

# CURA DI SE

Fisica, emozionale e digitale in tempo di pandemia

## PRATICHE E RISORSE

*colala*  
Fondo de Mujeres



Questo manuale include alcune risorse e consigli per affrontare questo periodo difficile, non intende essere esaustivo o eliminare gli sforzi che vengono fatti in questo senso, ma da aggiungere alla raccolta di pratiche che sono girate in rete in questi giorni.

É ispirato a ciò che altre compagne hanno fatto precedentemente, da diverse latitudini, tradizioni e visioni. Speriamo di poter aggiungere altre pratiche e che dalle fessure di questo sistema capitalista e patriarcale nascano iniziative con radici forti e sane.

La cura della vita è un atto radicalmente politico in un momento di tanta durezza e reclusione.

# Benessere Emozionale



## **RICONOSCI QUELLO CHE PROVI**

Per molt\* di noi può essere molto travolgente quello che sta succedendo e sebbene l'idea di stare a casa può essere confortante per alcun\*, per altr\* non è così; parla di quello che provi, approfitta di questi momenti per stare con gli/le altr\* anche se a distanza, utilizza la tecnologia per parlare e scrivere con altr\* riconosci le tue emozioni e assumile dentro di te.

## **CREA UNA ROUTINE**

Anche se stiamo a casa e sembra che le ore trascorrono in modo diverso, bisogna cercare di mantenere certi orari fissi per mangiare, fare esercizio, parlare con un\*amic\*, giocare con figli\*, portare fuori il cane. Le routine ci danno una struttura che ci sostiene nelle esperienze difficili o momenti difficili.

## **FAI UNA PAUSA**

Concediti qualche momento di pausa dagli schermi, che sia dal telefono, computer o TV. in questo momento di sovrainformazione è bene dedicarsi a momenti di silenzio, ascolta come stai, balla, disegna, bevi una tisana o leggi...

## **CONFIDA NELLA TUA RETE DI APPOGGIO**

se ti trovi in una situazione difficile, non ti senti bene o a casa non sei sicur\*, chiedi aiuto alla tua rete di conoscenze, in questo momento la cosa positiva è che si sono attivate molte reti di solidarietà.

## **CURA QUELLO CHE MANGI**

la nostra salute emotzionale è in relazione con il cibo, nelle prossime pagine troverai alcuni consigli per rinforzare il sistema immunitario

## **FAI ATTIVITÀ FISICA**

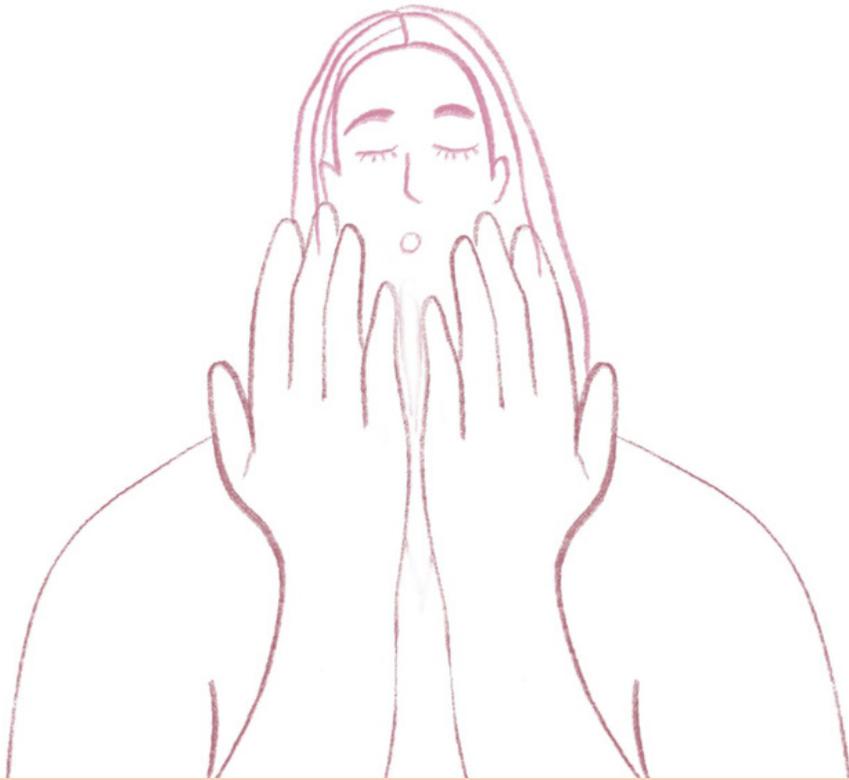
Danzare, fare yoga, muovere il corpo è molto utile in questo periodo di isolamento, nelle prossime pagine troverai degli esercizi per entrare in connessione con il proprio corpo, calmare la mente e conoscere il tuo corpo e le sensazioni che provi; sono proposte valide per iniziare o concludere la tua routine giornaliera.

