

le virtù della verdura e della frutta

Raymond Dextreit



Raymond Dextreit

Le virtù della verdura e della frutta

A. Vallardi

Quest'opera costituisce una documentazione sui metodi di cura naturali e si rivolge sia ai medici sia agli ammalati, in quanto gli uni e gli altri devono collaborare al fine di conseguire il miglior risultato possibile. La descrizione dei sintomi delle varie malattie rientra nel quadro di una trattazione generale, che non può evidentemente sostituire la diagnosi medica.

Premessa

Dopo una introduzione nella quale figurano capitoli dedicati in particolare alle vitamine, alla clorofilla, alle cure a base di frutta e di verdure ecc., sono descritti, in ordine alfabetico, circa 150 vegetali commestibili.

Il lettore, per quanto sorpreso dall'enunciazione di tutte le virtù di questo mondo vegetale che noi gli presentiamo, non deve dubitare sistematicamente, così come non deve credere ciecamente; faccia invece come noi, e sperimenti sulla base dei dati che ci hanno permesso di recuperare la salute e di conservarla inalterata.

Prima di proseguire, riteniamo doveroso da parte nostra ringraziare coloro che ci hanno fatto da guida nello studio delle ricchezze naturali presenti nei vegetali. Un pensiero particolare va al compianto dottor Bircher-Benner, le cui scoperte nel campo dell'alimentazione possono essere definite geniali, e al dottor H. Leclerc, la cui opera è diventata un classico nel suo genere.

Introduzione

Sia detto per inciso, il regime alimentare influisce sempre, più o meno, sulle ghiandole interne. Ogni pasto è farmacodinamico. Ogni menu è una ricetta medica.

Jean Rostand

L'organismo, per costituirsi o ricostituirsi, e per far fronte al dispendio di energie, ha bisogno di cibi nei quali siano presenti elementi diversi. La ricerca scientifica ha dimostrato l'importanza degli apporti in protidi, lipidi, glucidi, sostanze minerali, vitamine, enzimi ecc.: tutte sostanze presenti in abbondanza nel mondo vegetale.

Alimenti ricchi di protidi (albuminoidi). (Alimenti plastici o costruttivi): funghi, leguminose (soia, piselli, fagioli, lenticchie ecc.), frutti oleaginosi (noci, mandorle, nocciole ecc.), farine di cereali (avena, grano ecc.), pasta, patate ecc.

Alimenti ricchi di lipidi (grassi). (Alimenti detti « combustibili »): olive, mandorle, noci, nocciole, arachidi, soia, cereali (grano, avena ecc.).

Alimenti ricchi di glucidi (idrati di carbonio, sostanze amidacee, zuccheri). (Alimenti calorici che producono energia): tutti i vegetali, i cereali in primo luogo, poi la frutta e gli ortaggi.

Alimenti ricchi di sali minerali. (Alimenti al tempo stesso plastici ed energetici): tutti i vegetali (al primo posto il grano).

Alimenti ricchi di cellulosa. (Alimenti depurativi): tutti i vegetali in maggiore o minor misura.

Alimenti ricchi di enzimi. (Alimenti catalizzatori):
tutti i vegetali (di preferenza crudi).

Alimenti ricchi di vitamine. (Alimenti vitalizzanti):
tutti i vegetali, elaborati il meno possibile.

ENZIMI

Se si pensa che nell'industria chimica occorrono pressioni superiori a 50 atmosfere e temperature di oltre 200° per ottenere la deidrogenazione di una molecola, mentre il nostro organismo compie questa operazione migliaia di volte in un secondo; se si pensa che per digerire una semplice patata occorrerebbe una temperatura di 300° o 400° e che, nell'impossibilità di ottenerla, sarebbero necessari parecchi mesi per raggiungere una completa digestione senza l'intervento degli enzimi, si comprenderà l'importanza di questi ausiliari della nutrizione.

Senza enzimi, la digestione non è possibile, poiché essa avviene per fermentazioni successive. Alcuni enzimi, per esempio le *diastasi*, intervengono per sciogliere i cibi; si comportano come catalizzatori, in quanto agiscono senza distruggersi, perché la loro sola presenza è sufficiente ad assicurare la modificazione di taluni corpi insolubili; infine, gli enzimi conducono a termine la trasformazione dei diversi elementi dell'alimentazione, li orientano verso gli organi appropriati e ve li fissano.

L'organismo produce una parte degli enzimi, gli altri vengono forniti dagli alimenti. Ogni alimento contiene gli enzimi necessari al suo adattamento alle

necessità dell'organismo. Alcuni, come le *ossidasi*, hanno la proprietà di fissare l'ossigeno libero su corpi fino a quel momento inalterabili. Questi enzimi rivestono una tale importanza che una permanenza all'aria aperta, già di per sé benefica per l'organismo, è migliorata solo se questo è alimentato opportunamente con vegetali ricchi di diastasi.

