

# OROSCOPO NATURALE

# 2014

*Segno per segno consigli e previsioni per il tuo benessere*



 **BENESSERE**

*corpo, emozioni, mente, relazioni, spiritualità*

 **ENERGIA**

*fisica, sessuale, psichica*

 **CONSIGLI NATURALI**

*erboristeria, alimentazione, movimento*

 **NATURALMENTE AMORE**

*counseling astrologico per coppie e single*

*A cura di*  
**Pietro Battistella**



**VITA NATURALE**  
COLLANA 2014

# INDICE

<i>Prefazione</i> - - - - -	p. 06
-----------------------------	-------

## *Astrologia e benessere*

› Astrologia e fitoterapia: un'antica relazione - - - - -	p. 11
› Breve storia dell'astrologia medica - - - - -	p. 13
› Influssi planetari e segni nella natura - - - - -	p. 17
› Corrispondenze tra pianeti e piante - - - - -	p. 19

## *Oroscopo Naturale 2014*

› Ariete - - - - -	p. 23
› Toro - - - - -	p. 45
› Gemelli - - - - -	p. 66
› Cancro - - - - -	p. 86
› Leone - - - - -	p. 108
› Vergine - - - - -	p. 131
› Bilancia - - - - -	p. 153
› Scorpione - - - - -	p. 175
› Saggitario - - - - -	p. 197
› Capricorno - - - - -	p. 219
› Acquario - - - - -	p. 240
› Pesci - - - - -	p. 262



# PREFAZIONE

Che cos'è il Benessere? Non è una domanda banale. Spesso lo si associa a un'assenza di malattia, oppure a una condizione piacevole ma temporanea, circoscritta a un aspetto della nostra esistenza. Il concetto di benessere cui facciamo riferimento in questo libro e che ci ispira nella realizzazione dei nostri progetti, invece, è più ampio e pervasivo; benessere come filosofia di vita, un modo di costruire la nostra esistenza come continua ricerca di armonia e salute corporea, emozionale, mentale, relazionale, spirituale, attraverso la comprensione di sé e dell'affascinante interdipendenza tra Essere Umano, Natura e Universo intero. Approccio, quindi, che non si concentra sulla parte, sul dettaglio, sul sintomo e neanche sul singolo individuo; ma ne coglie la totalità e la sua natura di connessione tra l'alto e il basso, canale tra cosmo e radici, medium tra stelle e terra.

E' un'idea di benessere con una forte valenza etica. Da un lato ci aiuta a comprendere meglio, e rispettare, la Natura. Dall'altro può renderci più attivi e realizzati nella società umana poiché possiamo raggiungere il nostro potenziale ed esprimere in modo unico e coerente la nostra natura, contagiando positivamente gli altri e l'ambiente in cui operiamo.

E cosa c'entra l'astrologia con il benessere? La relazione è antica. Le prime civiltà, osservando i fenomeni naturali, scoprirono l'esistenza di strutture costanti che davano un senso a ciò che accadeva nella realtà. L'alternarsi del giorno e della notte, il ciclo delle stagioni e la vita stessa di piante e animali erano associati all'apparizione in cielo di alcune costellazioni e la medicina antica si basava su questo sistema. E' una conoscenza che è stata ampiamente sostituita dal sapere che si è sviluppato in Occidente dalla Rivoluzione Scientifica ma che è rimasta viva e sta, a ragione, ritornando alla ribalta nel mondo delle discipline olistiche.

Il legame non riguarda solo il benessere fisico. L'astrologia, in particolare



l'approccio *umanistico-psicologico* (creato da Dane Rudhyard nel secolo scorso sulle basi della psicologia del profondo, poi sviluppato da Liz Greene e Stephen Arroyo) utilizzato in questo libro, è un potente strumento di conoscenza di sé, delle diverse dimensioni del proprio vissuto e più in generale delle dinamiche umane.

“Oroscopo Naturale 2014” nasce da una visione naturale e olistica di benessere e secondo le conoscenze dell'astrologia medica e dell'astrologia umanistica centrata sulla persona. Lo scopo del libro è aiutare a migliorare il proprio benessere attraverso indicazioni, suggestioni, consigli pratici in base ai modelli celesti, ai transiti dei pianeti nel 2014 e ai ritmi della natura. Raccoglie i testi di cinque professionisti che hanno contribuito, confrontandosi, con la loro preziosa esperienza e conoscenza.

