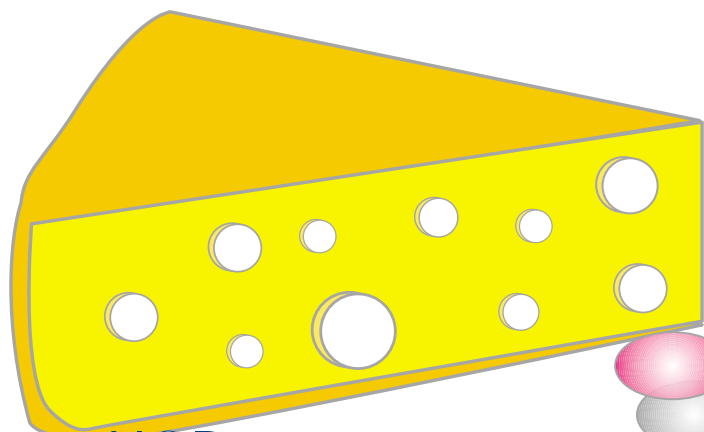
di **Raffaella Ferrari**

Che "il cibo faccia bene" lo abbiamo finalmente capito, ma esistono casi in cui, soprattutto se assumiamo alcuni farmaci, bisogna fare attenzione. Questo significa che dobbiamo sempre entrare nell'ottica che tutto ciò che mangiamo, e che assimiliamo, va in qualche modo a interagire con il nostro corpo, influenzando quello che siamo nel bene e nel male.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha recentemente sottolineato l'importanza delle interazioni che esistono tra farmaci e piante medicinali, specificando per esempio che l'iperico può ridurre l'attività della pillola anticoncezionale, e che l'estratto di ginkgo biloba, per la sua azione antiaggregante, è controindicato in soggetti che presentano problemi di coagulazione.

Inoltre, se non viene adeguatamente purificato, gli acidi ginkolici che contiene sono altamente allergizzanti e possono causare effetti collaterali da non trascurare.

Prendendo spunto da queste osservazioni, vogliamo segnalare le più comuni interazioni tra alimenti e farmaci, considerando che spesso anche la sola presenza di cibo nel tubo digerente può alterarne l'assorbimento. A ciò si aggiunge il fatto che le sostanze introdotte nel nostro organismo a scopo alimentare, come le vitamine e i sali minerali presenti nella verdura, i bioflavonoidi nella frutta e le proteine nella carne, sono comunque caratterizzate da una struttura chimica complessa, che può modi-





ficare alcuni processi metabolici. La contemporanea assunzione di alcuni alimenti può infatti alterare l'assorbimento o il metabolismo di determinati farmaci, facilitandolo o al contrario ostacolando.

Conoscere meglio queste interazioni, o anche soltanto sapere che esistono, può aiutarci a sfruttare al meglio ciò che la natura ci mette a disposizione, dando al cibo una valenza nutrizionale preventiva o curativa che gli è propria, senza creare danni inutili. I casi di interazione farmaco/alimento sono peraltro piuttosto rari, e in genere non causano grossi problemi. Tuttavia è importante sottolinearli perché sono poco segnalati al medico, e spesso sottovalutati o ignorati dal paziente.

Prestate ancora più attenzione, ovviamente, se assumete integratori alimentari o nutraceutici (da *nutraceuticals*, termine italianizzato che vuol dire "alimenti arricchiti", letteralmente "nutrienti farmaceutici", e cioè non più solo semplici alimenti ma alimenti che possono assumere valenza di veri e propri farmaci, con le relative controindicazioni).

Alcune regole generali possono essere:

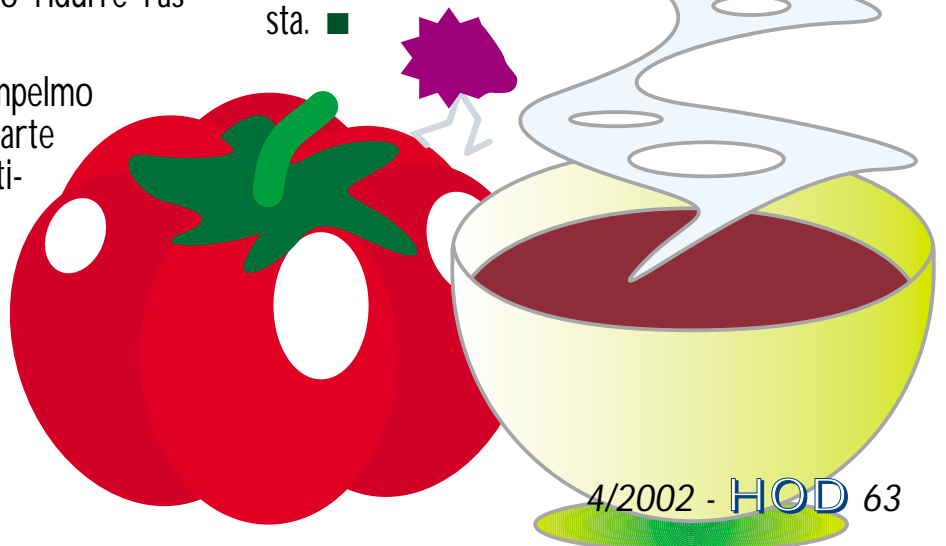
- Se siete in terapia con antibiotici, evitate il consumo di latte, grassi e fritti, che ne ritardano l'assorbimento.
- Cibi molto ricchi di fibre, o frutta e verdura mangiate in abbondanza, possono ridurre l'assorbimento dei farmaci.
- I bioflavonoidi contenuti nel pompelmo (in particolare nell'albedo, la parte bianca del frutto) potenziano l'attività di numerosi farmaci, ad es. antistaminici, sedativi, ansiolitici, regolarizzatori del ritmo cardiaco, antimicotici.
- L'uso continuativo di spezie

(pepe, peperoncino, curry) può alterare l'assorbimento di barbiturici, ACE-inibitori, teofillina. Al contrario il peperoncino riduce i danni gastrici da aspirina!

- Latte, formaggi, insaccati, non devono essere associati a farmaci anti-depressivi tricyclici perché potrebbero causare ipertensione.
- Alcune verdure, ricche in vitamina K come la lattuga, i broccoli, i cavoli, il sedano e gli spinaci, possono annullare l'effetto degli anticoagulanti orali.
- I semi d'anice potenziano l'azione gastrolesiva dei FANS (antinfiammatori).
- Il caffè, il cacao, il cioccolato, per il contenuto in teobromina e caffeina, sono controindicati in caso di ernia iatale o ulcera peptica.

Va però anche sottolineato che l'interazione tra cibo e farmaco non è sempre negativa. Citiamo il caso della vitamina C, di cui sono ad esempio ricchi gli agrumi, che favorisce l'assorbimento di molti farmaci e del ferro! Ricordiamo comunque che il buonsenso suggerisce di:

- Informarsi sulle possibili interazioni, in particolare se i farmaci assunti sono più di uno, come spesso succede agli anziani o a chi è affetto da patologie importanti.
- Prestare attenzione al problema anche in caso di automedicazione (ad esempio rimedi erboristici).
- In caso di dubbi chiedere aiuto al medico o al farmacista. ■



Odore

Parliamo di feromoni, il moderno filtro d'amore, una sostanza chimica che messa sulla pelle spinge un uomo ad avere una relazione sessuale. Ma non solo: cos'è successo al nostro olfatto, che ne ha fatto della sua componente più erotica?

In queste pagine: rielaborazioni da immagini di Mel Odom e Elaine Duillo da "Pro-Illustration, RotoVision, 1996

di pelle



di **Andrea Bocchi Modrone**

Uomo, sai di buono

A fare scattare l'attrazione erotica tra due persone non è solo la freccia di Cupido. Un ruolo fondamentale lo hanno alcune sostanze secrete dal nostro organismo: i feromoni. E cioè ormoni sessuali secreti da ghiandole preposte, in grado di attirare individui della stessa specie ma di sesso opposto. Questi messaggi chimici possono agire anche a notevole distanza. « Sono una sorta di segnale biologico, rivolto all'uomo, che indica che una donna può riprodursi, e lui risponde con un comportamento romantico mirato ad assicurarsi una relazione intima con lei», afferma Norma McCoy, professore di psicologia della San Francisco University e membro dell'International Academy of Sex Research, che ha speso più di vent'anni nello studio della sessualità femminile. « Non è un odore che si può distinguere, né l'uomo né la donna ne sono consapevoli, ma è molto potente. Sembra che questa sostanza chimica influenzi il desiderio di un uomo ad avere una relazione sessuale».

