

andamento lento

L'indesione **fa male ai denti**

di ALDO
VERCELLI

ENERGHEIA

Le decisioni sono come pietre scagliate con una fionda: una volta lanciate non tornano più indietro. Ma non decidere è peggio. Dubbi e paure inibiscono l'aggressività. Aggressività che metaforicamente riconduciamo ad azioni fisiche: «azzannare il problema», «difendersi con le unghie e con i denti». Se ci reprimiamo, utilizziamo queste armi a vuoto, per esempio digrignando i denti. Con conseguenze negative che, sommate ad altri fattori, come la non corretta pulizia o le infiammazioni, ci portano dritti dal dentista. Nell'attesa di rivolgersi a un medico: olio di chiodi di garofano (anestetico e antisettico) sulla zona dolente, e impacchi di olio di lavanda o camomilla per favorire la guarigione. Integrando il tutto con una dieta cromoterapica di colore blu priva di sostanze zuccherine e un'esposizione del dente malato a raggi di colore indaco. Contro l'incertezza e l'indesione i Fiori di Bach suggeriscono: Avena Selvatica, Carpino Bianco o Ceratostigma. L'omeopatia offre invece camomilla in caso di forte dolore e sciacqui di Coffea cruda. La fitoterapia invece consiglia di combattere l'infezione con tintura di echinacea o massaggiando la parte dolente con la calendula o con un impiastro di cipolla finemente tritata.



Gamberoni e curry per gli anoressici

di DR
KHUONG

NONSOLOTOFU

Un piatto appetitoso che, secondo la dietoterapia cinese, serve a suscitare il desiderio di mangiare nelle persone affette da anoressia mentale. Si tratta dei gamberoni al curry. Sgusciare i gamberoni, lasciarli a bagno per 15 minuti nel saké, quindi pennellarli di curry e lasciarli in frigorifero per un paio d'ore. Tagliare a fettine le cipolle, raccogliere il latte e la polpa delle noci di cocco. In una pentola far rosolare per tre minuti con un po' di olio d'oliva i gamberoni con sei cucchiaini di curry e con le cipolle, quindi aggiungere il latte e la polpa di cocco e da ultimo un cucchiaino di sale. Coprire e far cuocere a fuoco lento per un quarto d'ora. Servire con il riso cotto a vapore. Secondo la medicina tradizionale cinese questa malattia è dovuta a una disfunzione del meridiano dello stomaco e a quello di milza-pancreas. Le ossessioni possono essere legate a uno squilibrio energetico che induce una condotta alimentare scorretta. Bisogna perciò privilegiare alimenti tonificanti e riscaldanti per questi canali energetici. Così i gamberoni, di natura tiepida e di sapore dolce-salato, rinforzano lo yang. La noce di cocco, di natura tiepida e di sapore dolce, riduce il ristagno del chi. La cipolla, di natura calda e di sapore piccante, riattiva la circolazione dello yang. Infine il sapore deciso delle spezie stimolerà l'appetito.

Luna calante amica della dieta

È state, tempo di diete rigorose e solitamente difficili da portare a termine. Ma questo è il periodo giusto anche per lanciarsi in una delle più impegnative. La Luna in fase calante, infatti, ci darà una mano a rispettare i divieti del dietologo. Perché grazie alla sua debole forza d'attrazione fa sentire meno gli stimoli della fame e, con pochi sacrifici, permette di raggiungere una silhouette invidiabile. È bene inoltre sapere che d'estate la luna diventa anche la migliore alleata delle nostre vacanze al mare. Quando cala nel cielo, infatti, favorisce la depurazione, e in più aiuta a rilassare. Prendete nota di queste date e correte dal dietologo (in agosto la Luna è calante fino al 10 e dal 28 al 31, in settembre dall'1 all'8 e dal 26 al 30).

INGREDIENTI
PER 4 PERSONE

1 kg di gamberoni
freschi
curry in pasta
[meglio rosso]
due noci di cocco
due cipolle rosse
saké
sale
riso



di PIERA
CORBELLINI

LUNADRITTA