Per ogni segno troverete:

- **il profilo psico-emotivo** con i punti di forza e debolezza;
- **anatomia, salute e piante** di aiuto secondo la fitoterapia, la floriterapia, l'aromaterapia;
- **l'oroscopo 2014** suddiviso in benessere del corpo, della mente, delle emozioni, delle relazioni, spirituale;
- **l'andamento 2014 dell'energia fisica, sessuale e psichica** mese per mese;
- **consigli e previsioni per l'amore**, energia fondamentale per il nostro benessere, secondo il counseling astrologico di coppia;
- **consigli naturali** divisi per stagione: erboristeria, alimentazione, corpo e movimento, dritte spirituali.

**Alice Gherbassi** (astrologa, giornalista – Toro ascendente Capricorno), oltre a tracciare i profili psico-emotivi, si è occupata di leggere i transiti astrali e le posizioni dei pianeti, trasferendo in forma semplice eppure poetica quelle che sono le previsioni circa i mutamenti emotivi, psichici, fisici di tutti i segni nel 2014. I suoi consigli riguardano sia le sfere più intime della persona sia quelle affettivo-relazionali e spirituali.



**Alessandra Romeo** (erborista, fitoterapeuta – Capricorno ascendente Bilancia), profonda conoscitrice del mondo delle piante officinali e dei loro molteplici usi pratici, ha dispensato rimedi naturali sulla base di aspetti che contraddistinguono l'indole di ogni segno. Il suo contributo, oltre a costituire un vademecum dettagliato e una descrizione accurata di quei “dottori” naturali che sono le piante, ci mostra la connessione profonda che un tempo legava indissolubilmente il sapere alchemico, erboristico, astrologico.

**Elisa Cappelli** (trainer olistico, insegnante yoga e tai chi – Bilancia ascendente Scorpione), che al tai chi chuan e allo yoga taoista unisce il teatro fisico e - appena trova dei percussionisti simpatici - anche la danza afro, ha approfondito la dimensione della fisicità pura. I suoi suggerimenti riguardano tanto le discipline motorie quanto piccoli esercizi e accorgimenti posturali che possono adattarsi alle tendenze dei vari segni zodiacali. La spiritualità ha molto a che fare con il tempio in cui abitiamo, il nostro corpo, ed è proprio per questo che i suoi consigli motori vanno a braccetto con le dritte spirituali, piccole informazioni che raggiungono direttamente l'anima e l'aiutano nella sua ricerca spirituale.

**Manuela Livi** (astrologa, counselor – Ariete ascendente Vergine) ha arricchito il progetto del suo prezioso contributo sull'amore, fornendo consigli sulla vita affettiva di ciascun segno. Combinazioni scoppiettanti, affinità a rischio, coppie in piena ripresa, Manuela sa parlare ai cuori di tutti i segni, mostrando con semplicità quanto sia essenziale ricordare che la connessione che abbiamo con gli altri è strettamente legata alla qualità del rispetto e della cura che abbiamo per noi stessi.

**Veronica Pacella** (nutrizionista, naturopata – Pesci ascendente Ariete) si è occupata di consigliare i segni a tavola. In base ai transiti astrali, lei ci spiega come e quando è preferibile cambiare le abitudini alimentari, come assestarle sulla stagionalità per arrivare a conoscersi meglio anche attraverso ciò che si sceglie di introdurre nel corpo.



Le stelle sanno orientarci.  
La terra sa nutrirci.  
Alle prime possiamo tendere.  
Alla seconda dovremmo tornare.

Buona lettura.  
*Pietro Battistella*

## *Pietro Battistella*



Capricorno ascendente Scorpione. Dopo una laurea in Scienze Politiche a Milano e un Master in Global Communication a Parigi, si trasferisce per qualche anno a Londra, dove inizia il suo percorso professionale nel marketing e comunicazione attraverso i nuovi media, proprio agli albori dell'era internet. Nel 2000 si stabilisce a Roma, dove avvia e gestisce una digital media agency specializzata in progetti editoriali e social media. Nel 2010 sceglie di far prevalere il suo ascendente, e gli altri valori acqua e aria del suo tema natale, realizzando un progetto espressione della sua filosofia di vita: cure-naturali.it, portale di riferimento su salute e benessere naturale. E' appassionato di astrologia fin dai tempi del liceo quando ricordava tutti i segni, ma dimenticava i nomi dei suoi compagni di classe. Perfeziona la sua formazione con Lidia Fassio frequentando la sua scuola, riferimento in Italia per l'astrologia umanistica.