Gli enzimi, presenti in grande abbondanza nei vegetali, sono delicati e divengono attivi solo a una temperatura vicina ai 37° del corpo umano. Una temperatura insufficiente li rende inerti; una temperatura troppo elevata (da 50 a 110° a seconda della specie) li *distrugge* immancabilmente. Di qui il danno dei recipienti di cottura a pressione che permettono di raggiungere elevate temperature.

Per godere i benefici degli enzimi, cioè perché l'organismo possa utilizzare nel modo migliore gli alimenti che gli sono destinati, è necessario introdurre nella nostra dieta alimenti che siano stati il meno possibile manipolati. Mangiare molti vegetali crudi (frutta e verdura) è garanzia di buona nutrizione.

LA FLORA INTESTINALE

Se la digestione procede per trasformazioni successive, sotto l'azione congiunta degli enzimi elaborati dall'organismo e di quelli forniti dai cibi, è necessario che la flora batterica intestinale intervenga a completare la trasformazione degli alimenti e a consentirne l'assorbimento da parte dei villi intestinali.

Se questa flora di colibacilli (e di altri) è alterata,

la digestione non può essere perfetta e lo stato di denutrizione cellulare che ne consegue determina in breve tempo l'insorgere di situazioni patologiche per indebolimento dell'organismo. Si è così constatato che la comparsa del cancro andava di pari passo con la degenerazione della flora intestinale. I colibacilli, impedendo la putrefazione intestinale, degradano una gran parte della cellulosa permettendone l'assimilazione.

Questa flora intestinale è sensibile agli interventi di sostanze non naturali. La maggior parte dei prodotti chimici distruggono i batteri protettori dell'organismo e possono essere all'origine di una eventuale iponutrizione. Al contrario, gli oli aromatici di alcuni vegetali, in particolare le essenze solforate dell'aglio, contribuiscono a regolare la flora intestinale, cioè ne permettono il mantenimento, ma impediscono una proliferazione disordinata, che rischierebbe di diventare pericolosa.

L'ossigeno che i vegetali forniscono è indispensabile al mantenimento di questa preziosa flora; è quindi importante che l'alimentazione si basi in gran parte sui vegetali freschi e possibilmente crudi.

LA CLOROFILLA

La colorazione verde dei vegetali indica la presenza di clorofilla. Questa sostanza, grazie all'energia solare che ha la proprietà di captare, permette, a partire dall'anidride carbonica e dalla linfa che sale dalle radici, la sintesi delle sostanze amidacee e zuccherine. I

cloroplasti delle piante verdi hanno dunque la proprietà essenziale di captare il carbonio atmosferico e di formarne sostanza vivente.

È soprattutto grazie alla clorofilla che il cavolo crudo combatte l'anemia, facilitando, se associato col ferro, la produzione dell'emoglobina. Questa clorofilla è talmente indispensabile alla vita che i vegetali che ne sono privi (per esempio, i funghi) possono vivere solo impiantandosi su radici di piante a foglie verdi o utilizzando l'humus di vecchie foglie verdi.

A questo proposito i medici dicono che, nella terapia antianemica delle affezioni di tipo ipocromico, il ruolo della clorofilla è molto importante per l'affinità chimica che ha con l'emoglobina e per la collaborazione che svolge con essa.

« La clorofilla e l'emoglobina danno emopirrolo per riduzione, ma la clorofilla contiene un nucleo magnesiano che è un antianemico di complemento, e l'emoglobina un nucleo ferrico (Dally). Nello strato delle sue cellule, la clorofilla purificata, come pure quella degli ortaggi verdi, contiene anche rame, che sembra avere sull'emoglobina un effetto di catalizzatore, la qual cosa ci spiega una parte delle proprietà di coadiuvante della clorofilla, nei confronti delle terapeutiche emopoietiche che ad essa vengono associate » (*Le Concours Médical*).

È noto il potere deodorante della clorofilla, ma soprattutto bisogna tenere presente che essa esercita un'azione stimolante sui muscoli e sui nervi, e tonifica il cuore. Agisce nello stesso tempo sulla fibra liscia degli intestini e contribuisce così a combattere la stitichezza; agevola inoltre il funzionamento delle vie

urinarie e abbassa il tasso di colesterolo nel sangue.

I principi antisettici delle foglie verdi sono notevoli e sicuramente dovuti alla presenza di clorofilla. In caso di ferite, morsicature o punture d'insetto, prendere una foglia verde qualsiasi e strofinarla (dopo averla schiacciata, per facilitare l'emissione del succo) sulla parte offesa.