## **ONORA LE/I TUE/TUOI ANTENAT\***

abbi fiducia che questo periodo passerà, invoca le tue guide, le donne che ti hanno curato e accompagnato fin qui. Fai i tuoi rituali, ritova la fiducia. puoi accendere una candela e dire una preghiera, invoca le presenze e gli esseri che ti ispirano, metti fuori le foto dei/delle propr\* car\* che non ci sono più, consulta un oracolo o cucina una ricetta della nonna.

# Benessere

## Fisico



Nei momenti di tensione ed ansia, sembra che la mente proceda ad un ritmo molto più veloce rispetto al corpo che fatica a seguirla, sentiamo che perdiamo il controllo delle nostre azioni e sensazioni e siamo tentat\* a continuare ad alimentare i pensieri, tuttavia un modo per frenare questo meccanismo è concentrarsi sul piano fisico e sulle sensazioni che proviamo al riguardo.

### COSA PROVO?

Un modo per connettersi con il proprio corpo è concentrarsi su ciò che proviamo, visualizzare i punti del proprio corpo in questo momento può essere utile per conoscersi meglio, osserva quali sono le tue reazioni alla paura e all'ansia e verifica quali sono le risorse che possiedi per superare questo momento.

Prendi un foglio di carta e dei colori, disegna la tua silhouette e appunta su di essa tutte le sensazioni che emergono e le parole che ti vengono in mente, non ci sono limiti puoi mettere tutto quello che vuoi. puoi ripetere questo esercizio tutte le volte che lo ritieni necessario, in questo modo potrai notare se ci sono dei cambiamenti, e scoprire cose nuove su di te, puoi farlo da sol\*, in gruppo o con i/ le figl\*

### ALCUNE DOMANDE DA PORTI PER FACILITARE QUESTO ESERCIZIO POSSONO ESSERE:

- Dove si trovano le emozioni?
- Dove sento paura? come la sento?
- Dove si trovano i ricordi (allegria e tristezza) della mia esperienza?
- Cosa faccio per sentirmi meglio?
- Quali pratiche faccio e cosa provo a livello fisico?

# Benessere

## Fisico

### CONNETTERCI CON I LIMITI DEL NOSTRO CORPO

Quando ci troviamo in situazioni di stress, nel ritmo accelerato del trascorrere dei giorni, è facile che perdiamo la sensazione di appartenere al nostro corpo. Come donne abbiamo imparato a passare sopra ai nostri limiti costantemente, un po' per il sovraccarico di lavoro, per essere riconosciute, per la precarietà della vita o per tutto questo insieme.

Riconnettersi con i limiti fisici è uno strumento che ci permette di sintonizzarci con il presente, confidando in ciò che sentiamo, tocchiamo e percepiamo.

#### PRATICA PER CONNETTERCI CON I NOSTRI LIMITI FISICI

Questa pratica è meglio farla con gli occhi chiusi, la bocca leggermente aperta, rilassando la mandibola.

Siediti in una posizione comoda, preferibilmente per terra, o dove ti puoi muovere se ne senti il bisogno, puoi anche appoggiare le spalle alla parete.

Chiudi gli occhi e datti qualche secondo per connetterti con le tue sensazioni, senza giudicarle; come stai? Cosa senti?

Fai tre respiri profondi espirando con la bocca strofina le mani qualche secondo per generare calore e avvicinale al viso senza toccarti, percepisci il calore che emanano.