# ASTROLOGIA E BENESSERE

## *Astrologia e fitoterapia: un'antica relazione*

Curare le malattie, tenendo conto delle **corrispondenze che esistono tra le piante e i pianeti**, faceva parte di un sistema medico universalmente accettato in Occidente, fino alla Rivoluzione Scientifica. L'universo ordinato, che oggi conosciamo, per la scienza moderna è regolato da forze che seguono leggi della fisica (forza di gravità, forza elettromagnetica, ecc.) espresse dal linguaggio matematico.

Anche le civiltà antiche, per mettere ordine in un universo caotico, osservando i fenomeni naturali, scoprirono l'esistenza di strutture costanti che davano un senso a ciò che accadeva nella realtà. L'alternarsi del giorno e della notte, il ciclo delle stagioni e la vita stessa di piante e animali erano influenzati dall'apparizione in cielo di certe costellazioni. Persino il decorso delle malattie o l'insorgere di epidemie poteva essere causato da posizione e moto dei pianeti. medicina e astrologia indagavano insieme sui disturbi, piante e pianeti "orbitavano" nella stessa dimensione, quella della cura: tutto lo scorrere della vita non solo era scandito dalla danza dei corpi celesti ma ne era anche influenzato.

Prima della nascita della biologia, della farmacologia e della chimica moderna, la medicina si serviva di schemi diagnostici e trattamenti terapeutici basati sulla credenza che i pianeti esercitassero delle influenze su tutte le cose esistenti, minerali, vegetali, animali, e anche sull'uomo. Secondo questa visione, ognuno dei sette pianeti del sistema solare possedeva una qualità specifica, una virtù che poteva essere rintracciata in tutte le cose sulla terra associate a quel pianeta, seppur con differente grado di purezza. Attraverso segni era possibile riconoscere il legame di un astro con il suo elemento terrestre corrispondente. Le piante, e la terapia a esse associata, rientravano nello schema delineato. Facendo parte del cosmo, ogni specie vegetale aveva un legame con un organo



# ARIETE

Segno: *cardinale*  
Elemento: *fuoco*  
Domicilio: *Marte*  
Esaltazione: *Sole*

## PROFILO PSICO-EMOTIVO

**Il Sole in Ariete firma l'inizio della Primavera.** I primi germogli spuntano dal terreno, gli alberi fioriscono e tutta la natura è pervasa da una nuova energia, forte e ribollente. Le ore di luce aumentano, le temperature diventano più miti: Primavera vuol dire fervore, entusiasmo, voglia di vivere. L'Ariete **simboleggia questa nuova fase del ciclo solare:** le persone fortemente caratterizzate da questo segno sono energiche, entusiaste, ricche di forza e di calore. Un'energia ancora indifferenziata, allo stato brado, per così dire: è la potenza della natura che si risveglia, il calore che ingravida le femmine, la vita che si fa strada prepotentemente. Psicologicamente, l'Ariete è **estroverso, proiettato verso l'esterno, aperto e intuitivo.** Si fa guidare dalle proprie emozioni, dal proprio istinto: ha bisogno di movimento, di azione. È il primo segno, e il suo compito è dare il via alla danza solare. In senso spirituale, l'Ariete simboleggia la generosità della vita che si dona, l'Amore che crea, l'agnello sacrificale (la Pasqua cristiana cade la prima domenica dopo il primo Plenilunio di primavera). È il fuoco creatore: il Sole è in Esaltazione in questo segno. L'Ariete è **dinamico e attivo, decide impulsivamente, spesso senza riflettere.** Tra i punti forti di questo segno vanno annoverati coraggio, entusiasmo, correttezza, genuinità: mancano di calcolo, sono sinceri e diretti, a volte anche troppo. Infatti, un Ariete Doc non ha molti peli sulla lingua, e potrebbe dire quello che pensa senza riflettere. **Emotivamente**





**sono forti, ma mancano di costanza e di pazienza:** l'energia Ariete ha il compito di iniziare, di aprire, di smuovere l'inerzia invernale per traghettare la natura verso una fase di attività e produzione. Tra i punti deboli del segno, c'è l'incapacità di seguire un progetto fino in fondo. In presenza di ostacoli, l'Ariete si butta a testa bassa, ma se non riesce, perde la pazienza, si lamenta, e cambia traiettoria. I nativi di questo segno potrebbero anche mancare di profondità: vivono alla superficie, nell'azione e nel mondo esteriore. Potrebbero mancare la riflessione, la capacità introspettiva, la progettualità a lungo termine. Ma sono anche istintivi e intuitivi, e queste doti consentono loro di compensare la scarsa razionalità, perché sanno per istinto dove andare e che cosa fare. Amano andare dritti verso l'obiettivo, e detestano perdere tempo e la lentezza. Essendo il primo segno, sono i precursori: amano le novità e osano con facilità.

