

## PSICOLOGIA

«Non vedo l'ora che finisca tutto!... «Che barba il pranzo con tutta quella gente!»... Un momento: ma il Natale non è sempre stata la festa più bella dell'anno? Un'occasione di gioia e serenità, da condividere con le persone care? Qualcosa deve essere sicuramente cambiato, se negli Stati Uniti hanno chiamato l'ansia pre-natalizia **Holiday Stress** e la malinconia che colpisce molti in quei giorni **Holiday Blues**. Ne soffre quasi un americano su tre, e c'è da aspettarsi che dati simili si registreranno presto anche in Italia. Insomma, per molte persone il Natale non è più una festa, ma un elenco di incombenze, di corse ad acqui-

### Colpisce soprattutto le donne

«La verità è che il Natale ha ormai perso il suo significato religioso, - spiega la **psicologa Nella Giovannini**, - ed è sempre di più uno sfoggio, un'occasione per fare bella figura con amici e parenti. Spesso poi, ai pranzi o ai cenoni viene riunita tutta la famiglia, compresi, per esempio, l'ex coniuge con cui non si parla per il resto dell'anno, la sua-

l'ansia per il Natale non è provocata dai preparativi e dal sovraccarico di lavoro, ma dal fatto di doversi trovare per un paio di giorni a stretto contatto con moglie, figli e nipoti spesso senza sapere che cosa fare o che cosa dire. E sono soprattutto i dirigenti o le persone "drogate" dal proprio lavoro ad avere le difficoltà maggiori.

Oltre a stress e tensione, esiste anche un altro tipo di rea-

## Lo stress? E' un "regalo" delle Feste

**Sono sempre più numerose le persone che non riescono ad affrontare le feste con serenità e gioia. Tanto che quelli che dovrebbero essere i momenti più lieti dell'anno finiscono per trasformarsi in un incubo. Perché? L'abbiamo chiesto alla psicologa.**

zione emotiva, altrettanto capace di rovinare la festa: la malinconia, la tristezza, la depressione che accompagna ogni anno il Natale di alcune persone. «Spesso una festa così importante e così legata alla famiglia, - continua la psicologa milanese, - riporta alla mente la scomparsa di una persona cara, che ha sempre partecipato ai nostri festeggiamenti e che adesso non c'è più; o l'impossibilità di trascorrere il Natale come una volta per una situazione economica diversa; o ancora, il ricordo della propria solitudine, una volta terminate le feste».

### La soluzione è il buonsenso

Nessun farmaco o rimedio di qualsiasi genere per l'**Holiday Stress** e l'**Holiday Blues**, ma solo molto buonsenso. «Bisogna ridimensionare le cose, -

## UN AIUTO DA IORI DI BACH

Per affrontare meglio le feste e non farci prendere da panico o malinconia, possiamo farci aiutare dalla natura, e in particolare dalla **floriterapia**. Il medico inglese Edward Bach, intorno al 1930, scoprì che alcuni fiori che crescevano nella sua regione, e che da lui presero il nome di **Fiori di Bach**, erano in grado di curare problemi e disagi di origine psichica, legati alla personalità dell'individuo o a stati emotivi determinati da traumi o situazioni particolari. Arrivò a selezionarne 38 tipi, divisi in 7 gruppi secondo il tipo di emozione e sentimento su cui agiscono: per il poco interesse verso le circostanze presenti; per la solitudine; per chi è particolarmente influenzabile e sensibile; per chi si scoraggia facilmente; per chi si prende troppa cura degli altri; per chi ha paura; per chi è sempre incerto su che cosa fare.

«La qualità guaritrice del fiore, - spiega il **dottor Angelo Bianco, specialista in nefrologia e scienze dell'alimentazione** presso l'Hotel e centro termale **La Residence** di Abano Terme, - viene estratta mettendo i fiori appena raccolti in un contenitore di vetro pieno di acqua, e lasciati al sole per 3-4 ore. Il liquido

viene poi versato in un secondo contenitore con un'uguale quantità di brandy e diluito. I rimedi vengono assunti in gocce, da tenere sotto la lingua: 4 per 4 volte al giorno, prima dei pasti».

