

UNA ROSA ANTISTRESS

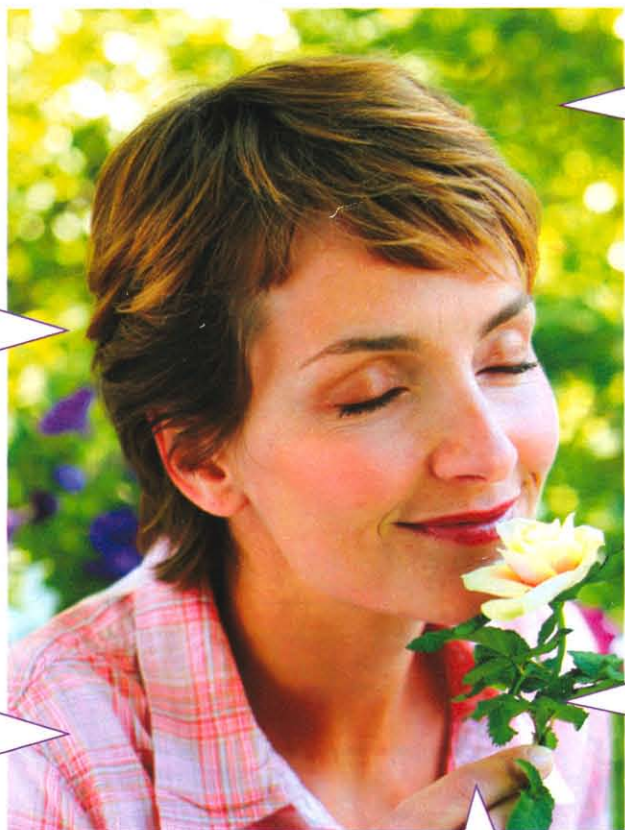
**I SUOI PETALI
SCACCIANO
L'ANSIA E IL
PESSIMISMO**

Ti rende sensuale

Anagrammata, la parola "rose" dà "eros", cioè "amore". «E nulla accende la sensualità come il profumo di questo fiore», conferma Barbaro Pontoriero, aromaterapeuta. «Stasera hai un appuntamento galante? Miscela 10 gocce di essenza di rosa damascena e 2 cucchiaini di panna o miele. Unisci il composto al bagno e immergiti per almeno 20 minuti: l'effetto profumato che darai alla pelle sarà irresistibile.

Fa sbocciare l'amore

«Secondo la mitologia greca, la rosa è nata da una goccia del sangue di Venere, dea della bellezza e dell'amore», dice Barbaro Pontoriero. Sei single? Regalati una passeggiata in un bel roseto (a Monza ce n'è uno famoso, info www.airosa.it). Per aprire il tuo cuore: riempi di petali di rosa un sacchettino a forma di cuore e tienilo appeso al collo.



Jump

Ti regala ottimismo Il profumo della rosa è un eccezionale antidepressivo che apre il chakra del cuore, liberandolo dal mal d'amore e dalle altre emozioni dolorose. Quando ti senti giù accendi un buon incenso alla rosa, oppure frizioni un paio di gocce di essenza al centro del petto. Sei reduce da un trauma emotivo? Prendi 4 gocce 4 volte al giorno di *Rock Rose*, il Fiore di Bach ricavato dalla rosellina delle rocce.

Ammorbidisce la pelle

Se desideri un'epidermide morbida e vellutata, prova a preparare da sola il più classico dei tonici per le epidermidi sensibili: l'acqua di rose. Stacca i petali da un grosso mazzo di rose non trattate e mettili in una pentola capiente al centro della quale avrai sistemato un mattone. Su questo appoggia una scodella resistente al calore. Copri i petali di acqua, metti il coperchio e accendi il fuoco. Appena l'acqua bolle, appoggia dei cubetti di ghiaccio sul coperchio. L'acqua si condenserà e la scodella si riempirà di un ottimo distillato.

Scaccia l'ansia

Con i petali che si avvolgono attorno al suo misterioso "cuore", la rosa è un fiore di grande bellezza e armonia. In questo periodo ti senti stressata? Sdraiati sul divano, chiudi gli occhi e pensa a un bocciolo con tutti i suoi petali arrotolati. Immagina poi che si apra lentamente e osservalo in ogni suo dettaglio, evocandone la morbidezza e provando a "sentirne" il profumo. Lascia quindi che queste sensazioni penetrino nella tua mente, e ti accorgerai di aver ritrovato calma e serenità.

Riscopri amore e felicità con la poesia

Se desideri rilassare la mente e immergerti in un mondo di sentimenti positivi, la tua alleata è la poesia. Per esempio, quella di Thomas Leoncini, il giovane autore che, dopo le raccolte di poesie *Fai volare la tua anima* (2006) e *Lontano dal mondo* (2008), è appena tornato in libreria con *La nostra vita è ora* (Cavallo di ferro, 107 pag, 12 €). La raccolta, divisa in due temi (*Sesso & amore* e *Felicità & dolore*), ti avvolge nella musicalità. Tant'è che Leoncini è ormai considerato uno dei più promettenti parolieri italiani. www.thomastleoncini.it



LIBERA IL TUO LATO ARTISTICO

Più tranquilla con matite e pennelli

In questo periodo hai i nervi a fior di pelle? Dedicati a pittura, disegno o acquarello. «Queste attività creative sono formidabili antistress perché distolgono la mente dalle preoccupazioni», spiega Anna Bocchi, insegnante d'arte al laboratorio Sincrasì di Milano (tel. 02-89057815, www.sincrasì.it). Non hai mai preso un pennello in mano? Comincia con i mandala. Questi disegni simbolici, racchiusi in un cerchio perfetto, risalgono a un'antica tradizione e, secondo lo psicoterapeuta Gustav Jung, aiutano ritrovare l'armonia interiore. Su *Album mandala* di Ridger Dahlke (*Red*, 7 €) ne trovi tanti, da colorare con le tue tinte preferite. Un'alternativa? Un corso di acquarello steineriano. Attraverso la magia dei colori, che si stendono sul foglio bagnato e creando effetti suggestivi, entri in comunicazione con il tuo mondo interiore e allontani lo stress (www.rudolfsteiner.it).