Hanno anche pochi pregiudizi: quando pensate al segno dell'Ariete, immaginate l'energia naturale che li caratterizza, la fase solare che simboleggiano. Una fase iniziale di apertura, di fioritura, un'energia che nasce e che si espande senza limiti. Loro sono così, forti e caldi, ma a volte anche eccessivi: spetterà ai segni successivi dare forma, e quindi limiti, a questa primitiva energia indifferenziata. Ovviamente parliamo di archetipi, e il modello "Ariete" puro è molto raro: in realtà, noi siamo una combinazione di diversi fattori astrologici, racchiusi nel tema natale. Come si relaziona, quindi, l'archetipo Ariete? Con spontaneità, immediatezza, calore umano ed entusiasmo: **ama e odia subito, senza un motivo apparente, per istinto.** È generoso, capace di prodigarsi per gli altri, ma è anche capace di dimenticarsi un anniversario importante e spesso manca desolatamente di tatto. Non ha sfumature insomma, è irruente come un cucciolo e a volte anche infantile e un po' egocentrico. Un po' bimbo, come le energie naturali che, per così dire, sono "appena nate".

Nella professione potrebbe raggiungere grandi traguardi, a patto di essere affiancato da costanza e tenacia, o da persone che compensino la mancanza di queste doti. Lavora bene come imprenditore o artista, è creativo e coraggioso, e osa senza timore. Le sue idee sono innovative,



geniali, indovinate. Lavora male se costretto, se obbligato, ama spiccare e comandare. In amore, **sono partner caldi, sensuali, irruenti**. Se amate un Ariete, non fatelo aspettare troppo e non angosciatelo con il racconto delle sfumature infinitesimali delle vostre emozioni: per lui tutto o è bianco o è nero, e ama andare dritto al sodo. **Amano la vivacità, l'allegria, si buttano con gioiosa golosità nell'eros**. Marte in Domicilio li rende conquistatori e sensuali, e dona loro un grande appetito sessuale. Mai farli annoiare: si rivolgerebbero immediatamente in un'altra direzione! Coraggiosi e diretti, sono però anche vulnerabili ed è facile ferirli. La loro grande forza può portarli a essere aggressivi e polemici, e con Marte in Domicilio **la loro ira può rivelarsi davvero funesta**. Nonostante questo, però, mai dimenticarsi che in fin dei conti assomigliano a dei cuccioli che amano ruzzare allegramente... Sono ingenui e spontanei, e questo è il loro grande fascino.

## NATURA E ARIETE

### *Anatomia e salute*

Il Sole, con il suo ciclico attraversare le 12 case dello Zodiaco, ha sempre ispirato miti e racconti simbolici, che narrano le caratteristiche proprie di ciascun segno astrologico (o fase solare), in analogia con ciò che accade in quel momento nella natura. L'Ariete è il primo segno primaverile: **cardinale** (che presiede l'inizio della stagione), **maschile**, ha come elemento il **fuoco**, quello dirompente della vita, che si risveglia dopo il letargo invernale. Quando il Sole si trova in Ariete, siamo all'inizio della primavera, fase del processo vegetativo in cui possiamo osservare l'energia potente allo stato grezzo, che necessita di essere canalizzata e disciplinata.

**Marte**, maestro del segno è considerato il principio maschile forte, amante della guerra, audace, impulsivo, dinamico. Pianeta di fuoco e



## *Le piante in floriterapia*



**Impatiens:** quella dell'Ariete è un'energia potente allo stato grezzo, che necessita di essere canalizzata e disciplinata, per produrre risultati concreti. La **focosità** che li contraddistingue si esprime nell'**impulsività**, con cui gestiscono ogni situazione spesso senza pensare alle conseguenze delle loro azioni e Marte, pianeta della guerra, ci indica quanta carica e passione mettono nelle cose in cui credono. Questo fiore agisce sull'**eccessiva impazienza** che spinge i nativi a volere tutto e subito. Spesso più intelligenti della media, finiscono per fare terra bruciata intorno a sé, perché non sono in grado di controllare i propri impulsi. Il rimedio floreale aiuta a **diventare più diplomatici**, rallentando il ritmo delle giornate. La tensione spasmodica si acquieta **ci si rilassa** e ci si mette nei panni altrui. Aiuta ad accettare il naturale fluire della vita, a lasciarsi trasportare dal lento fluire del tempo, **imparando a convivere** con gli altri.



