

UN LIBRO QUARTO

Titolo originale: *The Complete guide to Astrological Self-Care*
Traduzione dall'inglese di Daniel Panizza

Text © 2021 by Stephanie Gailing
Cover illustration © 2021 by Sosha Davis

First published in 2021 by Wellfleet Press, an imprint of The Quarto Group
142 West 36th Street, 4th Floor, New York, NY 10018, USA
T (212) 779-4972 F (212) 779-6058 www.Quarto.com

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta in alcuna forma senza il permesso scritto dei proprietari del copyright. Tutte le immagini in questo libro sono state riprodotte con la conoscenza e il previo consenso degli artisti interessati, e nessuna responsabilità è attribuibile al produttore, editore o stampatore per qualsiasi violazione del copyright o altro, derivante dal contenuto di questa pubblicazione. Ogni sforzo è stato fatto per garantire che i crediti siano accuratamente conformi alle informazioni fornite. Ci scusiamo per eventuali imprecisioni che potrebbero essersi verificate e correggeremo le informazioni inesatte o mancanti in una successiva ristampa del libro.

Per l'Italia:
Copyright © 2023 Armenia S.r.l.
Via Milano 73/75 - 20007 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433
www.armenia.it
info@armenia.it

Publisher: Rage Kindelsperger | Creative Director: Laura Drew | Managing Editor: Cara Donaldson
Senior Editor: John Foster | Cover Design: Sosha Davis | Interior Design: Kate Smith
Illustrations by Sosha Davis with the exception of pages 2, 12, 14, 17, 19, 22, 27, 34, 36, 48, 50, 64, 78, 90, 92, 104, 106, 120, 132, 134, 148, 160, 162, 176, 191, 192, 208, 210, 223, 244, 247, and 249.

Stampato in Cina

Questo libro fornisce informazioni generali su vari argomenti ampiamente conosciuti e ampiamente accettati che tendono a evocare sentimenti di forza e fiducia. Tuttavia, non bisogna affidarsi ad esso per raccomandare o promuovere alcuna specifica diagnosi o metodo di trattamento per una particolare condizione, e non è inteso come un sostituto della consulenza medica da parte di un medico qualificato o per la diagnosi diretta e il trattamento di una condizione medica. I lettori che hanno domande su una particolare condizione, possibili trattamenti per quella condizione o possibili reazioni per la condizione o del suo trattamento, dovrebbero consultare un medico o un altro operatore sanitario qualificato.

SOMMARIO

INTRODUZIONE	6
PARTE I: SEGNI ZODIACALI	
I segni della cura di sé	11
Ariete	21
Toro	35
Gemelli.....	49
Cancro	63
Leone.....	77
Vergine.....	91
Bilancia.....	105
Scorpione	119
Sagittario	133
Capricorno.....	147
Acquario.....	161
Pesci.....	175
PARTE II: FASI DELLA VITA STELLARI	
Fasi della vita stellari ed età della vita.....	189
Ritorno di Giove.....	194
Ritorno di Saturno	196
Quadratura di Plutone	198
Quadratura di Nettuno	200
Opposizione di Urano	202
Ritorno di Chirone.....	204
PARTE III: LE LUNE	
Il ciclo lunare.....	207
Lune nuove	210
Lune piene.....	223
PARTE IV: PIANETI RETROGRADI	
Nozioni di base sulla retrogradazione	237
Mercurio retrogrado	239
Venere retrogrado.....	243
Marte retrogrado.....	248
RISORSE	252
RINGRAZIAMENTI	253
L'AUTRICE.....	253
INDICE	254

introduzione

Alcuni anni fa scoprii, con mia somma gioia, l'esistenza di un'arte che combinava due delle mie più grandi passioni: l'astrologia e la salute. Essendo sempre alla ricerca di modi per ispirare le persone a raggiungere uno stato di benessere ottimale, iniziai a studiare questo particolare metodo conosciuto con il nome di astrologia medica.

L'astrologia medica, arte di guarigione con una storia lunga e leggendaria, si serve del posizionamento dei pianeti come di uno strumento per verificare lo stato di salute del paziente e scegliere, di conseguenza, i trattamenti terapeutici più appropriati. In passato quest'arte è stata documentata dagli antichi Greci, insegnata nelle scuole di medicina medievali, e praticata dai medici rinascimentali. In effetti, fino all'inizio del ventesimo secolo, erano in molti ad utilizzarla in affiancamento agli altri metodi di cura. Lo studio delle stelle era tanto importante per i guaritori del passato, che il padre della medicina moderna, Ippocrate, pare abbia pronunciato queste parole: «Chi non comprende l'astrologia non è un medico, ma uno stupido».

