

Confidenze

tra amiche

N. 14 • 9 Aprile 2013

TUTTI I PROGRAMMI TV

203 OFFERTE DI LAVORO

Speciale
DIMAGRIRE SENZA DIETE
Scopri che fame hai per rimetterti in linea senza fatica

per voi che amate leggere
✓ 8 storie indimenticabili per farti sognare
✓ L'undicesima puntata della fiction di Lidia Ravera

SOTTO IL VESTITO... COLORE!
La lingerie di primavera

UNA PELLE RADIOSA
Ecco le nuove creme a base di frutta

Veronica Maya
«Tra me e Marco è stato un uragano di vera passione»

Forse viene da un mondo fuori via, che scopri il gran mistero, l'allegria. Dicono che là dentro c'è un bambino, ma forse d'altri mondi è un esserino che come lei ha un aspetto terreno, ma come lei giocondamente alieno.
Barbara Alberti

SESSUALITÀ
Tre tabù che non devono imbarazzarti

SICUREZZA IN CASA
Le 7 strategie antifurto più efficaci

In Italia € 1,60



Confidenze

tra amiche

n. 14 del 9 aprile 2013

DETTO TRA NOI

- 5 In confidenza
- 6 Caro Confidenze
- 8 Cara amica

QUESTA SETTIMANA PARLIAMO DI...

- 10 Veronica Maya: «Avevo voglia di un altro figlio, la gravidanza è uno stato di grazia»
- 12 La terapia si fa nell'orto: ecco il verde che cura
- 14 Bello a sapersi
- 17 Adolescenti in crisi: cosa possono fare i genitori?
- 18 Camilla Ferranti: «La mia cagnolina mi ha salvata dal mal d'amore»

PER PIACERTI DI PIÙ

- 20 Sotto il vestito... colore!
- 24 Una macedonia che rende la pelle più bella
- 27 Piccoli piaceri

ORA PENSA A TE STESSA

- 72 Tre tabù che non devono imbarazzarti
- 73 Melanoma: sconfiggerlo oggi è più facile



Veronica Maya
Foto: Marinetta Saglio
Photomovie.
Location: libreria dell'Anima

I nostri esperti

- 77 Porta in auto l'aromaterapia

TU E LA TUA CASA

- 78 C'è pizza e pizza
- 82 Buono a sapersi
- 84 Il top verde in fettuccia
- 85 Piccoli alleati
- 86 Che belli i bulbi dai fiori a stella!
- 87 Un seduttore color cioccolato

VOGLIA DI LEGGERE

- 30 Non farmi male
- 34 Una luce nel buio
- 36 La linea verde
- 40 Un angelo strabico
- 42 Round finale
- 44 La lezione di Carlo
- 47 Gli speciali di Confidenze Dimagrire senza dieta
- 55 Cara maestra
- 58 Ascoltando me
- 62 Fiction L'amore cattivo di Lidia Ravera
- 68 Io sono leggenda Gian Maria Volonté. Un ribelle molto amato

TEMPO LIBERO

- 88 A Ischia per una vera vacanza rigenerante
- 89 Scopri le terme-novità sull'isola di Saaremaa
- 92 Davanti alla tivù dal 7 marzo al 13 aprile

IN OGNI NUMERO

- 19 Le voci dell'anima
- 95 Indirizzi
- 96 L'oroscopo della Vale
- 97 Qui trovi lavoro
- 98 Una poesia per te



20 Sotto il vestito... colore!
La lingerie di primavera si fa audace con tinte decise e pizzi provocanti



78 C'è pizza e pizza
Tigelle, piadine e focacce anche per i primi picnic



la nostra fiction

62 L'amore cattivo
Undicesimo episodio: "E se torna per uccidermi?"

89 Scopri le terme-novità sull'isola di Saaremaa Sul Mar Baltico, in Estonia, c'è un gioiello verde dove rigenerarsi tra spa e saune



In questo numero

12 La terapia si fa nell'orto: ecco il verde che cura Da Nord a Sud, in molti ospedali, si diffondono i giardini terapeutici

24 Una macedonia per la pelle
Le creme a base di frutta che illuminano e nutrono



47 Speciale Dimagrire senza dieta
Tornare in linea senza rinunciare? Si può. Scopri con noi come fare

L'Italia
che funziona



Il giardino terapeutico di Bellinzago Novarese. A destra, una giovane del gruppo autistici Angsa di Novara, al lavoro nell'orto assieme a una terapeuta.



Su questi cassoni rialzati può lavorare la terra anche chi è su una sedia a rotelle.



Qui a fianco, alcuni ospiti della Casa per anziani di Bellinzago Novarese al lavoro nell'orto assieme alle terapeute. A sinistra, le aiuole coltivate al momento della piena fioritura.

La terapia si fa nell'orto: ecco il verde che cura

Nelle case di riposo e negli ospedali si stanno diffondendo spazi destinati al giardinaggio a scopo terapeutico. I benefici su malattie come l'Alzheimer sono evidenti, e infatti sono riconosciuti all'estero, ma non da noi. Eppure qualcosa sta cambiando anche qui **di Alessandra Beltrame**

La signora Maria ha vissuto per tutta la vita in campagna. Ora che è anziana e non le reggono più le gambe, dover vivere in una stanzetta della casa di riposo la riempie di tristezza. E poi ci sono quei momenti di vuoto in cui non ricorda più nulla: chi sono quelle due signore che vengono a trovarla e la chiamano mamma? Ma la signora Maria ritorna la don-

na più felice del mondo in primavera, quando può coltivare l'orto. Sa che c'è un'aiuola da seminare che l'aspetta: i ricordi che risveglia il profumo di terra le fanno passare pure i dolori!

