

cal Centre, l'olio estratto dall'origano agisce soprattutto contro gli stafilococchi, batteri spesso resistenti agli antibiotici tradizionali, come la streptomina e la penicillina. **Come si prende** Da 8 a 10 mg per chilo di peso di estratto secco "titolato" in olio essenziale, da suddividere in due o tre dosi da prendere possibilmente lontano dai pasti.

È efficace anche... Contro le micosi della pelle e i disturbi da raffreddamento. Ha un'azione espettorante e fluidifica le secrezioni dei bronchi.

Lapacho per la candida

Questa pianta originaria del Sud America, oltre ad avere proprietà antibiotiche, agisce anche contro virus, funghi e parassiti.

Come si prende La dose consigliata è di 10 g al giorno di "droga essiccata" in polvere o fino a 9 capsule al giorno di preparato da 500 mg.

È efficace anche... Per la cura dell'impetigine (un'infezione della pelle molto contagiosa), delle micosi delle unghie, di eczemi e psoriasi.

Uncaria tomentosa per i disturbi intestinali

È una pianta ricca di alcaloidi, che fortificano il sistema immunitario contro i batteri. In più, ricostruisce la flora batterica intestinale.

Come si prende Da 2 a 4 mg per chilo di peso di estratto secco "nebulizzato e titolato", da prendere due volte al giorno, lontano dai pasti. L'urticaria tomentosa è controindicata per chi deve seguire una terapia immunosoppressiva, in gravidanza (può favorire le contrazioni dell'utero) e in allattamento.

È efficace anche... Contro le infezioni di bronchi, polmoni, vie urinarie, fegato e reni. ●

La forza della gentilezza

Mai come adesso essere attenti e carini con gli altri è considerato un segno di debolezza. Invece è un modo per stare meglio con se stessi. Perché non recuperare questa disponibilità interiore?

di **Silvia Pigorini** con la consulenza di **Piero Ferrucci, psicoterapeuta** e autore del libro *La forza della gentilezza* (Mondadori)

Offrire un caffè a un collega con il quale c'è stato uno scontro, telefonare a un amico che si è perso di vista per sapere come sta, fare un complimento al partner per il nuovo taglio di capelli... Sono tutti piccoli gesti gentili: basta poco per farli, ma regalano pura felicità, sia a chi li riceve sia a chi li fa. Ma che cosa è la gentilezza? Nella nostra epoca poco incline (a volte quasi ostile) a questo sentimento, viene più facile dire che cosa non è: indifferenza, egoismo, aridità di sentimenti, cinismo. Invece, essere cortesi significa sapersi immedesimare nell'altro e nei sentimenti che prova: se l'amico o il collega sono tristi soffriamo con loro, se sono felici lo siamo anche noi. Ma la gentilezza oggi è un po' fuori moda e a volte viene considerata una debolezza. Perché la predisposizione a essere disponibile con gli altri a volte viene scambiata per scarsa indipendenza. Come se solo chi è egoista e non ha bisogno di nessuno può essere vincente. In realtà, tutti abbiamo bisogno degli altri, quindi per non andare incontro alle delusioni della solitudine esiste un antidoto: essere gentili. Cioè maturare la consapevolezza che scegliere la cortesia, anche se a volte non paga nell'immediato, è il modo più intelligente di vivere. Certo, ci vuole forza d'animo

e determinazione per portare avanti questa scelta. Ma ne vale la pena, perché solo le emozioni che si provano quando si fa un gesto cortese scaldano il cuore e danno un significato profondo alla nostra vita. E se invece la gentilezza l'abbiamo persa per strada? Ecco qualche consiglio per recuperarla.

■ **Facciamo pace con il nostro passato** Spesso non riusciamo a essere gentili perché abbiamo dei conti in sospeso con qualcuno, che ci fanno covare del risentimento. Per rappacificarci con chi ci ha ferito, scriviamogli una lettera sottolineando tutto ciò che proviamo e che ci viene in mente. Può anche non essere necessario spedirla: il semplice fatto di mettere nero su bianco le nostre emozioni ci aiuta a "buttare" le zavorre emotive che ci impediscono di provare fiducia, gratitudine e generosità verso gli altri.

■ **Immaginiamo di essere gentili** Per esempio, cerchiamo di visualizzare il calore e il

una
lettrice ci
scrive



EVVIVA LA CORTESIA!

Detesto le persone arroganti e cerco di essere sempre gentile con tutti. Sono fiera di me e mi accorgo che la cortesia è contagiosa, perché gli altri reagiscono ai miei modi con altrettanta educazione.

Pina Semi (via e-mail)

benessere che può derivarci dall'essere cortesi. E pensiamo a quanto saremmo più appagati e sicuri di noi. Le immagini interiori, infatti, hanno un grande potere: con un po' di esercizio, diventano realtà. Perché noi diventiamo ciò che immaginiamo di essere.

■ **Passiamo all'azione** Facciamo qualcosa di gentile. La vita di tutti i giorni ci offre mille opportunità: da lasciare passare chi è dietro di noi in coda perché ci sembra stanco a tenere aperto il portone alla vicina di casa carica di sacchetti della spesa. Agendo in questo modo impariamo, perché ogni nostra azione evoca stati d'animo e pensieri corrispondenti: se siamo gentili ci sentiamo tali. E lo diventiamo. ●