Nello stesso periodo in cui scoprii l'astrologia medica, notai che il concetto di cura di sé stava attraversando un cambiamento rivoluzionario: le persone si stavano rendendo conto del fatto che essere in salute non significava semplicemente non avere malattie, ma che voleva dire sentirsi al meglio, nella mente, nel corpo, e nello spirito. Stavamo tutti adottando un approccio più attivo nei confronti della nostra salute: iniziavamo a cercare metodi alternativi per sentirci non solo maggiormente in controllo della nostra situazione, ma anche più connessi alla natura e agli altri; molte persone, interessate a sentirsi più vive e vitali, si affidavano con più regolarità alle terapie, alle pratiche, e ai rimedi olistici e naturali.

In quel contesto, capii che i principi fondamentali dell'astrologia medica potevano essere applicati anche al settore del benessere. Mi resi conto che oltre a essere uno strumento per la diagnosi e il trattamento delle malattie, l'astrologia medica poteva diventare un metodo di riferimento per trovare più energia, ridurre lo stress, diventare più consapevoli, e sentirsi più in armonia con se stessi.

Avendo riconosciuto il valore di quella che chiamai astrologia del benessere, decisi di scrivere, ormai più

di dieci anni fa, il libro rivoluzionario *Planetary Apothecary*; iniziai a utilizzare questo nuovo metodo nel lavoro con i miei clienti, sparsi in tutto il mondo, aiutandoli a trovare un «rapporto stellare» con il loro benessere.

Con il passare del tempo ho capito che questa arte di guarigione ha molti più benefici di quanti non ne avessi ipotizzati all'inizio: oltre al fatto che il profilo planetario permette di avere un approccio personalizzato alla cura di sé, la dimensione dell'astrologia applicata al benessere porta con sé diversi altri vantaggi. L'astrologia, in quanto strumento che ci aiuta a capire le diverse fasi della vita che stiamo attraversando, ci permette anche di avere un metodo per identificare i nostri bisogni in tema di benessere nelle diverse fasi della vita. E dal momento che ci offre un modo per capire meglio il *kairos*, ovvero l'opportunità intrinseca di un particolare momento (vedi pagina 9), vedremo come le traiettorie dei pianeti possano informare le nostre e aiutarci a trovare, momento per momento, quella che più ci aiuta a sentirci vivi e vitali. Questo libro, che affronta tutti questi aspetti, sarà per te una risorsa infinita, che ti aiuterà ad accedere a una galassia di informazioni preziose per la tua salute.

A questo punto è possibile che tu ti stia chiedendo: Qual è il nesso tra l'astrologia e la salute? Alla radice dell'astrologia medica c'è l'assioma «come sopra, così sotto», che riflette l'antica credenza della connessione tra i corpi celesti e il nostro corpo. Nel corso della storia, i segni zodiacali e i pianeti che li governano sono stati via via associati a parti del corpo, funzioni fisiologiche, e tendenze emotive.



