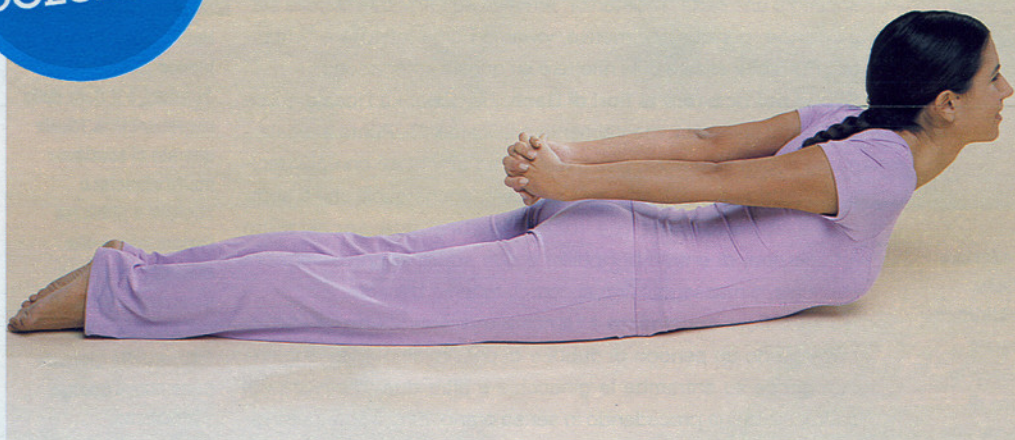


CURATI
CON
DOLCEZZATECNICHE
DI SELF HELP
NATURALE

Riequilibrare la respirazione e conquistare uno stato d'animo più sereno sono due obiettivi molto importanti per attenuare il raffreddore da fieno. Ecco un mudra (posizione delle mani) di sicuro aiuto.

● Per prepararti: sfrega per almeno un minuto l'uno contro l'altro i polpastrelli dei pollici, degli indici e dei medi. Mantieni poi le punte di pollici, indici e medi unite tra loro, e piega le altre dita, "nascondendole" al centro dei due palmi.

● Esegui il mudra stando seduta comodamente, con le braccia rilassate, le mani appoggiate in grembo e, se vuoi, a occhi chiusi. Respira in modo profondo, prestando attenzione al ritmo del cuore e cercando di avvertire il calore che dalle mani si espande al torace. Le pause tra inspirazione ed espirazione devono essere un po' più lunghe del solito. (V.G.)

Allergia? Stop ai fastidi

È primavera! Te ne accorgi per il rifiorire della natura, ma anche per il ritorno della fastidiosa allergia ai pollini? Combattila subito con esercizi, erbe e massaggi mirati

Naso chiuso, occhi che bruciano e starnuti sono i sintomi più comuni delle allergie primaverili, che possono a volte manifestarsi con disturbi più importanti, come l'asma. In ogni caso, per dare sollievo ai polmoni affaticati, possono essere utili degli esercizi che "aprono" meccanicamente la cassa toracica, aumentando la possibilità di espansione dei polmoni stessi durante la respirazione. Ecco una breve sequenza da provare.

Sdraiata a pancia in giù, con le gambe distese al suolo, rilassate, e le braccia abbandonate ai lati del corpo, con il palmo delle mani rivolto verso l'alto. Il collo è allungato e la fronte è appoggia-

ta a terra. Contrai i glutei e gli addominali, espira e unisci le mani al di sopra dei glutei, intrecciando le dita. Inspira ed espirando di nuovo solleva da terra la fronte e la parte alta del tronco; mantieni i muscoli di glutei e addome ben contratti. Guarda dritto di fronte a te e avvicina tra loro le scapole. Resta in questa posizione per 30-60 secondi, respirando lentamente.

Quando la respirazione è difficoltosa e accompagnata da un forte raffreddore, può donare un rapido sollievo praticare semplici esercizi, come questo. Mentre lo esegui, ricorda di concentrarti sulla fase di inspirazione, che dev'essere lenta e profonda: aiuta a far sì che il respiro sia davvero efficace e possa apportare la giusta quantità di aria nei polmoni.

In piedi con le braccia abbandonate lungo il corpo e lo sguardo rivolto davanti a te. Fai un paio di respiri senza fretta ed, espirando, fletti lentamente il capo in avanti. Continua il movimento con il busto inspirando e, contemporaneamente, comincia ad avvicinare le mani verso il pavimento. I muscoli del

collo sono completamente rilassati. Afferra le caviglie con le mani, ma senza "forzare". Cerca di mantenere le ginocchia distese; se però la tensione che avverti è troppo intensa, puoi piegare le gambe, a patto che i talloni restino sempre appoggiati al suolo. Mantieni la posizione per almeno un minuto rilassando le spalle e concentrandoti sull'espansione del torace durante le inspirazioni. (V.G.)





TOCCHI SAPIENTI E BENEFICI PER PLACARE GLI STARNUTI

Con la medicina cinese puoi alleviare i sintomi del raffreddore da fieno, e l'agopuntura può aiutarti addirittura a guarire. Infatti gli aghi agiscono sull'equilibrio immunitario e sono in grado di regolare la produzione di alcuni ormoni e di altre sostanze che sono all'origine della risposta allergica. Per calmare rapidamente le crisi di starnuti, puoi provare a massaggiare senza fretta questi tre punti.

