



LUNATICAMENTE

Donne: IL

MANUALE



**LUNATICAMENTE
DONNE: IL MANUALE
PER CAPIRE LE DONNE
PER AMARLE
PER FARLE SENTIRE BENE**

Vol. 1

di Annalisa Picca

Lunaticamente Donne: il manuale Vol. 1
Copyright © 2014 Annalisa Picca

Dedicato ad ogni donna che meriti di sentirsi amata

e ad ogni uomo che meriti una donna da amare.

SOMMARIO

PREFAZIONE

PREMESSA

APRILE: IL PRINCIPIO DEL NOSTRO
VIAGGIO!

QUANDO LA LUNA E' IN ARIETE ...
(Sequenza di Stretching dello
Zodiaco®)

SEQUENZA DI Stretching dello
Zodiaco®

IL CALENDARIO LUNARE – APRILE
2014

LO SAPEVI CHE IL CERVELLO ...?

I CONSIGLI DI “MADRE NATURA”

QUANDO QUALCOSA TI SFUGGE DI
MENTE ...

TUTTA COLPA DELLO STRESS

GLI ADATTOGENI

I FRUTTI DELLA LONGEVITA’

RINFRESCA LA MEMORIA

“ALIMENTARE” WATSON!

COSA MANGIARE NEL MESE

DELL’ARIETE (dal 21 marzo al 20
aprile)

DEPURARSI E DISINTOSSICARSI

LIMONE: ACIDO O

ALCALINIZZANTE?

A VOLTE E' QUESTIONE DI...

NASO!

ANCHE L'OCCHIO VUOLE LA SUA

PARTE!

LA TESTA FRA LE NUVOLE

INFORMAZIONI SULL'AUTRICE

BIBLIOGRAFIA

PREFAZIONE

Perché le donne ... cambiano? Perché non è possibile evitare il processo di trasformazione che le donne sperimentano durante la loro crescita ed evoluzione?

Che ruolo ha la luna nella ciclicità di una donna? Quali sono le relazioni tra le fasi lunari e le fasi ormonali? E come si possono utilizzare a nostro vantaggio questi “particolari” impulsi di energia, anziché subirli in modo inconsapevole?

Cosa sono gli archetipi femminili e come agiscono a livello psichico?

Perché inaspettatamente giunge il momento del “risveglio” nella vita di una donna?

Perché improvvisamente nella nostra immagine riflessa nello specchio possiamo accorgerci di essere ciò che non avevamo mai visto prima?

La nostra storia all'improvviso si fonde con la storia dell'universo di donne già vissute, viventi e che vivranno. L'anima si schiude ad un nuovo livello di comprensione e cresce il sentimento di sorellanza, di solidarietà, di perdono ... si raggiunge così la consapevolezza

dell'eterno femminile, attraverso la "rinascita", ma prima della luce della consapevolezza regna solo una gran confusione

ECCO IL MANUALE CHE TUTTI STAVANO ASPETTANDO!

Un manuale scritto da una donna per altre donne, ma anche per uomini che semplicemente abbiano voglia di entrare nel vortice mentale femminile, per comprenderle meglio ed amarle di più. Un famoso testo di Leo Buscaglia s'intitola appunto: vivere, amare, CAPIRSI...

Questo manuale è dolcemente complicato, così come lo sono le donne,

perciò consiste di ben 13 volumi!

13: come le lunazioni in un anno solare;
13 volumi che saranno pubblicati mensilmente sviluppando, di volta in volta i temi principali caratteristici dei 12 segni zodiacali più un volume dedicato ai temi relativi alla Luna Nuova e alla Luna Piena.

Perché per capire una donna occorre innanzitutto, tanta pazienza e del tempo.

In questi 13 volumi vengono trattati, a piccole dosi, tanti argomenti necessari per capire da dove nascono le necessità caratteristiche dell'essere donna, come si spiegano i pensieri, le emozioni e le reazioni di una donna, costruendo

progressivamente quella consapevolezza in cui ciascuna donna possa riconoscersi, identificarsi, accettarsi ed apprezzarsi.

Perciò care lettrici e cari lettori, gustatevi questa lettura come fosse un lungo viaggio attraverso l'inferno, il purgatorio e il paradiso dell'universo femminile, ricordandovi che “fatti non foste a viver come bruti, ma per seguire virtute e canoscenza” (Dante - L'inferno, XXVI Canto vv. 119 – 120).

In ciascun volume viene prima trattato il segno zodiacale che svolge il ruolo da protagonista per gran parte del mese in cui esce la pubblicazione, il quale serve

a mettere in luce gli argomenti chiave che costituiscono l'origine di domande, riflessioni e patemi a cui si cerca di trovare delle risposte o dei possibili rimedi nella seconda e terza sezione dell'opera.

Nella seconda parte viene presentata una sequenza di “Stretching dello Zodiaco®” dedicata ad un particolare segno zodiacale, che potrà essere praticata e ripetuta ogni volta in cui la Luna transiterà in quel segno per ritrovare un grande potenziale energetico e raggiungere livelli di benessere mai sperimentati prima.

Lo Stretching dello Zodiaco® è l'opera

scaturita dalla mia creatività in un periodo particolarmente cruciale della mia vita, un periodo che poi ho appreso è una tappa obbligata per ogni donna, anche se ciascuna di noi lo vive nel suo modo unico ed irripetibile (presto o tardi che sia), ma che in ogni caso è capace di accomunarci tutte e di farci sentire “sorelle”. In “questo” periodo la sensibilità femminile si affina, il senso di solidarietà cresce e nel petto si sente un battito nuovo, che risuona all’unisono con milioni di altri battiti, connettendo le nostre anime le une alle altre.

Praticare un’attività corporea in armonia con la Luna e i segni zodiacali, di lezione in lezione mi ha offerto molti

spunti per trovare nuovi consigli da provare personalmente per poi condividerli con le mie allieve per aumentare sempre più il benessere che è possibile ottenere ogni singolo giorno, utilizzando la stessa “chiave” che adopero per scegliere gli esercizi che compongono le sequenze dello Stretching dello Zodiaco®: il segreto è proprio fare la cosa giusta nel momento più opportuno!

Tutto ciò mi ha ispirato l'idea di scrivere questi volumi come se mi trovassi nella mia abituale palestra, dove, durante la lezione, tra un esercizio e l'altro, spiego quali rimedi naturali possono essere utilizzati in quel giorno

per evitare disturbi o per amplificare l'energia, o Qi.

Nell'ultima parte si trovano i consigli di "Madre Natura" ovvero una selezione di articoli ed informazioni relative a metodi o rimedi naturali che, come un'armonia perfetta, rispondono alle problematiche o sono pertinenti alle tematiche emerse nella prima sezione.

Ovviamente, volendo rispettare i ritmi (e gli insegnamenti) del ciclo lunare, queste informazioni teoriche e pratiche non possono essere fornite tutte insieme e subito, ma verranno distillate di mese in mese semplicemente aspettando il momento più opportuno per ognuna di

esse.

Buona lettura a tutti!

Annalisa Picca

Declinazione di responsabilità

I contenuti di questo volume sono finalizzati alla trasmissione di informazioni utili al pubblico. Tutti i contenuti, inclusi testo, grafica e immagini, sono da intendersi a solo scopo informativo e non costituiscono diagnosi medica, consulto o terapia per patologie specifiche. È consigliabile consultare il proprio medico prima di cominciare qualsiasi programma di

allenamento o per problemi generici o specifici riguardanti la salute. L'autrice declina ogni responsabilità per qualsiasi danno o rischio, personale o di terzi, che possa derivare come conseguenza diretta o indiretta dall'uso o dalla messa in pratica del materiale di questa pubblicazione.

PREMESSA

Per capire qualcosa che risulta nascosto agli occhi, l'Universo ci ha fatto un grande dono: la Natura.

Benoît Mandelbrot (Premio Wolf per la fisica nel 1993) definì con il termine FRATTALE un oggetto che, anche se osservato con una lente d'ingrandimento, si ripete nella sua forma allo stesso modo. Questa caratteristica è anche chiamata autosomiglianza.



Secondo Mandelbrot, la Natura produce molti esempi di forme molto simili ai frattali (alcuni alberi, montagne, cristalli di ghiaccio, ecc.) tanto da arrivare ad affermare che: “in qualche modo i frattali abbiano delle corrispondenze con la struttura della mente umana, è per questo che la gente li trova così

familiari. Questa familiarità è ancora un mistero e più si approfondisce l'argomento più il mistero aumenta.”

Perciò le forme frattali più grandi possono aiutarci a capire meglio le forme somiglianti più piccole.

Se consideriamo che da sempre la Luna è il simbolo della femminilità ed è messa in analogia con la Donna, il suo Universo ed il suo Ciclo Allora, volendo capire una Donna, possiamo provare a capire la Luna, così forse tutto ci risulterà più facile!

I CICLI DELLA LUNA



A differenza dell'eclittica solare (percorso apparente che il Sole compie in un anno rispetto allo sfondo della sfera celeste), il moto perpetuo della Luna attorno alla Terra (o giro di rivoluzione, o mese siderale) dura soltanto 27 giorni, 7 ore, 43 minuti ed 11 secondi. Ma il mese siderale, non va confuso con quello sinodico che è ancora più interessante:

**il mese sinodico è il tempo che
intercorre tra un novilunio e quello
successivo, che dura 29 giorni, 12 ore,
44 minuti e 2,9 secondi.**

Durante la rivoluzione sinodica la Luna è visibile dalla Terra nella stessa fascia celeste in cui è visibile il transito del Sole, ovvero tra i 9 gradi nord e i 9 gradi sud rispetto all'eclittica. Questa fascia è conosciuta con il termine Zodiaco, ovvero il circolo delle figure celesti.

Ciò significa che ciclicamente, ogni mese la Luna passa attraverso le sue fasi di Luna Nuova, Luna Crescente, Luna Piena e Luna Calante percorrendo, una

dopo l'altra tutte le costellazioni dello Zodiaco (da quella dell'Ariete a quella dei Pesci), permanendo in ciascuna di esse per 2 o 3 giorni.

