

In alternativa, si possono provare Ribes nigrum (deriva dai germogli del ribes nero) e Rosa canina in macerato glicerico (se ne prendono da 30 a 50 gocce, due o tre volte al giorno).

Con i sali minerali

Per permettere all'organismo di rafforzare le difese si può ricorrere agli oligoelementi, come Manganese-Rame-Zinco in associazione (da uno a due misurini da 2,5 ml al giorno).

Attenzione alla dieta

Chi è allergico ai pollini può avere improvvise reazioni, chiamate "crociate", dopo aver mangiato frutta o verdura che contengono proteine (o antigeni) presenti anche nei pollini. Questa reazione si manifesta con una sensazione di prurito e gonfiore alle labbra, al palato e alla gola. In questo caso, bisogna eliminare l'alimento che ha provocato l'allergia per tutto il periodo dei pollini. Come individuarlo? I cibi più a rischio sono melone, anguria, arancia, kiwi, pomodoro, frumento, pesca, albicocca, ciliegia, prugna, arachidi, cereali. ●

una
lettrice ci
scrive

IL SIERO CONTRO GLI OCCHI ARROSSATI

Soffro di allergia ai pollini e, per attenuare il fastidio, pulisco gli occhi con un prodotto fai da te lenitivo che preparo lasciando un po' di rosmarino in infusione per mezz'ora in acqua tiepida. Filtro e lo uso tutte le mattine.

Antonella Geraci (via e-mail)

E lui che "dio" è?

Se vuoi capire meglio il tuo partner, ecco un gioco elaborato con l'aiuto di un'esperta: riconosci a quale divinità dell'antica Grecia somiglia e ne individuerai pregi, difetti e possibilità di cambiare

di **Silvia Pigorini** con la consulenza di **Monica Morganti, psicoterapeuta**, autrice del libro *E tu che uomo sei?* (Franco Angeli)

Gli uomini di oggi? Sono complicati, spesso in crisi con il loro ruolo, sfuggenti. Per capirli meglio, conviene fare un passo indietro. Nei miti degli antichi greci, infatti, si trovano vizi e virtù in fondo simili a quelli dei nostri partner. E preziose indicazioni per aiutarli a "crescere".

1. L'uomo-Giove

Forte e potente, dà sicurezza e protezione. Ma è anche arrogante e aggressivo se viene contraddetto. E manca di empatia, cioè non sa riconoscere le emozioni sue e degli altri. Per lui la donna è soprattutto una conquista, infatti tende a scegliere partner più giovani o insicure per dominarle. Anche con i figli può essere un padre-padrone: si sente tradito se non rispondono alle sue aspettative.

● **Per armonizzarsi** deve imparare da Plutone (2) ad ascoltare le emozioni e da Vulcano (4) a far crescere la sensibilità.

2. L'uomo-Plutone

È molto sensibile, profondo, intuitivo. Fedele alla partner, la considera come il ponte che lo collega con il mondo. È anche molto vicino ai figli: è il padre che racconta le favole o che insegna loro a riconoscere le stelle. Ma è poco pratico e non sa educare i bambini alle regole.

● **Per armonizzarsi** deve

acquistare obiettività e fiducia in se stesso. I suoi modelli? Febo (5) e Giove (1).

3. L'uomo-Mercurio

Dinamico, indipendente, affascinante, fa conquiste con facilità, ma sa anche essere un marito e un padre affettuoso. Ha bisogno, però, di conservare spazi e momenti solo suoi. In genere, non ama il matrimonio. Ma se lo sceglie, è presente nel rapporto.

● **Per armonizzarsi** deve apprendere da Febo (5) la progettualità e il senso di giustizia. Da Giove (1), il rispetto delle norme e l'autorevolezza.

4. L'uomo-Vulcano

È creativo e dedito al lavoro, che dà un senso alla sua vita. Soffre e si emoziona facilmente, ma non sa guardarsi dentro. Ha un estremo

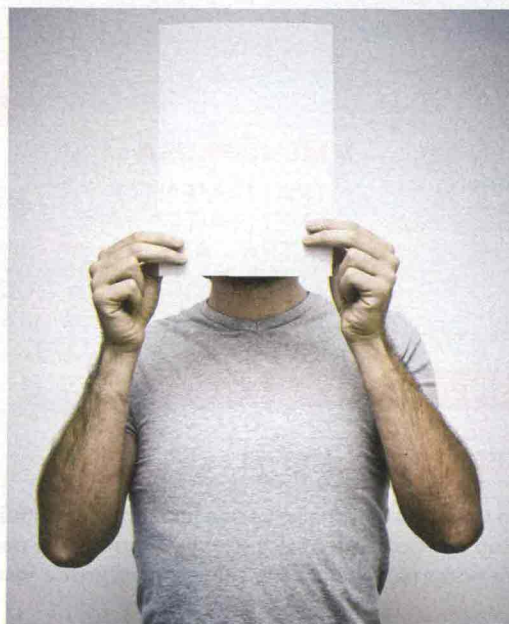
bisogno della sua compagna e tende a essere dipendente da lei negli aspetti pratici della vita e nelle relazioni sociali. Quando ha dei figli spesso è un padre assente.

● **Per armonizzarsi** può farsi insegnare da Mercurio (3) la capacità di comunicare e da Giove (1) l'auto-stima.

5. L'uomo-Febo

Solare e vivace, è un piacevole conversatore. Di solito sceglie una compagna diversa da lui con la quale instaura un rapporto amichevole e fraterno. Se ha figli, tende a legare quando sono adolescenti e con loro ha un rapporto alla pari perché è ancora un ragazzo lui stesso.

● **Per armonizzarsi** deve acquisire la sensibilità di Vulcano (4) e la profondità psicologica di Plutone (2). ●



Confidenze 73