Un manuale di cura di sé stellare

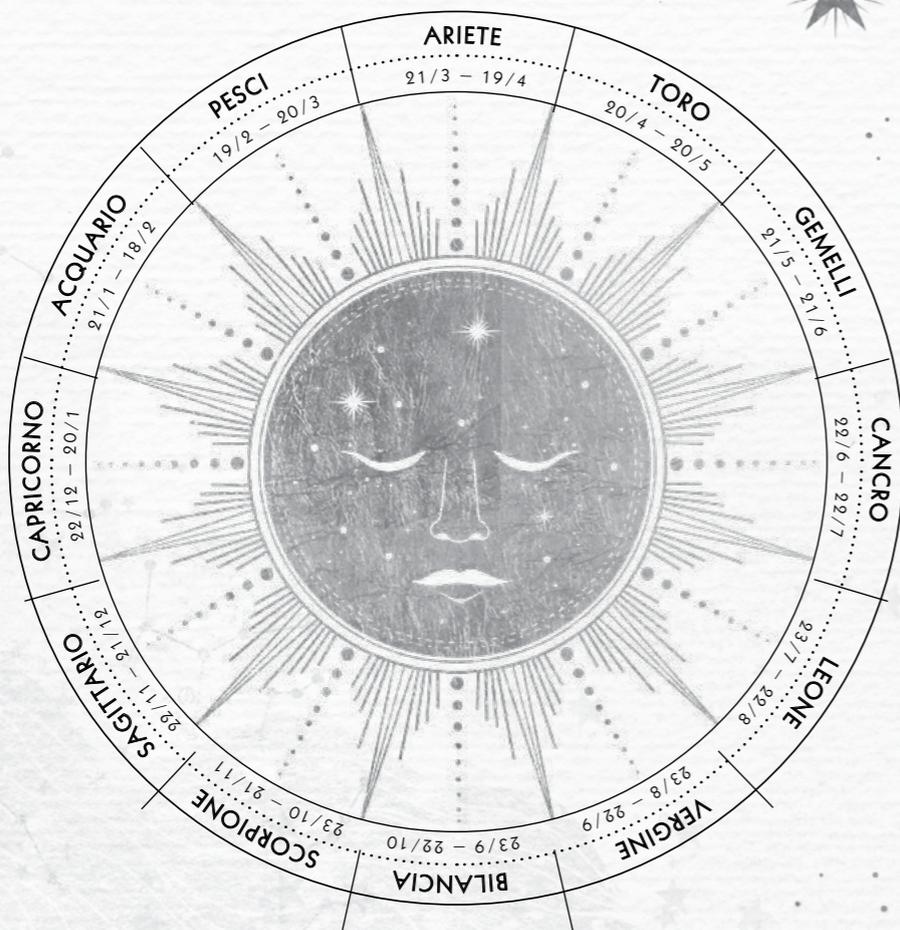
La Parte I di questo libro contiene sezioni specifiche per ciascuno dei dodici segni zodiacali, con decine di strategie per il benessere pensate in base ai temperamenti e delle tendenze di ciascuno di essi. Anche se – come è comprensibile che sia – deciderai di concentrarti sulle strategie suggerite per il tuo personale profilo astrologico, non limitarti a leggere soltanto tali sezioni: questo libro, ricco di suggerimenti, può diventare una vera e propria guida al benessere tuo e dei tuoi amici e familiari.

Sole, luna, e ascendente

SEGNO SOLARE

Chi pensa al proprio profilo astrologico si concentra, solitamente, sul segno solare (quello che dichiari quando ti chiedono «Di che segno sei?»). Poiché il Sole rappresenta la tua vitalità e la tua essenza, il segno in cui risiede al momento della tua nascita può dirti molto riguardo al tuo profilo di benessere individuale. Ecco perché leggere la sezione del proprio segno solare è il primo passo per determinare un approccio personalizzato alla cura di sé stellare.

Identificare il proprio segno solare è facile, perché è sufficiente sapere in quale giorno si è nati. Se non conosci il tuo segno, l'immagine seguente ti permetterà di scoprirlo. Attenzione, però, perché ogni anno il Sole può cambiare segno con un giorno di anticipo o di ritardo rispetto a quelli riportati qui di seguito.



Quindi, se il tuo compleanno è sulla cuspide, per determinare il tuo segno solare devi calcolare il tuo tema natale. Puoi farlo utilizzando uno dei siti elencati nella sezione Risorse (pagina 252) o consultando un astrologo professionista.

SEGNO LUNARE

Il segno lunare (la Luna) rappresenta la tua sfera emotiva. Imparando a conoscerlo meglio potrai capire come connetterti alle tue emozioni e come alimentarle, e riuscirai a sentirti più a casa nel tuo corpo e nella tua vita in generale. Leggere la sezione sul tuo segno lunare ti consentirà di identificare un approccio alla cura di te potenzialmente molto utile tanto per la tua salute fisica quanto per quella emotiva.

SEGNO ASCENDENTE

Il segno ascendente (l'ascendente) è un elemento chiave della tua carta astrale: simboleggia il modo in cui ti presenti al mondo. Rappresenta il tuo rapporto con l'ambiente, e il tuo approccio nei confronti della vita. Inoltre descrive le caratteristiche del tuo corpo fisico, e ciò lo rende un importante indicatore del tuo stato di salute. Pertanto, esplorare la sezione relativa al tuo segno ascendente può aiutarti a identificare ulteriori passi da compiere per raffinare le tue strategie di cura di te e migliorare il tuo benessere.



Identità astrologica per la cura di sé

Una volta identificati il tuo segno solare, la tua Luna, e il tuo ascendente, scrivili qui di seguito.

Il mio segno solare è:

.....

Il mio segno lunare è:

.....

Il mio segno ascendente è:

.....