1 Il punto *hegu* si trova sul dorso della mano, nell'incavo tra il pollice e l'indice. Premendo a fondo questa zona con il pollice dell'altra mano, riuscirai a individuarlo facilmente: se il punto è giusto, il fastidio al naso si attenuerà in modo significativo. Massaggia per un minuto in senso circolare, poi tratta anche l'altra mano.

2 Ai lati delle narici, lungo le due rughetture d'espressione che arrivano fino agli angoli della labbra, si trovano i punti *yingxianq*, specifici per curare tutte le malattie che colpiscono il naso.

Massaggiali contemporaneamente con i polpastrelli dei due indici per almeno un minuto; ripeti più volte al giorno.

3 Questo punto, *baihui*, si trova sulla sommità del cranio (per la precisione appena al di sopra della linea retta immaginaria che congiunge gli apici delle due orecchie). Massaggialo per almeno un minuto. Il suo effetto? Serve per stimolare l'energia di tutto l'organismo e potenziare le difese naturali che contrastano l'allergia. (R.C.)

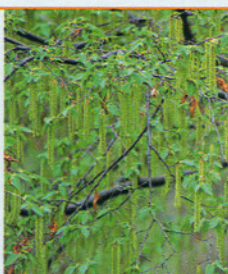
RIMEDI
VELOCI E
CASALINGHI

MASSAGGIATI CON I FIORI

«Il raffreddore in genere è la manifestazione di uno stato di stanchezza: il corpo sta cercando di comunicarci che ha bisogno di cure e di riposo», afferma Isabella Tavilla, che dirige a Milano la Scuola arte del massaggio (info: telefono 02-70636187; www.artedelmassaggio.it). «Il raffreddore da fieno, inoltre, può essere associato a una certa "resistenza" emotiva ad affrontare la bella stagione che, per qualche motivo, viviamo come faticosa e "irritante". Potrebbe essere utile riflettere su questa spiegazione».

Si può poi ricorrere ai fiori di Bach. *Hornbeam* è l'ideale quando ti senti spossata, mentalmente o fisicamente. Punta a regalarti una nuova sicurezza, che ti aiuterà ad affrontare con più decisione e brio i compiti che devi svolgere, anche quelli che ti sembrano superiori alle tue forze. Mettine due gocce sulle articolazioni di entrambi i pollici e due sopra la prima vertebra cervicale, e massaggia fino al completo assorbimento.

Un altro fiore consigliato è *Gentian*, utile soprattutto se stai attraversando un periodo di dubbi e di pessimismo. Massaggiane due gocce su entrambe le ginocchia e altre due all'altezza del cuore, e friziona procedendo in senso orario. *Elm*, il fiore della responsabilità, è l'ultimo rimedio suggerito da Isabella Tavilla: versane due gocce all'altezza della bocca dello stomaco e due sul capo. Aiuta a conquistare lucidità e fiducia in se stessi.



Hornbeam, il carpino bianco (*Carpinus betulus*), è il fiore della responsabilità. Ideale quando ci sentiamo molto stanche e confuse e abbiamo l'impressione che le nostre forze non saranno sufficienti per affrontare le fatiche della giornata. Dona nuove energie e ottimismo, spirito d'iniziativa e consapevolezza delle proprie capacità.

LE VERDI RICETTE FAI DA TE

Se soffri di rinite allergica le avrai già provate tutte per combattere questo disturbo. La medicina naturale può aiutarti con piante che rafforzano il sistema immunitario e combattono il raffreddore.

Una delle più efficaci è lo zenzero. Ricco di oli essenziali, responsabili dell'aroma pungente e degli effetti salutari, lo zenzero ha proprietà antinfiammatorie e può essere utile nella prevenzione e nella cura delle malattie da raffreddamento. Prepara un decotto con la radice fresca che trovi facilmente in vendita nei supermercati. Metti in una pentolina 4-6 fettine di zenzero con un paio di tazze d'acqua e fai bollire per una decina di minuti. Bevi una tazza due volte al giorno, respirando a fondo l'aroma. Se preferisci, puoi utilizzare anche lo zenzero in polvere: basta aggiungerne la punta di un cucchiaino in una tazza di acqua calda.

Altre piante che possono aiutarti a respirare meglio sono le gemme di pino e l'eucalipto. Usale sotto forma di essenza, un paio di gocce nell'umidificatore o su un fazzoletto, da annusare profondamente all'occorrenza (attenzione però: per alcune persone queste essenze possono risultare irritanti). In farmacia, inoltre, puoi trovare alcune alternative naturali agli spray decongestionanti nasali. A parte l'ormai famosa acqua di mare, esistono validi rimedi a base di luffa, una pianta della famiglia delle euforbiacee, da cui si ricava anche l'omonima spugna vegetale per il bagno. (R.C.)



Lo zenzero (*Zingiber officinalis*) è una pianta originaria dell'Estremo Oriente, molto usata in cucina nei paesi anglosassoni. In Cina e Giappone ha una reputazione millenaria: è considerata una "farmacia" naturale, capace di favorire la circolazione dell'energia. Dosata ad hoc, aiuta anche in caso di nausea, vomito, mal d'auto e digestione difficile.