



Sentieri di Luce

di Antonella Flocco

Illumina il tuo cammino verso il benessere

Sentieri di Luce Magazine

MAGAZINE MENSILE

RINASCITA

Marzo 2026



CORPO • MENTE • ANIMA • SPIRITO

naturopatia • energie sottili • floriterapia • astrologia

Il tuo magazine mensile olistico



Rinascita

Il risveglio gentile del corpo, dell'energia e dell'anima



Marzo è il tempo del risveglio. La natura si distende lentamente verso la luce, i ritmi si fanno più vivi, l'aria cambia e la terra si apre a nuovi germogli. Dopo il raccoglimento dell'inverno, questo mese ci accompagna in un passaggio delicato ma potente: dalla quiete al movimento, dall'interiorità all'espressione, dal silenzio alla rinascita.

Rinascere non significa correre, ma ascoltare il proprio tempo. Significa alleggerire ciò che appesantisce, lasciare andare ciò che ristagna e creare spazio per una nuova energia. Anche il corpo, in questo periodo, sente il bisogno di depurarsi, riattivarsi, ritrovare slancio e vitalità.

Marzo ci invita a sostenere il fegato, a favorire il risveglio metabolico, a riordinare le energie fisiche ed emotive. È un momento prezioso per nutrirsi con semplicità, seguire il ritmo della stagione e accompagnare con dolcezza il ritorno del movimento interiore.

Marzo è una soglia.

Un invito a tornare alla vita con presenza, leggerezza e intenzione.

Naturopatia

Marzo e il risveglio del corpo



Con l'arrivo della primavera, il corpo sente naturalmente il bisogno di alleggerirsi. Dopo i mesi freddi, nei quali si tende a mangiare in modo più ricco e a rallentare i ritmi, marzo rappresenta una fase di transizione importante. È il momento ideale per sostenere i processi depurativi, stimolare il metabolismo e accompagnare il fegato nel suo lavoro di drenaggio e riequilibrio.

L'alimentazione del mese dovrebbe essere semplice, stagionale, vitale e orientata a favorire la naturale eliminazione delle tossine, senza forzature. La parola chiave è: rinnovamento.

Gli alimenti del mese

Pompelmo — frutto fresco, vivace e tonificante. Il suo gusto agrumato e lievemente amaro lo rende particolarmente adatto al periodo primaverile, quando il corpo ha bisogno di leggerezza e stimolo.

Carciofi — grandi protagonisti del mese di marzo, simbolo della depurazione primaverile e del sostegno al fegato. Inserirli nell'alimentazione aiuta l'organismo a ritrovare equilibrio e a favorire l'alleggerimento.

Fave — richiamano immediatamente l'energia della primavera: giovane, verde, nuova, in espansione. Portano vitalità e nutrimento nel passaggio dall'inverno a un tempo più dinamico e fertile.

Uova — simbolo di nascita e rinnovamento. In marzo parlano di potenzialità, di energia che si prepara a manifestarsi, di forza vitale in divenire.

Asparagi — profondamente legati all'energia della primavera. Richiamano leggerezza, drenaggio e rinnovamento e si inseriscono perfettamente in un mese dedicato alla depurazione e al risveglio.

Agretti — tengono nel piatto il linguaggio della stagione che cambia: sono freschi, essenziali e minerali, ideali per un'alimentazione che vuole alleggerire senza impoverire.

Fegato e risveglio metabolico

Nel cambio di stagione primaverile, il fegato occupa un ruolo centrale. In una visione naturopatica, questo periodo è particolarmente adatto a sostenere gli organi emuntori e ad accompagnare il corpo in una fase di pulizia e riordino interno. Il fegato, in particolare, è associato ai processi di depurazione, trasformazione e riequilibrio.

Quando il corpo esce dalla stasi invernale, può manifestarsi il bisogno di riattivare il metabolismo in modo graduale. Questo non significa cercare soluzioni drastiche, ma favorire un risveglio naturale attraverso abitudini più pulite, alimenti stagionali, una migliore idratazione e piccoli gesti quotidiani di cura.

Sostenere il fegato in marzo significa alleggerire il carico digestivo, preferire alimenti semplici e vitali, introdurre sapori amari e vegetali di stagione, bere con regolarità e ritrovare movimento, respiro e fluidità.

La primavera ci insegna che la rinascita passa prima di tutto dal lasciare andare ciò che appesantisce.

Tisana del mese

Una miscela depurativa per accompagnare la primavera



Cardo mariano — tradizionalmente associato al sostegno della funzione epatica, richiama protezione, rigenerazione e forza interiore.

Tarassaco — pianta simbolo della primavera e del movimento. Porta con sé un'energia di pulizia, drenaggio e riattivazione.

Bardana — legata ai processi di purificazione profonda e al bisogno di liberarsi da ciò che ristagna. La sua energia è radicante ma al tempo stesso depurativa.