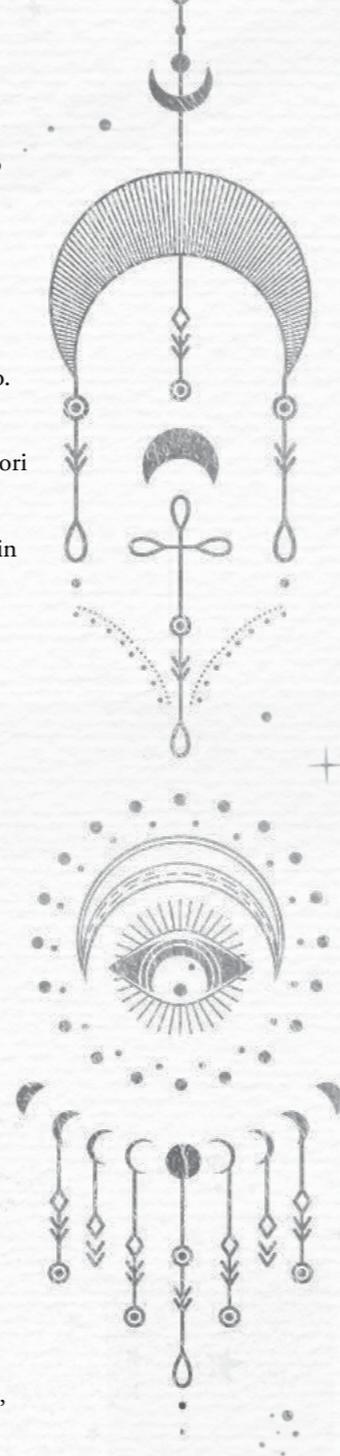
Se non conosci la tua Luna e il tuo ascendente, puoi scoprirli calcolando il tuo tema natale online, oppure chiedendo a un astrologo di prepararlo per te (Vedi pagina 252 per le risorse utili a questo scopo). Mentre esplori le sezioni sui tuoi segni solare, lunare, e ascendente, nota quali suggerimenti senti risuonare in te in modo particolare; possono esserci delle differenze a seconda del momento della vita che stai vivendo. Alcune persone hanno il Sole, la Luna, e l'ascendente in segni diversi, mentre altre scoprono di avere due – o addirittura tre – di questi indicatori nello stesso segno; se questo è il tuo caso, significa che quel segno gioca un ruolo ancora più importante nel riflettere ciò che sei e i tuoi bisogni in fatto di salute e benessere.

Simboli, pianeti governatori, elementi, e modalità

Uno dei modi per comprendere meglio le inclinazioni e le personalità associate a ciascun segno zodiacale è conoscere il suo simbolo, il suo pianeta governatore, il suo elemento, e la sua modalità. Queste informazioni sono riportate nella prima pagina di ciascuna delle dodici sezioni seguenti. Ecco alcune informazioni preliminari, in modo che tu possa comprendere meglio le idee chiave di cui sono portatrici. A pagina 16 troverai una tabella riassuntiva che ti aiuterà a individuare a colpo d'occhio non solo gli attributi di ogni segno, ma anche le qualità comuni.

SIMBOLI

Ognuno dei dodici segni zodiacali ha un simbolo a cui è associato. Riconoscere le caratteristiche espresse dal simbolo ci aiuta a entrare ulteriormente in contatto con il segno, a capire cosa rappresenta. Inoltre, esaminando il significato attribuito al simbolo nelle diverse culture e nei racconti mitologici, possiamo identificare con più efficacia gli attributi del segno zodiacale. Tutti e dodici i segni sono rappresentati da una figura umana o animale, tranne uno (Bilancia, rappresentato dall'immagine di una bilancia).



PIANETI GOVERNATORI

Fin dai tempi antichi, ogni segno era considerato in connessione con un pianeta visibile nel cielo notturno, noto come il suo pianeta governatore classico. Si dice che ciascun pianeta abbia più forza quando è nel segno che governa, e anche che esista una particolare alleanza tra i pianeti e i segni governati. Quindi, quando esamini le caratteristiche dei corpi celesti, e delle qualità archetipiche che corrispondono alle loro divinità eponime, puoi scoprire molto a proposito dei segni a cui sono associati. Quando, grazie all'invenzione del telescopio, furono scoperti i pianeti Urano, Nettuno, e Plutone, venne assegnato un segno da governare anche a ciascuno di essi; si tratta dei pianeti governatori moderni. Ecco perché alcuni segni hanno un solo governatore, mentre altri ne hanno due.

