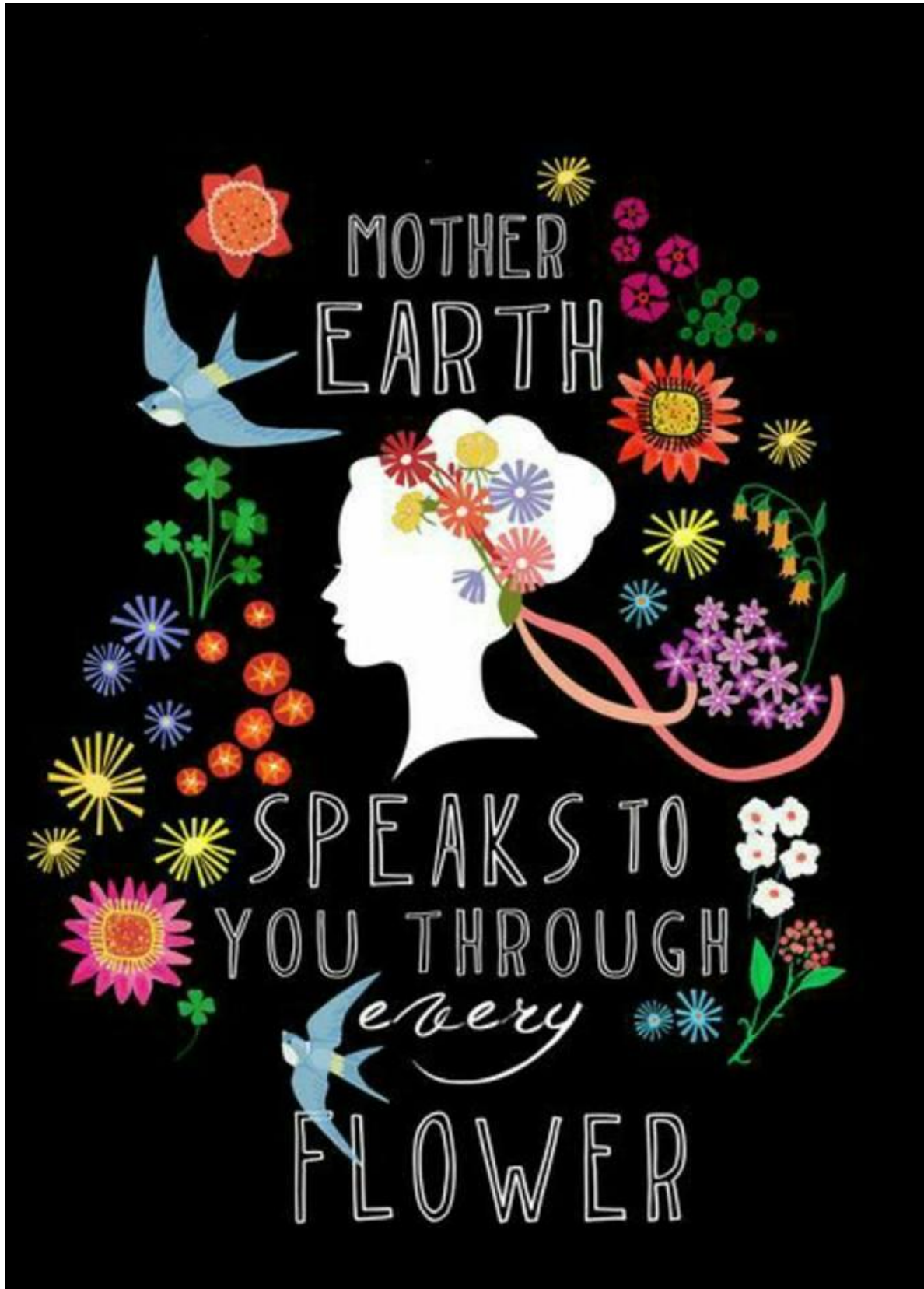


Un bouquet per le donne



Un bouquet per le donne è nato come un regalo inaspettato, mentre facevo tutt'altro si è come accesa la lampadina, mi sono comparsi davanti agli occhi dei fiori con una storia da raccontare, una storia dedicata alle donne, alla loro bellezza, alla loro forza, alla loro maternità... e così ho subito accettato questa pazza idea, e ho creato questo piccolo percorso, gratuito perché voglio che arrivi a quante più donne possibili. Per cui, quando avrete questi testi fra le mani, non fermateli... fateli scorrere, fateli girare, condivideteli con le amiche, parlatene, fate sì che siano spunti di riflessione, di discussione, di confronto... Spero che questo mazzolino di fiori vi ispiri nella vostra vita quotidiana, che vi porti una coccola, una carezza, un sorriso... che vi porti proprio ciò di cui avevate bisogno.

Io, per chi ancora non mi conosce, sono Valentina e sono una donna dalle mille sfaccettature. Sono mamma, sono scrittrice, sono naturopata e tarologa, sono floriterapeuta e svolgo vari corsi e seminari. Ho fondato il metodo "Naturopatia esoterica" che presto avrà una sua favolosa scuola disponibile per tutti, e insegno yoga soprattutto ai bambini e alle neomamme coi loro cuccioli. Sono una strega, se vogliamo, una sacerdotessa d'altri tempi, una donna che si immerge nella natura, recuperando quegli antichi saperi che hanno sempre fatto parte della cultura delle donne. I miei interessi sono immensamente vari e in continua evoluzione, potete seguirmi sulla pagina facebook "Naturalmente Olistica" così da seguire un po' la mia vita, tutti i miei lavori e i tanti articoli che cerco di postare, sperando di poter essere di aiuto a quante più persone possibili mettendo a disposizione il mio sapere, la mia sensibilità e la mia esperienza.