Ogni mese dunque possiamo sperimentare le forze e gli impulsi della Luna (per 2 o 3 giorni) soltanto in alcune parti del corpo, in corrispondenza della costellazione in cui si trovi la Luna in una certa data.

Inoltre, ogni mese si ha una Luna Nuova in concomitanza della costellazione che determina il segno zodiacale per quel mese ed una Luna Piena in concomitanza della costellazione zodiacale che si trova esattamente all'opposto.

Poiché un anno lunare (di 12 mesi sinodici) dura 354 giorni, 8 ore e 48 minuti, accade che durante un anno solare di 365 giorni avvengono 13 noviluni. Ho potuto osservare in questi ultimi anni che in estate per 2 mesi consecutivi si replica un secondo novilunio nello stesso segno, ma di anno in anno cambia il segno zodiacale interessato da 2 noviluni consecutivi.

Ma cosa succede esattamente sul nostro corpo durante le cicliche fasi lunari?

La risposta è facile ed immediata: il nostro corpo subisce le stesse conseguenze che subiscono le maree!

La forza che esercita la Luna si chiama

attrazione gravitazionale ed è capace di sollevare le masse liquide degli oceani fino a 20 metri di altezza. In realtà gli effetti della gravitazione lunare si possono riscontrare su tutte le masse: solide, liquidi e gassose. Ad esempio: la dura crosta terrestre si solleva e si abbassa come l'acqua (nell'ordine di pochi centimetri), due volte al giorno. Analogamente, anche l'area gassosa, che circonda la Terra, è sospinta dalla gravitazione lunare, dando luogo al fenomeno delle maree atmosferiche, che si possono registrare come una variazione della pressione.

Inoltre, il fenomeno di attrazione gravitazionale lunare agisce in

concomitanza con un'altra forza di attrazione, quella del Sole che, anche se meno incisiva, viene ad interagire con quella della Luna, talvolta sommandosi (quando durante la Luna Nuova e la Luna Piena, Sole, Terra e Luna si trovano sullo stesso asse: marea sigiziale), talvolta ponendosi in contrasto (quando al primo ed ultimo quarto, Sole e Luna formano un angolo retto con la Terra: marea di quadratura).

Ecco perché durante il novilunio e plenilunio si può percepire una estrema polarizzazione delle energie.

Ed ecco spiegato anche il motivo per cui, se né le masse solide, né le masse liquide, né quelle gassose possono

sottrarsi alle forze esercitate dal Sole e dalla Luna, allora neppure noi possiamo illuderci di evitarle!

La Luna e i suoi cicli suggeriscono un altro tema che sarà ampiamente trattato nel corso dei 13 volumi, ovvero il RITMO.

La vita, quella umana e quella del cosmo intero è basata sulla cadenza di ritmi, i quali si ripetono, seppure con leggere variazioni, con incredibile costanza.

Basti pensare per esempio al battito cardiaco, al respiro, al richiamo della fame, al sonno e alla veglia ...

Siamo talmente abituati al susseguirsi di

giorno e notte da non farci, forse, più caso. Eppure la nostra vita, e quella di tutto il Pianeta Terra, è scandita da quest'alternanza e da quella delle stagioni dell'anno.

C'è poi un'influenza, meno appariscente, ma non meno importante, esercitata da tutti i ritmi naturali o cosmici sulle funzioni del nostro corpo e della nostra psiche. L'alternanza delle stagioni durante l'anno, per esempio, influisce sul modo di vestirci, di trascorrere il tempo libero, di gestire la casa, sull'umore (è risaputo che i mesi con poca luce e brutto tempo peggiorano la tendenza alla depressione). Insomma, il ritmo delle stagioni può peggiorare

alcuni stati di salute oppure favorire una migliore prestazione fisica.

E la Luna, in tutto questo, contribuisce esercitando, tra le altre cose già menzionate, una forte influenza sui nostri ormoni (non solo quelli sessuali!) e gli ormoni, a loro volta, possono influenzare in modo notevole il nostro umore (basta chiederlo a chi soffre di problematiche alla tiroide!).

La parola “lunatico”, per definire una persona dagli umori altalenanti, è soltanto la punta dell’iceberg.

Le quattro fasi della Luna hanno uno strettissimo legame con la formazione della materia sulla Terra, con lo

sviluppo vegetativo, quindi anche con la reazione dei nostri organi.

Anche il numero 7, come già il numero 12 (dello zodiaco), entra a pieno titolo in questo gioco fatto di ritmi.

Evidentemente perché il 7 è iscritto nella nostra memoria genetica.

Ognuno dei 7 pianeti di base dell'astrologia antica (Sole, Luna, Mercurio, Venere, Marte, Giove, Saturno) rappresenta uno dei giorni della settimana (7, come sono i principali centri energetici, i chakra, come le note musicali, come i colori dell'arcobaleno, ecc.) e dal momento che a ogni giorno della settimana

corrisponde un pianeta e ogni pianeta corrisponde a un organo o a più organi e funzioni organiche che sono in risonanza e in vibrazione con il pianeta stesso, è possibile vivere in armonia con ciascun giorno della settimana osservandone le caratteristiche. È anche facile intuire come si possa creare dei medesimi presupposti e con grande facilità uno schema di alimentazione che rispetti questo ritmo celestiale e psico-energetico, che rappresenta simbolicamente e analogicamente il macrocosmo originario.

La nostra vita quotidiana risulta essere dunque un intreccio di vari ritmi. Normalmente questi interagiscono in

modo armonioso e promuovono salute e gioia di vivere.

Allontanarsi dai ritmi naturali del nostro ambiente che ci ha plasmato può creare dei problemi.

Osservare e vivere in armonia con i ritmi della natura migliora la qualità della vita e favorisce l'esito di qualunque tipo di dieta e di uno stile di vita sano.

Per sentirci maggiormente in connessione con la Natura e la sua ciclicità, si può scegliere di mangiare in armonia con le stagioni, distinguendo ed apprezzando la varietà dei singoli ortaggi e dei diversi frutti che variano,

inoltre, in base all'origine geografica.

Questa scelta è sicuramente salutare e facilita ogni tipo di dieta o approccio alimentare, ma siamo sicuri di averne capito il giusto valore?

Tutte le forme viventi – piante, animali, l'uomo stesso – sono formati dai quattro elementi fondamentali: carbonio, azoto, ossigeno, idrogeno. C'è una precisa corrispondenza di questi elementi con le fasi lunari! Ogni fase lunare influisce su tali elementi sia a livello climatico che psicologico.

LE 4 FASI LUNARI SONO

CALCOLATE A PARTIRE DAL NOVILUNIO

I QUARTO: Idrogeno – viene influenzato il ciclo dei liquidi e dei fattori connessi

II QUARTO: Ossigeno – viene influenzata la combustione organica

III QUARTO: Azoto – tutto ciò che concerne il decadimento e l'inibizione

IV QUARTO: Carbonio – viene influenzato l'apparato corporeo nella sua struttura

Queste quattro fasi, a loro volta, si possono associare in modo sorprendente ai quattro elementi per antonomasia.

Essenzialmente, il primo periodo è germinativo, di preparazione ed è associato all'elemento ACQUA; il secondo è di esplosione, forza, energia ed è associato al FUOCO; nel terzo vi è una preparazione, un "prendere le misure", senza un intervento concreto associato all'ARIA; nel quarto, associato alla TERRA, vi è un incremento delle strutture in genere.

Secondo la Medicina Tradizionale Cinese anche le stagioni vengono associate agli elementi, così come i cibi corrispondenti a ciascuna stagione contengono la proprietà intrinseca di controbilanciare gli effetti della stagione in cui si possono gustare.

Ne consegue che, MANGIANDO
SECONDO STAGIONE avremo a
disposizione in modo naturale
l'occorrente per riscaldarci durante la
stagione fredda, per rinfrescarci durante
la stagione calda, per reidratarci quando
la stagione è secca, ecc...

APRILE: IL PRINCIPIO DEL NOSTRO VIAGGIO!

Perché non cominciare da gennaio, il primo mese dell'anno?

Perché questa è la scelta che avrebbe fatto un uomo!

Continua a leggere e capirai qual è la spiegazione logica di tutto rispetto che sostiene questa scelta.

In origine, prima dell'adozione del

Calendario Gregoriano nel 1582, il Capodanno veniva celebrato in India e nell'Antica Roma dal 25 marzo al 1° aprile, subito dopo l'equinozio di primavera, quando la Vita rinasce ogni anno per la Terra e per le creature che la abitano secondo i ritmi scanditi dalla Natura.

Secondo alcune interpretazioni, il nome Aprile deriva dall'etrusco Apro (che a sua volta proviene dal greco Afrodite, dea dell'Amore, a cui era dedicato il mese di aprile). Secondo altre teorie, il nome deriva invece dal latino aperire (aprire) per indicare il mese in cui si "schiudono" piante e fiori.

Sembra dunque evidente che l'inizio

della vita, in Natura, si celebri proprio in Aprile, quando sboccia la primavera e con essa fioriscono gli amori. La vita rinasce dopo l'inverno, ovvero dopo il periodo della massima interiorità e conservazione (ma di questo parleremo a tempo debito).

Quest'anno in aprile ricorre anche la Pasqua che, di nuovo, rievoca la rinascita.

Proprio di questo caro tema tratta la poesia di Diego Cugia, alias Jack Folla, dedicata a ciascuna donna che si può riconoscere nei suoi versi così indovinati, tanto da far pensare che forse qualche uomo che capisca le donne

esiste già!

DONNE IN RINASCITA (*Testo originale Diego Cugia, alias Jack Folla*)

Più dei tramonti, più del volo di un uccello, la cosa meravigliosa in assoluto è una donna in rinascita.

Quando si rimette in piedi dopo la catastrofe, dopo la caduta.

Che uno dice: è finita.

No, non è mai finita per una donna.

Una donna si rialza sempre, anche quando non ci crede, anche se non

vuole.

Non parlo solo dei dolori immensi, di quelle ferite da mina anti-uomo che ti fa la morte o la malattia.