Messaggio energetico: "Mi alleggerisco, mi rinnovo, creo spazio per una nuova energia."

Primavera e Medicina Tradizionale Cinese

Primavera, elemento Legno e movimento dell'energia



In Medicina Tradizionale Cinese, la primavera è la stagione della nascita, del risveglio e dell'espansione. Dopo l'energia raccolta e silenziosa dell'inverno, la natura ricomincia a muoversi verso l'esterno. Tutto tende a salire, aprirsi, germogliare.

La primavera è associata all'elemento Legno, simbolo di crescita, progettualità, flessibilità e movimento. Gli organi collegati a questa fase sono Fegato e Cistifellea. Il Fegato, in particolare, ha il compito di assicurare il libero fluire dell'energia. Quando questa funzione è armonica, ci sentiamo creativi, lucidi, capaci di scegliere e di muoverci nel mondo con equilibrio.

Quando invece l'energia ristagna, possono comparire tensione, irritabilità, frustrazione, senso di blocco e pesantezza. Per questo in primavera è utile favorire tutto ciò che aiuta il movimento armonioso dell'energia, senza rigidità e senza eccessi.

- Alleggerire l'alimentazione, preferendo cibi semplici, verdi e di stagione.
- Muoversi con dolcezza: camminate, stretching, respirazione e pratiche leggere aiutano l'energia a circolare.
- Evitare la stagnazione emotiva, ascoltando ciò che emerge senza reprimerlo.
- Coltivare flessibilità: l'elemento Legno ricorda che la vera forza non è rigidità ma adattamento.
- Stare a contatto con la natura per respirare aria nuova e lasciarsi accordare dal verde.

Lo Hun in primavera

Il respiro dell'anima e la visione interiore



Nella visione della Medicina Tradizionale Cinese, lo Hun è uno degli aspetti più sottili e spirituali dell'essere. È associato al Fegato e richiama la dimensione dell'anima eterea, dell'ispirazione, della visione interiore, dei sogni e del movimento creativo verso il futuro.

Lo Hun è ciò che ci permette di immaginare, intuire, orientarci e dare forma a una direzione. In primavera, quando l'energia del Legno si risveglia, anche lo Hun tende a manifestarsi con maggiore forza.

Quando è in armonia, possiamo percepire chiarezza di visione, desiderio di crescere, capacità di progettare e connessione con il nostro cammino. Quando invece è disturbato o indebolito, possono emergere confusione, irrequietezza, sogni agitati e senso di dispersione.

Per nutrire lo Hun in questo periodo è utile concedersi momenti di ascolto interiore, scrivere intuizioni e sogni, stare nella natura, alleggerire corpo e mente e lasciare spazio a ciò che desidera nascere.

Muovere l'energia

Gli sport indicati in primavera



La primavera è la stagione del risveglio, dell'espansione e del movimento. Dopo i mesi invernali, in cui il corpo tende naturalmente a rallentare, questo periodo invita a ritrovare fluidità, leggerezza e vitalità. Il movimento fisico dovrebbe seguire questa logica: non essere eccessivo o forzato, ma graduale, armonico e rigenerante.

- Camminata nella natura: riattiva il corpo con dolcezza, ossigena e schiarisce la mente.
- Yoga: favorisce elasticità, apertura e ascolto del corpo, aiutando anche a sciogliere tensioni emotive.
- Stretching e mobilità dolce: lasciano andare rigidità e pesantezza, creando più spazio nel corpo e nel respiro.
- Bicicletta: dinamica ma non aggressiva, accompagna il desiderio di tornare a muoversi con più slancio.
- Pilates o ginnastica posturale: aiutano a ritrovare tono, stabilità e consapevolezza.
- Tai Chi e Qi Gong: pratiche in grande sintonia con l'energia primaverile, favoriscono il libero fluire dell'energia.

La primavera non chiede performance, ma risveglio. Non chiede sforzo, ma circolazione. Non chiede rigidità, ma movimento armonioso.

Rituale del mese

Rinascere: lasciare morire, lasciare nascere



La rinascita non è solo un inizio. È prima di tutto una scelta interiore: riconoscere ciò che ha compiuto il suo tempo, lasciarlo andare con gratitudine e creare spazio perché qualcosa di nuovo possa mettere radici.

Questo rituale è pensato per il passaggio di marzo, mese in cui la natura si risveglia e ci insegna che ogni nuova fioritura richiede una piccola morte simbolica: quella delle vecchie abitudini, delle paure che trattengono, dei pensieri che tolgono luce e delle dinamiche che non nutrono più.