Vi auguro un buon viaggio, sarà sicuramente profumato!

AMAMELIDE

Storia

Eva era una donna come tante, non si sentiva affatto speciale nella sua vita da quarantatreenne, con due figli in preadolescenza, un marito lavoratore, con il suo lavoro in ufficio, le corse per riuscire a bere il caffè con una amica... Eva non faceva nulla di speciale. Non che questo la rendesse triste, era soddisfatta di ciò che aveva ottenuto, non le mancava nulla e sebbene avesse fatto i suoi errori, tutto sommato poteva dirsi una persona contenta. E al giorno d'oggi riteneva questo un traguardo enorme! Tuttavia, sentiva come una strana sensazione dentro, un qualcosa che non riusciva a spiegare a parole, che non si spiegava nemmeno nella sua mente. Sapeva solo che le mancava qualcosa di davvero speciale e questo tarlo la tormentava già da parecchio tempo, senza darle tregua, senza darle risposta.

Eva amava tenere nel suo terrazzo un angolo dedicato al verde. Miracolosamente era riuscita a far sopravvivere quelle piccole piante, nonostante le mani curiose dei suoi bambini, le pallonate, gli inverni freddi, le estati troppo calde... quelle piante erano il suo orgoglio. Erano piante che non avevano nulla a che fare una con l'altra, sembravano un'accozzaglia strana a vederle una accanto all'altra. Sua madre, molto attenta all'estetica, non smetteva di dirle che quei fiori andavano subito rimossi per essere sostituiti con delle più eleganti camelie, delle calli o delle orchidee, che non passano mai di moda e più si addicono a un appartamento di città. Eppure Eva adorava quel gruppo pazzo di fiori, era come se quei fiori potessero, ognuno con le sue particolarità, raccontare qualcosa di lei. Le osservò sorridendo loro con orgoglio "Starete sempre con me, finché lo vorrete" sussurrò senza farsi sentire. Sebbene non se ne vergognasse, voleva che le conversazioni tra lei e le sue piante rimanessero segrete, come un qualcosa di prezioso che sapevano solo lei e quei bellissimi fiori profumati.

Ma quel giorno c'era una spettatrice inaspettata: un visino angelico circondato da morbidi boccoli castani la stava osservando incuriosito dalla terrazza accanto. Strano, pensò Eva, poco fa non c'era nessuno. Si assicurava sempre infatti di non avere qualcuno attorno che potesse prenderla per pazza. Ma la bimba la guardava più con curiosità "Parli da sola signora?" le chiese con quel suo vocino che sapeva di campane di fate. "No di certo, parlo con i miei fiori" le rispose sinceramente, perché i bambini queste cose le sanno capire. Infatti la bambina non si scompose, come se parlare coi fiori fosse una cosa ovvia. La bimba indicò una pianta, un arbusto che stava miracolosamente sopravvivendo alla vita di città. Quando l'aveva vista nel suo negozio di fiori preferito se ne era subito innamorata, ma la fioraia l'aveva subito scoraggiata, sostenendo che fosse una pianta difficile. Eppure lei se l'era portata a casa, il giorno stesso. E dopo 17 anni era ancora lì, viva e vegeta, a fare fiori e frutti. "Quella pianta è un po' bruttina" le disse la bambina, con quel suo faccino che non sapeva fare altro che dire la pura verità di quello che le passava per la mente, senza filtri. "Oh io non le direi queste cose, potrebbe offendersi e perfino ammalarsi. I fiori sono molto sensibili." "Ah, sospirò la bambina, mi scuso pianta, non volevo dirti cose brutte. Sei bellissima come sei! Così va meglio?" le chiese preoccupata. "Molto meglio! Sai, questa pianta coi rami curvi, come se fosse una vecchia appesantita dagli anni, in realtà è una pianta per la bellezza delle donne! L'avresti mai detto, da un aspetto che non è tra i più belli? Ci ricorda di non giudicare mai dalle apparenze, perché la bellezza può avere varie forme." Lasciò che la bambina comprendesse le sue parole. Poi corse in casa, ne uscì poco dopo con una piccola boccettina di vetro. Si sporse della ringhiera e fece cadere la boccetta nella mano tesa della piccola "Un regalo dalla mia pianta, per la tua bellezza" le disse. La bambina aprì il suo volto in un meraviglioso sorriso, che colpì Eva con la forza di un sole estivo. Sentì il cuore traboccare d'amore, quel bisogno di qualcosa di speciale, per un attimo, svanì, e tutto fu perfetto. Grazie alla sua vecchia compagna di terrazzo, uno splendido esemplare di amamelide.

