

Tendenze

Dimmi come sei e ti dirò come resistere al caldo

In un corso il decalogo ayurvedico per l'estate

CRISTINA INSALACO

Mangiare frutta e verdura, bere molta acqua, non uscire nelle ore più calde: con l'arrivo dell'estate di solito si danno sempre i soliti consigli, soprattutto ad anziani e bambini. Utili, per carità, ma ce ne sono altri che arrivano da stili di vita alternativi, come l'ayurvedico. In città sono addirittura arrivati dei corsi per prepararsi all'estate. Uno di questi è quello di Ilaria Palmas, operatrice ayurvedica e naturopata, che stasera alle 19 fa un seminario alla «Casa Maternità Prima Luce», di via San Massimo 17, dal titolo: «Come affrontare il cambio di stagione. Estate: non solo la prova costume».

L'incontro inizia snocciolando alcuni suggerimenti che possono essere utili a tutti, per poi approfondire le diverse soluzioni in base alla personalità. «Svegliarsi all'alba e bere una tisana a base di zenzero e limone, che stimola la digestione, e poi auto massaggiarsi il corpo con l'olio di cocco, è un'ottima pratica per chiunque - dice Ilaria Palmas -. Il massaggio va fatto con movimenti circolari dalla testa verso i piedi per chi ha un corpo snello, e in direzione contraria per avere benefici drenanti». Se d'inverno cerchiamo il sole, d'estate desideriamo la luna, e allora le passeggiate notturne hanno una grande capacità di rilassamento.

Ci sono poi ulteriori suggerimenti che cambiano in base a ciò che siamo. Si comincia dalla consapevolezza di sé: siamo «vata», «pitta» o «kapha»? I vata, sempre secondo l'ayurveda, sono persone sensibili, creative, veloci, ma anche paurose, ansiose e indecise. «Per vivere al meglio in questi mesi hanno bisogno di una routine regolare, di bagni e

I consigli



Ansiosi

Mango, limone, avocado, carote e latte di soia. Non eccedere nei viaggi, nel lavoro e nel sesso



Razionali

Mandorle, meloni e yogurt. Niente aglio, soia e formaggio. Consigliate docce fredde e abiti chiari



Pigri

Frutti di bosco, patate, lattuga e mele. No a soia, banane, papaya, pasta e pomodori. Abiti rossi, arancioni o gialli

tè caldi, evitando di eccedere nel lavoro, nel sesso e nei viaggi - dice Palmas -. A tavola è consigliato aumentare le quantità di mango, limone, carote, riso e nocchie, riducendo la verdura congelata, pane e frutta secca».

I «pitta» sono tipi forti, chiari e razionali, con un'ossessione per i dettagli e la competizione, e una predisposizione alla critica. Per loro i consigli sono di mangiare meno formaggio, aglio e pistacchi, e preferire mele, meloni, mandorle e yogurt. La camomilla può aiutare a «stare calmi», che è uno dei mantra da seguire in questi casi, e che si aggiunge al suggerimento di fare docce fredde, indossare perle, argento e vestiti chiari. L'ultima categoria - anche se ognuno di noi non appartiene esclusivamente a una delle tre - si chiama «kapha». E indica individui pigri, avidi e apatici. Ma anche generosi, amorevoli e fedeli, che devono fare attenzione all'obesità e ai raffreddori. «Per loro serve disciplina, esercizio fisico e bevande a base di acqua calda e miele per equilibrarsi, riducendo il consumo di banane, papaya, pomodori, pasta e soia - aggiunge -. Bene i frutti di bosco, le patate e la lattuga».

Sono ricette per mantenersi in salute, che vanno vissute un po' come fossero consigli astrologici. Alle indicazioni più concrete, si aggiungono poi quelle spirituali: dalla respirazione alla meditazione, che equilibra corpo, mente e spirito. E aiuta a vivere in maniera sciolta e naturale. «La più alta forma di meditazione è vivere nel presente, senza avere paura del passato o ansia per il futuro - spiega Palmas -. Dobbiamo seguire il ritmo della natura, metterci in ascolto di noi stessi e degli altri, e riappropriarci della consapevolezza della vita che hanno i bambini».

© BY NC ND ALCUNI DIRITTI RISERVATI



La regola per tutti: zenzero e olio di cocco

Un consiglio che vale per tutti i caratteri: svegliarsi all'alba, e bere una tisana a base di zenzero e limone, massaggiarsi il corpo con l'olio di cocco

In via Amendola

Né latte, né zuccheri, né forno In pasticceria arrivano i «crudotti»

ILARIA DOTTA

In una città sempre più «veg», attenta al benessere di uomini e animali, da ieri c'è un nuovo posto dove scoprire che il cibo goloso può anche essere sano e «cruelty free». In via Amendola 9/d è stata inaugurata ieri «Grezzo», prima pasticceria torinese «raw».

Accanto a quella vegana, l'alimentazione crudista si sta facendo spazio da qualche tempo sulle tavole dei torinesi, a partire proprio dai ristoranti vegetariani. La regola è una sola: gli alimenti non vanno mai cotti. Secondo la dieta «raw», infatti, il fuoco sottrae elementi importanti ai cibi, come vitamine ed enzimi, rendendoli meno nutrienti.