ELEMENTI

Fin dall'antichità, e in numerose tradizioni sapienziali, l'universo è stato visto come composto da elementi, la cui esistenza doveva servire a spiegare e descrivere la natura della materia. Per identificare ancora meglio l'essenza dei dodici segni astrologici, ognuno di essi è stato associato a uno dei quattro elementi classici: fuoco, terra, aria, e acqua. A ciascuno di questi elementi sono quindi ricondotti tre segni zodiacali. Quando conosciamo la natura dell'elemento a cui il segno zodiacale è associato, possiamo comprendere meglio le sue caratteristiche e il suo temperamento, e ciò ci permette di avere ulteriori elementi per capire meglio noi stessi e le nostre esigenze in tema di benessere.

MODALITÀ

I segni zodiacali sono organizzati anche in base alle loro modalità, dette anche stati o qualità, che sono tre: cardinale, fissa, e mutevole. A ciascuna modalità sono associati quattro segni zodiacali. Le modalità esprimono aspetti del ciclo della creazione: quando qualcosa emerge (cardinale), quando si solidifica in una forma (fissa), e quando passa attraverso un processo di cambiamento e rinnovamento (mutevole). La modalità associata a ciascun segno ci fornisce ulteriori informazioni sulle sue caratteristiche distintive e su alcuni tratti della sua personalità.



Uso delle essenze floreali

Le essenze floreali possono essere utilizzate sia per via orale che per via topica. Nel primo caso, la dose consigliata è solitamente di quattro gocce di ciascuna essenza, quattro volte al giorno. Si possono prendere direttamente dal contenitore, aggiungere a 250 ml di acqua, oppure metterle in un flacone contagocce di vetro riempito d'acqua.

Puoi usarle per via topica sfregandole sulla pelle o aggiungendole all'acqua del bagno, oppure mettendo quattro gocce di ciascuna essenza in una bottiglia spray contenente acqua (e un olio essenziale, se vuoi) e spruzzando il liquido su di te, o diffondendolo nell'ambiente, più volte al giorno. Per quanto sia possibile miscelare più essenze floreali, molti professionisti suggeriscono di non utilizzarne più di cinque alla volta. Le essenze floreali sono reperibili nei negozi di alimenti naturali e nelle farmacie olistiche.

per trattare parti del corpo o problemi di salute specifici, e che quindi possono essere particolarmente utili per determinati segni zodiacali.

ISPIRAZIONE PER IL SONNO

Dormire bene è un aspetto fondamentale della cura di sé. Dal momento che tutti e dodici i segni sono caratterizzati da un temperamento unico, ognuno di essi può trarre beneficio da diversi consigli destinati a ispirare il sonno.

Nel corso delle prossime dodici sezioni scoprirai non solo quali sono gli alimenti, i rimedi naturali, e le attività più favorevoli a ciascun segno, ma anche il perché di questa particolare utilità. Comprendere a fondo le proprie esigenze individuali, sia fisiche che emotive, è fondamentale per vivere una vita sana ed equilibrata. Se sai cosa ti fa stare bene, ti sarà più facile adottare queste abitudini e operare queste scelte nella tua quotidianità. Dopo tutto, la salute non si misura solo in termini di assenza di malattie o disturbi, ma anche con la vitalità che si sperimenta quando si vive in sintonia con la propria natura.



CARATTERISTICHE

Assertivo, coraggioso, spensierato, diretto, energetico, intraprendente, focoso, impaziente, impulsivo, individualista, pionieristico, volitivo.



SIMBOLO

L'Ariete, un animale noto per la sua forza, la sua volontà, e la sua natura competitiva. Secondo la tradizione e nei racconti mitologici, l'ariete è un simbolo di potere, di nuovi inizi, e di rinnovamento.



PIANETA GOVERNATORE

Marte, spesso chiamato «pianeta rosso» per il suo colore caratteristico. Marte era il dio Romano della guerra e della fertilità, noto per la sua capacità di combattere, di difendere, e di proteggere. Il suo omologo nella mitologia greca era Ares. In astrologia, Marte rappresenta



ELEMENTO

Fuoco, caratterizzato dall'energia dinamica dell'ispirazione, dell'entusiasmo, e della passione. È trasformativo, cinetico, e orientato all'azione. Il movimento, la spontaneità, e il ricorso alla propria immaginazione danno energia ai segni di fuoco, mentre la lentezza, la stagnazione, e la sensazione del limite possono esaurirne la vitalità.



MODALITÀ

Cardinale, che ama gli inizi e la prima fase dei progetti creativi. I segni cardinali sono motivati, ambiziosi, e intraprendenti. Sono stressati quando la situazione non è nuova, «fresca».