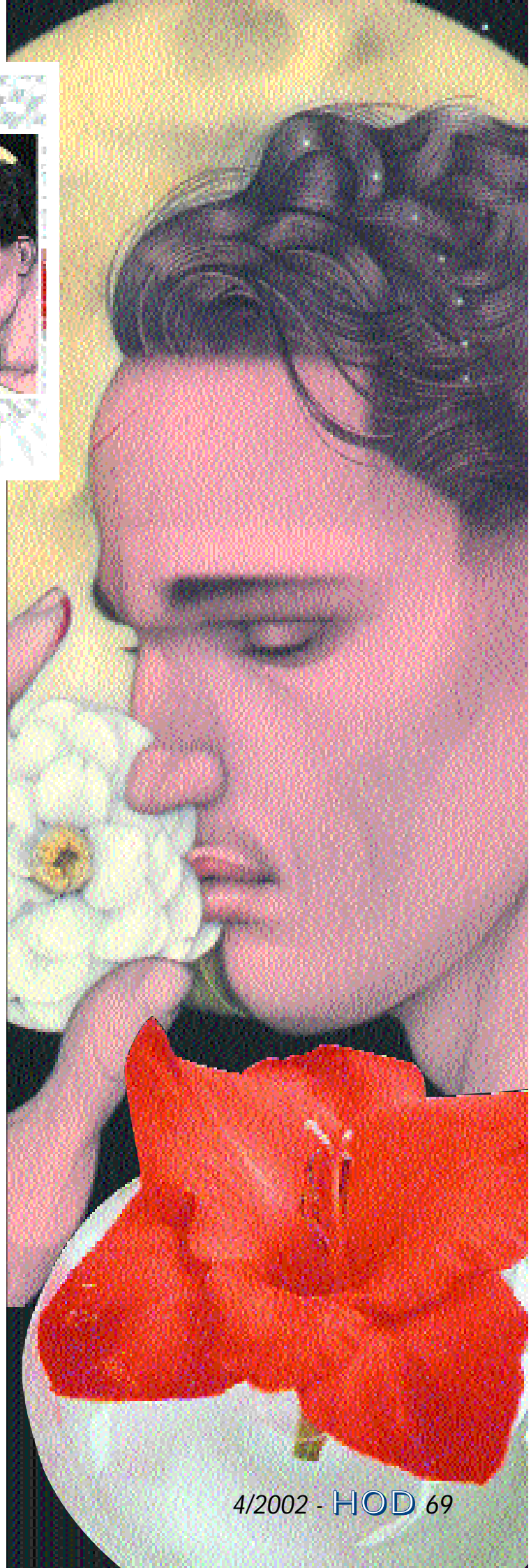
Ai feromoni, insomma non si può dire di no, dal momento che riescono a influenzare l'atteggiamento di un'altra persona, a conquistarla in un vincolo che non ha nulla da invidiare ai filtri d'amore delle streghe.

Nell'essere umano l'olfatto, rispetto ai nostri progenitori e agli altri mammiferi in genere, si è atrofizzato nel corso dei millenni. I nostri antenati delle caverne, probabilmente, davano all'odorato un'importanza e un ruolo differente da quello attribuito, ai giorni nostri, dall'uomo della metropoli. Se da un lato può sembrare strano attribuire una prevalenza del ruolo degli odori nella scelta di un partner sessuale, per contro risulta evidente il contrario: la sgradevolezza sul piano olfattivo è in grado di diminuire o bloccare la reazione erotica.

Gli odori inoltre suscitano ricordi: il luogo dove abbiamo fatto l'amore la prima volta, il profumo dei capelli di una persona particolare, la lavanda nascosta nella biancheria, per ognuno esiste un posto d'onore nelle nostre preferenze.

Gli odori vengono percepiti senza essere necessariamente mediati dalla parte razionale del cervello, per questo sono uno strumento perfetto per fissare i ricordi legati all'emotività piuttosto che al pensiero razionale.

L'industria dei profumi si basa sull'evidente realtà che determinati profumi, pur privi di apparente interesse, di fatto ci attraggono e ci eccitano. La moderna tendenza ad usare deodoranti ha in generale un effetto più deprimente che stimolante per il sesso. Un rapporto sessuale non può essere soddisfacente se l'olfatto non può svolgere la funzione che gli spetta, se il naso di un partner non è sensibile o se gli odori vengono eliminati. Partendo da questa idea, recentemente alcune aziende hanno lanciato sul mercato dei profumi "ai feromoni", in grado, secondo quanto suggerito da un sonoro battage pubblicitario, di trasformare il più goffo dei nerds in un avvenente e seducente Don Giovanni. Ma che un profumo contenente feromoni possa avere un effetto afrodisiaco è quanto meno dubbio, anche perché in ogni composto sono presenti molte altre fragranze che non necessariamente risultano attraenti per tutti. Ciascuno di noi possiede un suo odore individuale, che deriva sia dalle caratteristiche della pelle che da altri fattori emozionali e fisici, quali la dieta seguita e lo stato psicofisico generale. Non esistono profumi afrodisiaci e siamo tutti consapevoli che il piacevole odore emanato da una persona attraente è comunque erotico, indipendentemente dal profumo che questa utilizzi. Tuttavia, per quanto l'olfatto non sia più il nostro senso più importante, per quella parte di noi più antica e "bestiale" è possibile che l'uso di



