

# Mamasté

conosci te stessa



di **Nina Gigante**  
 giornalista  
 e nutrizionista  
 olistica  
 certificata.  
 @nina\_giga

PRATICHE DI BENESSERE

## Una bella, nuova energia A PORTATA DI MANO

**CORPO INDOLENZITO, TESTA STANCA:** oggi non ho fatto altro che lavorare, senza riuscire a trovare un po' di tempo per me. Invece di sfogare la frustrazione sul pacco di biscotti afferro il mio "pronto soccorso energetico", come il mio maestro di medicina cinese a Londra chiamava le dita delle mani. Massaggio con movimenti circolari profondi il centro del palmo: quel punto è collegato all'asse gola-cuore-ombelico. Ristabilisci la mia centratura, avvolgo, stringendo leggermente con le dita dell'altra mano, il pollice se ho qualche preoccupazione, l'indice se mi sento impaurita, il medio se sono arrabbiata, l'anulare se provo tristezza, il mignolo se mi sento confusa sulle decisioni da prendere. A ogni emozione corrisponde un meridiano (canale energetico) che ha inizio o fine proprio in quel dito. Un facile massaggio per muovere l'energia stagnante e lasciare andare quelle sensazioni che, se intrappolate nel corpo, ci fanno stare male e a volte scatenano sintomi psicosomatici.

16 DONNA MODERNA

### A merenda

#### RICOTTA VEGANA DI MANDORLA

• Sai che le mandorle sono tra gli alimenti più ricchi di calcio? Se sei vegana o intollerante ma non vuoi rinunciare ai formaggi, prova la ricetta di Cristina Mauri in *Semplicemente Green* (Red!).

**Porta a bollire 1 litro di latte di mandorla senza zuccheri. Fuori dal fuoco, aggiungi sale e 50 ml di succo di limone. Lascia riposare 30 minuti, versa il composto in un colino a maglie fitte e lascia colare per almeno 1 ora. Trasferisci la ricotta ottenuta in un cestino da formaggio e conserva in frigo fino a 3 giorni.**



## booklab

La voce è soprattutto relazione. Ci lega agli altri e può anche accompagnarci verso un



contatto con la parte più intima di noi stesse. Me l'hanno insegnato le pratiche e le meditazioni di Domitilla Melloni in *La musica dell'anima. Voce, canto, meditazione* (Enrico Damiani Editore). Un testo pieno di spunti per il più inatteso degli incontri con noi stesse.

### Ho scoperto il tappetino per

"**l'agopuntura casalinga**" in gravidanza, quando il mal di schiena non mi dava tregua, mentre ora lo utilizzo soprattutto per ridurre la ritenzione idrica quando sento le gambe pesanti. Bastano 20 minuti perché le sue punte, a contatto con la pelle, sbloccano le tensioni nelle zone dolenti o riattivino circolazione e sistema linfatico (@shasymat su Instagram).



SHASYMAT