Parlo di te, che questo periodo non finisce più, che ti stai giocando l'esistenza in un lavoro difficile, che ogni mattina è un esame, peggio che a scuola.

Te, implacabile arbitro di te stessa, che da come il tuo capo ti guarderà deciderai se sei all'altezza o se ti devi condannare.

Così ogni giorno, e questo noviziato non finisce mai.

E sei tu che lo fai durare.

Oppure parlo di te, che hai paura anche solo di dormire, con un uomo; che sei terrorizzata che una storia ti tolga l'aria, che non flirti con nessuno perché hai il terrore che qualcuno s'infiltri nella tua vita.

Peggio: se ci rimani presa in mezzo tu, poi soffri come un cane.

Sei stanca: c'è sempre qualcuno con cui ti devi giustificare, che ti vuole cambiare, o che devi cambiare tu per tenerlo stretto.

Così ti stai coltivando la solitudine dentro casa.

Eppure te la racconti, te lo dici anche quando parli con le altre: "Io sto bene così. Sto bene così, sto meglio così".

E il cielo si abbassa di un altro palmo.

Oppure con quel ragazzo ci sei andata a vivere, ci hai abitato Natali e Pasqua.

In quell'uomo ci hai buttato dentro l'anima ed è passato tanto tempo, e ne hai buttata talmente tanta di anima, che un giorno cominci a cercarti dentro lo specchio perché non sai più chi sei diventata.

Comunque sia andata, ora sei qui e so che c'è stato un momento che hai guardato giù e avevi i piedi nel cemento.

Dovunque fossi, ci stavi stretta: nella tua storia, nel tuo lavoro, nella tua solitudine.

Ed è stata crisi, e hai pianto.

Dio quanto piangete!

Avete una sorgente d'acqua nello stomaco.

Hai pianto mentre camminavi in una strada affollata, alla fermata della metro, sul motorino.

Così, improvvisamente. Non potevi trattenerlo.

E quella notte che hai preso la macchina e hai guidato per ore, perché l'aria buia ti asciugasse le guance?

E poi hai scavato, hai parlato, quanto parlate, ragazze!

Lacrime e parole. Per capire, per tirare fuori una radice lunga sei metri

che dia un senso al tuo dolore.

"Perché faccio così? Com'è che ripeto sempre lo stesso schema? Sono forse pazza?"

Se lo sono chiesto tutte.

E allora vai giù con la ruspa dentro alla tua storia, a due, a quattro mani, e saltano fuori migliaia di tasselli. Un puzzle inestricabile.

Ecco, è qui che inizia tutto. Non lo sapevi?

E' da quel grande fegato che ti ci vuole per guardarti così, scomposta in mille coriandoli, che ricomincerai.

Perché una donna ricomincia comunque, ha dentro un istinto che la trascinerà sempre avanti.

Ti servirà una strategia, dovrai inventarti una nuova forma per la tua nuova te.

Perché ti è toccato di conoscerti di nuovo, di presentarti a te stessa.

Non puoi più essere quella di prima. Prima della ruspa.

Non ti entusiasma? Ti avvicinerà lentamente.

Innamorarsi di nuovo di se stessi, o farlo per la prima volta, è come un diesel.

Parte piano, bisogna insistere.

Ma quando va, va in corsa.

E' un'avventura, ricostruire se stesse.

La più grande.

Non importa da dove cominci, se dalla

casa, dal colore delle tende o dal taglio di capelli.

Vi ho sempre adorato, donne in rinascita, per questo meraviglioso modo di gridare al mondo "sono nuova" con una gonna a fiori o con un fresco ricciolo biondo.

Perché tutti devono capire e vedere: "Attenti: il cantiere è aperto, stiamo lavorando anche per voi. Ma soprattutto per noi stesse".

Più delle albe, più del sole, una donna in rinascita è la più grande meraviglia. Per chi la incontra e per se stessa. È la primavera a novembre. Quando meno te l'aspetti...

L'ARIEETE

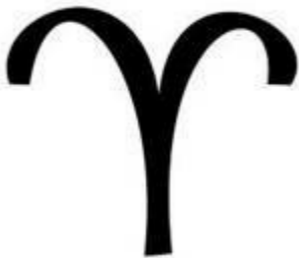
Il mese di Aprile, per i suoi primi 20 giorni circa, è anche collegato al segno zodiacale dell'Ariete.

Ogni anno, tra il 20 e il 21 marzo, ha luogo l'equinozio di primavera: il sole, cioè, nel suo moto apparente intorno alla terra lungo l'eclittica, tocca l'equatore celeste e inizia la sua ascesa al di sopra di esso. Si tratta di un passaggio dalla semisfera celeste inferiore alla semisfera celeste superiore, dal regno di

sotto al regno di sopra, dall'ombra alla luce, dal freddo al caldo, dallo yin allo yang.

Ecco il primo messaggio che ci fornisce la Luna quando si trova nella costellazione dell'Ariete: il suo influsso ricomincia dalla regione della testa e sono molte le persone che avvertono il passaggio della sua influenza dal segno dei Pesci (con effetto sulla zona dei piedi) a quello dell'Ariete.

Il punto in cui all'incirca il 21 marzo l'eclittica interseca l'equatore prende il nome di punto vernale o punto γ (gamma).



Questa lettera dell'alfabeto greco, che richiama in certo qual modo l'immagine delle corna di un ariete, secondo la tradizione astrologica è appunto l'ideogramma del segno dell'Ariete, con il quale si apre lo Zodiaco.

Ecco spiegato il motivo per cui il nostro viaggio comincia qui.

Il segno dell'Ariete rappresenta:

**il risveglio primaverile della Natura
dopo il suo lungo sonno invernale;**

**il prorompere della nuova vegetazione
sotto la spinta dell'energia della
primavera;**

**il riaccendersi degli impulsi più
primitivi, caotici, tumultuosi della
natura animale, quali gli istinti
sessuali, gli istinti aggressivi, ecc.;**

**lo slancio indomabile della vita
vegetale ed animale che rinasce
ciclicamente.**

Sotto questo profilo, l'Ariete è il più
maschile, impulsivo e violento dei segni

zodiacali: esso è infatti il primo segno di FUOCO dello Zodiaco, domicilio diurno del dio della guerra, Marte.

Il nome latino dell'Ariete è "Aries", che ricorda molto il nome "Ares" del dio Marte, il che mostra la grande affinità tra le qualità del dio e quelle dell'animale.

Marte è, secondo la mitologia romana, il dio della guerra e dei duelli, ma anche il dio del tuono, della pioggia, della natura e della fertilità.

L'ariete o montone è forse l'animale che meglio degli altri esprime la forza fecondante e creatrice che scaturisce con violenza dalla natura in primavera, per

assicurare la riproduzione degli esseri vegetali ed animali e il fluire continuo ed eterno della vita.

Presso quasi tutti i popoli dell'antichità l'ariete era considerato un animale sacro e, in analogia con la macchina da guerra che porta il suo nome, simbolizza la forza smisurata, capace di abbattere con la sua potenza d'urto e di penetrazione (con la sua "testa d'ariete") qualsiasi porta o ostacolo.



Il simbolismo dell'Ariete si svela in tutta la sua eloquenza attraverso il mito di Frisso (e della successiva riconquista del vello d'oro ad opera di Giasone), in cui attraverso la morte simbolica, si perviene alla rigenerazione fisica ed alla nascita spirituale, alla maturazione psichica, alla scoperta della vera

dimensione dell'esistenza, alla saggezza e alla salvezza dell'anima umana.



Frisso (in groppa all'ariete dal vello d'oro) ed
Elle

Da tutte queste informazioni di base, possiamo quindi dedurre che nei giorni in cui la Luna transita nella costellazione dell'Ariete, analogamente nel nostro

corpo possiamo percepire la forza della sua influenza su tutto il capo fino a poco sotto il naso, compresa la mascella superiore.

Quindi, ciò che si fa per favorire il benessere della testa, degli occhi e della zona nasale, ha effetti doppiamente positivi, preventivi e salutari. Fanno eccezione interventi ed operazioni.

Consultando un lunario, ci si potrebbe accorgere che proprio quando la Luna si trova nel segno dell'Ariete sono più frequenti mal di testa ed emicrania. E questo potrebbe ripetersi ciclicamente.

Un lunario quindi potrebbe diventare un

utile strumento per accorgersi da dove provengono certi malesseri.

Capita sovente infatti che al mattino ci si svegli, una volta pieni di energia, allegri e “canterini”, ma dopo appena un giorno il nostro buon umore potrebbe averci abbandonato per lasciar posto ad un mal di testa che incupisce subito la nostra giornata; altre volte potremmo avvertire non veri e propri dolori, bensì delle sensazioni strane, dei fastidi in diverse parti del corpo, a volte fuggevoli, che subito dopo ci dimentichiamo, ma che nel frattempo ci hanno un po’ rovinato l’umore e non ci fanno sentire bene al 100%. In casi come questi a quante persone viene in mente di vedere in che

posizione si trovi la luna e che relazione potrebbe avere con il fastidio percepito?

Eppure, se provassimo a farci caso, potremmo constatare che molte volte il malessere che sentiamo non è un segnale di una malattia incombente o non è sempre una conseguenza dello stress (questo generico capro espiatorio a cui affibbiamo tutti i nostri mali), ma la causa potrebbe proprio essere la Luna. O meglio: la Luna, assumendo una determinata posizione nello Zodiaco, sta cercando di segnalarci i punti del corpo ai quali faremmo meglio prestare la nostra attenzione in quel giorno, perché, evidentemente il nostro corpo ci sta chiedendo di prendercene cura.

Aprile: il mese dell'Ariete è anche quello in cui vediamo i giardini e gli alberi colorarsi di tinte sgargianti, sembra un concorso di bellezza in cui sfilano miriadi di fiori dai toni più accesi ed ammalianti.

I fiori hanno una missione fondamentale: devono attirare gli insetti giusti per distribuire il loro polline, assicurandosi di poter rinascere in un nuovo prato, garantendo alla Natura tutta il proseguimento della Vita sul Pianeta Terra.