**Wild oat:** l'Ariete è facile a grandi entusiasmi, ma è anche **emotivamente volubile**, si stanca di ciò che prima lo aveva appassionato e cambia (lavoro, partner, ecc.), alla ricerca di un ideale che sembra dietro l'angolo, o sfugge. Ha fame di **nuove esperienze**, ambisce realizzare qualcosa di buono e di importante, vivere una vita piena ed intensa, avventurosa, e gioire di tutto ciò che è possibile, ma nonostante la **forte ambizione** non sa quale via seguire. Mette "troppa carne al fuoco". Intelligente, estroverso, poliedrico, anticonformista e anticonvenzionale, è una persona che aspira al successo, ha grande potenzialità e crea cose straordinarie. Sente di avere talento, possibilità, entusiasmo, volontà, ma ha paura



di non trovare il modo per applicarli. Teme di sprecare la vita in cose che non siano speciali e gli rimane un **senso di frustrazione**. Il rimedio libera dalla superficialità, dall'**incostanza**, dall'incertezza, **aiuta nella scelta** dei passi da compiere e a individuare la propria vocazione, nella vita.

### *Le piante in aromaterapia*

Gli oli essenziali dell'Ariete hanno profumi pungenti, intensi, balsamici, aromatici. Sul sistema nervoso hanno un effetto calmante e tonificante: aiutano a dare stabilità e forza. Sul piano fisico svolgono un'azione rubefacente e corroborante, per il sistema muscolare; balsamica e antibiotica, utili per contrastare le malattie infettive.



**Olio essenziale di Timo rosso:** il nome della pianta deriva dal termine greco *thymos*, o *thumòs*, che significa "**coraggio**". E proprio per ricevere coraggio e **determinazione**, i filosofi dell'antica Roma erano soliti bere un infuso di timo prima di dedicarsi ai loro studi, in quanto credevano che tonificasse la mente e favorisse la **concentrazione** e la **tenacia**. Questa essenza aiuta i nativi dell'Ariete a **concentrare e dirigere l'energia**, contrastando la forte tendenza del segno ad essere dispersivo e disorganizzato. Infatti, senza limiti, soprattutto interni, e la disciplina, l'Ariete rischia di disperdersi e di non costruire nulla. Oggi l'aromaterapia sottile riconosce all'essenza di timo **azione tonificante** del sistema nervoso. Se inalato, migliora la **memoria** e l'**attività cerebrale**, in quanto svolge un'**azione stimolante**, risultando utile in caso di stanchezza fisica e mentale, mal di testa, astenia, insonnia e depressione. Per uso esterno, gli Egizi già conoscevano e utilizzavano la sua potente capacità di bloccare i processi di putrefazione, tanto da utilizzarlo, come ingrediente, nella



# GEMELLI 2014

*Parole chiave*

**Istinto, Avventura, Riflessione**

*Il corpo ti guida*

**Grinta nei muscoli, fuoco nel petto**

*Mantra dell'anno*

**Io sono lo stratega del mio destino**

## OROSCOPO NATURALE 2014



*Benessere del corpo* 

**Il 2014 si annuncia un anno grintoso, colmo di energia e di forza.** Merito del passaggio insolitamente lungo di Marte, che rimarrà in Bilancia fino al ventisei luglio. Il sedici di questo stesso mese, Giove passerà in Leone. Sono transiti colmi di determinazione, buon umore, voglia di vivere. Se ci sono stati disturbi in precedenza, nel corso di questo periodo potrai risolverli. Avrai un buon appetito, di vita, di divertimento e di eros. **Vorrai fare tante cose e avrai l'energia sufficiente** per i numerosi impegni che ti attendono. L'istinto, sollecitato dal passaggio di Marte, sarà in primo piano: avrai voglia di sedurre, di conquistare, di scoprire nuovi orizzonti nel piacere fisico. Se ti piace andare a caccia di avventure, non potresti avere transiti più favorevoli. Questi passaggi saranno utilissimi anche per **migliorare il tono muscolare, per scolpire e definire il tuo corpo.** L'attrazione fisica potrebbe essere particolarmente calda con i nati della



