

# GRATIA



COME CI  
VESTIREMO?

# 254

MODELLI  
DALLE

# SFILATE

AUTUNNO  
INVERNO

TUTTE  
LE  
NOVITA'  
DI  
MILANO  
PARIGI  
NEW  
YORK

SE NE DISCUTE  
DIRE DI SI'  
ALLA  
PASSIONE:  
FINO A CHE  
PUNTO?

APPROFONDIMENTO  
IPERICO:  
un rimedio  
naturale  
contro la  
depressione

L. 3500

MONDADORI

settimanale n. 34 del 10/10/98



Spazio n. n. p. - 40% - art. 2 comma 20 legge 66/96 - Austria 09 35, Francia F.F. 25, Germania D.M. 6,90, Gran Bretagna L.05, 2,90, Grecia DR. 790, Spagna P.T.S. 330, Svizzera P.F.S. 4, Giappone C.T. P.F.S. 570, U.S.A. \$ 4,25 (New York) \$ - (Other U.S.A.)



Contro la cefalea muscolo-tensiva (una tra le più diffuse) è stato da poco messo a punto un CD, che unisce suoni della natura e note di flauto. L'effetto calmante e rilassante pare assicurato.



I suoni d'acqua favoriscono la regolarità del ritmo cardiaco, respiratorio e il flusso delle onde cerebrali.

fitness

## Alcuni disturbi si curano anche con la musica

La tendenza è uò capitare in questi giorni di entrare in una farmacia, chiedere qualcosa contro il mal di testa e sentirsi proporre non una pasticca ma un CD. Un compact-disc contro la cefalea muscolo-tensiva, una tra le più diffuse, è stato messo a punto dalla Novartis Consumer Health con la collaborazione del Maestro Andrea Griminelli, musicista classico emergente, che ha miscelato suoni della natura e note di flauto. Il CD è intitolato *Vibrations, Star Meglio con la musica* e si trova in tutte le principali farmacie, ma è solo uno dei molti prodotti con cui la musicoterapia si propone oggi come rilassante.

**I titoli giusti.** *Musica per massaggi, Corpo Radiante e Intuizione* sono i titoli di tre nuovi CD di Ludi Sounds, casa editrice specializzata nel campo della musicoterapia (02/8357263), firmati da Arden Wilken, artista americana che da oltre 20 anni si occupa della terapia del suono e degli effetti antistress della musica, testati su 8.000 pazienti. Il prof. Giovanni Spaggiari, neuropsichiatra di Reggio Emilia, ha invece lavorato col Maestro Andrea Griminelli per la messa a punto di altri sei CD indirizza-

ti a calmare vari disturbi ansiosi: sono utilizzati canti gregoriani, suoni della natura, pezzi di musica classica tra i quali è Mozart a fare la parte del leone: le sue melodie sono tra le più ricche di toni acuti, i toni che (secondo i principi della musicoterapia) hanno maggior potere rigenerante sul sistema nervoso, con un effetto liberatorio su tensioni e blocchi mentali.

**Le conferme dal mondo scientifico.** Sempre più spesso, dai laboratori scientifici di mezzo mondo, arrivano del resto conferme sugli effetti positivi per il nostro organismo di una buona musica, che viene diffusa come sottofondo nella maggior parte delle sale chirurgiche americane (uno studio all'Università di Buffalo ha dimostrato che il chirurgo migliora così precisione e tempi di reazione), in molti ospedali psichiatrici, e viene utilizzata da molti campioni dello sport prima delle gare, per favorire concentrazione e rilassamento. «La musica è un fatto dinamico e ritmico, crea movimento», dice Filippo Massara, musicoterapeuta a Milano. «Suscita emozioni, vibrazioni, smuove energie nascoste nel corpo e nella mente, ci

● segue



MOZART



CHOPIN

### Hai l'ansia? Prova ad ascoltare Chopin

È possibile una sorta di «fai-da-te» della musicoterapia? Ecco, disturbo per disturbo, il CD da ascoltare. **ANSIA.** Valse in la minore di Chopin, Scherzo capriccioso per orchestra op. 66 di Dvorak o i tre Notturmi di Debussy. **DEPRESSIONE.**

Il Bolero di Ravel, la Sinfonia n. 4 in la maggiore di Mendelsson o la Rapsodia ungherese n. 6 di Liszt. **ANGOSCIA.** Mozart: Concerto K 191 per fagotto e orchestra; Concerto K 450 per piano e orchestra; Concerto K 595 per

piano e orchestra; Divertimento K 186; Divertimento K 287; Sinfonia n. 33 K 319.

#### MAL DI TESTA.

Concerto n. 1 di Chopin, per piano e orchestra oppure, sempre del compositore polacco, lo Studio n. 5 e il Notturmo op. 72, n. 1. **INSONNIA.** Il Sogno

tratto da «Scene infantili» di Schumann, oppure di Schubert l'Ave Maria, di Bach il Primo e il Secondo preludio.