Quindi non sbagliamo dicendo che il fiore è la parte della pianta più evoluta.

Forse per questo, quando la Luna si

trova in Ariete abbiamo il dovere di prenderci cura della parte più evoluta del nostro essere: della Testa.

E possiamo farlo in molti modi!

Il primo dei modi, che è anche quello che tiene in massima considerazione i preziosi consigli della Luna, è sicuramente lo Stretching dello Zodiaco[®] che ti suggerisco di provare seguendo le istruzioni riportate qui di seguito.

QUANDO LA LUNA E' IN ARIETE ... (Sequenza di Stretching dello Zodiaco®)

**PRIMA DI COMINCIARE IL TUO
ALLENAMENTO DEVI SAPERE CHE:**

Con la pratica dello Stretching dello Zodiaco® sperimenterai un viaggio in un mondo fatto di pura energia.

Questo mondo è il tuo corpo.

Tutte le cellule che compongono ogni tessuto, ogni organo ed ogni sostanza del tuo corpo sono fatte di energia viva e vibrante.

È tua la responsabilità di prendertene cura e di nutrire questa energia, affinché il tuo corpo stia bene, in buona salute, in perfetta forma, cosicché tu possa SENTIRE soddisfazione a livello fisico, emotivo ed anche psichico.

Ho usato appositamente il termine SENTIRE perché il benessere non è un termine astratto o generico, ma è una condizione ben determinata che è possibile percepire con tutti i sensi!

Quando ci sentiamo bene dentro, ci vediamo (con gli occhi) bene e belli anche fuori.

Possiamo toccare la nostra pelle e i nostri muscoli e provare appagamento,

gentilezza, ma anche tonicità e vigore.

Il benessere fisico nutre la nostra autostima ed il nostro amor proprio e fa crescere il nostro benessere prima emotivo e poi psichico.

Ma come fare per ritagliare ogni giorno il tempo necessario per prenderci cura di noi stessi, se il tempo non è nemmeno sufficiente a sbrigare le quotidiane faccende di lavoro, di casa e della famiglia?

Facile!

Non serve troppo tempo. E non serve prenderci cura di TUTTO insieme il nostro essere TUTTI i giorni. Non

avremmo il tempo di fare niente altro e, soprattutto, non otterremmo dei risultati ottimi tutti i giorni, perché «C'è un tempo per ogni cosa» (Qo 3,1-15)... come c'è scritto addirittura nella Bibbia!

Da millenni la Luna è lì, sopra le nostre teste, ogni notte, per “illuminarci”: è lei ad indicarci ogni giorno qual è la parte del corpo su cui portare la nostra attenzione e dedicare le nostre cure per ottenere il massimo risultato possibile.

Come un riflettore, la Luna ogni giorno mette in luce UNA SOLA PARTE del nostro essere, lasciando in ombra tutto il resto che (un pezzo per volta) verrà

curato nel momento ottimale ... in un altro giorno ... nel giorno giusto!

Basta quindi imparare il linguaggio della Luna per sapere cosa fare ogni giorno, ottenendo il maggior beneficio possibile, impiegando la nostra energia con parsimonia per averne a sufficienza per tutte le altre attività che vogliamo o dobbiamo svolgere.

Lo Stretching dello Zodiaco[®] ha fatto tesoro dei consigli della Luna, grazie ai quali ha potuto cogliere l'efficacia al suo massimo livello da qualsiasi tecnica o disciplina corporea si voglia praticare.

Provalo personalmente e sentirai!

SEQUENZA DI Stretching dello Zodiaco®

DA ESEGUIRE NEI GIORNI CON LA LUNA IN ARIETE

NEI GIORNI IN CUI LA LUNA E' IN
ARIETE

Otterrai un doppio beneficio se avrai
cura di:

TESTA

CERVELLO

NASO

OCCHI

ORECCHIO ESTERNO

ORGANI DI SENSO

Testa-cervello: gli esercizi che dirigono verso il basso la testa aiutano a facilitare l'irrorazione di sangue al capo, nutrendo la sua microcircolazione con ossigeno, a patto che l'esercizio sia sempre accompagnato da un'adeguata respirazione.

POSIZIONE DI TENSIONE

(stimola l'ipofisi e il VI chakra, tonifica organi addominali, elasticizza la colonna)

Dalla posizione eretta, portare i piedi paralleli divaricati come i fianchi; sguardo avanti; collo, spalle e braccia

(lungo i fianchi) rilassati; ginocchia leggermente piegate e bacino retroverso; inspirando sollevare le braccia parallele in avanti fino all'altezza delle spalle, con i palmi rivolti in basso e stendere le ginocchia; espirando, piegarsi in avanti, allungando la schiena e scendere fino ad afferrare con le mani le caviglie; fermarsi ed inspirare di nuovo.



Espirando, trattenere con forza le

caviglie e spingere la testa sotto le gambe, avvicinando la pancia alla parte alta delle cosce; mantenere la posizione lasciando attivi i muscoli delle braccia, continuando a respirare profondamente per 3 respiri; dopodiché, inspirando, lasciare la presa alle caviglie, rilassare la schiena, le spalle, le braccia, il collo, la testa; espirando, appoggiare le mani a terra; piegare leggermente le ginocchia.



POSIZIONE DEL CANE

(ha un'azione sedativa sul sistema nervoso, elimina affaticamento muscolare e psicologico, stimola reni, fegato ed apparato genitale, rinforza la muscolatura dorsale e sostiene la colonna)



Dalla precedente posizione, inspirando, camminare con le mani in avanti, lasciando i piedi completamente appoggiati a terra e paralleli fra di loro; espirando, spingere con forza le mani contro il pavimento, attivare i muscoli delle braccia e delle spalle; allineare il collo alla schiena; spingere leggermente il petto verso terra; tenere stese le ginocchia; spingere il coccige verso l'alto, tirando bene la schiena piatta.

Mantenere la posizione per 3 respiri profondi. Dopodiché, inspirando camminare con le mani indietro per ritornare vicino ai piedi e rilassare le ginocchia; espirando, srotolare il corpo verso l'alto (una vertebra dopo l'altra), fino a ritornare in posizione eretta.

POSIZIONE DELL' ADEPTO
(VARIANTE)

*(elimina il mal di testa, mal di pancia,
mal di stomaco, massaggia gli organi
interni)*



In posizione seduta con la schiena eretta, divaricare le gambe; inspirando, piegare verso l'interno la gamba destra, portando il tallone fino al perineo con la pianta a contatto con l'interno coscia sinistra; espirando appoggiare le mani ai lati del ginocchio destro, cercando di mantenere gli ischi a contatto con il pavimento; inspirare, stendere la schiena, spingere in avanti il petto, immaginare che un filo sollevi verso

l'alto la sommità del capo; espirando, piegare i gomiti appoggiare le mani una sopra l'altra davanti al ginocchio (oppure chiuderle a pugno ed appoggiare un pugno sopra l'altro) ed appoggiare sopra di esse la fronte; mantenere la posizione per 3 respiri lunghi e profondi; dopodiché, riappoggiare le mani a terra, spingere, stendendo la schiena, sollevando la testa e il collo mentre si inspira; espirando, ritornare nella posizione di partenza e ripetere tutto a sinistra.

Naso-occhi-orecchio esterno: le tecniche di massaggio del viso, in particolare, tendono a rilassare la

pelle, distendendo eventuali rughe, e a portare sollievo ed un senso di pace e serenità percepibile a livello di occhi e testa. Alcune tecniche hanno lo scopo di tonificare e riscaldare, migliorando la funzionalità di occhi ed orecchie, nonché il passaggio dell'energia all'interno dei meridiani in corrispondenza dei punti trattati.

MASSAGGIO DELLA RADICE DEL NASO



In posizione seduta e comoda, afferrare delicatamente tra indice e pollice la radice del naso e imprimere una leggera pressione ritmata della parte morbida (proprio davanti all'osso nasale), mantenendo una direzione circolare dal basso verso l'alto e dall'interno verso l'esterno. Continuare per 2 minuti, respirando in modo rilassato.

PIZZICARE LE SOPRACCIGLIA



Tra pollice e indice, afferrare le sopracciglia e pizzicare-rilasciare in modo ritmato procedendo verso l'esterno. Continuare per 2 minuti, respirando in modo rilassato.

Dopo 2 minuti, continuare a pizzicare le sopracciglia, ma, una volta raggiunta la fine, in corrispondenza della coda

dell'occhio appoggiare il polpastrello del dito medio sul bordo orbitale inferiore di ciascun occhio e, premendo leggermente, percorrere tutto il bordo fino a ritornare alla radice del naso. Continuare per 2 minuti, respirando in modo rilassato.

MASSAGGIO DEI MERIDIANI CURIOSI



Partendo dal centro delle sopracciglia, mantenendo una leggera pressione, percorrere lentamente con il polpastrello dei pollici (alternandoli fra loro) tutta l'altezza della fronte fino all'attaccatura dei capelli. Continuare per 2 minuti, respirando in modo rilassato.

MASSAGGIO DELLE TEMPIE



Posizionando il polpastrello del dito medio su ciascuna delle tempie, con un lieve sfioramento, disegnare il simbolo dell'infinito (∞) proprio in linea con il taglio degli occhi. Continuare per 2 minuti, respirando in modo rilassato.

FRIZIONE DELLE ORECCHIE



Posizionare le orecchie tra il dito indice e medio di ciascuna mano, mantenere così le dita delle mani rigide e frizionare vigorosamente, strofinandole su e giù fino a produrre un gran calore che si irradia velocemente a tutta la zona. Continuare per 1 o 2 minuti, respirando in modo rilassato.

**TONIFICAZIONE DELL'ORECCHIO
ESTERNO**



Con pollice ed indice afferrare il padiglione auricolare nella sua parte superiore e tirare tutto l'orecchio in alto, indietro e fuori. Mantenere la presa per 2 minuti, respirando in modo rilassato, mentre si sente sviluppare un gran calore che si irradia anche all'interno dell'orecchio.