fragranze di tipo animale sia in grado di suscitare un certo fascino.

Durante l'impero napoleonico, a corte, le gran dame per sedurre i loro nobili pretendenti, si cospargevano il corpo di fragranze quali il muschio, lo zibetto o l'ambragrigia (estratti di origine animale). Malgrado ciò il segreto del loro fascino non consisteva certamente in quelle costose essenze. Lo stesso Napoleone, quando da Parigi partiva alla volta del Ducato di Parma per incontrarsi con sua moglie Maria Luigia, si faceva precedere di qualche giorno da un messo viaggiatore per consegnare alla Duchessa una lettera che la avvertiva del suo imminente arrivo. La missiva si concludeva immanabilmente con un appunto: non lavarti, presto sarò lì. E la Duchessa, compiacente, lo accontentava, in attesa dei regali piaceri che il suo corpo sapeva suscitare nell'Imperatore.

Dimmi che odore hai e ti dirò chi sei

Che negli animali un determinato odore trasmetta informazioni è risaputo, fa parte dei livelli del loro modo di conoscere e comunicare. Apparentemente nell'uomo questo tipo di conoscenza, soffocata dai profumi e dalle fragranze delle lozioni e delle saponette, sembra sia stata rimossa, ma non è così.

Persino nel linguaggio parlato l'odore, o il profumo, come un parente scomodo di cui si vuole dimenticare l'esistenza, è associato alla conoscenza: "sa di buono", a garanzia di qualcosa di affidabile, rassereneante, o eccitante a seconda dei casi. Tante volte la simpatia o l'attrazione che nasce tra due persone è questione di pelle, un "quid" di inesprimibile a livello razionale. Andare a naso, ossia seguire gli impulsi dettati da questo importante organo di senso, è spesso più affidabile che aggrapparsi ad altri percorsi positivi. Della mia prima ragazza ricordo, inconfondibile, l'odore dei suoi capelli, non esattamente un profumo, anzi, un'afrore dal quale tuttavia mi lasciavo trascinare inebriato, quasi vittima di un perverso incantesimo. Il sapore della persona amata può risultare ad estranei addirittura puzza, eppure noi che lo amiamo siamo appagati da quel brivido animale e ne seguiamo le trame senza porci domande, ma lasciandoci trascinare dall'istinto. L'odore e il profumo possono essere armi di seduzione, ma anche motivi di repulsione. La causa

principale dell'odore corporale è il sudore e, tramite le varie secrezioni ghiandolari, il nostro organismo trasmette, nostro malgrado, un sacco di informazioni su di noi, sulla nostra emotività e addirittura sul nostro carattere e il nostro modo di essere.

Negli ultimi anni si è registrato un crescente consumo di materie odorose, profumi, creme, lozioni, saponi, colonie. La maggior parte di questi prodotti vengono fabbricati artificialmente e il loro modo di uso è d'una diversità mai raggiunta prima. Se in passato l'odore di una persona era quello della sua pelle, spesso oggi è quello del profumo che utilizza. Questa nuova scienza, chiamata "aromacologia", non è necessariamente svolta a fin di bene, ma può essere orientata anche al controllo delle persone e, naturalmente, all'aumento dei profitti. Per fortuna, parallelamente a questa situazione, lo sviluppo tecnologico del nostro tempo ha permesso il sorgere dell'aromaterapia, che con l'uso di nuove e purissime materie aromatiche naturali (olii essenziali ed assoluti) ha aggiunto un contributo importante in tutti i campi della medicina aromatica.

Odore di Santità

Quando il corpo di santa Teresa di Lisieux, nel 1910, venne riesumato dalla tomba, i presenti testimoniarono, all'apertura della bara, un sottile odore di fiori pervadere l'aria, quasi una brezza primaverile. Questo misterioso fenomeno viene denominato odore di santità, ed è associato ai grandi mistici o ai santi.

