

INDICE

Orto, giardino e fattoria					
Fattoria dell'Autosufficienza: partono i lavori di ristrutturazione	6	Azienda etica		Pianeta Donna	
Agrifoglio: bello e utile	8	Il packaging di Macrolibrarsi	42	Benessere Femminile e Medicina Antroposofica	74
Lo Spirito degli Alberi	10	Giochi & cruciverba	44	Latte di mamma, un dono per la vita	76
Cucina Naturale		Casa Sana		Yoga	
Pane e pasta madre	12	Com'è l'aria di casa tua?	46	Le Vie del Dharma	78
I dolci della tradizione in versione vegan	14	Mangia di più & perdi più chili	48	Yoga per bambini felici	80
L'alimentazione secondo l'Ayurveda	16	La risorsa dei rifiuti	50	Yoga del Cuore	82
Menù per la vigilia di Natale	18	Bellezza Naturale		Bambini e genitori	
Zuppe e dolci: crudisti e squisiti!	20	Meravigliosa Argilla	52	Genitori: un mestiere che si impara	84
Crudo & sano	22	Argilla del Marocco	54	Amici animali	
I grani antichi	24	Bellezza al naturale fai da te	56	Spulciarli naturalmente	86
Speciale Km 0		Avocado e olio di avocado... e la pelle	58	Spirito	
Vivere a Km0!	26	Medicina Olistica		Vivere come un Buddha	88
Supercibi a chilometro zero	31	Colesterolo alto?	60	Il linguaggio segreto dei segni e delle coincidenze	90
Faccio la spesa dal contadino!	34	Quando l'intestino non funziona	62	I poteri dell'Arcangelo Raphael	92
Crea e ricicla		Funghi Miracolosi	64	Risolvere le Cinque Ferite	94
Essicca & Regala	36	L'ABC della vita sana	66	Self Help	
Le mie ricette in barattolo	38	Immunità: il punto di vista dell'Ayurveda	68	Studiare è un gioco da ragazzi	96
Casa e azienda		Via gli occhiali con il metodo Bates	70	Programma la tua realtà	100
Castel Merlino, cohousing incantato	40	Rimedi naturali per i mali di stagione	72	Scienza e Conoscenza	
				Lunga vita a Scienza e Conoscenza!	98

Benessere Femminile e Medicina Antroposofica

Salute e malattia nella donna secondo l'approccio terapeutico olistico messo a punto da Rudolf Steiner

Laura Gabrielli

Convinta che ci sia un altro modo per curare, diverso da quello proposto dalla medicina ufficiale, la dottoressa Giusy Corrao, specializzata in Ostetricia e Ginecologia, intraprende un percorso alternativo che la porta verso la medicina antroposofica. La dottoressa inizia il percorso di autoconoscenza del medico antroposofico Rudolf Steiner e ora utilizza con successo la Medicina Antroposofica nel quotidiano con le sue pazienti, sostenendole nelle varie tappe e passaggi dell'essere donna.

Dottoressa Corrao qual è la visione della Medicina Antroposofica riguardo alla malattia e al paziente? Quale approccio terapeutico propone?

La visione della Medicina Antroposofica è molto affascinante e complessa.

L'essere umano è considerato nella sua dimensione non solo fisica ma anche energetica, animica (emozioni, pensieri, passioni, sentimenti) e spirituale.

Nella Medicina Antroposofica si studiano le correlazioni tra il mondo vegetale, minerale, animale e la fisiopatologia dell'organismo. Queste sostanze, che subiscono processi speciali di lavorazione, costituiscono i farmaci e vengono consigliati al paziente allo scopo di sostenere le sue forze di guarigione. Insieme a queste è fondamentale il colloquio biografico, l'arte-terapia e la cura dell'alimentazione.

Non consiglio la pillola estro-progestinica, oltre che per gli effetti collaterali possibili, perché è un farmaco e altera la fisiologia femminile in un modo molto subdolo



La malattia non si combatte, si cercano le radici dello squilibrio nella complessità dell'essere, nella sua biografia.

Non si cerca l'agente patogeno per cui vale il consiglio: vaccinati contro ogni virus influenzale, evita lo stress e le preoccupazioni, assumi questa medicina per questa malattia e quest'altra per quella. Quello che si cerca di fare è di aiutare l'organismo a mobilitare la propria capacità di resistenza, a rafforzarsi durante situazioni stressanti o conflittuali. Ma ciò che è fondamentale nella

Medicina Antroposofica è il cammino spirituale del medico. Personalmente ringrazio il dottor Giuseppe Leonelli per avermi trasmesso la sua grande umanità e umiltà come elemento indispensabile nell'arte della Medicina. In parole più semplici quest'approccio così "poco scientifico" nella mia attività professionale ha avuto come risultato che nessuna donna ha avuto bisogno della terapia ormonale sostitutiva in menopausa e solo pochissime donne hanno dovuto sottoporsi a un intervento chirurgico per asportare un fibroma o una ciste ovarica.

Quali soluzioni offre alle ragazze e alle donne che hanno bisogno di un metodo contraccettivo sicuro?