Ripeti per tre volte l'esercizio, inspirando ed espirando tranquillamente immagina che tutti i tuoi sensi passino attraverso le mani, puoi vedere, ascoltare, assaporare con le mani porta le mani ai piedi in modo amorevole e piacevole, massaggia tutto il piede destro, ogni dita, ogni osso e poi fai lo stesso con l'altro piede.

Continua su tutto il corpo dalle gambe fino alla testa, massaggia ogni zona; tu sai di cosa hai bisogno in questo momento quando arrivi al viso, massaggia con le dita facendo dei movimenti circolari, la fronte, le tempie, gli zigomi e la mascella.

Ad ogni inspirazione immagina di rilassare ogni muscolo, ed ogni organo si trova nel suo spazio naturale, ad ogni espirazione lascia andare quello di cui non hai bisogno.

Quando hai finito, strofina nuovamente le mani e portale al petto e molto lentamente apri gli occhi.

Ringrazia per questo momento.

# Nutrire Corpo e Spirito



- Bere molto, soprattutto liquidi caldi per due motivi: il virus non resiste alle alte temperature, e l'acqua fredda altera il sistema nervoso.
- Mangia frutta e verdura per mantenere forte il sistema immunitario
- Consuma alimenti ricchi di vitamina C (agrumi, broccoli, peperoncini, kiwi ecc...)
- Diminuisci il consumo di zuccheri raffinati, meglio utilizzare il miele o altri dolcificanti più naturali
- Evita i cibi crudi, sono più difficili da assimilare, meglio bolliti
  
- Fai delle pause dagli schermi, anche se è difficile, trova delle alternative come meditare, leggere, parlare con qualcuno, fare dei rompicapi.
  
- Trova dei modi creativi e semplici per superare questo momento.
  
- Fai pratiche di respirazione alterna, puoi guardare su youtube Anuloma Viloma

ALIMENTI ED ESERCIZI CHE ALZANO LA SERATONINA (PER MANTENERE UN SISTEMA NERVOSO RESISTENTE)

Lenticchie, ananas, banane, pistacchi, mandorle, cacao, pomodori, cereali integrali, castagne. si devono consumare piccole quantità 3 o 4 volte al giorno.

Fai un bagno di sole se puoi

Fonte:

<https://ginecosofia.com/2019/10/chile/?v=0885de5fa089>

# Bevande calde per animare lo spirito

## CIOCCOLATA CALDA

La cioccolata calda è una bevanda molto confortante, inoltre contiene molti antiossidanti ottimi per mantenerci il nostro sistema pulito e attivo. anticamente in messico si consumava come bevanda rituale, non si usava metterci il latte, ma ognuno è liber\* di consumarla come vuole.

### INGREDIENTI:

Latte o acqua, cacao in polvere o cioccolato, zucchero e cannella in polvere.

Portare ad ebollizione 500 ml di acqua o latte e aggiungere: una tazza di acqua o latte, un cucchiaino di cacao in polvere, zucchero di canna, un cucchiaino di cannella in polvere, se lo frulli farà la schiuma.

## CHAI DORATO



### INGREDIENTI:

Anice stellato, cardamono, pepe in grani, chiodi di garofano, bastoncino di cannella, zenzero, curcuma fresca o in polvere, miele e latte vegetale che preferisci.

.1. Porta ad ebollizione 500 ml di acqua e aggiungi: 3 pezzi di anice, 3 pezzi di chiodi di garofano, 3 di cardamono, 4 di pepe, 2 fette di zenzero grattugiato, 2 fette di curcuma grattugiata.

2. Cuocere per 20 minuti a fuoco lento

3. eruire e aggiungere un goccio di latte e il miele nella quantità che preferisci

Se non hai tutti gli ingredienti puoi improvvisare con altre spezie.

# MEDICINA NATURALE



**LAVANDA** (*lavandula officinalis*): sedativa ed analgesica con azione antispasmodica, puoi fare un infuso e berne fino a tre tazze al giorno oppure con l'olio essenziale massaggiare le tempie

**MELISSA** (*melissa officinalis*): antidepressiva e ricostituente del sistema nervoso, bere in infuso

**VALERIANA**(*valeriana officinalis*): tranquillante molto potente, antispasmodica e lenitiva, bere in infuso preferibilmente prima di andare a dormire, si consiglia di iniziare a piccole dosi

## PER ANSIA E TENSIONE

**TIGLIO** (*Tilia europea*): riduce la tensione nervosa, bere come infuso, fino a 3 tazze al giorno o assumere 10 ml di tintura al giorno, puoi potenziare l'infuso aggiungendo la camomilla o melissa

**AVENA** (*avena sativa*): antidepressiva, tonica, ricostituente del sistema nervoso, mangiarla a colazione o merenda insieme a frutta e succhi.