Proprietà

L'amamelide è conosciuto anche come witch hazel, il nocciolo delle streghe. Sebbene il nome sia molto fiabesco, la sua origine probabilmente deriva dal fatto che i suoi rami ricurvi ricordavano le bacchette usate dalle raddomanti. Questo fece acquisire alla pianta una certa fama magica. Che di magico poi, se vogliamo, ha il segreto della bellezza. L'acqua di amamelide è infatti molto utilizzata in cosmetica, grazie alle sue proprietà cicatrizzanti, lenitive, purificatrici, antibatteriche, astringenti e riepitelizzanti. Utilissima per tonificare, per combattere l'acne, ha effetti benefici contro la cellulite e per curare dermatiti ed eczemi. L'amamelide ha anche favolose proprietà terapeutiche, in particolare per la riattivazione della circolazione, per combattere le emorroidi, e ha un effetto antiemorragico, adatto ai dolori mestruali soprattutto quando si tratta di cicli molto abbondanti. In questi casi si possono usare infusi, o tinture madri per esempio. Si sconsiglia tuttavia l'utilizzo in caso di problemi gastrici, perché un abbondante uso di questa pianta potrebbe irritare le pareti dello stomaco. Insomma, è un fiore amico delle donne. Nel linguaggio dei fiori l'amamelide è associata alla parola "incantesimo" e in antichità era davvero considerata una pianta magica. Per gli indiani d'America (luogo di nascita della pianta) era uno degli strumenti fondamentali degli sciamani, per compiere viaggi fra i mondi, guarire e manifestare il loro potere sulla terra. Potremmo dire che l'incanto che fa su noi donne è quello di sussurrarci chi siamo, ricordandoci che abbiamo valore sempre. Ci ricorda che dentro di noi brilla una luce speciale, a noi spetta il compito di farla splendere nel mondo!

Poesia

Fiori che ti abbracciano

Ti fissano e ti circondano,

senza lasciarti via di uscita

Ti incantano

Rami che si tendono

Ti cercano, ti aspettano

È te che stavano cercando

Non andartene

Non senza esserti fermata

Annusa, guarda

Tocca, senti...

Guardati ora allo specchio

Chi c'è?

Bellezza, meraviglia che sei!

Ti commuovi, non sei abbastanza

Ma lei tu sussurra

“sei perfetta, sei speciale, sei ciò che cercavo”

Messaggio finale

L'amamelide ci insegna il valore della Bellezza. Tutte noi siamo boccioli meravigliosi, di tanti fiori diversi. Alcune hanno una bellezza più appariscente, altre si nascondono timide sotto le foglie, altre ancora sono fiori pungenti... Alcune profumano molto, altre solo se osi avvinarti... La Bellezza sta nel come noi vediamo noi stesse, non in come ci mostriamo agli altri. Sorridiamo a noi, riconosciamoci come un prezioso fiore del giardino della Vita. Prendiamoci cura di noi, non per apparire, ma perché ci amiamo.



ACHILLEA

Storia

A Eva quella bambina era rimasta in mente per tutti i giorni successivi. Era strano come, nonostante fossero vicine di casa, non si fossero mai incontrate. Non sapeva nemmeno che la coppia dirimpettaia avesse avuto una bambina! Eppure la piccola era stata davvero lì, in carne ed ossa su quel terrazzo, con quei suoi occhioni grandi e la boccuccia di rose, come erano solite dire le donne più anzianotte. 'Probabilmente anche io sembro una vecchia agli occhi di quella bambina' pensò con un misto di angoscia per il tempo che passava e fierezza per la donna attiva che comunque era. Il passare degli anni non le pesava affatto, anzi stava scoprendo un certo fascino nell'essere una donna sulla quarantina. Certo, il corpo non ti seguiva più come un tempo, e ormai non contava nemmeno più le rughe comparse sul suo volto... eppure, si sentiva affascinante, seducente come forse non lo era mai stata, nemmeno da ragazza.

Eva uscì di buon mattino sul suo terrazzo, ad accogliere i raggi del sole con una tazza di caffè fumante in mano, come faceva ogni mattina. Era il suo piccolo rituale in solitudine. Poi sarebbe andata a svegliare i suoi figli, li avrebbe accompagnati a scuola prima di andare a lavoro e avrebbe avuto la sua solita, frenetica giornata. Ma quel momento era tutto suo, tutto per il silenzio e tutto per i suoi fiori. Li accarezzò con delicatezza, un sorriso dolce dipinto sul suo volto. Era possibile provare un tale sentimento per delle piante? A volte Eva si sentiva davvero pazza. Eppure era una pazzia meravigliosa, che non faceva male a nessuno e che le riscaldava il cuore.

