

booklab

"Breathe, you are enough"

(Respira, sei abbastanza): quante volte avresti bisogno di ricordarlo a te stessa? L'artista Marinella Senatore porta a Londra le sue luminarie femministe e motivazionali: puoi ammirarle, fino al 26 agosto, nella mostra diffusa Afterglow, organizzata

dalla galleria Mazzoleni. Non perdere anche l'installazione alla Battersea Power Station.

Da Londra al Messico con il nuovo romanzo della messicana Guadalupe Nettel, *Il corpo in cui sono*

nata (La nuova frontiera). In che modo il corpo e le sue metamorfosi influenzano il modo in cui percepiamo la realtà? Si trasforma continuamente eppure è sempre lì, a dettarci la misura del nostro stare al mondo. Nettel spalanca riflessioni da cui è impossibile non uscire trasformate.



di **Nina Gigante**
giornalista
e nutrizionista
olistica
certificata.
@nina_giga

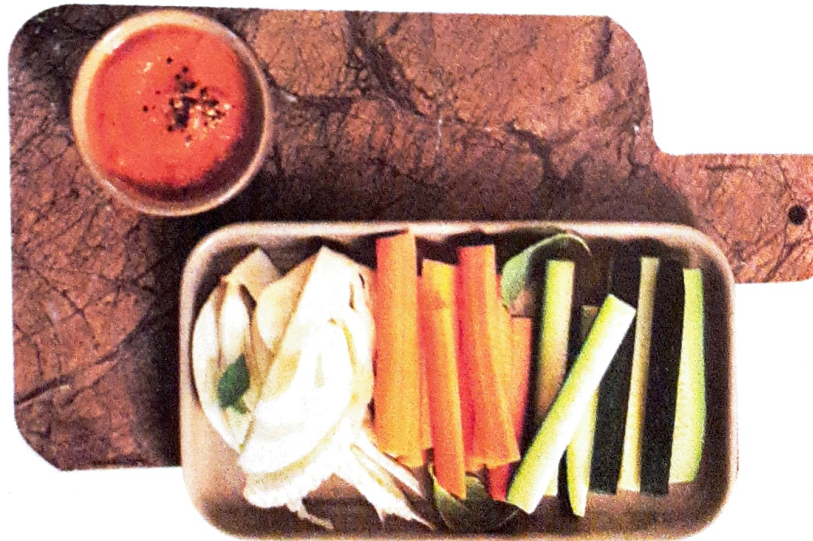


drink&food

UNA BEVANDA DA USARE IN CUCINA

• Il kombucha è simile a un sidro frizzante, a base di tè fermentato. Puoi berlo per dissetarti o usarlo in cucina, come suggerisce Riccardo Astolfi in *Cucina viva* (Guido Tommasi Editore).

• Per esempio, puoi preparare un ketchup di kombucha: frulla mezza cipolla rossa tritata e saltata in padella con 40 ml di passata di pomodoro, 20 ml di kombucha al lampone, un cucchiaino di sciroppo d'acero e uno di extravergine, sale e pepe balsamico. Per un insolito "balsamico", invece, mescola 50 ml di kombucha al melograno, due cucchiaini di miso e due di vin cotto. È fantastico sul gelato!



PRATICHE DI BENESSERE

La respirazione quadrata È ANTIANSIA

ADORO PARTIRE PER LE VACANZE, MA DETESTO IL GIORNO PRIMA. Agli impegni di lavoro da portare a termine si aggiunge l'ansia di non dimenticare nulla. Quest'anno, con un neonato e al culmine del "chi me l'ha fatto fare", mi sono ricordata della respirazione quadrata antiansia (Samavritti Pranayama in sanscrito) che mi ha insegnato la mia amica Elena Rinaldi, erborista e docente yoga.

1 Inspira, espira Mi sono seduta sul letto (ma puoi farlo anche in piedi in mètro!) nella stanza invasa da vestiti, scarpe e solari; ho chiuso gli occhi e, visualizzando un quadrato, ho inspirato immaginando di percorrerne un lato, trattenendo il respiro a polmoni pieni ho percorso un altro lato, espirando il terzo, trattenendo il respiro l'ultimo lato.

2 Aggiungi l'olio essenziale In 2 minuti sono tornata lucida e centrata. Puoi rendere ancora più rapido l'effetto annusando un olio essenziale: lavanda se hai bisogno di rilassarti, arancio se vuoi ritrovare il buonumore. O, come me, la forza di finire le valigie.

La visualizzazione di un quadrato e il ritmo della respirazione possono far ritrovare l'equilibrio in un paio di minuti.