## *Benessere della mente*

Saturno in Scorpione potrebbe diminuire la razionalità, mentre Urano e Marte, favorevoli, potrebbero spingere in direzione di maggiore impulsività. Con questo quadro astrale, sarà opportuno prenderti delle belle pause di riflessione prima di decidere o di discutere. **Giove nel tuo segno dal sedici luglio esalterà la tua capacità di visione e la lungimiranza**, ma potrebbe anche spingerti verso una grandiosità e faciloneria eccessive. Insomma, muoviti con prudenza. La tua situazione lavorativa è promettente ma molto vivace. Potresti avere numerose occasioni, perderne altre, decidere di svoltare radicalmente. **Hai la possibilità di farti valere, a patto di essere prudente e cauto**, come ti è stato suggerito in apertura. Considera che non sarà tutto oro quello che luccicherà: molte proposte saranno positive per la tua crescita professionale, ma su altre, in apparenza vantaggiose, potresti ricrederti. Sta attento alle ambiguità. Il periodo migliore per te sarà quello che va da maggio a luglio e poi da settembre fino a novembre. La fase più insidiosa invece potrebbe essere concentrata a inizio anno, tra gennaio e metà marzo, circa. Muoviti con il favore delle stelle e rifletti di fronte agli ostacoli. **Mettiti in moto con la consapevolezza che il successo presto ti sorriderà**. Da dicembre Saturno sarà a tuo favore e provvederà a rendere stabili i risultati raggiunti.



## *Benessere delle relazioni*

**Il 2014 si annuncia come un anno decisamente meno denso di contraddizioni del precedente.** Potrai risolvere e affrontare alcuni nodi familiari, stabilire rapporti più scorrevoli con chi ti circonda sul lavoro o nella società, trovare un nuovo equilibrio con il partner. Saturno, responsabile delle difficoltà avute in precedenza, è sempre in





nell'attività sportiva e per la grinta fisica. In questo periodo, **sarà più semplice esprimere l'erotismo e sedurre chi ti piace**. L'attrazione sarà speciale soprattutto con i nativi del Leone e del Cancro. Anche Gemelli e Sagittario ti intrigheranno, ma dovrai fare attenzione perché l'accordo potrebbe non andare oltre la sfera fisica.



### *Benessere delle emozioni*



Il 2014 parte con Venere nel segno del Capricorno, dove rimarrà fino ai primi di marzo. Un transito che ti porti dalla fine dell'anno precedente, a causa del movimento di retrogradazione che ha consentito a questo pianeta di formare un lungo anello di sosta per te armonico. Senza dimenticare Saturno, Plutone, Giove... **Il tuo quadro astrale indica un periodo di forza, anche emotiva, di solidità e tenacia**. Se appartieni alla schiera delle Vergini insicure e timide, **potrai liberarti dai vecchi schemi che ti condizionano**, e mostrare al mondo di che pasta sei davvero fatto. **Ti sentirai più fiducioso in te stesso, e riuscirai quindi a esprimere meglio le tue emozioni, che spesso finiscono ingabbiate dentro di te**. Saprai esprimerti meglio, e di conseguenza riuscirai più facilmente a ottenere quello che vuoi, raggiungendo la soddisfazione emotiva che troppo spesso rimane una chimera irraggiungibile. Solo Nettuno, in opposizione alla prima decade, potrebbe farti nutrire sensazioni inafferrabili, emozioni caratterizzate da ansia e timori ingiustificabili. Il pianeta agisce come la nebbia, confondendo i contorni delle cose. Sei una persona razionale e con i piedi per terra: valuta con sincerità quello che provi, ed eviterai pericolose illusioni emotive.



potresti avere la tentazione di chiedere di poter scendere. Se una relazione stretta, amore, famiglia, amicizia ma anche rapporti professionali ti chiedono attenzione, non sfuggire. Affronta i cambiamenti cercando di andare a fondo. **Troverai un nuovo equilibrio, e di conseguenza una soddisfazione maggiore.** Le trasformazioni non sono mai facili, è vero, ma sono necessarie per progredire. Il messaggio dei transiti del 2014 è racchiuso qui, in questa semplice ma densa parola: evoluzione. Le tue relazioni stanno evolvendo, anche se tu adesso non vedi la direzione verso la quale procedono. Lo capirai presto, a partire dal passaggio di Giove in Leone che avverrà a luglio e che segna una fase più serena ed equilibrata nei tuoi rapporti. Sarà più facile rapportarti con Leone, Sagittario, Pesci, e molto più complicato con i segni interessati dai tuoi stessi transiti, quindi Bilancia, Ariete, Cancro e Capricorno.