Le dita si soffermarono su dei piccoli fiorellini bianchi, delicati ma resistenti... "Buongiorno signora dei fiori, buongiorno fiori!" la voce squillante risuonò come campanelli di fate e proprio in quel momento un raggio di sole raggiunse le due sul loro terrazzo. Quella bambina aveva il potere di apparire quando meno se lo aspettava, in silenzio come una fiera. "Come stanno i fiori oggi?" chiese sporgendo lo sguardo sui fiori che la donna stava accarezzando. "Molto bene, grazie, sono sicuramente deliziati di sentire che li saluti". La bambina sorrise orgogliosamente, il petto in fuori e lo sguardo fiero di chi sapeva di aver fatto la cosa giusta e riceveva con umiltà i complimenti. Eva la guardò meglio e vide che quella che aveva davanti non era una bambina di cinque o sei anni, come se la ricordava, ma si trattava di una ragazzina di circa dieci anni. Era assolutamente impossibile che fosse cresciuta così in quei pochi giorni in cui non si erano viste. Forse si era sbagliata la prima volta a giudicarla più piccola? Forse si trattava di una sorella? Eva cominciò a pensare davvero di essere pazza! "Sa, oggi mi è successa una cosa speciale. Posso raccontarla ai fiori?" chiese timidamente. Eva annuì in silenzio, continuando a guardarla sbigottita, cercando di dare un senso a tutto. La ragazzina raccontò di aver avuto la prima mestruazione. All'inizio si era spaventata ma poi la sua mamma le aveva spiegato tutto ed ora era proprio contenta. Aveva un po' di mal di pancia, ma tutto sommato stava bene. Eva ritornò con le mani sui fiorellini delicati, si trattava di una pianta di achillea che aveva raccolto in un bosco incendiato. Era in vacanza con i suoi bambini, allora piccoli, presso un delizioso chalet in montagna e il bosco dietro la casa era stato colpito dal fuoco, probabilmente per via della forte siccità e del caldo soffocante di quell'estate. Dopo lo spavento Eva aveva passeggiato nel bosco incenerito e aveva trovato questi fiorellini miracolosamente scampati al disastro. Aveva estirpato con cautela le radici e se l'era portata a casa. Se ne era presa cura con amore e da allora la pianta era rifiorita generosamente. Eva si faceva spesso delle deliziose tisane raccogliendo fiori e foglie. Ne prese un mazzolino e lo porse alla ragazza, spiegando che un infuso di quella pianta poteva alleviare i dolori addominali delle mestruazioni, diminuire il flusso e regolarizzare il ciclo. La ragazzina sorrise, con quel suo sorriso che portava il sole e sparì dentro casa. Eva sospirò chiedendosi se stesse sognando...

Proprietà

Una pianta molto comune in Italia, soprattutto nei pascoli e lungo i corsi d'acqua. Conosciuta fin dall'antichità era una delle piante da avere sempre in giardino e nell'armadietto di casa. Si usa tutta la pianta, in particolar modo foglie e fiori. Era utilizzata in campo terapeutico e magico e da sempre è un fiore legato alle donne. Il suo uso più comune sfrutta le qualità antibatteriche e cicatrizzanti. Usata sulle ferite aiuta a fermare il sangue e farle guarire più in fretta, igienizzando la parte lesa. È molto utilizzata anche per le ragadi al seno o le infiammazioni della pelle. Ottima anche contro le emorroidi. L'achillea, dicevamo, è l'alleata delle donne! Berne l'infuso durante le mestruazioni aiuta a tenere sotto controllo le perdite in caso di flusso abbondante, aiuta a dormire serenamente e diminuisce i dolori addominali. Tonifica l'utero e aiuta a prendere contatto con le proprie energie femminili. Disturbi di stomaco? Pasto pesante? L'achillea ha proprietà digestive e antinfiammatorie che la rendono adatta agli stomaci delicati! Visto l'effetto sedativo può essere un ottimo ingrediente per la tisana della sera, prima di andare a letto. In caso di un bisogno più "potente" si può utilizzare la tintura madre, da assumere in gocce. Combatte dunque l'insonnia e gli stati di agitazione. Spiritualmente l'achillea è legata alla forza del femminile. Sebbene debba il suo nome a un uomo, Achille, che fu guarito con questa pianta, fu poi la dea Afrodite a prendersene cura e a elevarla ad amica delle donne.

Poesia

Fiori delicati

come il tocco di un fantasma

Ci sei davvero

o ti ho solo immaginato?

Sfioro la mia pelle

le mani sul mio ventre

lo genero la vita

in tutte le sue forme.

Sorrido

Piango

Rido

Sospiro

Son donna

ho tanti volti

son donna

mi piaccio così!

Messaggio finale

L'achillea ci insegna il nostro essere Donne all'interno dei cicli. Che fase stiamo vivendo del nostro percorso ciclico? Potremmo essere immerse nel periodo fertile dei cicli continui, potremmo essere nella fase del silenzio della menopausa, potremmo essere nell'apertura della gravidanza... come viviamo il tempo ciclico in cui siamo ora? Attraverso questa pianta possiamo entrare in contatto con la parte sacra di noi, con le energie divine femminili, e trovare le risposte alle domande che serbiamo in segreto, dentro di noi.