ESERCIZIO PER GLI OCCHI

Spalancare bene gli occhi e, tenendo ferma la testa, roteare lo sguardo percorrendo l'intera circonferenza dell'occhio. Si può immaginare d'inseguire con lo sguardo il volo di un'ape che disegna un grande cerchio davanti a noi portando gli occhi il più in alto possibile, poi più lateralmente possibile, e più in basso che si può. Ripetere 7 volte in senso orario e 7 volte in senso antiorario accompagnando ogni roteazione con un respiro.

RILASSAMENTO DEI BULBI OCULARI



Chiudere le dita delle mani e appoggiarle a coppa all'arco sopraccigliare, per non premere sugli occhi. Restare in questa posizione per 2 minuti e respirare in modo rilassato.

I seguenti esercizi permettono di

alleviare il mal di testa e nel contempo hanno un'azione tonificante dei muscoli addominali e delle gambe.

SOLLEVAMENTO DELLE GAMBE DIVARICATE DALLA POSIZIONE SEDUTA



Partendo dalla posizione seduta con le gambe poco divaricate, la schiena piatta leggermente inclinata all'indietro, le

braccia tese e le mani appoggiate a terra con le dita rivolte dietro, inspirando, attivare i muscoli delle gambe, spingere all'interno l'ombelico e sollevare le gambe di circa 30 cm, mantenendole divaricate nello stesso modo; mantenere per 3 respiri poi, espirando, riportare lentamente le gambe a terra (meglio eseguire l'esercizio con le punte dei piedi tese, ma se i crampi muscolari sono frequenti, allora tenere le punte dei piedi a martello e tutti i muscoli delle gambe attivati).

SOLLEVAMENTO DELLE GAMBE UNITE DALLA POSIZIONE SUPINA



Dalla posizione precedente, piegare le ginocchia, appoggiando a terra i piedi, afferrare con le mani le ginocchia dall'esterno, spingere l'ombelico all'interno ed, espirando, srotolare la schiena fino a terra, una vertebra dopo l'altra cominciando dal coccige fino alle cervicali; inspirare e poi, espirando, stendere una gamba dopo l'altra, unite, assumendo la posizione supina. Intrecciare le dita delle mani e

posizionarle sotto la testa. Gomiti appoggiati a terra. Mantenere una respirazione rapida addominale per 2 minuti. Inspirando, attivare i muscoli delle gambe, spingere all'interno l'ombelico e sollevare le gambe unite di circa 30 cm; mantenere per 3 respiri poi, espirando, riportare lentamente le gambe a terra.

SOLLEVAMENTO DELLE GAMBE DIVARICATE DALLA POSIZIONE SUPINA



Partendo dalla posizione precedente, inspirando, divaricare la gamba sinistra; espirando, divaricare la gamba destra. Mantenere una respirazione rapida addominale per 2 minuti. Inspirando, attivare i muscoli delle gambe, spingere all'interno l'ombelico e sollevare le gambe di circa 30 cm, mantenendole divaricate nello stesso modo; mantenere per 3 respiri poi, espirando, riportare lentamente le gambe a terra.

POSIZIONE DEL PESCE

(tonifica il sistema nervoso, la regione lombosacrale, i genitali; cura costipazioni, bronchiti croniche, asma; previene raffreddori e infiammazioni alla gola)

CONTROINDICATO in caso di artrosi o problemi al tratto cervicale



Partendo dalla posizione seduta con la

schiena dritta e le braccia lungo i fianchi con le mani appoggiate a lato, inspirare profondamente ed, espirando, piegare indietro il busto portando a terra gli avambracci. Inspirare profondamente spingendo in fuori il petto ed, espirando, far scivolare in avanti le braccia e indietro il capo fino a toccare il suolo con il vertice della testa. I gomiti a terra aiutano a sostenere il busto arcuato. Respirazione toracica. Mantenere per 3 respiri poi, espirando, lasciarsi scivolare a terra.

POSIZIONE DI KAKINI

Compensazione della posizione del
Pesce

(rafforza la zona cervicale e guarisce il

mal di testa)
SCONSIGLIATO in caso di
mestruazioni abbondanti



In ginocchio, inspirare profondamente ed, espirando, appoggiare le mani al suolo, ai lati delle ginocchia. Inspirando sollevare il bacino ed espirando poggiare a terra la sommità del capo, sulla stessa linea delle mani. Stabilizzare il peso del corpo

uniformemente tra capo e ginocchia, quindi sovrapporre le punte dei piedi e distaccarli da terra. Afferrare le caviglie con le mani e incrociare le dita. Mantenere la posizione per 3 respiri calmi e regolari. Dopodiché, riportare a terra i piedi e appoggiarvi sopra il bacino. Rotolare la testa fino ad appoggiare a terra con la fronte. Rilassare le braccia intorno alle gambe e lasciare tutta la colonna in scarico. Riposare fino al bisogno prima di appoggiare a terra le mani sotto le spalle e risollevare lentamente la testa e la schiena per ritornare in posizione inginocchiata.

BIBLIOGRAFIA

“Lo Stretching dei Meridiani” di Gianna Tomlianovich
Ed. il Punto d’incontro

“Yoga e salute” di Gabriella Cella Al-Chamali Ed.
Fabbri

“Yoga delle dee” di Gabriella Cella Al-Chamali Ed.
Fabbri

“Yoga Kundalini” Lothar-Rüdiger Lütge Ed. Macro

“Circular Pilates” di Giuseppe Orizzonte - A.S.D.
Cruisin’

“Anatomia dell’esercizio fisico” di Pat Manocchia Ed.
Elika

“Stretching” di Giovanni Gianti Ed. Sonzogno

“Ai Chi” di Italo Bertolasi e Jun Konno Ed. Red

“Reflessologia Naturopatica” di Catia Trevisani Ed.
Enea

“Riflessologia” di Beryl Crane Ed. Könnemann

“Massaggio olistico” dispensa della Scuola SIMO

IL CALENDARIO LUNARE – APRILE 2014

A parte uno spazio adeguato a svolgere l'attività, un tappetino, un asciugamano e dell'acqua da bere, l'unico strumento indispensabile per svolgere correttamente la sequenza di esercizi “lunatici” è ... un “calendario lunatico”.

Le Lune di Aprile 2014

Lun Mar Mer Gio Ven Sab Dom

	1 ♈ 07:21	2 ♈	3 ♉ 13:49	4 ♉	5 ♊ 23:41	6 ♊
7 ♋	8 ♌ 11:51	9 ♌	10 ♌	11 ♍ 00:09	12 ♍	13 ♎ 08:34
14 ♎	15 ♏ 18:21 9:43	16 ♏	17 ♐ 23:45	18 ♐	19 ♐	20 ♑ 03:29
21 ♑	22 ♒ 06:19	23 ♒	24 ♓ 08:56	25 ♓	26 ♈ 12:02	27 ♈
28 ♈ 16:24	29 ♈ 8:15	30 ♉ 22:57				

11 ven: Ekadasi/Mahadvadasi

25 ven: Ekadasi

15 mar: 09:43 Luna Piena in Bilancia

29 mar: 08:15 Luna Nuova in Toro

www.ilcerchiodelaluna.it

Questo calendario, tratto dal sito

www.ilcerchiodelaluna.it, è molto

preciso, in quanto evidenzia esattamente

l'ora in cui avviene il transito lunare da un segno zodiacale all'altro. Per esempio: per svolgere la sequenza dell'Ariete i momenti migliori sono dalle h. 12.02 del 26 aprile alle h. 16.23 del 28 aprile. In ciascuno degli altri giorni, per ottenere il massimo beneficio possibile, è consigliabile eseguire la "sequenza lunatica" più appropriata in base al segno zodiacale indicato.

LO SAPEVI CHE IL CERVELLO ...?

Il cervello rappresenta soltanto il 2% della nostra massa corporea, ma è responsabile del 20% del nostro consumo d'ossigeno e del 25% del nostro consumo di glucosio. Diversamente dagli altri tessuti (ad esempio i muscoli), il cervello non possiede riserve d'energia interne e, quindi, deve continuamente ricevere energia (cioè ossigeno) direttamente dal sangue.

Il cervello è molto più attivo durante la notte che durante il giorno: un tracciato EEG durante la fase di sonno R.E.M., la fase in cui spesso facciamo sogni molto vividi, è più simile al tracciato di una persona sveglia che una persona in sonno profondo.

Ci crederesti che il cervello umano può contenere fino a 5 volte la quantità di informazioni contenute nell'Encyclopedia Britannica? Eppure è proprio così!

È risaputo che il nostro cervello per mantenersi efficiente necessita di una continua "ristrutturazione": è in grado di produrre 500 nuove cellule ogni ora.

Le sinapsi cambiano e imparano: in grande misura siamo chi siamo per merito della raccolta dei ricordi personali che si sono accumulati nel nostro cervello nel corso della nostra vita. Non è esagerato dire che la forza unica del cervello consiste nella sua capacità molto impressionante di cambiare e imparare continuamente, e quindi di adattarsi (e di conseguenza anche il nostro comportamento) all'ambiente complesso e in continuo cambiamento in cui viviamo.

Perciò, considerando che i cinque sensi ci permettono di percepire il mondo che ci circonda, rielaborandolo attraverso le funzioni cerebrali ed

immagazzinandolo sottoforma di ricordi, forse non è assurdo pensare che la sensibilità di una donna sia una delle cause dei suoi cambiamenti e della sua trasformazione.

I CONSIGLI DI “MADRE NATURA”

Segue una raccolta di articoli e istruzioni varie su come utilizzare nel modo più appropriato ed in sintonia con i cicli e i ritmi biologici i rimedi che Madre Natura ha generosamente ed amorevolmente messo a disposizione per tutti coloro che apprezzano farne buon uso.

QUANDO QUALCOSA TI SFUGGE DI MENTE ...

