

andamento lento

L'autocontrollo è un'arte che s'impara

di ALDO
VERCELLI

ENERGHEIA

«Non riesco più a controllare psichicamente nulla. Tutto quanto mi sono costruito per difendermi si scioglie togliendomi di mano le redini della situazione: non controllo gli choc (polmoni), la paura (reni), la rabbia e la mancanza di coraggio (fegato), l'energia vitale (sangue), le emozioni-sentimenti (cuore) e non mi nutro bene». In attesa di rivolgersi al medico, alimentarsi con cibi senza sale e con la fitoterapia; nei casi di edema meno problematici, usufruire del decotto di *Equisetum Arvense*, specifico per eliminare i liquidi e remineralizzare l'organismo; per stimolare la diuresi decotto di *Cardo Mariano* o infuso di *Enula Campana*, oppure mangiare uva con la buccia; fortemente diuretici sono le bacche secche di ginepro. L'omeopatia consiglia *Apis*, mentre l'agopuntura agisce sui meccanismi che causano la ritenzione dell'acqua e la bioprofanoterapia, riequilibrando polmoni, milza e reni, permette all'organismo di espellere i liquidi in eccesso rafforzando, nel contempo, il cuore (infartuati). Un massaggio alle gambe con olio essenziale di rosmarino migliora circolazione e drenaggio linfatico, mentre il geranio supportato da un olio veicolante è ottimo per il gonfiore alle caviglie della gravidanza; la gemmoterapia offre come potente diuretico la betulla (*Betula pubescens*) associata alle gemme di castagno, mentre la betulla associata alle gemme di ginepro e di ulivo ha una forte azione depurativa.



Fatevi un bagno di Luna crescente

E il momento migliore dell'anno per darsi ai «bagni di Luna». La forza di attrazione della Luna crescente è infatti molto intensa e i suoi effetti sono altrettanto potenti. Cercando di rilassarci il più possibile, esponiamoci ai dolci raggi lunari, che hanno forti poteri di guarigione fisica e psichica. Inoltre, al mattino presto, raccogliamo le erbe bagnate di rugiada. Per propiziare l'amore, fiori di lavanda e foglie di verbena; per aumentare le ricchezze raccogliamo maggiorana, e l'iperico per allontanare la malinconia. I giardinieri giapponesi, poi, consigliano di esporre anche le piante d'appartamento al chiaro di Luna per due o tre notti: così i tessuti si impregnano di radiazioni fredde, che rallentano il loro ritmo biologico e le preparano alla stagione fredda.

Un'orata per calmarsi

Vi propongo un piatto tranquillante, un'idea per sedare le persone ansiose... senza farglielo sapere. Preparate il caramello scaldando in una pentola due cucchiaini di zucchero e due di acqua, fino a quando il composto diventa bruno. Scaldate le cipolle in olio d'oliva, aggiungete l'orata, il caramello, due cucchiaini di salsa Nuoc-Mam; coprite con un po' d'acqua. Fate cuocere a fuoco lento per 15 minuti. Servite con riso cotto a vapore. Nella medicina tradizionale cinese, l'ansia è una manifestazione di tipo yang del Cuore mentale. Questo eccesso di yang produce un deficit di yin. Per ritrovare l'equilibrio bisogna privilegiare alimenti di tipo neutro e di sapore amaro che calmino l'energia della milza, o alimenti di sapore dolce che stabilizzino l'energia della milza. L'orata è di natura neutra e di sapore dolce, la salsa Nuoc-Mam è fresca e di sapore salato, il caramello è di natura neutra e di sapore amaro.

di **PIERA
CORBELLINI**

LUNADRITTA

di **DR
KHUONG**

NONSOLOTOFU

**INGREDIENTI
PER 4 PERSONE**

*1 orata da un chilo [pulita]
1 cipolla tagliata a fettine
zucchero
olio di oliva extra vergine
salsa Nuoc-Mam
riso*