



di **Nina Gigante**  
giornalista  
e nutrizionista  
olistica  
certificata.  
@nina\_giga



## booklab

**Sentiamo la stessa cosa, io e te, ma come si dice a parole?** Se quelle che esistono non bastano, ne inventiamo di nuove. *Lexicon* (su Instagram @lexicon\_sido) è un libro senza parole, su cui scrivere le nostre, quelle della nostra famiglia. Un taccuino con cui preservare la parte più sottile delle storie d'amore: la lingua che parliamo con chi amiamo.

**Se al contrario stai soffrendo per amore,** ti consiglio *La verità è che non ti piaci abbastanza*. (Vallardi). Tra film e serie tv, Tinder, ghosting e amori tossici la giornalista Marta Perego e la psicoterapeuta Valeria Locati ti aiuteranno a ridefinire la tua concezione d'amore a partire proprio da te. Imparerai ad amarti un po' di più.



PRATICHE DI BENESSERE

## Trattiamoci BENE

**OGGI NON HO CONCLUSO NULLA.** Non ho dedicato tempo a mio figlio e non ho finito quel lavoro. Sono un disastro. Mentre mi mettevo a letto, mi sono fermata ad ascoltare come parlavo a me stessa. Possiamo arrivare a dirci 4000 parole al minuto: il dialogo interiore è 10 volte più veloce del discorso verbale, meglio prestare attenzione alle parole che ci rivolgiamo. «Un self talk limitante abbassa l'autostima. Per disinnescarne l'automatismo, prendi un foglio e dividilo in due colonne» mi ha suggerito la writing mentor Valeria Da Pozzo (su Instagram @storialiberatutti).

**1 A sinistra scrivi le frasi** giudicanti, severe o irrispettose che ti rivolgi spesso; a destra riscrivile in modo più gentile e compassionevole.

**2 Puoi sostituire** "Non ci riesco" con "Per il momento scelgo di non farlo", "Non sono brava abbastanza" con "Non ho ancora le competenze necessarie", "Andrà male" con "Ho bisogno di esercitarmi". Non ti senti già meglio? Io sì.

SCRIPRODUZIONE RISERVATA

Una ricerca dell'Università di Yale, pubblicata su *Biological Psychiatry*, ha evidenziato come un dialogo interiore negativo e persistente indebolisca le strutture neurali, rendendoci molto più vulnerabili a stress, ansia e depressione.



### Food

## LA CUCINA ANTIFREDDO

**Carote, topinambur, pastinaca, sedano rapa, patate dolci: secondo la Medicina cinese usare adesso radici e tuberi ci aiuta a connetterci all'energia profonda (yang) della stagione fredda che ci attende. Il modo migliore è stufarle dolcemente e servirle con qualcosa che aggiunga energia leggera (yin), come cuscus ed erbe aromatiche, come suggerisce Myriam Sabolla ne *La stagione Vegetale* (Slow Food Editore).**

### INGREDIENTI

• In una grande pentola stufa a fuoco lento per un'ora 300 g ciascuno di carote e topinambur, 250 g di sedano rapa e patate dolci, 500 g di patate. Aggiungi origano, prezzemolo, maggiorana, olive nere, limoni sotto sale e cuoci per altri 30 minuti. Servi bollente su un letto di cuscus.