L'organismo utilizza due fonti principali di energia. Prima di tutto l'energia che deriva dalla trasformazione chimica dei principi costitutivi degli alimenti; questa energia, per poter essere captata e trasformata, richiede un intervento dell'organismo, quindi un dispendio di energie. L'altro tipo di energia è quella solare (immagazzinata dalla clorofilla), che si libera immediatamente al primo contatto dell'alimento con le papille della lingua. È energia pura che il vegetale ci trasmette addirittura prima che intervenga il fenomeno della digestione.

Tutti i vegetali verdi posseggono questa inestimabile ricchezza. Così pure la frutta, che ha conosciuto lo stadio clorofilliano (colorazione verde) e che ha captato l'energia solare e la conserva fino alla sua utilizzazione.

Bisogna solo ricordare che anche la clorofilla, come gli enzimi, è sensibile al calore che ne annulla l'efficacia. È nei vegetali freschi e crudi che bisogna recuperare questa energia.

Per garantire il funzionamento normale del corpo, gli umori (sangue, linfa ecc.) devono essere in grado di realizzare un buon equilibrio fra gli acidi e le basi. L'eccesso di acidità nel sangue (alterazione del pH sanguigno) debilita l'organismo e favorisce l'insorgere delle infezioni. Il sangue deve essere dunque più ricco di alcali che di acidi.

La maggior parte delle malattie sono provocate dal fatto che certe tipiche alimentazioni permettono l'introduzione nell'organismo di molti alimenti acidificanti e di pochissimi alcalinizzanti (basici). Per esempio: un pasto che comprenda carne, pasta o leguminose, formaggio e noci, pane bianco, comporta solo acidificanti ed è privo di basi. Ci rendiamo dunque conto — giacché un vitto opportuno deve essere molto più ricco di basi che di acidi — del permanente squilibrio in cui oggi viviamo. Bisogna dare la preferenza agli alimenti basici anche perché il nostro organismo, per liberarsi delle scorie, le trasforma in acidi, il cui eccesso provoca la saturazione e l'intossicazione.

I vegetali alcalinizzanti (ricchi di basi) sono: tutta la frutta (anche quella detta « acida »), fuorché le noci e le arachidi; tutte le verdure, tranne le leguminose (piselli, fagioli ecc.); le patate; i cereali integrali (farina integrale, pane integrale, riso non brillato ecc.).

I vegetali acidificanti sono: le leguminose, le noci e le arachidi, i cereali incompleti (pane bianco, farina bianca, riso brillato ecc.), il caffè, il tè, il cacao, gli oli.

Anche se questa trattazione prende in esame solo i

vegetali (ad eccezione di quelli che contengono alcaloidi, quali il caffè, il tè, il cacao ecc.), aggiungiamo tuttavia alla lista degli acidificanti: la carne, i grassi (strutto, margarina ecc.), il formaggio, il bianco dell'uovo, lo zucchero.

GLI AMMINOACIDI

Sotto l'azione congiunta degli enzimi e dei succhi gastrici (pancreatico, biliare, intestinale), le proteine alimentari (o albumine) si scompongono in amminoacidi, un certo numero dei quali è stato identificato.

Talune proteine contengono la lisina, assolutamente necessaria per lo sviluppo del corpo umano; altre producono il triptofano, la cui carenza può provocare la cataratta e, come minimo, la caduta dei capelli.

Citiamo ancora l'arginina, la cui carenza nell'alimentazione è causa di sterilità o d'impotenza, la glicocola, la tirosina, la cistina, l'istidina, la glicina, l'acido glutammico, la prolina, la treonina, l'acido aspartico, la leucina, l'isoleucina, la fenilalanina.

Una certa varietà di proteine, la gamma-globulina, facilita la formazione di sostanze protettive chiamate anticorpi. Queste proteine contribuiscono dunque a proteggere l'organismo contro le malattie.

Gli amminoacidi si trovano nella maggior parte dei vegetali, ma i cereali, le leguminose (la soia soprattutto), l'arachide (nociolina americana), ne hanno il più alto contenuto.

sterilità →

LE VITAMINE

Le vitamine sono necessarie per la conservazione della vita; quando sono assenti o carenti, sopravvengono disturbi di vario genere. Sono stati segnalati anche casi di disturbi dovuti a « eccesso di vitamine o ipervitaminosi »; precisiamo che un eccesso di vitamine è dannoso all'organismo solo quando è originato da vitamine ottenute per sintesi, e non da vitamine contenute negli alimenti naturali.