### *Benessere spirituale*

**Urano in opposizione potrebbe rappresentare un crescente interesse per l'astrologia, le cure naturali, la medicina alternativa.** Un interesse che non seguirai con costanza, preso dai mille doveri del quotidiano che non sempre ti lasceranno lo spazio necessario per coltivare le tue passioni. Fai parte della schiera di chi si occupa di spiritualità in senso stretto, in altre parole, di chi segue, o vorrebbe seguire, un preciso percorso? La Strada non è mai facile, e i transiti in corso nel 2014 ti suggerirono di aprire gli occhi e di coltivare buon senso e realismo. Affideresti i tuoi soldi a una persona che ti offre dubbie garanzie sul suo curriculum e tante chiacchiere? No. Allora evita di farlo con la tua Anima, più preziosa del denaro. Molta gente è accorta quando si tratta di amministrare i propri beni, ma affronta con leggerezza le questioni spirituali buttandosi in pratiche e rituali dei quali non conosce davvero effetti e rischi potenziali. Sii prudente e astuto!



# NATURALMENTE AMORE 2014

## *Come ami*

Non sei un segno che conosce le mezze misure, o che ama le sfumature di grigio, per te è tutto o nulla, o bianco o nero, soprattutto in amore. Intenso come pochi puoi essere molto esigente e impegnativo, a causa della tua proverbiale diffidenza tendi a nascondere le tue intenzioni e i tuoi sentimenti. Cerchi un partner che possa appagare il tuo desiderio di coinvolgimento emotivo e che si dedichi a te anima e corpo. Per conquistarti non sono necessari grandi artifizi o tecniche particolari in realtà bisogna essere semplicemente se stessi. Del resto sei un ottimo osservatore e grazie al tuo infallibile intuito riesci a smascherare in poco tempo chi recita una parte o chi mente: le bugie con te hanno vita corta, forse di pochi minuti, se non di secondi. Il tuo sguardo profondo e magnetico e l'eros che sprigioni ti rendono molto affascinante, il sesso è importante per te ma questo non significa che tu sottovaluti i sentimenti! Sai essere dolce e tenero e quando ami sei fedele e costante come pochi. Proprio perché dai molto chiedi moltissimo e di fronte ad atteggiamenti superficiali e incostanti potresti anche decidere di voltare pagina. Sei molto orgoglioso, permaloso e vendicativo il tuo pungiglione velenoso è sempre pronto a pungere e quando lo fa non perdona.

## *L'amore del 2014*

I transiti del 2014 sono molto positivi per il tuo segno, il passaggio di Venere in Capricorno favorirà i rapporti affettivi con il partner e con le persone care. Se appartieni alla seconda e terza decade avrai anche l'appoggio di Saturno che proteggerà le convivenze e i matrimoni. Giove continuerà il suo passaggio benefico fino a luglio, aiutandoti non solo a cambiare il tuo modo di essere e di pensare ma anche di trovarti al posto giusto nel momento giusto. Se sei da tempo in attesa di un



single, le storie che nasceranno tra marzo e maggio saranno intense e appassionate, ma con molta probabilità si tratterà solo di brevi flirt che non porteranno a nulla di significativo o di durevole. Il 23 dicembre Saturno entrerà nel tuo segno. Dal prossimo anno si aprirà una nuova fase della tua vita nella quale molte situazioni andranno finalmente a stabilizzarsi e a strutturarsi.



Coppie in ripresa: **Ariete, Gemelli, Leone, Bilancia, Scorpione**  
Coppie da rivedere: **Vergine, Pesci**  
Coppie nascenti : **Acquario**

## CONSIGLI NATURALI 2014



### INVERNO

#### ■ ERBORISTERIA

Fai bagni tonificanti con olio essenziale di rosmarino, sfrutta le sue proprietà tonificanti: scioglie e stimola le nostre componenti emozionali, infonde coraggio, rinforza la volontà. Vero e proprio nemico delle illusioni, ci insegna a guardare lontano e a percepire chiaramente le sfumature della vita.