**BORRAGINE** (*Borago officinalis*): restauro della corteccia surrenale

**BASILICO**(*Ocimum basilicum*): Antidepressivo e stimolante dell'umore, rafforza la sensazione di avere i piedi per terra, mangiane foglie fresche e/o in infusione, combinta con melissa o petali di rosa per migliorarne l'effetto.

## ERBE PER RILASSARSI

**ARTEMISIA** (*artemisia vulgaris*): tonifica i nervi, utile nelle situazioni di tensione e stress, bere fino a due tazze al giorno

**CAMOMILLA**(*Chamaemelum nobile*): sedativa, calmante ed antispasmodica, utile per l'agitazione e dolori di stomaco. bere fino a 3 tazze al giorno

## PER ATTIVARE IL SISTEMA IMMUNITARIO:

**AGLIO:** viene utilizzato per le malattie respiratorie come tosse, angina, asma, mal di gola, raucedine e bronchite, per il malessere in generale come mal di schiena, testa e muscoli.

**CANNELLA** (*cinnamomum spp.*): la cannella è utile per tutte le malattie da raffreddamento, come il raffreddore, è una spezia energetica, e favorisce la sudorazione.

**ZENZERO** (*zingiber officinalis*): viene utilizzata la radice fresca, come espettorante per raffreddori e brividi, stimola la circolazione, si può assumere come infuso nella misura di due fette per tazza facendole bollire per 10 minuti.

**CURCUMA** (*curcuma longa*): l'azione più conosciuta della curcuma è quella antinfiammatoria, di cui l'efficacia è paragonabile ai farmaci, ma ha anche altre proprietà tra cui: pulisce il sangue, antidolorifico, antinfiammatorio, antitumorale, antiallergico, antiossidante, antisettico, antispasmodico, astringente, dissipa i gas intestinali, favorisce la funzionalità epatica, digestiva, diuretica (elimina i liquidi in eccesso, stimolante e vulneraria, si usa la radice fresca, cotta in acqua bollente per 10 minuti.

Fonti:

<https://ginecosofia.com/2019/10/chile/?v=0885de5fa089>

<https://www.esuelaayurveda.com/recursos//articulos/>

- erbario di medicina tradizionale messicana eseguito da Ana María Hernández Cárdenas

- piante medicinali Penelope Ody

\* queste risorse non sostituiscono la medicina tradizionale, l'uso di queste informazioni è di responsabilità di ciascun lettore e lettrice.



