

Starbene

MONDADORI - RODALE

CURARSI • PIACERSI
1,90 € (IN ITALIA)

• CONOSCERSI
MAGGIO 2004

È IN ARRIVO IL BOTULINO
TUTTI I NUOVI SPIANARUGHE A CONFRONTO

19

SUBITO

-1 TAGLIA

CON LE INSALATONE ANTIFAME
RICCHE DI VITAMINE E MINERALI

IDEE MODA
SEXY & SPRINT
trova il tuo stile in
jeans

Allergie... tciù

Cosa devi fare a casa,
a tavola, all'aperto per
non starnutire più

SORRIDI!

Il dentista bio cura i denti,
le infiammazioni e persino
le paure. Con dolcezza

FITNESS FURBO

Scegli tra 25 esercizi
quelli che modellano
i tuoi punti critici

SESSO

Colpo di fulmine:
bello, bellissimo
ma... durerà?
Scopriilo a pag. 178

STOP ALLA CELLULITE

- Con le creme-urto e le tisane fai da te
- Con la dieta sgonfia gambe
- Con i trattamenti super in istituto

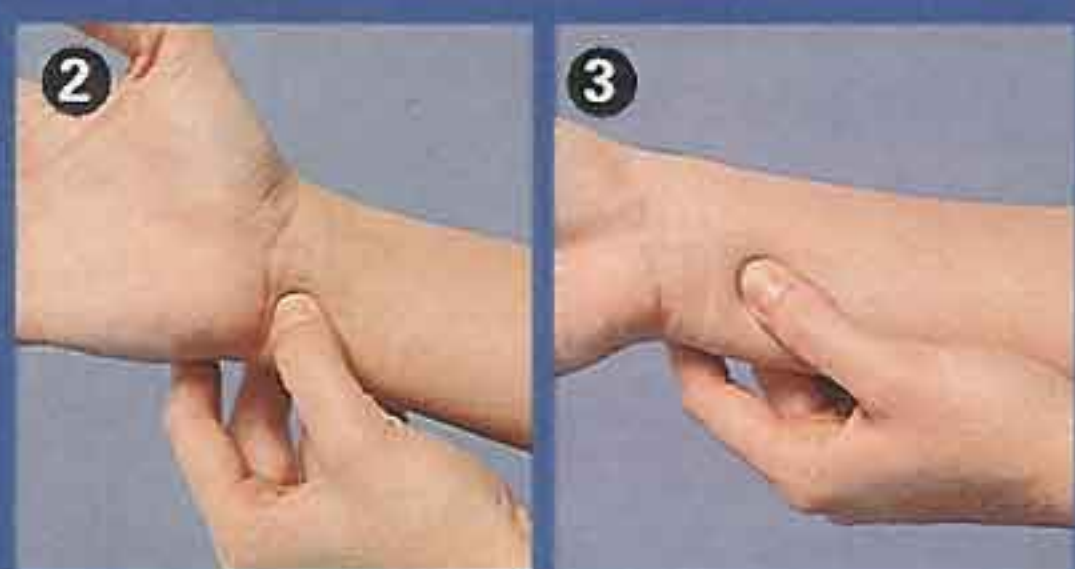
ANNO XXVII - N.05 - SPED. IN A.P. - 45% - ART.2 COMMA 20/B LEGGE 662/96 - VERONA ● AUSTRIA € 2,70 ● SPAGNA € 2,50 ● FRANCIA € 2,70 ● LUSSEMBURGO € 2,70 ● PORTOGALLO (CONT.) € 2,40



corpo & mente .05

PER SONNI DOLCI
E TRANQUILLI

I TOCCHI BENEFICI



LA DIGITOPRESSIONE

Causa dell'insonnia, secondo i cinesi, è un eccesso di "fuoco", ossia di ansia e di agitazione. L'energia che circola nei meridiani, soprattutto quelli legati alla psiche, si riscalda e non ti permette di calmarti e di prendere sonno. Oltre a premere i punti indicati, prova a fare qualche esercizio di respirazione profonda, gonfiando bene l'addome. L'aria rinfresca e "alleggerisce" l'energia.

❶ Con delicatezza fai un massaggio con l'indice sul punto *Shanzhong*. Si trova esattamente al centro del petto, tra i seni, ed è molto efficace per calmare l'ansia, rilassare corpo e mente, e prepararsi al sonno.

❷ Premi *Shenmen* per almeno un minuto, con il pollice. Questo punto si trova sulla piega del polso (indifferentemente il destro o il sinistro), direttamente sotto il mignolo. È utilissimo per attenuare nervosismo e stress.

❸ Se ti senti tesa e soprattutto se, durante la notte, ti capita di svegliarti più volte, *Neiguan* è il "tuo" punto. Si trova tre dita sopra la piega del polso (destro o sinistro), al centro del braccio. Premilo per un minuto.

A TAVOLA

Latte, pasta e pane sono ricchi di triptofano, aminoacido essenziale per "produrre" serotonina, sostanza che concilia il sonno.