MALVA

Storia

Eva aveva passato i giorni successivi a riflettere sull'accaduto. Non riusciva a capacitarsi dell'improvvisa crescita della bambina e informandosi con i vicini tutti sostenevano che la giovane coppia che viveva al 3B non aveva assolutamente figli. Eppure la sua non poteva essere stata una visione, aveva davvero parlato con qualcuno e gli aveva offerto i suoi fiori. Anche le sue piante se lo ricordavano ne era sicura. Forse si trattava di una nipote? La figlia di una loro amica in visita? Ammettendo anche questa ipotesi tuttavia rimaneva il dubbio sulla crescita improvvisa. Eva si sentiva distratta da questi pensieri e perfino i suoi figli, due adolescenti spensierati, lo notarono. "Mamma, c'è qualcosa che non va?" le chiese il più piccolo dei due. La domanda la riscosse dai suoi pensieri, e sorrise amabilmente al visino preoccupato del figlio. La lusingava il fatto che si preoccupasse per lei, voleva dire che stava facendo attenzione, che non era concentrato solo nel suo mondo ma era sensibile a ciò che accadeva nella realtà attorno a lui. Decise di confidarsi con lui e gli parlò della bambina, della ragazza, delle conversazioni sui fiori. Lui la ascoltò attentamente, come mai aveva fatto, e alla fine concluse con una alzata di spalle "Boh" disse. E come era venuto se ne andò, a riprendere la sua vita da adolescente. Eva sorrise guardandolo camminare a passo strascicato. Le aveva dedicato il suo tempo e la sua attenzione, e questo per lei era stato bellissimo. In quel periodo si era accorta tra il lavoro, la casa e questa vicenda di aver dato poca attenzione ai suoi familiari e si ripromise di lasciar perdere le stranezze, per dedicarsi alle cose concrete.

Eva stava facendo le pulizie sul terrazzo, spolverava le foglie delle piante, dava da bere laddove sentisse il terreno più secco e chiacchierava come sempre con le sue piante, raccontando le giornate che viveva. Sentì un sospiro provenire dal balcone accanto. Vide una giovane donna, appoggiata alla ringhiera mentre ad occhi chiusi ispirava, lasciando che il sole le baciasse il viso. Era molto bella e i suoi lunghi capelli boccolosi le ricordarono tantissimo la bambina del suo primo incontro. Notò che, sotto il vestito morbido, il ventre della donna si rigonfiava dolcemente, era incinta. Le donne incinte, pensò, sanno emanare un'energia pura meravigliosa. Si sentì accarezzare e cullare dalla vita, mentre la osservava intenta a godersi la brezza fresca, che sembrava essere arrivata apposta per farla stare bene. "Salve" decise di farsi avanti e di capire se lei fosse la mamma della bambina con cui aveva parlato. "Oh ciao signora dei fiori!" la voce era sempre quella, quel tenero scampanello che contraddistingueva la bambina e la ragazza accompagnavano ora anche questa donna adulta. Gli stessi occhi, curiosi e profondi. Eva per attimo sentì mancarle il respiro. Non era assolutamente possibile che fosse lei!

"Che fiore mi consiglia oggi? Ha visto? Sono incinta! L'ho già raccontato ai fiori e mi sembravano contenti. Lei sa capirli i fiori? Sanno rispondere?" la stessa aria incalzante, domande su domande che non facevano che lasciare Eva spiazzata, ma che le fornivano una via di uscita dalla pazzia, dovendo cercare nella sua mente risposte di senso compiuto. La mano andò automaticamente ai fiori di malva, sbocciati da poco grazie al calore del sole di quei giorni. Il viola dolce di quei petali delicati ricordava l'aura delle mamme. Gliene porse un mazzetto. "Scommetto che sta aspettando una femmina" le disse sporgendosi per lasciarle cadere il mazzolino in mano. "Come fa a saperlo?" chiese ridendo la giovane. "La pancia... si dice così no? Oppure possiamo credere che siano stati i fiori a suggerirmelo" le rispose maliziosa. "La malva è fiore delle mamme, ricorda il profondo amore che una donna ha per i suoi cuccioli. Cura i rapporti madre-figlia" disse ripensando a quel piacevole pomeriggio in cui aveva piantato la malva assieme a sua madre, uno dei rari momenti in cui le due erano state felici assieme senza azzuffarsi. I fiori sono davvero magici! La ragazza tuffò il viso nel mazzo di malva, lasciandosi inebriare da quel profumo delicato e da quel colore così avvolgente. Ringraziò, come sempre, prima di sparire dentro casa, lasciando Eva sempre più a bocca aperta.

Proprietà

La malva è una pianta considerata valida per tutti i mali, proprio per le sue numerose qualità positive e per la sua particolarità di essere trovata e coltivata praticamente ovunque. La malva è emolliente ed espettorante, utilizzata per i problemi alle vie respiratorie e in particolar modo per tosse e asma. Utile in stati catarrosi. È lassativa, ampiamente utilizzata in tutti i casi di stitichezza. Per questo motivo bisogna anche fare attenzione a non esagerare con la sua assunzione. La malva è calmante, ideale per gli stati di tensione e nervosismo, in caso di stress o di agitazione. Possiamo berla sotto forma di infuso oppure metterla nell'acqua del bagno. Molto indicato è il bagnetto con la malva prima di andare a letto per i bambini. La malva è lenitiva e leggermente analgesica, utilizzata per i problemi della pelle, per le punture di insetto, per l'acne giovanile sotto forma di tonico o impacco. Ma anche per il mal di denti, gengiviti e mal di gola. Molto utilizzato come sapone per le zone intime. La malva infine è antinfiammatoria, utilizzata topicamente in caso di emorroidi, oppure per uso interno in caso di infiammazioni allo stomaco, intestino e reni. Le sue proprietà lassative ne favoriscono anche la depurazione.

Poesia

La malva

il fiore che da ogni male salva

Puro bello e delicato

come l'abbraccio materno

Pieno di dolcezza

È energia divina femminile pura

Viola come la spiritualità

ci trasporta nel suo mondo magico

dove può farci apprendere

i segreti dell'universo stesso

Chiede fiducia

chiede calore

chiede di mettersi in gioco

chiede di rispettarsi

chiede di donarsi

chiede, semplicemente,

di amarsi!

