

WELLNESS



“Ho visto il mio vicino anziano e malato rinascere, accatastando cascine”. Da questa osservazione è nato “Norwegian wood”, il bestseller dello scrittore Lars Mytting. Che parla di un **METODO SCANDINAVO** utile anche per noi
 di **Chiara Alpago-Novello**

Da un paio di settimane è cominciata la stagione del fuoco, questa notte ha anche un po' nevicato». Parlare di freddo e inverno con Lars Mytting non è fare due chiacchiere stagionali: il suo libro *Norwegian Wood. Il metodo scandinavo per tagliare, accatastare & scaldarsi con la legna* (Utet) ha venduto oltre 650mila copie in 18 paesi. Mytting, che ha da poco pubblicato il romanzo *16 alberi* (Dea), abita da 10 anni con moglie e due figlie a Elverum, una cittadina a due ore da Oslo, uno dei distretti della nazione con più foreste, dove le temperature arrivano normalmente a meno 30°. Come tutti, in un luogo in cui è obbligatorio avere un sistema di riscaldamento alternativo a quello principale, da attivare in caso di black out, da sempre comprava la legna per l'inverno. Un gior-

TAGLIA LA LEGNA E GODITI L'ATTIMO

no, però, ha osservato il vicino, Otter, mentre accatastava la sua provvista. E ha visto un uomo anziano e malato rinascere, riacquistare le forze. «Mi rifiuto di credere che a tonificarlo fossero soltanto l'esercizio fisico e l'arrivo della stagione calda. Era la legna» dice Mytting. «Amava soppesare ogni ciocco e godersi quel profumo, adorava la sicurezza delle cataste e le ore che avrebbe passato davanti alla stufa non appena fosse tornato il freddo». Il libro è diventato un viaggio alla scoperta della profondità della legna che prima non aveva mai immaginato: «È stato anche il mio risveglio al fuoco».

ACCENDERE LA STUFA È UN MODO PER ESPRIMERE AMORE ALLA FAMIGLIA: RICORDERÀ SEMPRE COME LA PROTEGGEVI DAL FREDDO

Al fuoco, infatti, lei dedica una parte importante di *Norwegian Wood*.

Accenderne uno non è difficile, ma si possono usare modi molto diversi, con risultati altrettanto diversi, il tutto con lo stesso ceppo. La conoscenza e l'abilità di fare un fuoco sono radicate molto profondamente in ognuno di noi: poter rimanere al caldo è una necessità primordiale. **Anche oggi, con il riscaldamento centralizzato?**

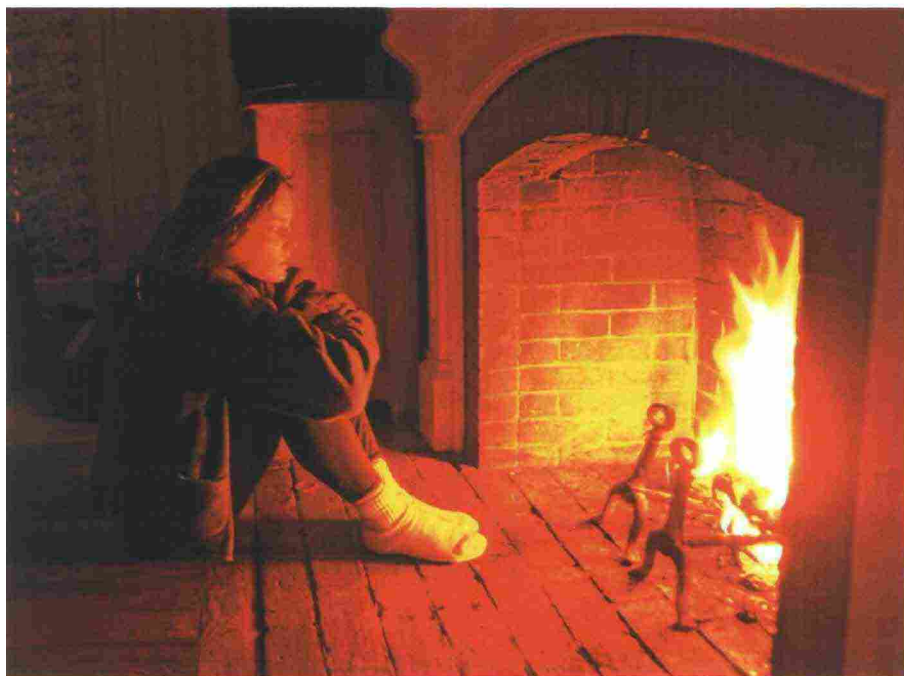
Da padre, uno dei momenti più importanti della mia giornata è quando, il mattino presto, scendo ad accendere il fuoco e poi vedo le mie figlie vicino alla stufa che si scaldano. Gli uomini norvegesi non sono tanto bravi con le parole: il fuoco è un modo per esprimere affetto e amore alla tua famiglia, loro si ricorderanno sempre della cura con cui li proteggevi dal freddo. Scrivendo il libro, mi sono accorto che l'interesse per la legna si risveglia intorno ai 40 anni, in genere proprio quando sei riuscito a comprarti la casa e a fare dei figli. Torna a galla il bisogno di farli stare bene, al caldo.

In tutto questo le donne, gli angeli del focolare, che ruolo hanno?

Le donne in passato erano le vere esperte, le guardiane del fuoco.

Una sua lettrice norvegese, una politica, le ha scritto che grazie al suo libro adesso può seguire la sua passione per fare legna senza sentirsi strana, lo fa con orgoglio.

In Norvegia esiste la società di "donne della foresta", nata da circa 30 anni. Spesso le donne ereditano piccole fattorie con ampi terreni dai genitori e quindi devono gestirle. C'è una differenza nel modo di affrontare la legna tra uomini e donne. Per esempio, quando tagli un albero, le donne si fermano a guardarlo con ammirazione quando è a terra, come si farebbe con un bell'animale appena cacciato; gli uomini invece si precipitano a togliere i rami, farlo a pezzi, pensano all'aspetto pratico. Le donne sentono il profumo della foresta, si godono il momento, hanno meno fretta e sono meno competitive. Sono osservative e contemplatrici migliori. ■



7
BENEFICI DI LEGNA & FUOCO

di Grazia Pallagrosi

AIUTA A RESPIRARE

Il legno di pino emana sostanze balsamiche e antibatteriche: effetto "aerosol" naturale.

FAVORISCE IL SONNO

Il legno di cembro rilascia resina e pinosilvina, sfruttate anche per cuscini anti insonnia.

COMBATTE LA STANCHEZZA

Alcuni studi dimostrano che il contatto con il legno rivitalizza e riduce l'affaticamento.

FA BENE AL CUORE

Dormire con mobili e pareti di cembro rallenta l'attività cardiaca di 3.500 battiti al di: lavoro in meno per il cuore!

CALMA E CONCENTRA

Nello zen, "il rumore della legna ad ardere che crolla" è un oggetto di concentrazione meditativa: fa raggiungere uno stato "illuminato".

RILASSA

Le fiamme catturano l'attenzione permettendo una sospensione del pensiero ruminante!

DEFATICA

I raggi infrarossi emessi dal fuoco riscaldano il corpo in profondità, favorendo il rilassamento muscolare.