Spesso la sola presenza del mistico carica l'aria di effluvi profumati e anche in vita viene accompagnato da una sorta di alone aromatico e floreale. Per contro, alcuni eremiti, nel loro esilio volontario dalle tentazioni del mondo, evitavano accuratamente di lavarsi, convinti che la loro puzza avrebbe addirittura cacciato il demonio - per natura già foriero di odore non punto gradevole - e con esso le lusinghe della carne. La bellezza esteriore sarà certamente negli occhi di chi guarda, come recita il proverbio, ma quella vera, interiore, alberga anche nel naso di chi la sa cogliere, dimenticando per un attimo i martellanti canoni estetici impartiti dai media e dai nuovi trend e lasciandosi consigliare dal proprio naso, ad occhi chiusi, assaporando l'altro come un fiore appena sbocciato. ■





Un'ombra di profumo

Diego Rivera, "Venditrice di fiori", 1942

di Giorgio Dalla Villa



L'anima di un profumo è come un genio rinchiuso in una bottiglia da un'alchimista degli aromi. Un genio che, una volta liberato aprendone il prezioso flacone, saprà compiere prodigi all'insegna del desiderio più segreto: quello di essere desiderati.

Hai mai scrutato il fondo di un flacone di profumo e osservato l'Ombra che si agita, batte le pareti, dimena le braccia e invoca di uscire?

Se vuoi la puoi vedere: il tappo di cristallo la tiene serrata ma basta uno spiraglio, un gesto impaziente e curioso per farla sgusciare, prorompente, invadente, a colmare con il suo sapore ogni angolo. Un Maestro l'ha creata con gesti antichi e sapienti miscelando l'orrida ambra che galleggia sulla superficie dei Mari del Nord, rigurgito dello stomaco dei capodogli, il fetido muschio distillato dalle ghiandole ri-

produttive delle capre di montagna dell'arido Tibet, l'intenso aroma del gelsomino provenzale, il profumo vellutato della rosa di Bulgaria, la lavanda ligure, la violetta delle colline di Grasse, la tonka orientale. Il Maestro, con un'arte tramandata nei millenni e con la capacità miracolosa del suo olfatto, ha mondato da tutte le impurità il miscuglio, e dai singoli elementi con propri odori, ha creato un composto in cui ha alitato l'Anima.

L'Ombra non è uno spirito buono o cattivo, tragico o burlone, è l'altra parte di te. Sei indecisa se abbandonarti al desiderio di alzare il tappo in cristallo

e dare sfogo al vaso di Pandora che ti sedurrà con le sue meraviglie?

Sappi che se farai uscire dalla prigione il genio, egli appagherà il tuo desiderio più segreto: quello di essere desiderata. Via dalla vita di ogni giorno. Una maschera che muta in sintonia con le tue voglie segrete. Per essere quella che avresti voluto essere, lupo o agnello secondo il momento, l'Ombra è il folletto che guida i tuoi istinti.

Indossa due gocce, tre gocce, non troppo, e guardati allo specchio. Non lo specchio di casa, che rimanda solo la tua immagine, riflettiti invece negli occhi degli altri. Per strada non ti hanno riconosciuta. Qualcuno è turbato, inquieto. C'è qualcosa di diverso nell'aria? È lei, l'Ombra che cela i tuoi gesti abituali, l'espressione del volto, quella angosciata normalità.

«Signorina, permette?» L'Ombra si volta rabbiosa quasi a mordere. Nessuno può contaminare la purezza della tua nuova immagine. Sorridi, ora che il sorriso ti fa sentire a tuo agio, e cammini sicura seminando la tua traccia più intima: il desiderio. Quell'istinto animale intangibile che i secoli hanno represso e che ora esplose con fierezza.

Tutto è iniziato agli albori della civiltà, quando un uomo si stese in un campo di ciclamini e scoprì che in natura, quella natura così greve di corruzione, solo alcuni fiori profumano. Quale dio infuse in quelle corolle scelte tra le tante il proprio spirito? Quegli atomi odorosi che colpiscono ogni cellula dell'apparato odorifero e salgono impetuosi e stupefacenti fino alle terminazioni più recondite del cervello appagando il più puro dei desideri, sono sublimi. L'uomo cercò di appropriarsi del sovrumano, si ricoprì di fiori e li offrì alla sua amata perché anch'essa potesse assaporare il divino. Poi trasse dalle piante quello spirito per ungere le statue degli dei e trasfondervi l'anima, per poterle pregare e vedere esauditi i propri desideri. Alla fine scoprì di essere lui stesso il dio della terra, e riservò per sé i profumi estratti dai petali dei fiori, dalle radici odorose, dalle resine delle piante.