Messaggio finale

La malva è un fiore che ci parla d'amore, nelle varie sue forme. Da una parte infatti è simbolo dell'amore dolce e materno, la dolcezza di chi si prende cura di noi, ci nutre e ci sostiene. D'altra parte però la malva era considerata un potente afrodisiaco, pianta in grado di risvegliare la passione carnale e dunque di buon auspicio per un matrimonio fertile e duraturo. È anche la pianta dell'amore non corrisposto e veniva infatti ampiamente utilizzata nelle pozioni e negli incanti d'amore. È un fiore profondamente legato alla nostra dimensione di donne madri, non solo fisicamente, ma in tutte quelle situazioni in cui diamo vita a qualcosa.



ROSA

Storia

Eva aveva vissuto in modo stranamente sereno i giorni successivi. Certo, non si spiegava proprio tutta quella faccenda della vicina di casa che parlava con i suoi fiori e che appariva in modo sempre diverso su quel terrazzo, ma aveva deciso di non pensarci proprio, di lasciare che le cose andassero come dovevano andare. Gli incontri erano sempre piacevoli, le portavano alla mente meravigliosi ricordi e le confermavano la bellezza dei suoi fiori, che con tanto amore coltivava. Forse stava davvero diventando un po' pazza, o forse stava accadendo un miracolo, ma certe domande è forse meglio non porsele. I giorni successivi dunque passarono tranquilli, tra lavoro, amiche, figli adolescenti, marito...Eva continuava a non sentirsi speciale, ma quel vuoto che sentiva dentro in qualche modo, nemmeno lei sapeva come, si stava colmando.

Quella sera l'aria era calda, la primavera era ormai arrivata e Eva era uscita sul suo terrazzo ad ammirare le stelle, con un dolce infuso tra le mani. Respirò a fondo l'aria... i profumi e gli odori della città si mescolavano... l'odore di asfalto caldo dopo il passaggio costante delle macchine durante il giorno, l'odore pungente di cipolla che qualche vicino stava soffriggendo, riusciva a sentire l'odore della carne grigliata del botteghino ambulante che si piazzava sempre dietro alla curva della sua strada... e sentiva l'odore dei suoi fiori, delicati ma indubbiamente presenti. Quei profumi, così diversi, così mescolati, la rassicuravano, la facevano sorridere pensando a quante persone, vite, situazioni si mescolavano continuamente, intrecciandosi, sfiorandosi, scontrandosi... In quel momento era così persa tra i pensieri da non accorgersi della presenza del marito alle sue spalle. Lui la abbracciò da dietro, circondandola con le sue braccia forti e inspirando fra i suoi capelli. Eva si girò sorridendo. Nonostante fossero passati tanti anni dal loro primo incontro la passione e l'amore fra loro non era mai calato. Era l'uomo perfetto per lei, la manteneva razionale, le dava sicurezza, la completava... erano complici, insieme, sapevano guardare nella stessa direzione, ma sapevano anche camminare sulle proprie strade personali. "Vieni a letto tesoro?" le sussurrò. "Finisco la tisana e arrivo" rispose Eva. Il marito si allontanò, comprendendo come la moglie avesse bisogno dei suoi piccoli spazi magici da sola.

In quello stesso momento Eva sentì una presenza, si voltò ed ecco una donna sulla terrazza, preannunciata da un colpo di vento che sapeva di miele. I suoi capelli a boccoli erano sempre lì, morbidi sulle spalle. Ma la sua pancia era sparita, sul suo viso era apparsa qualche piccola ruga e i suoi occhi erano più stanchi. Eva si sentì meno stupita del solito, come si aspettasse questa nuova magia. "Qualcosa non va?" le chiese sottovoce, come con la paura che l'incanto potesse svanire se si parlava troppo forte. La donna sorrise "Oh, no no... è solo che.... Beh i bambini, le cose da fare... stavo pensando che non ricordo nemmeno più l'ultima volta che io e mio marito... sa... oh non sono cose di cui parlare!" si mise sulla difensiva. "Oh invece sono cose normalissime mia cara! Se ne parliamo diventano meno gravi di quel che sembrano, notiamo che tanti altri vivono la nostra stessa situazione e tutto viene ridimensionato. Tieni, ormai dovresti saperlo che i fiori hanno sempre una soluzione per noi!" Dal meraviglioso vaso di coccio Eva colse 3 magnifiche rose rosse, sbocciate da poco e nel pieno della loro bellezza. Il profumo era inebriante, i petali sembravano fatti di seta. Eva colse le rose con delicatezza, avvicinandosi piano, come in una danza. La donna dall'altra parte del terrazzo la osservò assorbendone i movimenti... è la stessa grazia del gioco dell'amore, riflettè. Eva fece cadere fra le mani della donna le rose, le consigliò di farci un infuso da bere nel tardo pomeriggio, con l'altra rosa avrebbe dovuto preparare un bagno rilassante per entrambi e infine avrebbe dovuto spargere i petali della terza rosa sul loro letto. Le garantì che era impossibile resistere al potere delle rose, non vi era stanchezza che poteva reggere, la rosa accendeva ogni cuore! E così, nella magia di quella notte di primavera, nel palazzo fu una notte di fuoco e coccole per tutti.

