

Natura AMICA

STAR BELE
GIUGNO 2000

A cura di: ROSSANA CAVAGLIERI

Fiori di Bach per massaggi antistress

I Fiori di Bach più noti sono quelli creati dal medico inglese Edward Bach agli inizi del secolo, estratti da piante britanniche. Poi, nei primi anni Settanta, sono arrivati i fiori californiani, indicati soprattutto per risolvere i problemi sessuali. In seguito è stata creata una serie di ri-

Oltre ai Fiori di Bach originali, estratti dai fiori inglesi, ne esistono molti altri, tipici dei diversi paesi: californiani, francesi, indiani, australiani, alaskani. Gli ultimi nati sono i fiori italiani.

medi floreali) estratti da gruppi di erbe di altri paesi. Oggi possiamo trovare anche i fiori italiani, creati da Giovanna Tolio: «Ho scoperto questi rimedi con l'intuizione e un lungo studio, mettendomi in contatto con l'energia dei fiori», dice Tolio.

I suoi 18 rimedi si trovano nelle principali erboristerie ma si possono anche ordinare per telefono (Zeta CIEsse 0242294477). A cosa servono? Ecco tre esempi.

Rododendro: antistress, per chi rimugina sugli stessi pensieri.

Mandorla: per chi è indeciso e manca di perseveranza.

Potentilla: per rafforzare la fiducia in se stessi.

Si usano come i Fiori di Bach classici: quattro gocce in un po' d'acqua quattro volte al giorno. Ma esistono anche altre forme di terapia, ancora più piacevoli. «Io miscolo le essenze agli oli che uso per il massaggio», spiega Isa Tavilla che dirige la scuola Arte del massaggio di Milano (027385238). «Poi massaggio le zone dei chakra, i nostri centri energetici. Un esempio? Uso il rododendro sulla testa per scacciare i pensieri ossessivi».

PRONTO DOTTORESSA?



FABIA SCHOSS
Psicologa a Milano ed esperta di fiori di Bach e metodi di rilassamento

☎ 02-70300997
02-70300461

Avete delle domande?
La dottoressa Fabia Schoss risponderà alle vostre telefonate venerdì 30 giugno dalle 14,30 alle 17,30 ai numeri sopra indicati.

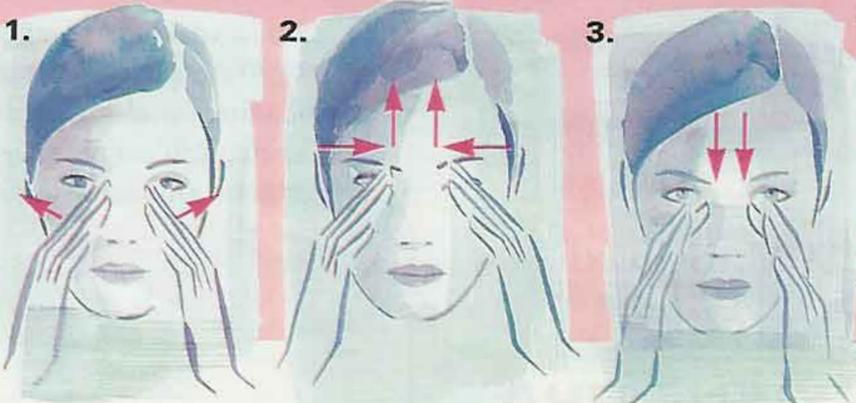
IL CONSIGLIO DEL MESE

La dottoressa Fabia Schoss, esperta in Fiori di Bach, ti consiglia:

“ Per gli ultimi giorni di lavoro prima delle vacanze, chiedi al farmacista una boccetta con *olive* (per l'affaticamento fisico), *hornbeam* (mentale), *crab apple* (per vederti più bella in bikini) e *walnut* (per il cambiamento). Quattro gocce 4 volte al giorno. ”

USA LE DITA PER MIGLIORARE LA VISTA

Computer, tivù, auto... I tuoi occhi sono sempre sotto stress. Ma pochi minuti di questo esercizio dell'antica medicina cinese rilassano e rafforzano la vista. «Fa parte di una serie di tecniche messe a punto dalla dottoressa Ma Xu Zhou, che a Pechino dirige una clinica oculistica», dice Grazia Rotolo, medico esperto di medicina cinese. «Anche le scuole usano il suo metodo che, praticato regolarmente, è efficace anche



contro miopia e altri problemi della vista». La dottoressa Ma sarà in Italia il prossimo settembre (Associazione MediCina, tel. 0258320790). Esegui le tre fasi in questo ordine.

1. Appoggia indice, medio e anulare vicino alla radice del naso. Passa lungo il bordo inferiore dell'occhio fino alla tempia. Ora massaggia la zona con il solo dito medio, senza spostare la pelle: tre cerchi, dalla tempia all'occhio, verso l'alto.

2. Unisci di nuovo le tre dita e falle scorrere sulle sopracciglia una sola volta, avvicinandoti alla radice del naso. Adesso sali sulla fronte, raggiungi l'attaccatura dei capelli, e per tre volte esercita una decisa pressione con le dita.

3. Infine scendi lungo la fronte e, arrivata alla radice del naso, massaggia delicatamente con il dito medio il punto nell'angolo interno dell'occhio.

Tutta la sequenza va ripetuta per sei volte o multipli di sei.

PER L'ALLATTAMENTO

1. Lactogal, di Loacker. Prodotto omeopatico a base d'erbe (cumino, galega, finocchio) che stimola la lattazione. 15 gocce due volte al giorno. 29.500 lire (100 ml).

2. Species Carvi, di Weleda. Tisana di cumino, anice, finocchio e ortica: dà più latte e calma le coliche gassose del bebè. Tre tazze al giorno. 19.600 lire (80 g).

3. Ricinus communis, di Boiron. Crema cicatrizzante con calendula contro ragadi e irritazioni dei capezzoli. 15.800 lire (80 granuli).

4. Manganese, di Labcatal. Allattare ti toglie energia? questo oligoelemento ti aiuterà a tirarti su e ad avere più latte. 1 fiala al giorno. 18.900 lire (14 fiale).

FRESCHI DI STAMPA

AUTOMASSAGGIATI

Un pratico manuale illustrato per imparare rilassanti massaggi e automassaggi. *Riflessologia della mano e del piede*, di K. e B. Kunz. Editoriale Armenia, 214 pagine, 32 mila lire.

