

# andamento lento

## Chi non si stima perde sangue dal naso

di ALDO  
VERCELLI

ENERGHEIA

L'epistassi è frequente nei ragazzi un po' deboli, indecisi perché non si sentono amati. Il naso, nel senso di seguire il proprio istinto o la propria consapevolezza, diventa «l'organo della direzione»: in caso di perenne indecisione, le vene possono indebolirsi. Per rafforzare le pareti venose e calmare il sistema nervoso è ottimale il colore indaco, mentre l'omeopatia offre china, alternata, per il sanguinamento da trauma, all'arnica. Il Fiore di Bach avena selvatica aiuta a esprimere le proprie potenzialità. L'oligoterapia consiglia manganese-cobalto, mentre la bioprano terapia, agendo sulla circolazione sanguigna, irrobustisce i capillari e tonifica le mucose. L'aromaterapia suggerisce un tampone di garza freddo imbevuto di acqua mista a olio essenziale di limone, mentre un impacco freddo di lavanda riduce il dolore. Per combattere la tendenza alle emorragie assumete tre volte al giorno un cucchiaino da caffè di polvere di pianta di coda cavallina mista a miele o marmellata; gli impacchi di foglie della rosetta basale di *Copsella bursa pastoris* (Borsa del pastore) e i cataplasmi di foglie di ortica cicatrizzano velocemente la parte ferita.



## Luna calante, conserva riuscita

Sapete perché le marmellate della nonna si conservavano perfettamente? Perché in



campagna si seguivano le regole dettate dalle fasi lunari. Infatti, se si raccolgono quando è Luna calante, le verdure rimangono inalterate e la frutta è più succosa e ha un aroma migliore. Questo è il periodo per raccogliere i frutti che si devono conservare per l'inverno. Così, durante la Luna calante si devono surgelare e preparare le conserve. Via libera, quindi, alle salse di pomodoro, e alla preparazione delle verdure di stagione da mettere sott'olio e sott'aceto. Anche le marmellate e le confetture durano per tutto l'inverno, perché si addensano più facilmente. E, se tenete le conserve in cantina, sono i giorni giusti per pulire gli scaffali: il locale resterà asciutto e non odorerà di muffa. La Luna rimane calante fino al 9 settembre e dal 26 settembre all'8 ottobre.

## Arterie sane, con un'insalata

**P**er prevenire l'arteriosclerosi, cioè l'indurimento delle arterie, normalmente si consiglia di non mangiare grassi animali. Ed è una buona regola. Noi, in più, consigliamo un piatto che, secondo i principi della medicina tradizionale cinese, cura questa patologia per altre vie. È l'insalata di Nanchino. Mettere a bagno per una notte le alghe e i carciofi, quindi sciacquare bene, tagliare a listelle le prime, prendere solo il cuore dei secondi e tagliarli a cubetti. Unire alghe, funghi, fave, carciofi e germogli di soia, condire con due cucchiaini di aceto e un cucchiaino di salsa di soia. E servire. Questo piatto combatte l'arteriosclerosi perché, secondo la medicina tradizionale cinese, per questo disturbo bisogna consumare alimenti che tonifichino il cuore e i vasi sanguigni, dunque di natura neutra o fredda e di tendenza yin. E infatti: le alghe sargasso, di natura fredda e sapore amaro, hanno un'azione anticoagulante e, in quanto diuretiche, abbassano la pressione; i carciofi, di natura neutra e sapore dolce, abbassano il tasso di lipidi nel sangue; i funghi orecchietta, di natura neutra e sapore dolce, hanno un'azione cardiotonica e ipotensiva; le fave, di natura neutra e sapore dolce, abbassano la pressione; i germogli di soia, di natura fredda e sapore dolce, abbassano energicamente il tasso di colesterolo nel sangue; la salsa di soia è di natura fredda e di sapore salato; l'aceto, di sapore acido e di natura fresca, scioglie i lipidi.

di **PIERA  
CORBELLINI**

**LUNADRITTA**

**INGREDIENTI  
PER 4 PERSONE**

200 grammi di alghe  
sargasso essiccate  
[*Sargassum  
fusiforme*]  
100 grammi di funghi  
orecchietta essiccati  
[*Apicularia judae*]  
400 grammi  
di germogli di soia  
200 grammi di fave  
8 carciofi  
aceto  
salsa di soia

di **DR.  
KHUONG**

**NONSOLOTOFU**