Occorrente

- una candela bianca
- una candela verde oppure rosa tenue
- due foglietti
- una penna
- un vaso con della terra
- un seme da piantare
- un fiammifero o accendino
- facoltativo: quarzo rosa, avventurina verde o ametista

Preparazione dello spazio

Scegli un momento di quiete, possibilmente la sera oppure in una mattina luminosa. Prepara uno spazio pulito, semplice, raccolto. Accendi prima la candela bianca, come simbolo di purificazione e chiarezza. Poi accendi la candela verde o rosa, come simbolo di rinascita, vita nuova e nutrimento del cuore.

Il gesto della trasformazione

1. Ciò che deve morire

Scrivi sul primo foglio tutto ciò che senti giunto al termine: paure, pesi, pensieri ricorrenti, abitudini, resistenze interiori, legami in disequilibrio. Poi pronuncia interiormente: **“Onoro ciò che è stato. Lascio andare ciò che non appartiene più alla mia rinascita.”** Brucia il foglio in sicurezza e osserva il fuoco come gesto di liberazione.

2. Ciò che deve nascere

Sul secondo foglio scrivi ciò che desideri nutrire nel nuovo ciclo: fiducia, radicamento, chiarezza, dolcezza, coraggio, creatività, amore, presenza. Piega il foglio e inseriscilo nel vaso, sotto un leggero strato di terra. Sopra di esso pianta il seme e pronuncia: **“Affido alla terra la mia intenzione. Nutro con amore ciò che desidera nascere in me.”**

3. Il gesto da portare nel mese

Nei giorni successivi prenditi cura del seme. Annaffialo, osservalo, portagli presenza. Quel vaso diventa il simbolo concreto del tuo cammino di marzo: non basta lasciare andare, occorre anche nutrire il nuovo.

Meditazione del mese

Meditazione guidata sulla Rinascita

Trova una posizione comoda.
Chiudi dolcemente gli occhi.
Porta il respiro al suo ritmo naturale, senza forzarlo.

Inspira lentamente dal naso
ed esira con dolcezza dalla bocca.
Ancora una volta.
Inspira luce,
esira peso.
Inspira spazio,
esira stanchezza.

Ora immagina di trovarti in un giardino
all'inizio della primavera.
La terra è ancora fresca,
l'aria è lieve,
il silenzio è vivo.

Attorno a te tutto parla di attesa,
di possibilità,
di qualcosa che sta per sbocciare.

Sotto i tuoi piedi senti una terra che accoglie,
sostiene e trasforma;
una terra che conosce il mistero dei semi.

Porta ora l'attenzione al tuo cuore
e domandati in silenzio:

Che cosa in me sta chiedendo di rinascere?

Non cercare una risposta mentale.
Lascia emergere un'immagine,
una parola,
una sensazione.

Forse è una parte di te che desidera più libertà.
Forse una verità che vuole essere ascoltata.
Forse una forza dimenticata.
Forse una nuova fiducia.

Adesso immagina di tenere tra le mani un piccolo seme.
Quel seme rappresenta il tuo nuovo inizio.
È fragile solo in apparenza,
perché dentro di sé custodisce una forza antica e perfetta.

Osservalo.

Accoglilo.

Benedicilo.

Ora porta quel seme al centro del petto,
come se entrasse nel tuo cuore,
e senti che dentro di te esiste già il terreno giusto per accoglierlo.

Ripeti lentamente, dentro di te:

Lascio andare il vecchio con gratitudine.

Accolgo il nuovo con fiducia.

Nutro la mia rinascita con presenza e amore.

Immagina adesso una luce delicata,

color oro rosato o verde tenue,

che scende dall'alto e ti avvolge.

Entra nella mente, scioglie le tensioni,

scende nella gola, nel petto, nell'addome,

fino al bacino e alle gambe.

Ti riempi di una presenza nuova.

Ti ricorda che non devi forzare la rinascita:
devi permetterla.

Il tuo compito non è correre.

È creare spazio.

È restare fedele a ciò che vuoi far nascere.

Fai un ultimo respiro profondo.

Quando ti senti pronta,

riporta lentamente l'attenzione al corpo,

alle mani,

al viso,

al momento presente.

Apri gli occhi con dolcezza.

Affermazione finale:

Io rinasco nel mio tempo, con dolcezza, verità e luce.

FLORITERAPIA DEL MESE

Crab Apple – Il fiore della purificazione



Per il mese di marzo, nel tema della Rinascita, il fiore di Bach che accompagna con particolare coerenza questo passaggio è **Crab Apple**.

Crab Apple è tradizionalmente associato alla purificazione, alla pulizia interiore ed esteriore, al bisogno di liberarsi da ciò che viene percepito come disarmonico, pesante, disturbante o “da ripulire”. In una fase come quella primaverile, in cui il corpo e l’anima sentono il richiamo dell’alleggerimento, questo fiore si inserisce in modo molto naturale.