Il profumo divenne un elemento religioso, di purificazione. Per secoli le donne arabe, prima del matrimonio, si unsero con oli profumati perché il loro corpo assorbisse sacralità attraverso

i pori della pelle e fosse consegnato puro al proprio sposo. Puro fu il Profumo e impuro divennero tutti gli altri odori e i non odori. Quando gli uomini, ignari del proprio passato, tessero le leggende della Genesi, immaginando un giardino colmo di ogni delizia creato per accogliere il primo uomo e la prima donna con piante rigogliose e fiori profumati, fecero cadere nel peccato Eva attraverso un frutto impuro: una mela, inodore quando sulla pianta. Il divino profumo dei fiori non poteva indurla in tentazione. Quel divino che ha attraversato i millenni e ancora oggi è parte integrante di ogni apparizione miracolosa: "... e tutto intorno all'immagine del Santo si levò un profumo soavissimo di rose" (dalla testimonianza di un'apparizione di Padre Pio). Per santificare i luoghi sacri per secoli si bruciò l'incenso, e tanta fu la venerazione per il Profumo che le Antiche Scritture non mancano di lodarlo e farlo divenire protagonista di sacri eventi. Poi vennero maghi e alchimisti che usarono le essenze per preservare il corpo dopo la morte, guarire dalle malattie, creare formule che dessero l'immortalità. Vennero le leggende, e attorno al fuoco di un bivacco un cantore narrò la favola di Aladino trasformando il flacone di profumo in una lampada e l'Ombra nel Genio dei Desideri. Educati all'amore per l'arte e la bellezza, i fiorentini primeggiarono nelle composizioni odorose e le conservarono gelosi nei forzieri come il tesoro più prezioso finché Caterina de' Medici le fece conoscere in Francia, e i Francesi nel resto del mondo. Tutto questo ha visto l'Ombra, il gioco amoroso intessuto di profumi dei cicisbei, le magiche pozioni odorose che incantavano e uccidevano, le storie minute di tutti i giorni. Ha udito le invocazioni a Lei rivolte da ogni donna che l'ha bramata per essere più desiderata. Ora l'Ombra dentro il flacone si è acquietata, sa che manca poco alla sua liberazione. Troppo è il desiderio di rompere il sigillo e alzare il cristallo che serra il vetro! È tempo! Fallo, ora. ■

Per ogni informazione e velleità aromatica, nonché per sapere di tutto e di più su flaconi e boccettine di profumo (mignon e no) da collezione, potrete rivolgervi direttamente al:

Museo del Profumo

Via Fauché, 36 - Milano

Tel. 02.35.95.161

info@profumeriadacollezione.com





La spirale del

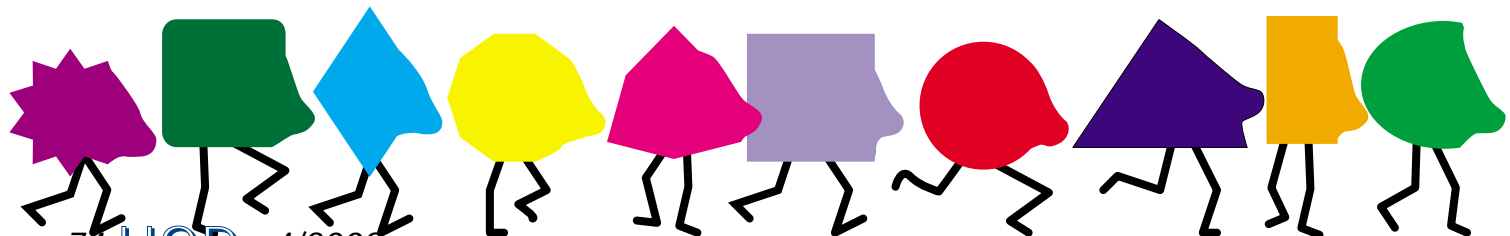
Profumo

*L'odore come strumento
di conoscenza*

di Susanna Barbàra

Il profumo, il cui termine deriva dal latino per fumum in riferimento all'originario uso mistico delle resine bruciate sugli altari degli dei, esercita sull'uomo un effetto inebriante e coinvolgente, anche se può capitare che presi dalla routine quotidiana tendiamo a sottovalutarlo o a non accorgerci di lui. Le antiche religioni hanno sempre avuto un interesse particolare nel definire struttura e personalità dell'uomo e possono aiutarci a svelare il mistero che si cela dietro il profumo.