Ogni tanto la mente perde colpi. Spesso sono episodi circoscritti, periodi transitori che sconcertano giovani o adulti. Tuttavia bisogna rassegnarsi al fatto che, con il progredire dell'età, simili fenomeni tendano ad amplificarsi e a diventare più frequenti: è l'effetto irreversibile di un declino cerebrale progressivo che, sebbene con modalità e tempi individuali, è giudicato come

manifestazione fisiologica della senescenza, anche se in certi casi può diventare un percorso precoce e accelerato con il subentro di gravi neuro degenerazioni (Alzheimer, Parkinson, demenze senili).

TUTTA COLPA DELLO STRESS

Allo stato attuale delle conoscenze, i disturbi legati al calo cognitivo e mnemonico sono principalmente attribuiti allo STRESS, inteso sia come sovraccarico psicofisico che affligge l'individuo, sia come condizione di sofferenza che coinvolge cellule e tessuti, in particolare a livello cerebrale.

Quando l'organismo è esposto a fattori stressanti persistenti, cerca di mantenere l'equilibrio modificando i propri

parametri fisiologici e comportamentali: è una reazione che coinvolge strutture del cervello come l'ippocampo, l'ipotalamo, l'ipofisi e a cascata il surrene; implica quindi la fluente interazione di funzioni cerebrali, endocrine e immunitarie.

Se tali misure risultano inefficaci o insufficienti ad arginare le pressioni ambientali, la conseguente scoordinazione delle risposte adattive apre la strada a compromissioni di diversa entità, che orientano il soggetto verso un deterioramento generale, fisico e intellettuale.

Ciò corrisponde, sul piano tissutale, a un'amplificata generazione di ossidanti

e radicali liberi, tale da soverchiare i sistemi tampone fisiologicamente preposti alla neutralizzazione di questi composti che, notoriamente, comportano gravi danni cerebrali.

GLI ADATTOGENI

Sono dei fitocomplessi in grado di agire su Sistema Nervoso Centrale, Sistema Endocrino, Sistema Immunitario e sulle relazioni tra questi tre sistemi.

Quando un equilibrio (interno o esterno) si rompe il nostro organismo è chiamato a riadattarsi ad un nuovo equilibrio: questa capacità si chiama omeostasi.

Quando la nuova situazione perdura, richiedendo un dispendio energetico di

tipo straordinario e continuativo, l'organismo sperimenta una condizione più conosciuta sotto il nome di “stress cronico”.

In questi casi un rimedio adattogeno ha enormi potenzialità perché agisce come riequilibrante degli eccessi: può essere tonico e calmante allo stesso tempo, ripristinando un ritorno a valori normali, indipendentemente dallo squilibrio iniziale.

Tra gli adattogeni più conosciuti sono degni di nota il Ginseng e l'Eleuterococco.

IL GINSENG (*Panax ginseng*) ha effetto

prevalentemente sull'aspetto endocrino, stimola la ghiandola surrenalica, migliora il metabolismo lipidico e la funzionalità pancreatica; ha un'attività estrogenica, quindi efficace sugli organi della riproduzione (sia maschili che femminili).

L'ELEUTEROCCO modula il Sistema Immunitario in qualunque infezione aspecifica; la patologia non cronicizza, ma si risolve in fase acuta indipendentemente dal tipo di organo colpito; attivo anche contro virus, patologie allergiche ed autoimmuni; svolge un'azione sui disturbi della memoria (in questo caso sono inoltre

consigliati Betula verrucosa semi M.G. e Alluminio in oligosoluzione).

Trattandosi di due rimedi naturali, ma con effetti che agiscono in profondità nell'organismo, non dovrebbero essere utilizzati con superficialità come banali tonici generici stimolanti per l'attività agonistica in ambito sportivo.

Infatti, andrebbero assunti con le modalità consigliate dagli Esperti della materia, poiché possono anche presentare delle controindicazioni, come ad esempio: interazione con psicofarmaci, corticosteroidi, contraccettivi orali, cortisone, anticoagulanti; da evitare in casi di

mastopatie, ipertensione, gravidanza, asma, insufficienze o alterazioni cardiache e in individui sotto i 20 anni di età.

I FRUTTI DELLA LONGEVITA'

IL GOJI (*Lycium barbarum* L.), di cui si utilizzano i frutti maturi, detti “di lunga vita”, trova impiego nelle antiche medicine tradizionali cinese, coreana e giapponese, che lo prescrivono per contrastare i danni progressivi dovuti all'invecchiamento delle funzioni mentali e visive, ma anche alla compromissione di reni e fegato. Studi moderni ne sottolineano l'attività a livello cerebrale come antiossidante e in particolare come neuro protettivo: tutela

le cellule nervose dall'aggressione di sostanze tossiche e processi degenerativi. Dimostrano inoltre che la sua assunzione riduce la sensazione di fatica e induce una sensazione di benessere, migliorando le prestazioni neurologiche e psicologiche. A ciò si aggiunge un'azione di ottimizzazione delle funzioni gastrointestinali, di protezione epatica, di stimolo metabolico (corregge le tendenze a iperglicemia e ipercolesterolemia), oltre a proprietà immunomodulanti; valutato come buon coadiuvante nel trattamento delle neoplasie, per ridurre l'impatto tossico delle terapie. Una curiosità: l'alberello di Goji cresce benissimo anche nel nostro clima lombardo!

RINFRESCA LA MEMORIA

La Melissa (*Melissa officinalis* L.), nota e apprezzata come sedativa, spasmolitica e digestiva, è anche indicata per controllare le sindromi ansiose con insonnia e crampi viscerali. I risultati di recenti indagini hanno rivelato che i suoi effetti antiossidanti, antiradicalici e protettivi rendono Melissa preziosa sia per inibire alcune sostanze che, agendo a livello neuronale, inducono disfunzioni della memoria, sia per contrastare alcuni fattori

responsabili di favorire la comparsa e l'evoluzione di malattie degenerative del sistema nervoso (Alzheimer). La sperimentazione clinica conferma inoltre che questa pianta sostiene le funzioni mnemoniche e cognitive con effetti sedativi e di miglioramento soggettivo dell'umore.

“ALIMENTARE” WATSON!

Oltre alla frutta, ricca di zuccheri che sono l'alimento principale di cui si nutre il cervello, c'è un'altra categoria di alimenti indispensabile per il benessere delle funzioni mentali ed intellettuali: i cereali, che, in effetti, la Medicina Tradizionale Cinese classifica come alimenti dal sapore “dolce”.

RISO

È il cereale più consumato nel mondo. Contiene il più alto tenore di vitamina

del gruppo B ed è anche il più digeribile. Per questo motivo è da preferire nella prima infanzia; per il lattante poi è il migliore, in quanto contiene un aminoacido che in questa fase della vita il bambino non è in grado di sintetizzare e che nessun altro cereale possiede; è benefico per il cervello e per il Sistema Nervoso in generale; tonificante per la milza e i visceri; ottimo per chi soffre di allergie; ha anche una funzione tonica e di riequilibrio su tutto l'organismo.

MIGLIO

Unico cereale alcalino, ottimo per chi soffre di acidosi e alito cattivo; nutriente e riscaldante, ottimo per lo stomaco,

benefico per la milza, stimolante per il pancreas; previene disordini della glicemia; stimola le facoltà logiche, rafforza la costanza e l'applicazione. Per tale ragione può essere utile nei bambini iperattivi; privo di glutine; ha un alto contenuto di fosforo, ferro e vit. A, è indicato per combattere la fatica intellettuale, la stanchezza e l'anemia. È l'alimento che aiuta le donne che fanno contemporaneamente tante cose a “concretizzare” e portare a termine.

ORZO

È il più antico cereale conosciuto dall'uomo. Dopo il riso, è il cereale più digeribile, dalle proprietà rinfrescanti e

disintossicanti per milza, colon e reni; consigliato in caso di infiammazioni intestinali e urinarie; favorisce la concentrazione; inoltre, è dotato di qualità diuretiche, sedative e di rigenerazione delle cellule nervose.

AVENA

Produce calore nell'organismo, ha un'azione stimolante sulla tiroide; ideale per bambini convalescenti e donne che allattano; aumenta la libido; lassativa e diuretica; è un tonico e quindi si rende utile nelle situazioni di sforzo intellettuale e fisico. È l'unico cereale che contiene vit. C.

COSA MANGIARE NEL MESE DELL'ARIEETE (dal 21 marzo al 20 aprile)

Frutta: arance, fragole, limoni, nespole.

Ortaggi: aglio, asparagi, barba di frate, catalogna, cavolfiore, cavolo cappuccio, cicoria, cipolle, fave, finocchi, piselli, ravanelli, rucola, taccole, tarassaco.

LA STAGIONE E' ...

...”pazzerella”, solitamente mutevole e può dar luogo alla famigerata “stanchezza di primavera”, la quale si combatte però egregiamente con quanto la Natura offre: germogli (favolosi quelli di erba medica!), gemme, piante spontanee.

LE LEGUMINOSE

Se trovate le prime fave fresche, cogliete l’occasione per preparare ghiotti piatti tradizionali oppure reinventati. Le fave tenere e crude, sbucciate, tagliate a fettine sottili, danno gusto a ogni insalata mista primaverile. Tra le leguminose secche sono

particolarmente adatti i fagioli “occhietto”.

I SAPORI

Timo (ci aiuterà a difenderci dalle insidie del tempo e dagli ultimi, fastidiosissimi raffreddori), cardamomo, erba cipollina (fresca!), noce moscata, prezzemolo, aglio (da consumare insieme a prezzemolo fresco tritato per non avere problemi di alito!).

SEMI OLEOSI

Pistacchi per condire la pasta, per decorare i biscotti, per arricchire i cereali della prima colazione. Semi di papavero, specie se il tempo di primavera vi rende nervosi: si prestano

a insaporire prodotti da forno e primi.

LE TISANE – LA BETULLA

La linfa di betulla è utile come depurativo e disintossicante generico. La sua azione in caso di reumatismi e di calcoli renali è però talmente efficace, che è utile interpellare un Esperto in Fitoterapia per stabilire il dosaggio ottimale nel trattamento specifico.