Proprietà

La rosa è uno dei fiori più amati, simbolo eterno di amore, considerata la regina dei fiori, di certo non poteva mancare tra i fiori dedicati alle donne. La rosa non è bella solo come ornamento delle nostre case e dei nostri giardini, ma è una risorsa preziosa anche per la nostra salute e la nostra bellezza. La rosa è considerata un antistress, soprattutto quando siamo stanchi e provati dal lavoro. Calma e rilassa e allevia ansie e attacchi di panico. Rafforza il sistema nervoso e migliora il sistema digestivo. E a proposito di cibo la rosa è considerata anche un valido aiutante per combattere la fame nervosa. Come fiore d'amore la rosa risveglia la sessualità, aumenta la passione e la capacità di amare e lasciarsi amare. Un fiore che porta gioia ed equilibrio, utile anche per combattere gli stati depressivi. Antispastico, calma i dolori mestruali. Tónico e lenitivo, sfiamma le pelli sensibili e cura arrossamenti e irritazioni. È molto utilizzati in cosmetica in tonici e creme, dalla texture delicata e il profumo che fa sognare... L'olio essenziale di rosa costuccia un po', ma è un favoloso rimedio a cui le donne non possono proprio rinunciare!

Poesia

Regina tra i gioielli

Maestra di vita

Bella come solo la bellezza può essere

Tocco delicato

Carezza che tocca l'anima

Profumo che inebria

Che ti fa viaggiare

Prende la donna, la rende Signora

Spine appuntite

Difesa e attacco

Non ti avvicinare

Scelgo io chi mi può toccare

Fortezza e delicatezza

Opposti in sintonia

Colori che ammaliano

Strega fra le streghe

Sussurra al tuo orecchio

“Ricordati il valore che hai!”

Messaggio finale

La Rosa ci parla di Amore, ci invita a sperimentare la nostra passione, a vivere liberamente la nostra interiorità, la nostra sessualità. Che siamo in coppia o che siamo da sole, la rosa ci invita ad accarezzarci, a coccolarci, a prenderci cura di noi anche sperimentandoci. La rosa è un fiore molto particolare perché nonostante la sua stupenda bellezza, che non nasconde, ma di cui ne va fiera e si apre con piacere verso il mondo regalando il suo profumo, tuttavia la rosa possiede anche affilate spine. Come a volersi fare amare, si ma da lontano. Chi si vuole avvicinare a lei per coglierla deve farlo con lentezza, delicatezza e attenzione. La rosa ci invita dunque a non donarci a chiunque, ma a scegliere coloro che possono avvicinarsi a noi, senza tuttavia precluderci completamente al mondo, perché la rosa permette a tutti di godere della sua presenza. Trovare equilibrio tra questi due poli non è facile, ma con la compagnia delle rose possiamo riuscire davvero ad essere le Regine del nostro regno.



GIGLIO

Storia

Dopo quella notte profumata di rose Eva si sentiva molto meglio. Non sapeva perché, ma quel vuoto interiore che solo poche settimane prima sentiva, iniziava a colmarsi. Le sembrava strano ma era come... come se i fiori la stessero sanando. Li aveva sempre amati, i suoi fiori, il suo sgangherato assemblamento che sembrava così caotico ma che ora, grazie a quella strana presenza sul terrazzo accanto, acquisivano un perfetto senso logico, un filo conduttore tutto rivolto al mondo femminile, una danza armoniosa. Eva stava imparando a lasciarsi fluire con fiducia nel fiume degli eventi della vita. Aveva sempre amato avere tutto sotto controllo, capire tutto ciò che le accadeva, aveva letto tantissimo nella sua vita, si era informata tanto e usava la logica per mettere a posto i vari tasselli che incontrava. Questa esperienza però le stava insegnando che a volte non bisogna farsi domande, ma semplicemente lasciarsi cullare e seguire la corrente, ammirando ciò che incontriamo, senza il bisogno di trattenerlo. Godendo del momento. Eva si sentiva fiera di questo cambiamento dentro di lei, di questo passo avanti nel suo cammino evolutivo.

Era mattino quando uscì sul terrazzo, in quella giornata di primavera. Il sole era piacevole sulla pelle, i fiori splendevano come non mai. Ammirò i suoi gigli. Erano da sempre il suo fiore preferito, quello era stato un regalo che si era autofatta per il matrimonio, per ricordarsi l'importanza di prendersi cura anche di altro, oltre che della vita matrimoniale. Da allora la pianta le regalava ogni anno i suoi splendidi fiori, adorava come si aprivano verso il mondo, donando la loro candida bellezza. Era un fiore che decisamente ammaliava e tutti quelli che venivano a trovarla rimanevano sempre incantati da quel fiore così puro, da quell'energia che emanava... tutti potevano sentirla. Era questa la magia del fiore, raggiungeva anche i cuori più duri e le menti più ristrette.

