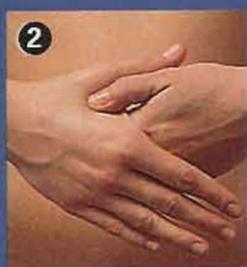
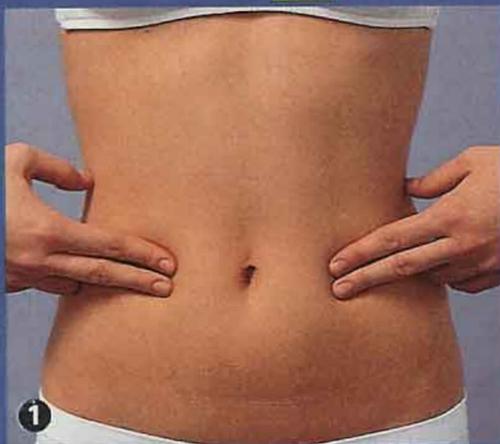


corpo & mente.04

LE SCHEDE DI
STARBENE

I TOCCHI BENEFICI



LA DIGITOPRESSIONE

Come per la nostra medicina, anche per la saggezza orientale la prima causa della stitichezza è una dieta sbagliata. I cinesi mettono sotto accusa soprattutto il consumo eccessivo di carne e di cibi salati. Ma a provocare questo disturbo possono esserci anche le emozioni: se sei stressata l'intestino può risentirne. Prova a effettuare questi delicati "tocchi".

❶ Premi i punti *tianshu*: si trovano ai due lati del ventre a 3 dita di distanza dall'ombelico. Usa l'indice e il medio e massaggia in senso orario, per almeno un minuto, 1-2 volte al giorno.

❷ Con la punta del pollice massaggia il punto *hegu*. Si trova sul dorso della mano, alla base fra pollice e indice.

Premi per un minuto su una mano e poi sull'altra. È utile se la stipsi provoca mal di testa.

❸ Massaggia il punto *taichong*: è molto efficace se, oltre a soffrire di stitichezza, in questo periodo ti senti particolarmente stressata. Si trova sulla parte superiore del piede destro, fra le ossa che portano all'alluce e al secondo dito. Premi contemporaneamente la pianta del piede, mantenendo la pressione per circa un minuto. R.C.

ATTENTA

Evita erbe come senna, cascara e frangola. Sono troppo potenti: possono irritare le pareti intestinali, in particolare se usate a lungo.

I FIORI CHE TI DANNO CALMA E LEGGEREZZA

Secondo gli psicanalisti l'evacuazione simboleggia l'atto di donare. La stitichezza è invece vista come incapacità di "dare". In più l'intestino crasso (interessato da questo disturbo) rappresenta l'inconscio: l'altro significato della stipsi è la paura di manifestare esigenze e desideri repressi. I fiori di Bach e i rimedi italiani *Flos Animi*, agendo sulla sfera emotiva, sono di sicuro aiuto. Puoi assumerli per via orale, diluiti (chiedi al tuo farmacista di prepararteli *ad hoc*): 4 gocce, 4 volte al giorno sotto la lingua. Ma puoi anche usarli puri, praticando automassaggi mirati. Ecco i consigli di Isabella Tavilla, che utilizza questa tecnica e dirige la scuola Arte del massaggio a Milano (Info: 02-70636187; www.artedelmassaggio.it).

● Tra i fiori più adatti in caso di stipsi, c'è sicuramente *Agrimony*, ideale se tendi a nascondere le tue difficoltà dietro a una facciata di allegria. *Cherry Plum* invece fa per te se hai un forte autocontrollo e hai paura a lasciarti andare. Tra i rimedi *Flos Animi* punta poi su *Betulla* se hai bisogno di apportare novità nella tua vita; su *Biancospino* se fai fatica a dire di no e ti lasci condizionare; su *Pinguicola* se stai vivendo un periodo difficile e non vedi via d'uscita. Dopo aver scelto il fiore (o il gruppo di fiori) più adatto a te, versane 2 gocce sulla mano destra ed effettua un massaggio sulla pancia: parti dalla zona a sinistra dell'ombelico, scendi fino al pube; stacca la mano, riappoggiala a destra sul basso addome e risali fino all'area a destra dell'ombelico; da qui, "accarezza" orizzontalmente la parte appena sopra l'ombelico, andando verso sinistra e torna al punto di partenza. Continua così, rilassandoti, per 4-5 minuti.



UN FIORE EFFICACE:
AGRIMONY

RIMEDI CASALINGHI PER STARE SUBITO MEGLIO

LE VERDI RICETTE FAI DA TE

● **Lo psillio (*Plantago psyllium*) è il lassativo vegetale più sicuro:** non irrita le pareti dell'intestino (si può usare anche in gravidanza). Contiene polisaccaridi, sostanze che a contatto con l'acqua si gonfiano e stimolano i movimenti intestinali. Lo puoi trovare in farmacia e in erboristeria sotto forma di semi o polvere, da usare così: la mattina metti due cucchiaini in un bicchiere d'acqua fredda; lascialo gonfiare per tutto il dì e bevi il gel che si è formato senza masticare la sera, dopo cena, facendolo seguire da un bicchiere d'acqua. Se l'intestino "risponde" bene, continua così, altrimenti aggiungi un bicchiere di psillio anche a pranzo. Ricordati che per far funzionare questa pianta e risolvere la stipsi, durante la giornata devi bere acqua naturale in abbondanza.

● **Un'alternativa esotica è l'*hispagul*.** Si utilizza esattamente come lo psillio. Queste due piante agiscono con dolcezza: possono anche essere usate se, oltre alla stitichezza, si hanno problemi di emorroidi.

● **Fai fatica a digerire** e hai qualche leggero dolorino localizzato nella parte destra dell'addome? La tua stitichezza potrebbe dipendere dal fegato. Per aiutare questo organo a disintossicarsi, bevi dopo i pasti una tisana preparata con un cucchiaino di elicriso e tarassaco. R.C.

L'INGREDIENTE BASE:
PSILLIO