L'azione depurativa della linfa si nota tra l'altro sulla pelle, la quale si schiarisce da macchie, eruzioni, foruncoli, eczemi e persino, molto spesso, dalla psoriasi (si può anche applicarla direttamente sulla pelle,

coprire con una garza e lasciar agire per almeno mezz'ora).

Dalle tenere foglie si ottiene un infuso al 4% (40 g per ogni litro d'acqua), si lascia riposare per dieci minuti, si filtra e si beve in misura di tre-quattro tazze al dì. È un diuretico efficace, utile contro la ritenzione idrica e gli edemi. La sua azione depurativa si estende ai reumatismi, ai calcoli renali, alle infiammazioni delle vie urinarie e alla cellulite.

LE GEMME

Particolarmente utili sono le tenere gemme, che si possono preparare in infuso come le foglie oppure tagliare

sottili e mescolare con le insalate. Sono tonificanti e molto utili a chi è sottoposto a sforzo intellettuale, come per esempio i ragazzi che studiano.

I CIBI PRIMAVERILI SONO DIVERSI!

E sono per loro natura dispensatori di energia vitale. Basti pensare al sapore piccante che hanno ora i ravanelli e la rucola e a quanto sono croccanti le insalatine primaverili. Le piante spontanee con una forte componente di sostanze amare sono ora molto più appetibili: il nostro organismo accetta di buon grado insalate di tarassaco, cerfoglio, borragine, borsa pastore,

cicoria selvatica, silene, ortica, piantaggine e altro.

È questa la stagione per verdure “in gemma” come gli asparagi. E se piacciono le uova, ora è possibile concedersene a volontà (a patto che si segui già una dieta equilibrata!). Inoltre, il nostro organismo funziona a pieno regime dopo un breve ciclo disintossicante e gestisce meglio che in qualunque altro momento il colesterolo del tuorlo, sfruttando nel contempo in modo ottimale le proprietà emulsionanti della lecitina, sempre presente nel tuorlo d'uovo e che è un perfetto “anti-colesterolo”.

La primavera è il momento in cui torna la “voglia di crudo”, per rifare il pieno di enzimi e di micronutrienti vitalizzanti. Il crudo è anche più ricco di colore, perciò è meglio approfittare di tutte le verdure novelle e tenere di questo momento per ripartire con energia!

I vegetali dal sapore piccante sono più tipici della primavera. Ravanelli e crescione, che con qualche artificio vengono coltivati anche in altre stagioni dell'anno, non pizzicheranno più in modo così dolce e insolente come in questo periodo!

Lo stesso vale per alcune sfumature di

amaro: il tarassaco (dente di leone) produce ora le foglioline tenere da mangiare in insalata o come verdura cotta con un sapore inconfondibile, non più raggiunto nei mesi successivi.

Le insalatine primaverili sono così dolci solo ora e non soltanto perché sono particolarmente tenere.

Tutto ciò non avviene per caso. La natura produce in ogni stagione il cibo più adatto per tutte le creature. Le sostanze amare nelle verdure sono collegate a precise funzioni disintossicanti, stimolanti del fegato e dell'intestino. Quelle piccanti stimolano i succhi gastrici e ci fanno abbandonare

volentieri i cibi più grassi e zuccherati, tipici della stagione fredda.

Cogliamo dunque a piene mani questi cibi caratteristici che si trovano solo ora o che comunque in questo momento danno il massimo, sia come sapore, sia come contributo alla salute.

DEPURARSI E DISINTOSSICARSI

Le diete depurative “funzionano” meglio in primavera che in qualunque altra stagione dell’anno, perché il nostro organismo asseconda egregiamente ogni tentativo di liberarlo dalle tossine stagnanti, accumulate nei mesi bui.

L’elemento più importante è l’ACQUA FRESCA (possibilmente naturale), bevuta in quantità: due-tre bicchieri al risveglio, poi almeno un litro e mezzo distribuito durante la giornata e lontano

dai pasti.

L'acqua in ogni sua forma (tisane, brodi vegetali, ecc.) è da sempre il miglior aiuto nella depurazione dell'organismo.

L'idratazione dei tessuti facilita lo scambio di nutrienti e sostanze di scarto dalle cellule agli organi emuntori, aiuta a mantenere un adeguato livello pressorio e un corretto funzionamento del cuore, stimola l'attività del rene, del fegato e dell'intestino, accelera il metabolismo con un effetto positivo sul tono generale e sul contenuto di massa grassa. Nel periodo di disintossicazione è utile limitare la quantità di cibo e fare esercizio fisico moderato di tipo aerobico. Attraverso il movimento

muscolare e diaframmatico si assicura un regolare flusso circolatorio linfatico.

Per facilitare la disintossicazione dell'organismo è importante consumare verdure fresche biologiche in foglia verde (crescione, tutti i cavoli, spinaci, erbe, broccoli, asparagi, tarassaco, cicoria, catalogna, barba di frate, porri, zucchine, sedano e tutte le insalate ... caso strano: quasi tutte verdure ed ortaggi propri di questa stagione!). Le verdure a foglia verde sono ricche di minerali, clorofilla e vit. C. I minerali sono in forma biodisponibile e quindi più facilmente assimilabili dall'organismo.

La clorofilla ha numerose virtù nutrizionali e svolge azioni preziose per l'organismo, come la riduzione del carico di scorie nel plasma, la regolazione della funzione epatica e del livello di colesterolo, la ricostituzione dei tessuti, il nutrimento della pelle e la funzione antiossidante nei confronti dei radicali liberi.



LIMONE: ACIDO O ALCALINIZZANTE?

Il *Citrus limonum*, o LIMONE, è tra gli

agrumi il frutto più rappresentativo della fattispecie. Presenta innumerevoli proprietà benefiche: è battericida, antisettico, antireumatico, antiurico, antigottoso, antisclerotico (elimina gli indurimenti nel corpo, specialmente nei vasi sanguigni), antidiabetico, antiputrefattivo, diuretico, dimagrante, antiacido per la sua particolare ricchezza in acidi organici, antiemorragico, antidiarroico (ma non provoca mai la stitichezza), ipotensivo.

Il consumo abbondante e giornaliero è però controindicato alle persone magre, poco “materiali”, poco “pesanti”.

Facciamo dunque chiarezza proprio sul

frutto il cui olio essenziale favorisce la concentrazione e l'attenzione, la comprensione e la memoria, dona lucidità mentale, aiuta le attività intellettuali e la comunicazione, riporta solarità, gioia nel lavoro, voglia di fare; risollewa le energie appesantite da stress e stanchezza, migliora il processo decisionale, contrasta il risentimento e l'amarezza, le paure irrazionali ... semplicemente annusandolo un po'.

Il succo del limone è di fatto classificabile come acido, ma le sue proprietà lo rendono un alimento alcalinizzante, tanto che viene utilizzato per alcalinizzare le urine e prevenire, in

soggetti predisposti, la formazione di calcoli renali, di urati, ossalato di calcio e cistina.

Si trovano ovunque indicazioni per fare la cosiddetta “cura del limone”, ma è importante soprattutto essere a conoscenza di alcune informazioni fondamentali:

il succo del limone deve essere diluito in acqua non frizzante, meglio ancora se l'acqua è tiepida;

il momento migliore per assumere la bevanda ed ottenere il massimo effetto benefico è al mattino a digiuno (ma in alcuni casi è anche consigliabile la sera

prima di coricarsi);

la bevanda di acqua e limone, per avere effetti terapeutici, non va dolcificata in nessun modo;

affinché il limone possa svolgere la sua azione disintossicante, non bisogna assumere alcun cibo per almeno mezz'ora dopo aver bevuto la bevanda;

il numero di limoni da spremere e diluire in acqua per ottenere la bevanda dovrebbe progressivamente crescere (ogni giorno per due settimane al massimo!) per poi, progressivamente decrescere fino a ritornare al succo di

un limone (o di mezzo limone) spremuto in un litro di acqua.

Una terapia naturale e semplice, alla portata di chiunque e dalle portentose potenzialità, che si aggiudica di diritto di essere proclamata il rimedio di elezione per le problematiche che possono insorgere nel mese dell'Ariete oppure nei giorni in cui la Luna transita in questa costellazione zodiacale.

Soltanto per citare alcuni dei benefici che è possibile ottenere, si ricorda che la “cura del limone”:

fluidifica e “pulisce” il sangue;

regola il metabolismo e rafforza il
sistema immunitario;

stimola la perdita di peso superfluo;

allevia i problemi reumatici;

contribuisce a fissare il calcio nelle
ossa, ecc.

A VOLTE E' QUESTIONE DI ... NASO!

Soprattutto con l'arrivo della primavera esplodono i primi sintomi di allergia ed il naso è il primo a risentirne, come fosse un campanello d'allarme, cominciando a sgocciolare.

Tra i rimedi naturali, uno di facile utilizzo e ad effetto rapido è il Bismuto assunto sottoforma di oligoelemento.

Gli oligoelementi sono quei minerali

presenti nel corpo a concentrazioni inferiori allo 0,01% del peso totale, ovvero in traccia. L'oligoterapia catalitica sfrutta l'attività degli oligoelementi come cofattori enzimatici. In altre parole: qualora sia necessaria una reazione biochimica per ripristinare uno stato di salute perturbato da un malessere (ad esempio gli effetti di un'allergia da fieno), gli oligoelementi possono fornire quella quota di minerali in traccia necessari all'avvio e al mantenimento della reazione stessa, funzionando cioè da catalizzatori.

IL BISMUTO, in particolare, è considerato l'oligoelemento specifico delle manifestazioni infiammatorie ed

infettive, acute e croniche, delle alte vie aeree. È utile nei processi infiammatori acuti del cavo orale (gengivostomatite, afta), nei processi infiammatori ed infettivi delle prime vie aeree e dei seni paranasali (rinofaringiti, tonsilliti, sinusiti), sia nell'infanzia che nell'età adulta.

Per le modalità di utilizzo, consiglio sempre di consultare un Esperto!



ANCHE L'OCCHIO VUOLE LA SUA PARTE!