#### ■ ALIMENTAZIONE

Quest'anno sarà costante il benessere e la vitalità ma sei esposto ai piccoli punti deboli che caratterizzano ogni segno astrologico, fra cui:



# ENERGIA 2014

MESE	ENERGIA FISICA	ENERGIA SESSUALE	ENERGIA PSICHICA
Gennaio			
Febbraio			
Marzo			
Aprile			
Maggio			
Giugno			
Luglio			
Agosto			
Settembre			
Ottobre			
Novembre			
Dicembre			



## PRIMAVERA

### ■ ERBORISTERIA

Depurati con la linfa della betulla in gemmoderivato, utile in questi mesi, per eliminare le tossine e i liquidi in eccesso attraverso l'azione drenante sul sistema linfatico. Ottimo rimedio contro la ritenzione idrica e colesterolo alto.

### ■ ALIMENTAZIONE

Se c'è un altro punto debole, questo è l'apparato osteo-articolare. Ti saranno utili le carote, ricche di vitamina A, B, C e K, che, insieme all'apporto di calcio e vit. D, sostengono il metabolismo dell'osso e sono indicate soprattutto negli anziani e nelle persone convalescenti. Non ultimo, svolgono un'importante azione regolatrice dell'intestino prevenendo le emorroidi, altro disturbo a cui è predisposto il tuo segno. *Infuso di stagione:* tisana con ginkgo biloba, utile nel cambio di stagione perché favorisce la circolazione sanguigna e rimette in modo le energie positive fisiche e mentali.

### ■ CORPO E MOVIMENTO

Continui ad avere una forma fisica formidabile che ti consente di mettere alla prova il cuore che batte nel tuo petto (durante gli allenamenti) e in quello degli altri (durante anche casuali incontri, visto l'eros). Sai stupire per la rapidità mentale e l'approccio fantasioso. Anche nell'attività fisica sarai creativo: cerca soluzioni motorie divertenti, come il *Primitive Functional Movement*, un sistema di allenamento a corpo libero a terra o l'OLIT, il training olistico che allena la propriocezione. Tieni d'occhio la postura e osserva come svolgi il passo, la rollata del piede.

### ■ DRITE SPIRITUALI

Si chiudono rapporti sterili, che non possono più dare nulla. Le relazioni significative, quelle ancora fertili, restano. Gioca con la tua vita come un





## ■ CORPO E MOVIMENTO

Equilibrio e forza, fai fluire la tua natura orientandola più verso il movimento che non verso la forchetta. Potresti infatti tendere alle ghiottonerie, ma cerca di ricordare che il cibo è energia, serve come benzina. Le emozioni sono piacevoli e il benessere è assicurato. Sta arrivando quello che vuoi e conviene farti trovare pronto. Gioca con bambini o nipoti se ne hai. Esplora il potenziamento addominale attraverso il Pilates. Non avere paura di nulla, la forma fisica è ottima per tutto l'anno. Sì alle escursioni tra le vette alpine. Ogni tanto al mattino, datti allo specchio, fai yoga del viso (ancora meglio se prendi una tavola anatomica e ti diverti a immaginare cosa stai muovendo).

## ■ DITTE SPIRITUALI

Fai l'effetto della neve. Pulisci l'anima di chi ti guarda. Vien voglia di giocare con te, di rotolarsi su te. Il nitore che emani è anche potenza creativa, fantasia che non vaga allo stato brado ma sa sposarsi armoniosamente con la concretezza. Hai le carte in regola per aprire lo spirito all'evoluzione professionale che ti attende. Non annullarti per nessun altro, cerca di mantenere integrità e l'equilibrio. Sei un fiore pieno di colore, profumatissimo, dunque continua ad ammaliare chi viene ad annusarti e mantieni il tuo gambo eretto e vivace.



PRIMAVERA

## ■ ERBORISTERIA

Diffondi in casa l'olio essenziale di issopo; rafforza la spiritualità, l'intuito e rende la mente più chiara e lucida. Potrai riflettere meglio su cosa davvero vuoi fare in ambito professionale, settore delicato in questi mesi.

*Il primo oroscopo per il tuo benessere naturale*

## IL MANTRA DELL'ANNO



Come l'aquila so attendere e osare



Senza resistenze, accolgo fluidamente



Io sono lo stratega del mio destino



Respiro in profondità e colgo il senso



La grandezza sta nell'umiltà



Ascoltandomi divento solido



Espando la visione a partire dal corpo, che è un tempio



Osservo senza giudizio e creo già il mio mondo



Vivo e allargo le esperienze mantenendo il mio centro



Non c'è dispersione nell'amore universale e io posso imitarne l'equilibrio



Mi espando attraverso ciò che mi è utile



Ciò che è razionale è anche creativo. So andare oltre le dualità

€ 14,50

ISBN 978-88-909369-9-9