Ma ecco i **fiori di Bach** adatti allo stress da feste.

● **Fiore del Caprifoglio** (ovvero Honeysuckle): è indicato per chi soffre di nostalgia per una felicità passata, per chi vive di ricordi e non sa guardare al futuro.

● **Fiore dell'Olivo** (Olive): è adatto a chi soffre di forte esaurimento fisico e psichico, dopo una lunga malattia, una brutta esperienza o un lavoro troppo.

● **Fiore di Senape** (Mustard): è per la depressione senza un motivo apparente, la tristezza profonda, la malinconia.

● **Fiore di Carpino** (Hornbeam): è efficace in un periodo di stanchezza fisica e mentale, seguita anche da mancanza di interessi, indolenza, e sensazione di non riuscire ad affrontare la giornata.

ci irrita, senza le decine di regali sotto l'albero, senza dieci portate per il pranzo, e senza quella messa di mezzanotte che non riusciamo a seguire perché ci viene sonno. Insomma, senza tutto ciò per cui, passato il Natale, ci ritroviamo a sospirare: «Finalmente! Non ne potevo proprio più!».

**Benedetta Rusconi**

## ALIMENTAZIONE

Il primo posto spetta alle patate, possibilmente fritte e belle croccanti. Poi arrivano i piselli, divertenti da mangiare, gli spinaci che fanno tanto Braccio di Ferro, e i pomodori. E in coda alla classifica delle verdure più amate dai bambini, radicchio e carciofi. Un'indagine condotta dalla **Divisione di Patologia Neonatale dell'Ospedale di Lecco** su un campione di bambini italiani dai 3 ai 14 anni di età, parla chiaro: i bambini conoscono poco le verdure (solo 6 tipi sui 15 presentati loro), mangiano quasi sempre le stesse e, comunque, non abbastanza. La colpa di questo loro scarso amore per i vegetali? Forse è proprio delle abitudini di casa, dove vengono proposti soprattutto insalate e minestroni, che in genere sono poco amati dai bambini.



Granata Press

## Bambini & Verdure: un amore "possibile"

Questo progetto si sposterà su Internet, si chiamerà **Navigando nell'Orto** e proporrà un percorso didattico in grado di coinvolgere anche i ragazzi delle scuole superiori e di offrire dibattiti on line con esperti (<http://www.webscuola.tn.it>).

Per insegnare loro a mangiare più verdure e a scoprirne di nuove, la **Findus**, con la collaborazione della **Giunti Editori**, ha creato il progetto didattico **Arcobaleno nell'Orto**, che nelle sue tre edizioni ha coinvolto 31mila classi elementari di tutta Italia, modificando, attraverso giochi, fiabe e disegni, le preferenze e le abitudini alimentari. Nell'ultimo anno, infatti, il 23 per cento dei bambini intervistati mangia più verdure di prima.

Quest'anno il progetto si sposterà su Internet, si chiamerà **Navigando nell'Orto** e proporrà un percorso didattico in grado di coinvolgere anche i ragazzi delle scuole superiori e di offrire dibattiti on line con esperti (<http://www.webscuola.tn.it>).

**B. R.**

## PST, ovvero c'è un nuovo modo di fare fisioterapia

Come ci spiega **Carla Mirabelli, medico specialista in fisioterapia e riabilitazione di esperienza internazionale**, oggi i trattamenti fisioterapici sono stati rivoluzionati tanto che, invece dei gessi, si applicano tutori di sostegno in materiale sintetico e leggerissimo i quali limitano solo alcuni movimenti dell'arto infortunato o operato, evitando in tal modo l'atrofia dei muscoli e il blocco delle articolazioni conseguenti all'immobilità. E da poco è arrivata anche da noi la **PST, cioè la Terapia a Segnali Pulsanti** (ormai in uso in circa 30 strutture anche pubbliche, tra cui l'Ospedale Maggiore Niguarda di Milano).