**INSICUREZZA.** Studio n. 11 per piano e il Notturmo n. 2 per piano di Chopin; il Concerto K 449 per piano e orchestra, il Concerto K 447 per corno e orchestra, il

Concerto K 482 per piano e orchestra di Mozart. Oppure il Concerto n. 1 per piano e orchestra, la Rapsodia ungherese n. 4, la n. 9 per piano di Liszt; e di Beethoven il Concerto n. 5 «Imperatore», il Quartetto per archi op. 74 e le Sonate n. 4 e 13 per piano.

connette ad altre forme di energia. La musica ci trasforma. Attraverso la musica abbiamo il potere di ritrovare dinamiche vitali dimenticate, di trasformare atteggiamenti psicologici negativi, di trovare i percorsi per superare i blocchi che ostacolano la ricerca dell'equilibrio».

**Gli effetti rilassanti.** «La musica è un linguaggio che il cervello riesce a capire in tempi rapidissimi, ancora prima delle parole», dice il prof. Giovanni Spaggiari. «E certi eventi emotivi sepolti per decenni nelle pieghe della nostra psiche possono riaffiorare proprio grazie ad adeguate stimolazioni sonore». Non ci sono poi dubbi sull'effetto rilassante, sull'evocazione di sensazioni di serenità, che nella maggior parte delle persone suscitano «rumori» quali quelli prodotti dalle onde del mare, dallo scrosciare della pioggia, dal soffio del vento, dallo stormire di fronde. I suoni «d'acqua», in particolare, secondo alcuni studiosi possono stimolare il ricordo dei suoni ascoltati durante la vita prenatale, durante la permanenza all'interno del liquido amniotico materno, favorendo la calma, la regolarità del ritmo cardiaco, respiratorio e del flusso delle onde cerebrali. Effetti collaterali? Be' anche la musicoterapia, a ben guardare, ne può avere. Può non essere una buona scelta, per esempio, nei giorni di rientro dalle vacanze, mettere sul lettore della propria auto un CD troppo rilassante, troppo calmante, così ipnotico da favorire... il colpo di sonno.

**Alessandro Mazzucchelli**

## Trekking con cultura

Fino alla seconda domenica di settembre è possibile unire sport e cultura in un trekking guidato sulla storica Via Francigena, lungo la quale fin dal Medioevo i pellegrini dal Nord Europa giungevano a Roma. La passeggiata va da Terenzo sino a Cassio: 11 km a piedi tra boschi, pievi, salti del Diavolo e borghi medievali nell'Appennino parmense. Si parte, ogni domenica, dalla Pieve di Bardone (30 km. da Parma), alle ore 9 e si arriva a Cassio alle ore 13. La visita guidata costa 10 mila lire e ai partecipanti vengono regalati una «pergamena» della Via Francigena e alcuni doni ispirati all'antico sentiero. A Bardone si visita la Pieve, dove è facile riconoscere lo stile della scuola dell'Antelami. Nell'Ufficio Informazioni (0525/527347) è stata da poco inaugurata la Libreria del Pellegrino, dove si troveranno testi sulla Via Francigena e manufatti realizzati da artigiani, come lavorazioni di un mastro pellaio, opere di scalpellini della zona e ceramiche. Per dormire si può alloggiare alla Locanda dei Boschi di Bardone (0525/527101). Inf.: Parma Turismo, tel. 0521/228152.

## Per un fresco "igienico"



I sostenitori del fresco naturale ed ecologico prodotto dai ventilatori a pala rimproverano a chi usa climatizzatori e condizionatori il rischio che da filtri sporchi o non cambiati possano essere liberati nell'ambiente microrganismi potenzialmente insidiosi. Giusto, la manutenzione di un condizionatore è fondamentale, ma in questi ultimi giorni di caldo è bene che anche chi ama i ventilatori «a pala» prenda delle precauzioni igieniche. Le pale vanno spolverate e pulite con regolarità, perché anche su di esse si possono depositare polveri, batteri, muffe, funghi che vengono distribuiti nell'ambiente. Altri filtri che vanno sottoposti a manutenzione e di cui ci si dimentica magari per anni sono quelli del condizionatore dell'automobile: possono trasformarsi in un ricettacolo di sporcizia e microrganismi insidiosi.

## saper mangiare

# Cucina cinese: pregi e difetti



Non rappresentano più solo l'occasione per una cena esotica, ma si propongono come modello alimentare alternativo. I ristoranti cinesi sono una realtà con cui comincia a valere la pena fare i conti, non solo per i prezzi contenuti, ma anche perché una parte della popolazione italiana (soprattutto i giovani) finisce per mangiarci con regolarità e pensa magari - sull'onda lunga dello Zen, delle filosofie orientali, della New Age - che si tratti di una cucina sana, leggera, dietetica. Sotto il profilo nutrizionale le cose non stanno proprio così. «Alcuni elementi della cucina cinese sono sicuramente salubri e rappresentano un modello a cui noi stessi potremmo fare riferimento: penso alle cotture a vapore, all'utilizzo della pentola wok, al riso pilaf, ai ravioli di verdura e alla spruzzata di alghe su risi e verdure», dice il dottor Oliviero Scutari, dietologo a Bergamo. «Ma il complesso della proposta suscita forti perplessità, tanto più che il problema di fondo della cucina cinese così come si mangia nella maggior parte dei Paesi occidentali è che si basa in

● segue