Profilo di salute personale

Gli Arieti sono dotati di grande vitalità. Dopotutto il tuo è il primo segno dello zodiaco, e rappresenta lo sbocciare di una nuova vita. Le tue enormi riserve di energia e il tuo spirito focoso ti predispongono ad avere salute in abbondanza e considerevole longevità.

Quando ti ammali prendi la cosa molto seriamente e, proprio come un ariete, affronti la situazione di petto. La malattia per te diventa semplicemente un altro avversario da sconfiggere, che scatena il guerriero che è in te. E devi assolutamente vincere, perché vuoi tornare rapidamente sul campo da gioco della vita. Stare in disparte è intollerabile per il tuo spirito esuberante.

Gli Ariete hanno spesso delle strategie ben precise per raggiungere i loro obiettivi in tema di benessere, ma non sempre hanno la pazienza necessaria per realizzarle. Come per ogni cosa che affronti e progetto che intraprendi, ti piace vedere dei risultati immediati; se non ottieni una gratificazione quasi istantanea, rischi di abbandonare anche i tuoi progetti migliori.

Un modo intelligente per mantenere la rotta è quello di darsi obiettivi più piccoli e più facili da raggiungere. Per esempio: invece di scegliere il difficile obiettivo di perdere 2 kg in una settimana, punta a perdere da 0,5 kg o 1 kg alla settimana, un traguardo che puoi raggiungere molto più facilmente. Questa strategia soddisferà la tua natura di persona d'azione e terrà a bada la tua impazienza, permettendoti di raggiungere con maggiore rapidità il tuo stato di salute ottimale.

Gli Ariete sono dei pionieri, quindi è probabile che ti possa trovare a sperimentare molte attività e rimedi naturali prima che gli altri ne abbiano anche solo sentito parlare. Le soluzioni più adatte a



te sono quelle che rispecchiano la tua natura di persona attiva. Stare seduto passivamente non ti si addice, perché vuoi sentirti coinvolto e impegnato. Incanalare la tua energia in un programma di esercizio fisico può essere il tuo modo ideale di lavorare per il tuo benessere.

Quando per un problema di salute devi affidarti a un aiuto esterno, è importante che il professionista ti coinvolga direttamente nel processo decisionale; per te è fondamentale, in qualsiasi area della tua vita, sentire di avere un ruolo attivo nel rivendicare ciò che senti essere un tuo diritto. Dal momento che per l'Ariete non ha senso non andare al sodo, il suo medico specialista ideale è un comunicatore diretto che dimostra franchezza e onestà, qualità che l'Ariete apprezza moltissimo.



Aree di attenzione

Le parti del corpo associate all'Ariete sono:

- La **testa** e il **cervello**, che controllano le attività fisiche e mentali
- Il **sistema muscolare**, fonte della forza fisica
- Il **sangue**, che trasportando ossigeno fornisce energia ai muscoli e a tutti gli organi del corpo
- Le **ghiandole surrenali**, che regolano la risposta allo stress e il meccanismo «combatti o fuggi»

Lo spirito pionieristico dell'Ariete, la sua forte volontà, e il suo formidabile istinto, sono alcune delle risorse che puoi mettere in campo per affrontare qualsiasi problema di salute.

SCONFIGGI IL MAL DI TESTA

Poiché l'Ariete governa la testa e il cervello, lo stress che accumuli può mettere radice in quest'area, rendendoti soggetto a dei mal di testa che a volte arrivano a essere invalidanti. In quei casi (e per prevenire il problema) è importante che tu ti prenda del tempo per rilassarti, nel modo che più si addice alla tua natura di persona d'azione. Inoltre, tieni sotto controllo la tua dieta per capire se qualche alimento in particolare ha un effetto negativo sulla tua testa; per esempio, molti emicranici sono sensibili ai formaggi stagionati, alla panna, al vino rosso, e al cioccolato. E non dimenticare di bere molta acqua durante le tue intense giornate, perché la disidratazione è una delle principali cause del mal di testa.