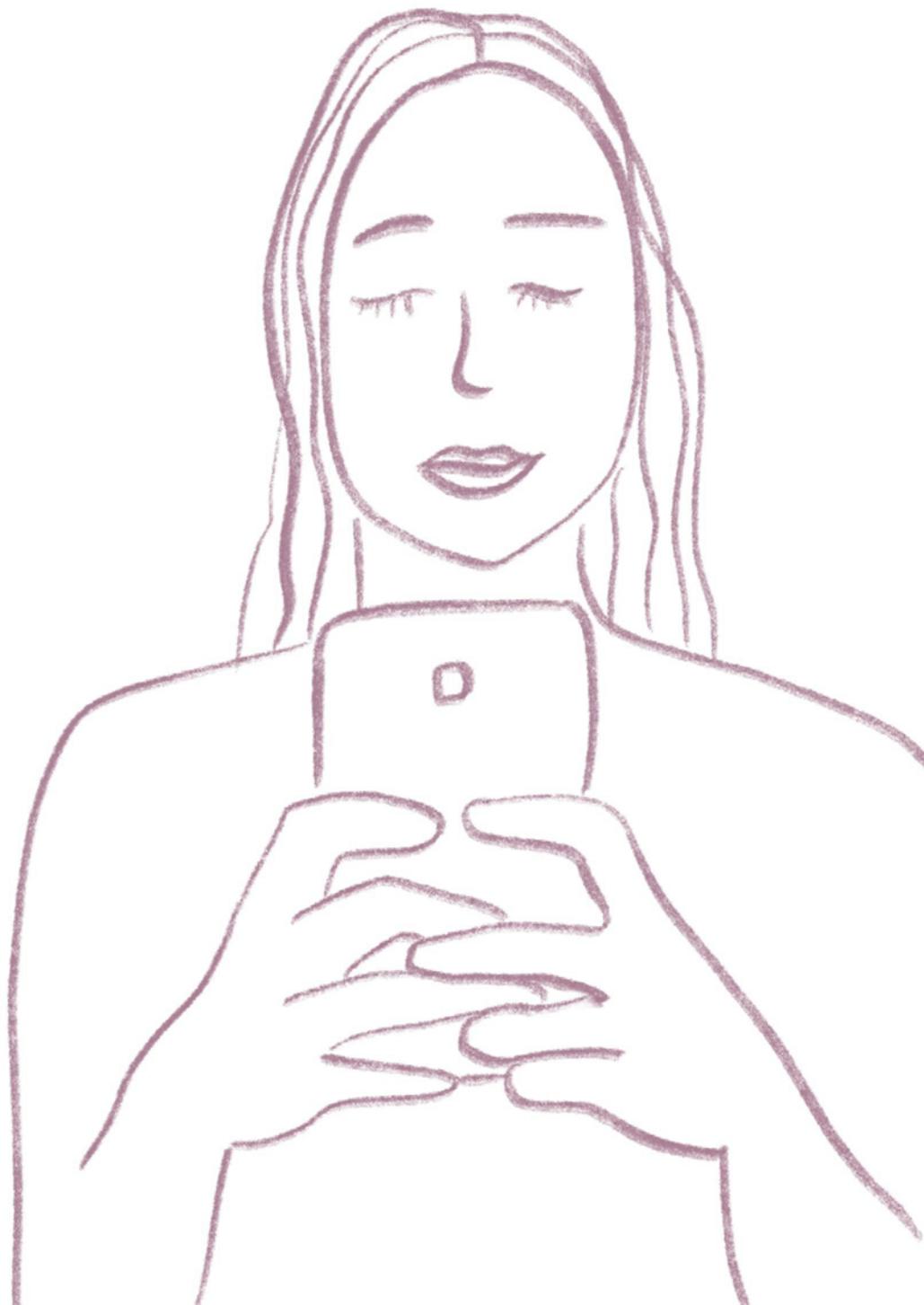
## PER L'INSONNIA:

**PAPAVERO CALIFORNIANO** (*Eschscholzia californica*): dolcemente ipnotico, calmante, rilassante, sicuro per bambini\*, bere in infusione la sera, per migliorarne l'effetto si può combinare con la passiflora o lavanda quando si è molto agitati\*

**LATTUGA SELVATICA** (*Lactuca virosa*): sedativa, da assumere la sera

**PASSIFLORA** (*Passiflora incarnata*): sedativa, ipnotica e calmante, aiuta il sonno, da assumere prima di andare a dormire, si può aggiungere all'infuso per migliorarne l'effetto contro l'insonnia con camomilla e lavanda.

**CAMOMILLA** (*chamaemelum nobile*) bere come infuso la sera



# SICUREZZA DIGITALE

É un momento in cui le relazioni virtuali hanno molta rilevanza, non avendo contatti fisici con la famiglia, amic\* o compagn\* o colleghi di lavoro, dedichiamo molto tempo su dispositivi mobili e computer.

É importante rendere le reti virtuali spazi sicuri, per poterci esprimere liberamente, senza il rischio che le nostre informazioni vengano utilizzate senza il nostro consenso.

Condividiamo due manuali con strategie di cura del mondo digitale sviluppato dal collettivo femminista Luchadoras

<https://luchadoras.mx/toolkit-de-cuidados-digitales/>

Manuali di consigli pratici per inviare nudi in maniera sicura

<https://www.codingrights.org/safernudes/>

Diseño gráfico: Aline Romero

Redacción y recopilación: Daniela Fontaine López

Ilustraciones: Daniela Fontaine Lópezadoras.