Sentì la presenza sul terrazzo accanto notando una luce intensa, come un bagliore solare. E la donna era lì, la guardava negli occhi. Era ancora diversa dalle volte precedenti, eppure era lei, non vi erano dubbi. Il suo viso appariva disteso e sereno, la pelle liscia e bellissima, con quelle guance leggermente dorate. I capelli, lasciati sciolti a cadere sulle spalle, incorniciavano il viso con quei boccoli delicati. Sembrava emanare un'aura divina, non riusciva a trovare parole migliori. Il sole la circondava così che le stessa sembrava emanare raggi di luce. Sorrideva, calma e tranquilla come non l'aveva mai vista, come se avesse le risposte a tutte le domande del mondo, come se avesse trovato la pace. Era come una visione bellissima. Eva si stropicciò gli occhi, incredula più che mai. Stava davvero vedendo quella donna? O stava avendo delle visioni a occhi aperti? I fiori forse emanavano qualche sostanza psichedelica? Fece un profondo respiro ricordandosi che si era appena ripromessa di lasciarsi fluire. E così le sorrise a sua volta, guardandola negli occhi con fiducia. "Ciao Eva" le disse la donna con una voce così dolce che Eva quasi si commosse a sentire il suo nome pronunciato con tanto amore. "Io ti incontro qui, ma ancora non so il tuo nome, o chi tu sia" rispose Eva. "Ha importanza conoscere un nome?" la provocò la donna. In effetti, pensò Eva, il nome non era così importante. Era una convenzione, un bisogno per mettere una etichetta, per riconoscere la persona fra tante. Ma questa, si rese conto, non era una persona come tante, forse non era nemmeno umana viste le vicende delle ultime settimane. E allora no, il suo nome non aveva importanza. Ma il suo messaggio sì, quello era importante. "Come mai sei qui?" le chiese, un po' titubante, temendo di aver fatto anche questa volta la domanda sbagliata. "Sono qui per te" rispose semplicemente. E in quel momento Eva sentì il suo cuore colmarsi fino a traboccare, e la visione mutò, ancora una volta, ed Eva si vide come allo specchio. Quella donna aveva preso le sue sembianze e le mostrava tutta la sua bellezza di essere Donna. Eva, per la prima volta, si sentì davvero speciale.

Proprietà

Il giglio è utilizzato perlopiù a scopo ornamentale, per la sua bellissima forma aggraziata e il profumo intenso. Ma pochi sanno che è un fiore dalle bellissime qualità terapeutiche. Del giglio possiamo utilizzare varie parti: il bulbo per esempio può essere utilizzato nelle tisane, e si rivela essere un ottimo diuretico. I petali possono essere messi in acqua per realizzare un tonico: rende la pelle morbida, profumata e allevia i rossori. In casa una pianta di giglio permette di catturare i cattivi odori e di rilasciare un delizioso profumo. Il giglio inoltre favorisce la meditazione, rilassa il corpo mentre permette all'anima di viaggiare libera, di elevarsi e connettersi direttamente con l'energia divina universale. È favoloso poter meditare all'interno di un cerchio di fiori di giglio. Lo sapevi che il giglio si può anche mangiare? Petali e gemme sono molto utilizzati per insaporire i piatti della cucina asiatica. Ovviamente è estremamente importante fare attenzione che i fiori siano assolutamente non trattati perché potrebbero contenere sostanze tossiche e nocive.

Poesia

Divina perfezione

Saggezza interiore

Candido splendore

Profumo che inebria

Tocco che sacralizza

Essenza

Fiore tra i fiori

Bellezza femminile

Grazia e perfezione

Animo gentile

Carezza materna

Abbraccio di calore

Canto soave

Essenza

Voce che risuona nel deserto

Forte e chiara

Arriva all'orecchio

“Io sono te!”

Messaggio finale

Il Giglio ci connette alla nostra spiritualità. È un fiore sacro, legato al Divino Femminile fin dall'antichità. Donne come la Grande Maria, Maria Maddalena, Iside, Lakshmi sono tutte legate da questo magnifico fiore, bianco e puro. Hanno un profumo meraviglioso, sono dei fiori elegantissimi, delicati, di una grazia che incanta. È un fiore che simboleggia la purezza, l'innocenza dei bambini, la curiosità di voler esplorare il mondo con occhi nuovi. Ho scelto questo fiore per concludere il nostro viaggio per ricordarci che siamo tutte Dee, donne meravigliose che meritano di essere onorate. E chi ci deve onorare? Noi stesse per prime. Possiamo davvero ricevere rispetto e amore solo quando noi per prime ce li concediamo, con abbondanza e generosità.



Grazie per aver letto questo mio piccolo scritto, spero di esserti stata di aiuto nel ricordare la splendida donna che sei, in tutta la tua essenza. Spero anche di averti fatto capire come dei semplici fiori possano davvero cambiare la nostra vita, con la loro magia e le loro proprietà. Coltivare, sporcarsi le mani di terra, prendersi cura di qualcosa possono essere dei metodi di guarigione per le ferite dell'anima.

Per ognuno di noi ci sono i giusti fiori, per la cura del corpo e dell'anima. Per sapere quali sono i fiori di cui hai bisogno puoi contattarmi liberamente e senza impegno tramite i miei indirizzi.

CONTATTI

Valentina Contessi, scrittrice, naturopata, floriterapeuta, tarologa e insegnante di yoga

Mail: valentina_contessi@libero.it

Pagina Facebook/ Instagram: Naturalmente Olistica

Sito: www.valentinacontessi.wix.com/naturalmenteolistica