EVITA STIRAMENTI E DISTORSIONI

Il tuo pianeta dominante, Marte, governa il sistema muscolare, che essendo strumentale al movimento e all'azione è parte fondamentale di tutto ciò che riguarda l'Ariete. Per proteggere i tuoi muscoli, cerca di tenere a bada il tuo impeto: fai stretching e riscaldamento prima di dedicarti alla tua routine di esercizi. Se ti accorgi di essere soggetto a crampi muscolari, cerca di consumare più alimenti ricchi di magnesio, come le verdure verdi, i semi, e il pesce. Poiché l'Ariete governa la testa, è possibile che parte del tuo stress si annidi nei muscoli del viso e della mandibola; quando ti sottoponi a un massaggio, assicurati che il terapeuta lavori su quest'area per sciogliere ogni tensione repressa. E nel tuo costante passare da un'attività all'altra, fai attenzione a evitare i piccoli incidenti che possono causare stiramenti, distorsioni, e contusioni.



AIUTA LE TUE GHIANDOLE SURRENALI

Gli Ariete sono sempre all'erta, pronti a reagire a ogni situazione senza battere ciglio. Tuttavia, se il tuo sistema nervoso è costantemente pronto alla battaglia, è possibile che le tue riserve energetiche siano messe a dura prova; l'affaticamento delle ghiandole surrenali, a lungo termine, compromette la tua capacità di rispondere efficacemente allo stress. Per fortuna puoi agire sul fronte dell'alimentazione per potenziare le tue ghiandole surrenali, limitando l'assunzione di caffeina e facendo in modo che la tua dieta preveda quantità adeguate di alimenti ricchi di vitamina B5, come lo yogurt, i semi di girasole, i funghi, e il mais. Prendi in considerazione di utilizzare erbe adattogene (particolari erbe che aumentano la resistenza dell'organismo allo stress), come l'eleuterococco, l'ashwagandha e/o la rhodiola rosea, che si ritiene siano utili per supportare la risposta allo stress dell'organismo.



RIPOSA E RECUPERA

Gli Ariete sono sempre in azione; la tua energia e la tua verve ti fanno restare in movimento anche quando tutti gli altri hanno terminato la loro giornata. La tua natura forte ed energica non conosce limiti, il che può essere un vantaggio quando sei in salute, e un problema quando invece non lo sei. Poiché sei abituato a essere sempre in movimento, trovare il tempo per riposare e recuperare non è esattamente il tuo forte. Ricorda, però: spesso è la strategia migliore per ricostituire rapidamente le tue riserve energetiche, e per ritrovare velocemente salute e vitalità.



Consigli per mangiare sano

L'Ariete è spesso di corsa, ma è importante che tu ti fermi (anche solo per un attimo) per mangiare alimenti salutari che possano riaccendere la tua energia e vitalità.

PRENDITI IL TEMPO NECESSARIO PER FARE COLAZIONE

Gli Ariete amano evitare gli ostacoli che rallentano la loro corsa, e una di queste barriere, secondo la loro percezione, è la colazione. Tuttavia, che la colazione possa essere il pasto più importante della giornata non è solo un modo di dire; anche solo una colazione veloce può fornirti l'energia di cui hai bisogno per affrontare i tuoi impegni. Ecco alcune idee per un pasto mattutino veloce ed energizzante: un uovo sodo, cracker integrali e burro di mandorle, oppure muesli mescolato con noci e frutta secca. Se non hai tempo di mangiare a casa, puoi sempre portare il tuo snack al lavoro o a scuola.

RAFFREDDATI

L'Ariete, segno di fuoco, desidera spesso cibi piccanti e caldi. I cibi piccanti possono accendere il tuo fuoco interiore, ma una sovrabbondanza di calore, secondo la medicina ayurvedica (un metodo di cura nato in India e che si sta diffondendo anche in Occidente), può provocare eruzioni cutanee e irritabilità. La chiave è, come sempre, la moderazione; questo per l'Ariete non è un concetto facile da assimilare, ed è per questo che probabilmente hai bisogno di un po' di pratica. Per bilanciare il calore consuma alimenti rinfrescanti: frutta, riso basmati, germogli, verdure acquose (come lattuga e cetrioli). Nell'alimentazione ayurvedica, il pollame è considerato più rinfrescante della carne rossa; quest'ultima avrebbe infatti l'effetto di alimentare la costituzione focosa a cui l'Ariete è incline. Se ti senti surriscaldato tra un pasto e l'altro, il tè alla menta o l'acqua filtrata possono aiutarti a trovare refrigerio.

UNA DIETA... DI FERRO

L'Ariete governa il sangue e il ferro. Per avere una salute ottimale devi assicurarti che la tua dieta preveda un adeguato apporto di questa sostanza, che serve a ossigenare il sangue e i muscoli. Fonte di ferro è tipicamente la carne, ma è possibile ottenere questo importante minerale anche da una serie di alimenti di origine vegetale. I vegetali che ti aiuteranno a raggiungere i tuoi obiettivi in tema di assunzione ferro sono gli spinaci, le bietole, i semi di zucca, i fagioli, e le lenticchie. Se desideri un dolcificante capace di fornirti energia grazie al suo contenuto di ferro, prova la melassa nera.