Ritengo importante che le ragazze e le donne siano consapevoli dei loro cicli mestruali. Non consiglio la pillola estro-progestinica, oltre che per gli effetti collaterali possibili perché è un farmaco e altera la fisiologia femminile in un modo molto subdolo: dà un'informazione falsa all'ipofisi, la grande direttrice d'orchestra del nostro sistema endocrino (ormonale). Così abbiamo un falso ciclo, da noi chiamato "pseudo mestruazione" e un assetto ormonale alterato che non rispetta le variazioni cicliche fisiologiche, e quando la donna decide di sospendere la pillola si può trovare di fronte a un problema di amenorrea (assenza di ciclo).

Le soluzioni: per le donne che hanno un buon rapporto con il loro corpo e non con la tecnologia propongo il diaframma.

Altrimenti oggi ci sono sul mercato dei piccoli computer per la contraccettione tecnologica naturale che funzionano attraverso l'analisi della temperatura basale e garantiscono una precisione del 99,3% nel riconoscere i giorni non fertili del ciclo. Occorre, come nel caso di qualsiasi metodo contraccettivo, osservare scrupolosamente le istruzioni di utilizzo. Visto che i valori delle

misurazioni sono visualizzabili sul display, esiste la possibilità di usare le curve della temperatura basale della donna per un eventuale controllo della fertilità con la propria ginecologa. Io personalmente lo consiglio sempre, nei primi tre/sei mesi di utilizzo, per permettere un periodo sicuro di apprendimento del sistema contraccettivo.

Da anni è impegnata nell'aiutare le donne a conoscersi meglio e a sviluppare una maggiore consapevolezza del loro corpo e della loro fisiologia. Dal 2015 ha in programma degli incontri per donne, con lo scopo di curare il loro femminile, per imparare a esprimerlo e trasmetterlo in modo armonico. Ci può anticipare qualche informazione a riguardo? Dove si terranno questi incontri e quali saranno, a grandi linee, i temi trattati?

Gli incontri inizieranno nel 2015, ma il progetto è nato nel mio cuore circa una decina di anni fa. Sentivo l'esigenza di uno spazio diverso da quello che avevo in studio nella relazione con la paziente, uno spazio in cui la Salute-Cura e la Bellezza-Arte si potessero coniugare per dare la possibilità alle donne di percepire il loro spazio sacro interiore, e apprendere come mantenerlo integro, sano.

Desideravo mettere al servizio di un maggior numero di donne il mio sapere che si era andato costruendo negli anni con la mia attività professionale, in modo che potessero vivere con maggiore consapevolezza e felicità la propria femminilità. Ho incontrato un'artista ed Euritmista, Giovanna Galimberti, e con lei ho lavorato al progetto per nove mesi.

Nel 2009 è nato il primo percorso rivolto alle donne, dalla più giovane a quella più anziana, perché credo nell'unione fra le generazioni che, nella nostra cultura, si è perso. In questi anni abbiamo proseguito con questi incontri fino a sviluppare per il 2015 un percorso dal titolo "Sorgenti del femminile: curare il proprio femminile per poterlo esprimere e trasmettere in modo armonico".

Il percorso è stato ideato ed elaborato per la prevenzione, la salutogenesi e il benessere delle donne. L'originalità del metodo di trasmissione, che coinvolge la sfera cognitiva, intuitiva, emozionale e creativa, permette alla donna di accogliere e sviluppare quanto le necessita.

Gli incontri si terranno a Milano a Lugano e in altre città che ne hanno fatto richiesta.

Per informazioni si può scrivere alla mail: sorgentifemminile@gmail.com

ABBIAMO INTERVISTATO LA DOTT.SSA GIUSEPPA CORRAO

Laureata nel 1985, si è specializzata in Ostetricia e Ginecologia dal 1989. Ha collaborato con ostetriche dell'ospedale di Monza, Sesto San Giovanni e il Buzzi nella preparazione delle donne in gravidanza al parto naturale e all'allattamento, avvalendosi della sua formazione antroposofica anche per la prevenzione e la terapia delle patologie gravi che possono insorgere in gravidanza. Per più di 20 anni ha praticato la Medicina Antroposofica con passione e soddisfazione nello studio a Milano e, qui, attraverso il passa parola delle pazienti è diventata un punto di riferimento per le donne che desiderano essere seguite in gravidanza con un approccio non medicalizzato e per quelle che desiderano essere curate e sostenute per patologie importanti ginecologiche. Dal 2012 è riconosciuta come medico FMH dalla Confederazione Svizzera. Dal 2014 ha trasferito lo studio a Lugano. Per contatti: corrao.giuseppa@gmail.com

Laura Gabrielli

Da circa 25 anni si occupa di pianificazione familiare naturale, con l'ausilio degli apparecchi BabyComp per il controllo della fertilità della donna. Questo lavoro le permette di essere in continuo dialogo con medici, naturopati, ostetriche e operatori del benessere, in un percorso di continua formazione sul campo. Dal 2010 è parte attiva nella redazione del blog babycomp-italia.blogspot.it in cui vengono raccolti articoli, interviste e testimonianze sul benessere naturale femminile. L'obiettivo finale è quello di permettere alle donne di vivere in modo più sereno la femminilità, la sessualità, la gravidanza e il parto.