A livello simbolico, Crab Apple aiuta quando si avverte il bisogno di fare spazio, di liberarsi da vecchi residui emotivi, da pensieri ossessivi, da una percezione di disordine interiore o da un senso di impurità sottile che impedisce di sentirsi in armonia con sé stessi.

Nel contesto di marzo, Crab Apple può essere letto come il fiore che sostiene il passaggio tra ciò che va ripulito e ciò che è pronto a rifiorire.

È il fiore che accompagna il gesto della depurazione non come rifiuto di sé, ma come ritorno a una condizione più essenziale, limpida e autentica.

Messaggio del fiore

Mi libero da ciò che offusca la mia luce e ritrovo la mia purezza originaria.

Può essere collegato perfettamente:

- al lavoro sul fegato e sulla depurazione,
- al rituale del lasciar morire e lasciar nascere,
- alla primavera come stagione di pulizia e riordino,
- alla meditazione di rinascita come gesto di rinnovamento interiore.

Astrologia del mese

Il cielo di marzo



Marzo si presenta come un mese di passaggio intenso: la Luna Piena del 3 marzo in Vergine porta chiarezza, ordine, discernimento e necessità di rimettere a posto ciò che è rimasto sospeso. In chiave interiore può far emergere tutto ciò che chiede semplificazione: routine, salute, abitudini, gestione del tempo, piccoli squilibri accumulati.

La Luna Nuova del 19 marzo in Pesci apre invece uno spazio più sottile, ricettivo e intuitivo. Favorisce intenzioni legate alla guarigione emotiva, alla sensibilità, alla spiritualità, al perdono e alla capacità di lasciarsi guidare da una visione più profonda.

Fino al 20 marzo il Sole rimane in Pesci, portando un clima introspettivo, sensibile e fluido. Dal 20 marzo entra in Ariete, segnando l'equinozio di primavera e l'avvio di una fase più dinamica, affermativa e orientata all'azione.

Mercurio retrogrado in Pesci fino al 20 marzo — suggerisce di rallentare il piano mentale e prestare attenzione a intuizioni, sogni, segnali interiori e parole non ancora del tutto mature.

Venere in Ariete dal 6 marzo — porta il desiderio di sentire con immediatezza, di scegliere ciò che accende e di riportare vitalità nel piacere, nell'autostima e nella capacità di dire sì a ciò che fa sentire vivi.

Giove diretto in Cancro — può essere letto come una ripresa di fiducia nei temi della casa interiore, del nutrimento emotivo, della protezione e della crescita che parte da basi sicure.

Saturno e Nettuno congiunti in Ariete — uniscono realtà e visione, chiedendo di dare forma concreta a un'intuizione e di trasformare il sogno in direzione nuova.

Ricetta del mese

Carciofi, asparagi e uova: un piatto di rinascita



Questa ricetta racchiude il senso profondo di marzo: alleggerire, depurare e rinvigorire senza appesantire. Carciofi e asparagi portano il messaggio della primavera nel piatto: pulizia, freschezza, movimento e ritorno alla vitalità.

Ingredienti

- carciofi freschi
- asparagi
- olio extravergine d'oliva
- limone
- sale
- pepe, se gradito
- scaglie di mandorle o semi, facoltativi
- uovo morbido, facoltativo

Preparazione

Pulisci i carciofi e tagliali sottilmente. Cuoci leggermente gli asparagi al vapore oppure sbollentali per pochi minuti, lasciandoli vivi e consistenti. Unisci tutto in una ciotola e condisci con olio extravergine, limone e un pizzico di sale. Se desideri, completa con semi o mandorle e con un uovo morbido.

Letture olistica della ricetta

- I carciofi richiamano la depurazione, il fegato, il lasciare andare.
- Gli asparagi evocano il risveglio, il drenaggio, il movimento verso l'alto.
- Il limone porta freschezza, luce e pulizia.
- L'uovo aggiunge il simbolo della vita che nasce e della potenzialità che prende forma.

Journaling del mese

Domande per la Rinascita



Concediti un momento di ascolto e scrivi senza giudizio. Lascia che le parole emergano con naturalezza, come semi affidati alla terra.

- Che cosa sento giunto davvero al termine dentro di me?
- Quale parte della mia vita chiede di essere purificata, alleggerita o riordinata?
- Che cosa desidero far nascere in questa nuova stagione?
- Quale qualità interiore voglio nutrire con più costanza durante il mese di marzo?
- Dove sto trattenendo energia che invece avrebbe bisogno di fluire?
- Quale piccolo gesto concreto posso compiere per onorare la mia rinascita?
- Se il mio cuore fosse un seme, di che cosa avrebbe bisogno per germogliare?

Il seme del mese

Rinascere non è diventare altro da sé. È tornare alla propria verità con più luce, più presenza e più amore.

Con gratitudine,
Antonella Flocco

Sentieri di Luce