Questa nuova tecnica riabilitativa scoperta e brevettata da 20 anni da Richard Markoll, un medico biofisico americano di origine tedesca, può essere spiegata facendo riferimento al fatto che attorno ad ogni articolazione è presente un campo magnetico. Questo determina una continua rigenerazione del tessuto cartilagineo e, più in generale, mantiene il buon funzionamento di quello connettivale che costituisce tendini e legamenti.

Nei pazienti affetti da artrosi, alterazioni degenerative oppure anche da lesioni traumatiche (fratture, distorsioni, slogature, strappi, ecc.) il campo elettrico viene alterato e l'organismo perde la capacità rigenerativa. **I segnali pulsanti determinano una ricomparsa del campo elettrico e, conseguentemente, la ripresa della capacità di guarigione.**

Il trattamento con i segnali pulsanti PST viene

Tutto il mondo si è meravigliato per la velocità con cui il pilota di Formula Uno, Michael Schumacher, è ritornato a camminare e alle corse dopo l'incidente che gli ha procurato una duplice frattura alle gambe. Certamente, hanno influito il suo fisico di atleta e la forza di volontà, ma il merito principale va al trattamento fisioterapico.

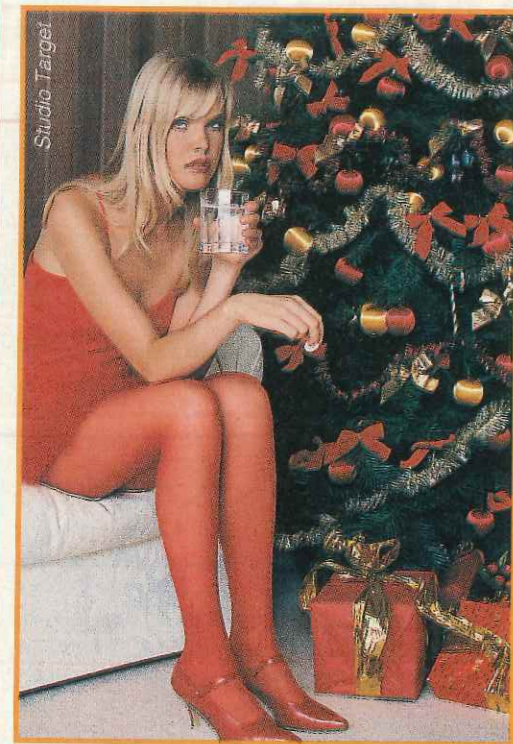
effettuato con un particolare apparecchio, di applicazione esterna e assolutamente indolore per un'ora in nove giorni consecutivi (con possibile esclusione del fine settimana dopo attenta valutazione del medico specialista).

**La PST trova applicazione ottimale, oltre che nelle fratture e artrosi, anche nelle sindromi dolorose acute a carico della colonna vertebrale quali la cosiddetta cervicale, la lombalgia e la sciatica, come pure nella frequentissima periartrite della spalla (i cui dolori fanno spesso temere un infarto!) e nel gomito del tennista (ovvero epicondilita) tanto frequente in chi deve stirare molto.**

Infine, è molto utile anche per i problemi dei piedi (**alluce valgo, piedi piatti**, ecc.) nonché per le **lesioni di tendini e menischi delle ginocchia**, problemi frequenti negli sportivi e nelle persone sovrappeso.

Per informazioni relative a tutta Italia è disponibile il numero verde 800.165.305.

**Dottorssa Gabriella Fiecchi**



stare regali per persone che, in realtà, hanno tutto e di sfaccinate per preparare un pranzo il più vario e abbondante possibile. Non è un caso che, nel bel mezzo delle feste, queste stesse persone lamentino una strana stanchezza, l'incapacità di prender sonno la sera, panico e ansia, e anche una profonda malinconia e il desiderio di trascorrere il Natale da soli.

cera o la cognata con cui si va poco d'accordo... E quindi tutto diventa più pesante». Senza dimenticare il bombardamento dei media scatenatosi già due mesi prima su che cosa regalare, che cosa cucinare, ecc.

E' soprattutto la donna, la madre di famiglia, ad accusare maggiormente stress e stanchezza e a desiderare che arrivi in fretta la Befana. Nell'uomo,