Il pensiero logico occidentale tende a fare una certa separazione tra parte razionale e parte istintuale, deputando alla prima le funzioni relative alla comprensione. Altre culture, invece, consideravano l'uso del corpo e dei sensi come mezzi di conoscenza e di unificazione delle esperienze razionali e emotive degli esseri umani: corpo e spirito come sintesi, unione e non drastica separazione che ha dato luogo alla moderna frammentazione dell'esperienza umana. I sensi e le loro percezioni operano molto più in profondità di quanto si pensi nel nostro quotidiano. L'ascolto del tono della voce, le immagini, l'odore delle persone, dei luoghi e dei momenti ci trasmettono messaggi e ci offrono delle conoscenze che vanno molto al di là della ragione. Aromi e profumi influiscono sui sensi e sulla psiche, favorendo un altro approccio al mondo terreno, come da millenni altri percorsi religiosi hanno reso evidente. Nei riti l'incenso è sempre



stato utilizzato come uno dei mezzi per predisporre l'ambiente alla preghiera. La sua spirale simboleggia l'essenza più profonda dell'essere umano. La fumigazione profumata simboleggia l'immaterialità dello spirito. La trasformazione da uno stato solido a quello aereo ci mostra il passaggio dalla materia all'etereo dopo la morte. Si comprende così l'importanza dell'incenso nei riti funebri di tante civiltà, ed anche le forme degli incensieri e le varie profumazioni usate.

Il profumo di Dio

L'uso del profumo e degli incensi aromatici in Oriente, Africa e nell'Islam è intrinsecamente legato al fattore spirituale, in quanto ha la funzione di mediazione tra due mondi: quello della terra materiale e quello dello spirito, l'interno e l'esterno. I sufi consigliano ai loro discepoli di concentrarsi sul profeta in un ambiente profumato che ispiri buoni pensieri.

Grande importanza ebbe, nei secoli, la civiltà araba poiché collegava, commercialmente e culturalmente, il mondo orientale a quello occidentale, diffondendo fra tante mercanzie anche le spezie e le sostanze aromatiche che provenivano dai paesi produttori.

Già nell'antico Egitto le essenze erano ampiamente utilizzate e non solo in ambito sacro. La dolcezza dell'aroma del gelsomino e della rosa si univano al profumo del sandalo, della mirra e della cannella.

Presso i persiani e nella civiltà mesopotamica era consuetudine comune usare le essenze e abbellire le proprie case con rigogliosi giardini. I primi trattati relativi alla preparazione dell'acqua di rose e di altri distillati e decotti aromatici risalgono al IX sec d.C.

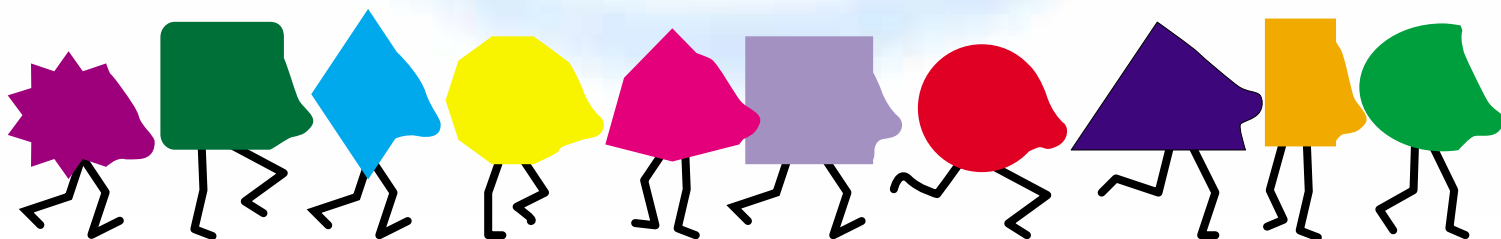
Sempre in area islamica e mediorientale l'ambra, l'al-anbar, era molto apprezzata sia per le sue virtù medicinali (si pensava che fortificasse il corpo e lo spirito) sia per il suo aroma.

Anche il muschio, al-misk, era impiegato come



stimolante e tonico, mentre l'henne, l'hen, fu ampiamente diffuso in tutto il mondo islamico per essere utilizzato come tintura delle mani e dei piedi delle spose prima del matrimonio.