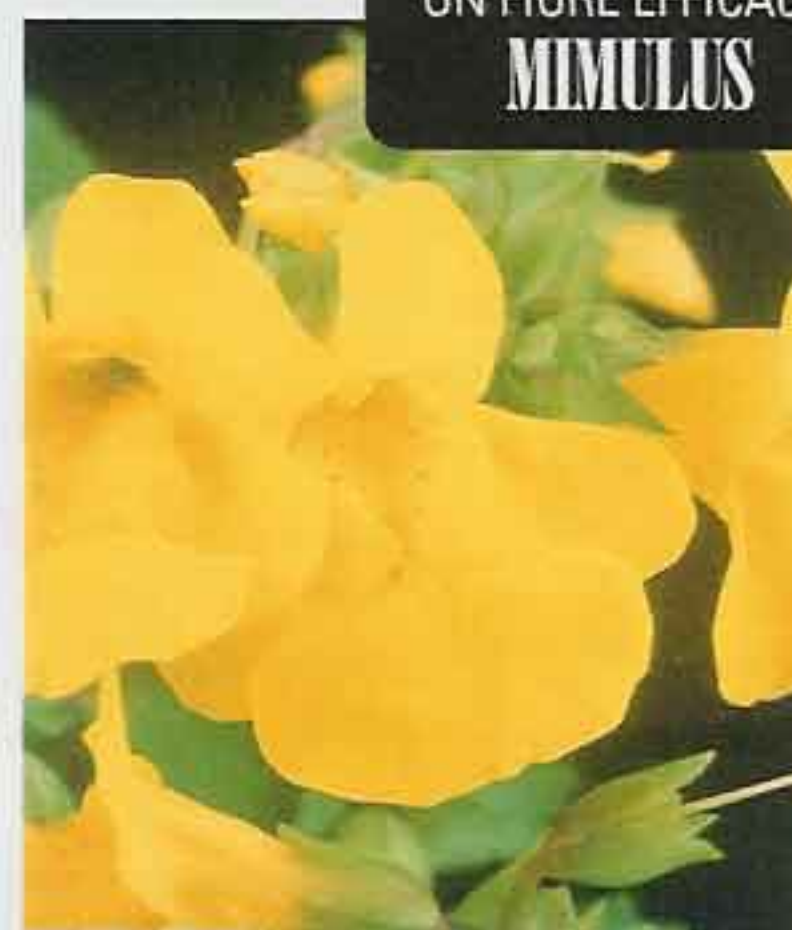
RILASSATI CON I MASSAGGI "FLOREALI"

L'insonnia è uno dei disturbi più frequenti nella nostra società. Alla base, può esserci l'inconsapevole paura di abbandonarsi al mondo del sonno e dei sogni che, come spiegano gli psicanalisti, è il "regno" dell'irrazionale e dell'inconscio. «Chi fa fatica a dormire spesso non riesce a "staccarsi" dalla dimensione diurna, che ci vede attivi e vigili, e nasconde il timore di perdere il controllo e affrontare ciò che è sconosciuto», afferma Isabella Tavilla, che dirige la scuola Arte del massaggio a Milano (02-70636187; www.artedelmassaggio.it) e che, per darti una mano ad attenuare questo disturbo, ti consiglia automassaggi delicati e rilassanti da praticare coi fiori di Bach e i loro "cugini" italiani, i rimedi *Flos Animi*. Scegli quello che ti sembra maggiormente in sintonia con il tuo attuale stato d'animo.

● Tra i fiori di Bach più indicati in caso d'insonnia c'è *Mimulus*: aiuta a recuperare tranquillità ridimensionando l'ansia. Altri due rimedi che lavorano sulle nostre paure sono *Rock Rose*, che porta coraggio e calma, e *Aspen*, ideale per i tipi più apprensivi. «Tutti e tre questi fiori vanno frizionati sulla testa: basta mettere qualche goccia sui palmi delle mani e massaggiarsi il capo, come quando ci si fa lo shampoo», spiega Tavilla. *White Chestnut* va invece massaggiato su fronte e tempie (bastano poche gocce): è l'ideale per chi non riesce a prendere sonno perché è "preda" di pensieri ossessivi.

● Tra i rimedi *Flos Animi*, utilizza il *Pioppo nero* se sei molto turbata per qualcosa che ti è successo realmente o anche che hai soltanto immaginato. Ti senti molto confusa? *Rhododendro* può aiutarti a ritrovare serenità e chiarezza mentale. Entrambi vanno frizionati sulla fronte e/o sulla testa.

UN FIORE EFFICACE:
MIMULUS



RIMEDI CASALINGHI PER STARE SUBITO MEGLIO

LE VERDI RICETTE FAI DA TE

● Hai i nervi a fior di pelle per lo stress? Quando fai anche fatica a dormire punta sulla lavanda (*Lavandula officinalis*). Questa pianta dai fiorellini viola e dal profumo fresco è l'antistress per eccellenza della medicina naturale. Per sfruttare i suoi principi calmanti e riequilibranti, prova un maniluvio messo a punto dal celebre erborista francese Maurice Mességué. Prepara un decotto con una manciata di fiori fatti bollire per 20 minuti in un litro d'acqua; versalo in un catino e aggiungi altra acqua calda. Aspetta che la temperatura si abbassi leggermente e immergi le mani; tienile a mollo per 15 minuti. L'effetto sarà immediato. Se hai più tempo fai un bagno aggiungendo all'acqua della vasca il decotto (le dosi vanno triplicate rispetto al maniluvio). In alternativa, puoi bere una tisana: metti un

cucchiaio d'infiorescenze in una tazza d'acqua bollente, lascia riposare 15 minuti e dolcifica con miele alla lavanda.

● Un'altra pianta dai bellissimi fiori e dal profumo inebriante che ti aiuta a cancellare il nervosismo è la passiflora. Placa l'ansia e ti permette di prendere sonno più velocemente.

Metti un cucchiaino di fiori in una tazza d'acqua bollente, attendi un quarto d'ora circa, poi filtra e bevi. Se ti piace, puoi dolcificare con un cucchiaino di miele, anch'esso molto utile per la sua azione rilassante. R.C.

L'INGREDIENTE BASE:
LAVANDA

