

*L'estate è energeticamente la stagione dell'esteriorizzazione. E' un periodo in cui, anche grazie alle vacanze, possiamo dedicarci di più alla relazione con gli altri concedendoci finalmente dei ritmi più distesi.*

*In questo periodo non vanno dimenticati due aspetti importanti: curare la pelle e dissetarsi. L'antica saggezza cinese associa l'estate al fuoco e al calore, perciò è necessario che prestiamo attenzione che il nostro organismo non abbia a patirne. Mangiamo frutta e verdura, molto ricche d'acqua. Inoltre cerchiamo di proteggere adeguatamente la pelle. Oltre alle creme protettive e dopo sole possiamo fare del peeling ed integrare l'alimentazione con del betacarotene che troviamo in perle o che possiamo più semplicemente assumere facendo uso di quei cibi che ne sono naturalmente ricchi come carote, peperoni, cavoli, albicocche ed in genere tutta la frutta e la verdura colorate.*

*Buona lettura e buone vacanze!*

*La foglia di quest' albero,  
venuto dall' Oriente al mio giardino,  
consente di gustare sensi occulti,  
edificando il saggio.*

*Sarà un essere vivo,  
che sé in sé medesimo ha spartito?  
Oppure saran due,  
che vollero apparire come uno?*

*Per dare alla domanda una risposta,  
il senso giusto trovo.  
non senti nei miei canti,  
che sono uno e insieme sono doppio?*

*J.W. Goethe -*

*Focus:*

### *Il Ginkgo Biloba*

Unica specie vivente della famiglia delle ginkgoaceae, il ginkgo è un

albero molto antico, preistorico, da alcuni definito addirittura un “fossile vivente”. Originario dalla Cina, la prima parte del suo nome significa “albicocca d' argento”, mentre la seconda, cioè **biloba**, è di radice latina e sta ad indicare la forma in due lobi della foglia; due lobi che sembrano separati, eppure restano uniti. Forse proprio questo suggerì a Goethe la poesia che compose nel 1815. Una delle piante più usate in questo periodo estivo per favorire il microcircolo, per correggere problemi di capillari e di gambe pesanti, spesso in associazione con estratti di altre piante come ananas, mirtillo nero, centella, il Gingko è altresì molto utile per migliorare la circolazione cerebrale ed è infatti usato per aumentare la memoria e la concentrazione tanto che gli studenti ne fanno uso tutto l' anno. E' un ottimo antinfiammatorio ed antiossidante, combatte cioè i danni dei radicali liberi. Per questo probabilmente i cinesi in antichità lo coltivavano vicino a un' altra pianta dalle innumerevoli virtù, il tè. Il Gingko veniva e viene usato anche come pianta ornamentale, per la sua grande resistenza anche in ambienti inquinati come la città. Come integratore alimentare il Gingko si consuma sottoforma di tavolette o tintura madre facendo attenzione a non associarlo a farmaci anticoagulanti o antiaggreganti piastrinici, per non aumentare in modo pericoloso l' effetto sulla fluidità del sangue; inoltre è sconsigliato durante la gravidanza e l' allattamento.



### *Bambini e sole*

L' esposizione alla luce del sole è molto importante per ogni lattante a

qualsiasi latitudine. La luce che irradia nel cielo azzurro possiede un notevole effetto conformativo e, assieme al latte materno, rappresenta lo stimolo più importante per la formazione di una sana struttura ossea. Per tutti i bambini, grandi e piccini, la luce solare tonifica e favorisce il ricambio cellulare, rinforza il sistema immunitario, aiuta il metabolismo della pelle, aumenta lo spessore cutaneo, inibisce proliferazioni di germi ospiti, regola la secrezione sebacea ed altro ancora. Tuttavia sono sconsigliabili nei primi mesi di vita e, in genere, nella prima infanzia, i bagni di sole su tutto il corpo: un eccesso di azione formativa della luce stimola precocemente la tendenza dell' organismo all' indurimento patologico ( sclerosi ) e indebolisce l' apparato neurosensoriale ( Goebel, Glocker ).

L' eritema solare è una patologia in grande aumento per l' abitudine crescente di esporre i bambini eccessivamente e senza gradualità al sole nelle ore più calde. Ogni sostanza o energia che penetri nell' organismo deve essere trasformata e fatta propria: se ciò non è possibile per l' eccessiva quantità o per lo stimolo troppo forte, l' organismo reagisce con forza cercando di espellerla. L' eritema solare può diventare un' intolleranza cronica se non si correggono le abitudini di esposizioni al sole , ma anche se lo si cura con metodi soppressivi, impedendo all' organismo una vera guarigione.



## ..... Appunti per il rientro

*Il rientro dalle vacanze estive rappresenta per alcuni un periodo difficile. In fondo la maggior parte di noi deve far fronte a un bel po' di lavoro, a nuove e vecchie attività familiari che richiedono tutta la nostra capacità organizzativa. Per rientrare nel quotidiano ci vengono in aiuto alcune sostanze naturali chiamate "adattogene" proprio per la loro capacità di accompagnarci e di farci "entrare nel ritmo" degli eventi quotidiani. Cito il lievito di birra, l' Eleuterococco e la Rhodiola Rosea. Una pianta, quest' ultima, molto utile anche per gli studenti, poiché migliora l'ossigenazione cerebrale e di conseguenza aiuta a sostenere e superare brillantemente interrogazioni ed esami, regalando inoltre un umore piacevolmente disteso e lucidità mentale. Cerchiamo comunque di non pretendere troppo da noi stessi, l'autunno che si avvicina rappresenta il momento dell'anno in cui la natura incomincia a ripiegarsi su se stessa, è un periodo di passaggio, preludio all'inverno. Possiamo quindi sfruttare questo aspetto per centrarci, rigenerare le energie fisiche e psichiche, disintossicarci e trovare un equilibrio profondo. Le giornate si accorciano e le ore di luce diminuiscono. E' quindi normale che in questo periodo alcuni soffrano di disturbi dell'umore i quali possono manifestarsi sotto forma di ansia, apatia, malinconia. Per trovare un po' di sollievo, possiamo rivolgerci a quegli utili alleati che sono gli oli essenziali mettendo ad esempio nel diffusore 3 gocce di maggiorana, 3 di lavanda, 3 di petit grain e 3 di neroli.*