In India gli odori fanno parte della classificazione cosmologica che situa l'essere umano nell'universo. Gli elementi possiedono, secondo lo Yoga-darsana, un odore specifico che ne è la loro caratteristica. Già dagli albori di questa civiltà, prima ancora dell'invasione degli ariani, gli indiani utilizzavano fiori, legni ed altre sostanze profumate che trovavano in natura. Dall'epoca classica (a partire dal III-IV sec. d.C), tale uso fu destinato alla cura, ad adornare il proprio corpo e a rendere omaggio alle diverse divinità. L'uso di polveri, olii e ghirlande dopo le abluzioni rituali risale all'epoca vedica. Venivano utilizzati vari tipi di legno: il sandalo, da cui si ricavano unguenti dal-





l'effetto rinfrescante, la canfora, ricavata dalla distillazione di un legno particolare, il

Cinnamomum Camphora, l'Aloe, e la Noce Moscata. Fra i fiori si utilizzavano maggiormente il gelsomino, il bakula, un albero che produce in primavera piccoli fiori dal profumo inebriante, il campaka, con i suoi fiori gialli e profumati, l'oleandro e la patali, con i suoi lunghi calici.

Ma dalle varie piante si ricavano e si ricavano anche spezie e sostanze utilizzate in cucina, come la gialla curcuma, la senape bianca, il sesamo, il tamarindo e lo zafferano.

Dall'Africa alle Americhe

E l'Africa? Anche lì e nelle Americhe, dove le religioni africane furono deportate a forza durante il triste periodo della tratta, si conoscono i profumi e le fumigazioni atte a proteggere i fedeli e a rendere omaggio alle divinità e agli antenati. La profonda conoscenza delle piante hanno fatto sì che, nei bei riti del candomblé (la religione afro-brasiliana che maggiormente ha mantenuto le caratteristiche africane), parte delle decorazioni siano affidate alle foglie delle piante che, distribuite anche sul pavimento dei templi e sfregate dai piedi delle sacerdotesse, esaltano l'essenza magico-energetica del loro contenuto.

I bagni, che in chiave moderno-occidentale definiremmo omeopatici, profumano la pelle e lasciano un alone di magica protezione.

Teniamo presente che in queste religioni esiste la consuetudine di bagnarsi, a scopo curativo e di

avvicinamento alla divinità, con l'acqua ottenuta dalla macerazione di alcune foglie specifiche, ancora adesso raccolte seguendo rituali antichi provenienti dall'Africa, per ogni situazione.

Anche nell'Umbanda, altra religione afro-brasiliana sviluppatasi soprattutto nelle grandi metropoli del Brasile, esiste una grande varietà di bagni e incensi che aiutano i fedeli nelle più diverse situazioni. E così dai bagni di rosa bianca o rossa si passa a decotti e infusi di varie piante per ritrovare l'amore, la felicità o per allontanare il malocchio e l'invidia.

Dal personale all'impersonale

Nel mondo occidentale l'antico uso dei profumi e delle spezie è in parte andato perduto. La tendenza in voga è quella di creare persone asettiche, il più possibile uguali fra loro e "inodori" per omologare sempre più l'umanità, nonostante la produzione a livello industriale di acque di fiori, essenze, colonie ecc.

Siamo sempre più lontani dalla ricerca personale, dal bisogno di dare valore al singolo per ciò che egli è con tutti i suoi vizi, virtù e odore. Contrariamente a quanto, da millenni, le religioni più antiche, con le loro ricche mitologie, consigliavano e mostravano agli esseri umani: « accetta te stesso per quello che sei». ■

Piccola bibliografia

R. Bastide, "Sociologia e psicologia del misticismo", Newton Compton ed., Roma, 1975; K. Devi, "Il Tantra e la purificazione dei sensi", Xenia ed., Milano, 2000; O. Pastorelli, "Le parole del profumo", F. Ageli ed., Milano, 2002; S. Pennestri, "Aromatica. Profumi tra sacro, profano e magico", Selcom ed., Torino, 1995

L'autrice **Susanna Barbàra**

è docente di Antropologia Sociale presso l'Università di Genova. Dottore in Sociologia presso l'Università di San Paolo, Usp, Brasile. Autrice di "Storie di Bahia", Mondadori, Milano, 1999, "Il Regalo di Iemanjá", Xenia, Milano, 2000 e di vari saggi sulla danza di possessione e l'esperienza del corpo nelle religioni afro-brasiliane.