Progetti mirati

Quella che dà sollievo alla signora Maria, che soffre di demenza senile, si chiama ortoterapia: in Italia è ancora

sperimentale, mentre in Gran Bretagna e negli Stati Uniti è una cura riconosciuta. Si sta diffondendo con la nascita di giardini e orti terapeutici nei centri oncologici (il terrazzo dell'Istituto Tumori a Milano), negli ospedali (il Meyer di Firenze), nelle residenze sanitarie (Casa per anziani Grimani Buttari a Osimo, Ancona), nei centri per anziani e disabili. Ma cos'è un giardino terapeutico? «È uno spazio progettato specificamente per essere curativo» spiega Giulio Senes, agronomo e direttore del Corso in progettazione degli "healing gardens" all'Università degli Studi di Milano. «Il semplice stare nel verde ha effetti benefici, ma ci sono percorsi specifici a seconda delle diverse malattie».

Monica Botta, architetto, ha progettato i giardini terapeutici della Casa per anziani di Bellinzago Novarese e del Centro diurno Alzheimer di Chiavenna. «Sono spazi verdi aperti, ma protetti. I percorsi sono tutti circolari (per non disorientare chi ha deficit cognitivi), i colori adatti (per esempio, il malato di Alzheimer vede una striscia nera come un baratro), ci sono pergole, aree di sosta e un orto per coltivare erbe aromatiche, frutta e verdura.

A Chiavenna abbiamo riprodotto un antico lavatoio del paese, a Bellinzago

una
lettrice ci
scrive

SI PUÒ FARE PURE SUL BALCONE

Mi piace l'ortoterapia negli ospedali, ma anche a casa: prendersi cura anche solo di un davanzale fiorito o di un balcone è un modo per mantenersi attivi. Senza troppa fatica, ma con grandi soddisfazioni.

Tina Martelli (via e-mail)

abbiamo disseminato il giardino di antichi attrezzi: servono a far riaffiorare alla memoria ricordi piacevoli, così come le erbe aromatiche e il profumo dei fiori».

A chi piace zappare

Quali sono i vantaggi terapeutici di frequentare questi spazi verdi? Ce li dice Alessandro Castellani, psichiatra, neuropsichiatra infantile ed esperto di ortoterapia: «È il più completo degli strumenti di riabilitazione alternativa o complementare (gli altri sono l'arteterapia, la pet therapy e lo sport): è l'unica che sollecita i cinque sensi e soddisfa quattro requisiti importanti: non discrimina, non giudica, è remunerativa, permette l'inserimento lavorativo. I benefici si hanno sui sintomi e i disturbi di tutte le disabilità intellettive, anche gravissime: il paziente si rilassa, diventa meno nervoso, più sereno». Riducendosi i sintomi, si può ridurre la quantità di farmaci: «Anche se ogni caso è diverso e i risultati sono difficilmente verificabili», precisa il medico. Eppure chi frequenta questi giardini sta meglio. Lorenza Fontana,

pedagogista, coordinatrice dell'équipe del Centro autistici Angsa di Novara, ha seguito dieci fra ragazzi e adulti per un periodo di "attività nel verde" nell'Orto dei Semplici di Bellinzago. «Lavorare in un contesto silenzioso compiendo attività ripetitive, come zappare, piantare, invasare, è rassicurante, permette di sfogare l'energia e così ridurre l'aggressività e i comportamenti stereotipati tipici di questi pazienti» osserva. «L'appuntamento con l'orto è sempre molto atteso e desiderato. E c'è chi poi ha chiesto di coltivare le piante anche a casa, con effetti positivi duraturi».

I doni della terra

Resta il fatto che si tratta di una terapia stagionale e che quindi non si può praticare tutto l'anno. «Non è vero» osserva il dottor Castellani: «Nel resto dei mesi ci si può occupare di costruire gli attrezzi, i vasi e tutto ciò che serve per l'orto. Anche questa è terapia». Oppure si possono utilizzare i prodotti della terra. Come fanno gli ospiti del Centro diurno integrato della Fondazione Molina a Varese:

«Abbiamo creato l'orto nel 2006 osservando i pazienti: erano più tranquilli quando c'era la fioritura» racconta Roberto Benotti, responsabile del Centro, che accoglie anziani affetti da Alzheimer e demenza: «L'attività va avanti anche dopo l'autunno, perché quello che cresce nell'orto viene conservato e trasformato in prodotti da regalare a Natale ai parenti».

Lezioni coinvolgenti

La Scuola agraria di Monza è stata fra i pionieri di questa attività. «La facciamo da 30 anni» racconta Carla Schiaffelli, che è la coordinatrice del

corso di ortoterapia aperto a tutti (160 ore nei fine settimana: info: segreteria@monzaflora.it). Chi si iscrive? «Le spinte sono la passione e la sensibilità per gli altri: a livello emotivo è un corso molto coinvolgente». Oltre che multidisciplinare: i docenti sono anche medici e architetti. Come Monica Botta, che su tema ha pubblicato il libro *Healing garden* (E-volution editrice). «L'obiettivo è diffondere i giardini terapeutici ovunque sia possibile. Ma anche dimostrare, dati alla mano, che l'ortoterapia fa bene, affinché diventi una cura riconosciuta in Italia».



Un angolo del giardino Alzheimer a Chiavenna: da notare le coloratissime aiuole. Sotto, l'architetto Monica Botta.



Confidenze 13



www.monicabotta.com