E certamente non potevano mancare i consigli per gli occhi belli! O meglio: per ottenere degli occhi riposati e un

contorno occhi disteso e ringiovanito!

Seguendo poche semplici istruzioni, il cataplasma d'argilla sugli occhi non sporca nemmeno ed è in grado di donare una dolce pausa rilassante ed una sensazione di benessere e leggerezza su tutta la zona del contorno occhi, rendendo il tuo sguardo più luminoso, ringiovanito ed intrigante.

Materiale occorrente:

una ciotola piena d'argilla verde
qualche cucchiaino d'acqua

5 o 6 gocce di olio essenziale di rosa, o ylang ylang, o gelsomino (ma non è indispensabile!)

un pezzo di carta da pacco, o in

alternativa di carta da forno
un cucchiaino di legno o di plastica
(meglio evitare il metallo!)
una musica gradevole, un divano ed una
copertina (se il clima lo richiede)

Istruzioni:

versare poco alla volta i cucchiaini di
acqua nella ciotola con l'argilla e, nel
frattempo, mescolare con il cucchiaino di
legno fino ad ottenere un impasto denso,
ma modellabile. A questo punto, se lo
desideri puoi aggiungere 5 o 6 gocce
dell'olio essenziale scelto (bada che sia
sufficientemente delicato, visto la zona
su cui dovrà agire). Lasciare riposare,
se possibile esponendo la ciotola alla

luce solare per qualche minuto (evitando di farla seccare!). Aiutandosi con il cucchiaino (di legno!), spalmare uno strato di circa cm. 1 su un pezzo di carta da pacco precedentemente ritagliato nella misura adatta a ricoprire gli occhi, come se fosse una maschera. Accendere la musica, sdraiarsi sul divano e applicare il cataplasma direttamente sugli occhi (chiusi, ovviamente!) facendo aderire bene lo strato di argilla alla pelle che dovrà appoggiarsi sopra le palpebre, sulle sopracciglia, ricoprendole, fino ad arrivare sulle tempie e sul contorno occhi inferiore. Si avvertirà una piacevole sensazione di freschezza che perdurerà per qualche minuto, prima che l'argilla cominci ad

assorbire la temperatura corporea, riscaldandosi. Rilassati e gustati questa delicata e piacevole pausa rigenerante per almeno una ventina di minuti. Se ti addormenti, va tutto bene!

Quando solleverai il cataplasma, l'argilla rimarrà completamente attaccata alla carta (se avrai miscelato correttamente acqua e argilla!) e, guardandoti allo specchio, potrai constatare una luce diversa sul tuo viso e nei tuoi occhi!

L'argilla è un dono di Madre Natura, in grado di purificare, vivificare, compensare e risanare. È utilizzabile in

svariati modi ed ha numerose proprietà, tra le quali: è antisettica e battericida, è antitossica, assorbente, cicatrizzante ed energizzante.

Di sicuro, tornerò a riproporla in un'altra occasione, in un'altra delle sue versatili applicazioni.

LA TESTA FRA LE NUVOLE

I fiori di Bach, ampiamente conosciuti o, quanto meno, sentiti nominare, sono i più famosi tra i rimedi vibrazionali, ovvero quei rimedi innocui utilizzati per riarmonizzare o sostenere gli stati emotivi che possono destabilizzare alcuni momenti o alcune fasi di vita.

Selezionando tra quelli di Bach e gli Australian Bush Flower Essences, se ne possono trovare alcuni molto indicati per il benessere e l'equilibrio della "testa".

CLEMATIS (fiore di Bach) è il fiore

per chi vive con la testa fra le nuvole, i sognatori, gli innamorati, quelli che sono poco interessati al presente perché vivono proiettati nel futuro o nel loro mondo ideale ed immaginario (come Alice nel Paese delle Meraviglie); sono spesso distratti, inciampano, oppure hanno dei vuoti di memoria, a volte sono svampiti. Sono persone molto creative.

L'aspetto riarmonizzato di Clematis rende le persone più attente e concentrate (utile per studiare e preparare gli esami), ma restando in contatto con la propria creatività e fantasia sono in grado di concretizzare i propri sogni. (anche il rimedio Red Lily dei Bush presenta caratteristiche molto simili)

HORNBEAM (fiore di Bach) è il caffè dei fiori di Bach, per chi soffre della sindrome del “lunedì mattina” e fa fatica a carburare alla mattina appena sveglio; la stanchezza è soprattutto mentale.

L'aspetto riarmonizzato di Hornbeam dona vitalità, energia e stimoli di crescita. Si ritorna mentalmente e fisicamente freschi e vivaci.

WHITE CHESTNUT (fiore di Bach) è il fiore per chi ha la mente che si fissa su pensieri circolari che si ripresentano continuamente anche senza volerlo; pensieri ed emozioni ritornano sempre sugli stessi fatti o argomenti e

impediscono di vedere o attuare nuove soluzioni; per chi soffre d'insonnia per le troppe preoccupazioni.

L'aspetto riarmonizzato di White Chestnut permette di calmare la mente per ritrovare con tranquillità le soluzioni che si stanno cercando.

BANKSIA ROBUR (Bush) è la prima essenza che si consiglia di utilizzare nel trattamento della “sindrome da stanchezza cronica” soprattutto mentale: ridona interesse e gioia di vivere.

BORONIA (Bush) riporta serenità e chiarezza mentale, aiuta a porre fine a pensieri ossessivi, specie dopo la rottura del rapporto col proprio partner;

utile per l'insonnia.

BUSH FUCHSIA (Bush) accresce la chiarezza di linguaggio e la chiarezza comunicativa; d'aiuto per balbuzienti e dislessici, permette di coordinare e di integrare le informazioni tra emisfero destro e sinistro; utile nella cura delle infezioni auricolari, per le vertigini, la nausea da viaggio e il senso di sbilanciamento; consente un recupero immediato in caso di "jet-lag".

ISOPOGON (Bush) aiuta a recuperare la memoria del passato, permettendo di recuperare una capacità o una informazione imparate anni addietro,

come studiate di fresco; utile per le persone sofferenti di Alzheimer o che presentano un abbassamento delle capacità mnemoniche nella senilità; adatto a chi non riesce ad imparare dai propri errori e dalle proprie esperienze.

JACARANDA (Bush) per coloro che cominciano tanti progetti, ma poi, distratti da altre fonti di informazioni, raramente li portano a termine; adatto per chi ha grande difficoltà a prendere decisioni, perché cambia costantemente idea; per chi nella vita procede a “zig-zag”, disperdendo grandi quantitativi di energia. L'essenza aiuta a ritrovare equilibrio, a prendere decisioni in modo

fermo e veloce, ad essere più concentrati e ad avere lucidità mentale.

PAW PAW (Bush) è il rimedio che rafforza il processo intuitivo, attivando la parte più evoluta di Sé, quella parte che possiede tutte le risposte a tutte le domande. Può essere assunto anche una sola volta dopo un seminario o un workshop per aiutare ad assimilare ed integrare le nuove nozioni. È uno dei Bush Flower con azione più veloce.

L'effetto è più potente se dopo l'assunzione dell'Essenza segue un momento di meditazione.

SUNDEW (Bush) per chi (over 28 anni) rimane un sognatore, che vive spesso staccato dal presente e dalla realtà, aiuta a ritrovare il senso pratico, l'attenzione per i dettagli e la concentrazione (per esempio quando si fa fatica a cominciare un'attività di studio).

***NON PERDERTI IL VOL. 2 DI
LUNATICAMENTE DONNE!***

***SCOPRI TUTTI I SEGRETI E I
CONSIGLI QUANDO LA LUNA E'
NEL SEGNO DEL TORO***



INFORMAZIONI SULL'AUTRICE

Annalisa Picca, nata nel 1976 a Milano, è Naturopata formata presso la Scuola SIMO di Milano; è Moon Mother, formata da Miranda Gray nel 2014; è Personal Trainer Olistico con decennale esperienza nell'insegnamento dell'attività corporea: si è dedicata inizialmente all'insegnamento della danza moderna, poi si è certificata come Istruttrice di Jazzercise nel 2005, rivolgendosi ad un target adulto con l'insegnamento del fitness di tipo aerobico e total body, per poi integrare le esperienze professionali e le conoscenze teorico/pratiche di diverse filosofie orientali nello "Stretching dello

Zodiaco®” ideato nel 2007.

Attualmente svolge tali attività operando in tutta l’area di Milano e comuni limitrofi e propone corsi di formazione di “Stretching dello Zodiaco®” rivolti a tutti coloro che desiderano migliorare le proprie condizioni di salute (**Workshop livello base: “LUNATICamente in forma”**), ma anche ai professionisti del benessere che desiderano apprendere un metodo in grado di potenziare ed amplificare l’efficacia delle proprie attività e workout (con il percorso formativo per diventare “Istruttori Certificati di Stretching dello Zodiaco®”).

Tutte le informazioni in merito sono
reperibili sul sito
www.feelgoodsolution.eu.

Contatti:

mail: feelgoodsolution@gmail.com

Skype: feelgoodsolution



BIBLIOGRAFIA

Wikipedia

Ilcerchiodellaluna.it

“La luna ci insegna a star bene” di J. Paungger e T. Poppe Ed. Fk

“L’uomo e lo zodiaco” di Francesco Monte & Luana Monte Ed. Mediterranee

“La luna e l’arte della ginnastica” di J. Paungger e T. Poppe Ed. Tea

“Luna: l’abbiamo conquistata, ma

l'abbiamo capita?" inserto di Frate
Indovino del 27/02/2004

“Fito News” n. 1/2 maggio 2011 “Mente
e cervello – sale in zucca” di Lina
Suglia

“Brain Forum 2011 La rivoluzione del
cervello” a cura di Giancarlo Comi e
Viviana Kasam Ed. San Raffaele

“Alimentazione energetica” di Simona
Mezzera Ed. Giunti Demetra

“Il cucchiaino verde” Ed. del Verde

“Il Sapere dei Sapori” relazione di
Annalisa Picca per A.N.D.O.S. (2008)

“Luna Rossa” di Miranda Gray – Macro

Edizioni