Da Grezzo si possono trovare gelati, cioccolatini, cre-



«Grezzo»
Inaugurata ieri la prima pasticceria crudista della città

ma di nocchie e «crudotti» (guai a chiamarli biscotti), tutti vegani, bio, senza glutine e zuccheri raffinati. Ma soprattutto, rigorosamente crudi.

Fa eccezione solo il caffè, ammettono i proprietari Nicola Salvi e Vito Cortese, che hanno scelto Torino dopo aver aperto il primo locale a Roma.

In compenso, anche il latte è fatto in casa ed è a base di mandorle. Bandita invece la soia. «Vogliamo proporre a tutti, non solo ai vegani, un'esperienza olistica - dice Salvi - e lo facciamo partendo dal dolce. Perché al dolce si dà sempre una possibilità».

© BY NC ND ALCUNI DIRITTI RISERVATI

L'ex assessore alla Protezione Civile di Torino scrive:

«Correva l'anno 1987 o giù di lì. Una copiosa nevicata mise a disagio la nostra città. Chi aveva la delega dello sgombero neve era un «signore del partito repubblicano»: Gianantonio Romanini.

«Tanto fece l'opposizione che infine si dimise. Una indagine del Consiglio comunale e della magistratura ebbe esito negativo. La delega passò a un temerario e abbastanza giovane assessore che, con vivo piacere del sindaco e dell'intera giunta, assommò alle altre deleghe anche questa. Sono un uomo molto maturo della Prima Repubblica in un po' confuso perché non so in quale «Repubblica» vivo oggi. Però, e assolutamente non invoco nessun capro espiatorio, sinceramente mi amareggia vedere che, cosa mai successa, ci sono stati più di millecinquecento feriti in Piazza San Carlo e nessuno che si assume.

«Ma ripeto: sono fuori tempo

e un anziano nostalgico della Prima Repubblica».

SERGIO GAIOTTI

Una lettrice scrive:

«Subito dopo la vittoria della Juventus nella semifinale di Champions, avevo scritto a questa rubrica chiedendo a chi di dovere di riflettere prima di concedere Piazza San Carlo al tifo juventino. Ora aggiungo che è grave come mancasse la più elementare organizzazione. Pensate anche solo al fatto che nessuno aveva pensato di installare delle toilette chimiche. Superficialità, inadeguatezza e menefreghismo

hanno vinto. Sindaca Appendino: a volte a dire «abbiamo sbagliato, dovevamo fare meglio» si fa più bella figura che scaricare le colpe, come sempre, sugli altri».

ANTONIETTA PAOLUCCI

Una lettrice scrive:

«Il 25 maggio era una bella giornata estiva. Ho preso un giorno di ferie per stare con mia figlia incinta di pochi mesi. Quella mattina alle 9 l'avrei accompagnata a fare la sua prima ecografia all'ospedale di Ciriè, Asl To4. Troviamo ad «accoglierci» una dottoressa palesemente nervosa. Appiccandosi al computer, faceva al-

cune domande di protocollo a mia figlia con modi spicci. Subito dopo l'infermiera presente, molto gentile, invitava mia figlia a sdraiarsi sul lettino e mi indicava dove spostarmi per assistere e osservare il monitor da dove avremmo visto per la prima volta il nascituro. La dottoressa subito procedeva sulla pancia di mia figlia con modi bruschi e nervosi a prendere le dovute misure al feto senza mai rivolgere parola a nessuna di noi due. Nel frattempo polemizzava con l'imbarazzata infermiera di questioni lavorative della giornata e si capiva chiaramente che i suoi movimenti a scatti erano condiziona-

ti dal suo nervosismo, deludendo le nostre legittime aspettative riguardo le notizie del piccoletto che vedevo roteare come una trottolina sul monitor. Tale atteggiamento mi addolorava causando mi grande senso di frustrazione e di rabbia repressa. Nonostante tutto mantenevo la calma ma facevo notare alla dottoressa che non mi piaceva come stava conducendo l'esame. Al che mi aggrediva verbalmente chiedendomi se per caso avessi studiato alle varie università dai nomi altisonanti.

«Io sentivo il mio cuore in tumulto e rispondeva che mi sarei aspettata concentrazione sull'esame

sottintendendo anche le dovute spiegazioni e un atteggiamento più etico visto il suo ruolo. Mi urlava di non permettermi di insegnarle a fare il medico. Al che facevo alzare mia figlia dal lettino perché non ritenevo dignitoso continuare l'esame in quelle condizioni di assoluta mancanza di rispetto. L'accaduto mi causava enorme stress emotivo. Improvvisamente venivo colta da malore e soccorsa subito dal direttore sanitario, nel frattempo intervenuto. Il malore si rivelava essere un infarto miocardico pur con coronarie libere. Finito in terapia intensiva, giorni di ricovero e ora lunga mutua. D'accordo i tagli alla Sanità, d'accordo le lungaggini per visite ed esami, ma pure a pesci in faccia dobbiamo essere trattati?».

F.C.

Specchio dei tempi

«Allora bastò una nevicata» - «In piazza San Carlo non c'erano nemmeno i bagni chimici» - «Un infarto per quell'esame medico condotto in modo scortese»

specchiotempi@lastampa.it
via Lugaresi 15,
10126 Torino
Per donazioni:
www.specchiodeitempi.org