Cibi salutari

Frutta, verdura, germogli, e altri alimenti che catturano l'energia della primavera possono contribuire a far sbocciare la tua vitalità. Anche gli alimenti associati al tuo pianeta governatore, Marte, sono importanti nella dieta di un Ariete.

GERMOGLI

Come il segno dell'Ariete, i germogli rappresentano le fasi iniziali della crescita, quando tutto ciò che può esistere irrompe per la prima volta sulla scena, dichiarandosi al mondo. I germogli contengono un concentrato di sostanze nutritive e contribuiscono a creare una sensazione di benessere. Oltre ai popolari germogli di erba medica, puoi trovare anche quelli ottenuti da fagioli mung e lenticchie, nonché da semi di broccoli, girasole e ravenello. Un ottimo modo per gustare i tuoi germogli preferiti è quello di usarli per farcire un panino o di aggiungerli a un'insalata verde. Prova anche il pane prodotto con cereali germogliati; il pane germogliato ha un ottimo sapore, e molti sostengono che sia anche più facile da digerire.

26

AGLIO

L'aglio è da lungo tempo associato al tuo pianeta governatore, Marte. Come il mitico Marte, l'aglio è un guerriero; la sua capacità di combattere batteri e virus è ben documentata. È anche molto utile per la salute del sistema circolatorio, perché riduce i livelli di colesterolo e i trigliceridi, così come la viscosità delle piastrine. Qualunque sia la tua cucina preferita, vi troverai sicuramente delle ricette che prevedono l'uso dell'aglio, perché è un ingrediente che molte culture considerano pregiato. Gli studi hanno dimostrato che l'aglio crudo offre benefici unici per la salute, rispetto a quello cotto. L'aggiunta di aglio crudo a condimenti per insalate, guacamole, e salse, può esaltarne il sapore, e allo stesso tempo giocare a favore del tuo benessere.



ALIMENTI ROSSI

Il rosso è associato all'Ariete: è il colore del tuo elemento, il fuoco, nonché la tonalità brillante del pianeta Marte. Quindi, perché non godersi dei bei cibi rossi ricchi di sostanze nutritive? Per esempio: le barbabietole sono ricche di fibre e saziano l'appetito, i pomodori di licopene, sostanza che fa bene al cuore, e i peperoncini di Cayenna contengono la capsaicina, capace di lenire il dolore. Puoi cuocere le barbabietole intere nel forno per avere un contorno deliziosamente dolce, oppure



Trattamenti benessere

Per un Ariete è spesso difficile decidere di fare una pausa e regalarsi un trattamento benessere; ma concederti di tanto in tanto questo piccolo lusso può essere importante per la tua salute.

SHIRODHARA

Lo Shirodhara è un trattamento curativo ayurvedico che si concentra sulla testa, parte del corpo governata dall'Ariete: si versa delicatamente sul punto al centro della fronte dell'olio di sesamo caldo in cui sono state lasciate in infusione delle erbe. Da lì, l'olio scorre lentamente sul cuoio capelluto e sul collo, che vengono poi massaggiati producendo un effetto rinvigorente. Si dice che lo Shirodhara aiuti il rilassamento e favorisca la chiarezza mentale, forse grazie alla sua capacità di aumentare le onde alfa del cervello, che sono associate a una maggiore serenità. Come strumento terapeutico è stato utilizzato per trattare mal di testa, sinusite, e allergie. Lo Shirodhara viene praticato in molti centri termali e negli studi medici ayurvedici; con l'aiuto di un amico, però, puoi eseguire un trattamento Shirodhara modificato direttamente a casa tua.

TERAPIA CRANIOSACRALE

Un altro trattamento che ha in oggetto la testa è la terapia craniosacrale. Il termine *craniosacrale* fa riferimento al cranio (alla testa) e all'osso sacro (l'osso che si trova nella parte bassa della schiena). Questa delicata forma di lavoro corporeo allevia le tensioni e migliora la circolazione del liquido cerebrospinale. Una parte considerevole di una seduta di terapia craniosacrale prevede che l'operatore culli e faccia dondolare lentamente la testa del paziente, lavorando per equilibrare i suoi ritmi cranici e regolando con delicatezza le sue ossa craniche. I benefici di



27