Alcune sostanze, utilizzate talvolta nell'alimentazione, possono essere d'intralcio all'attività delle vitamine. L'olio minerale (paraffina), che impedisce la trasformazione del carotene in vitamina A, è uno di questi antivitaminici, come pure l'albumine dell'uovo in dosi eccessive (in alcuni tipi di pasticceria). È noto che l'uso di alimenti conservati può provocare una carenza di vitamina C, e anche un'alimentazione integrata con frutta fresca, ricca di vitamina C, non sempre basta a vincere questa avitaminosi se si continuano a consumare cibi conservati. Il riso brillato può contribuire alla formazione, negli intestini, di un corpo che distrugge la vitamina B.

VITAMINA A (retinolo, axeroftolo).

PROVITAMINE A: dei pigmenti: il *carotene* e la *criptoxantina*.

L'assenza o la carenza determina: indurimento della cornea e xeroftalmia; diminuzione della vista soprattutto al crepuscolo; denutrizione, dimagrimento;

minore resistenza alle infezioni (influenza ecc.); disturbi, nelle donne, da 3 a 12 giorni prima delle mestruazioni: nervosismo, ansietà, insonnia, cefalea, sensazione di tensione addominale, dolori alle mammelle; deficienza ipofisaria, tiroidea e genitale; eccesso di secrezione delle ghiandole surrenali; ipertensione arteriosa. L'assenza di vitamina A fa sì che le cellule della pelle e delle mucose diventino ruvide e secche, le unghie fragili, i capelli devitalizzati.

Presenza della vitamina A. Grazie al suo potere alcalinizzante, esercita una certa azione sull'equilibrio acido-basico. È uno dei fattori della regolazione dei meccanismi ipofisari; equilibra gli ormoni sessuali. Contribuisce alla nutrizione delle parti più solide del corpo, quali le ossa, le cartilagini, le parti cornee e villose, i vasi sanguigni, le parti resistenti degli organi della digestione e della pelle, nonché del grasso. Protegge contro alcune affezioni. Mantiene la pelle e le mucose in buono stato (è un fattore di ringiovanimento). Regolarizza la tensione. Permette un sonno normale.

Il carotene (provitamina A) impedisce l'aborto e integra le carenze vitaminiche della donna incinta. Ha proprietà antinfettive.

Fonti vegetali di vitamina A. Tutte le piante verdi e le carote. Frutta (soprattutto di colore giallo). Patate (lo stesso, gialle). Frutti oleosi e oli vegetali. Aglio, cipolla, cereali, pomodori, lenticchie, funghi, limoni, arance, albicocche, rape, frutta secca.

VITAMINA B (complesso B) B1 (tiamina, aneurina). B2 (riboflavina), acido folico, acido pantotenico. B6 (piridossina). B12 (cobalammina). PP (nicotinammide).

*in alti cardi
impediscono*

L'assenza o la carenza determina: disturbi nervosi; alcune forme di eczema; leucorrea; il morbo celiaco (ipotrofia intestinale infantile); stitichezza e denutrizione; pellagra e beri-beri; ipertrofia delle ghiandole surrenali con iposecrezione tiroidea e genitale.

Presenza. Regola l'equilibrio nervoso e l'equilibrio nutritivo, in particolare per quanto riguarda i glucidi.

Le vitamine del complesso B si trovano prevalentemente nel germe di grano.

B1. Regola l'equilibrio nervoso, combatte la stitichezza e il beri-beri. Insieme agli enzimi permette alle cellule di assorbire ossigeno. La sua presenza è necessaria per assicurare l'ossidazione degli idrati di carbonio.

Si trova nella pula dei vegetali (grano, riso ecc.), nelle noci e nelle arachidi, nelle leguminose.

B2. Favorisce la respirazione dei tessuti.

Carenza: screpolatura delle labbra; dilatazione dei capillari dell'occhio con sensazione di bruciore e di prurito; cataratta.

Si trova nelle parti verdi dei vegetali (foglie), nei datteri.

Acido folico. Favorisce la produzione dei globuli rossi del sangue.

Si trova nelle parti verdi dei vegetali (foglie).

Acido pantotenico. Esercita un'azione stimolante e protettrice sulla pelle, sulle mucose, sulle unghie, sui peli (crescita e pigmentazione), sulle cellule del fegato.

Carenza: disturbi di fegato: degenerazione delle mucose respiratorie e gastrointestinali.

Si trova nella soia, nella crusca del grano, nel cavolo.

B6. Contribuisce alla formazione dell'emoglobina (pigmento dei globuli rossi).

Si trova nei vegetali verdi.

B12. Antianemica. Cardiotonica.

Carenza: Paralisi; polinevriti; denutrizione.

Si trova nel germe di grano, nel riso integrale, nel malto (orzo germinato), nella maggior parte dei vegetali freschi.

PP (sempre del complesso B).

Assenza: pelle ruvida e scura; lingua arrossata, gonfia e dolente; in seguito, disturbi psichici; infine, la morte.

Carenza: screpolature; ulcere; geloni; pellagra; afte recidive; alcune forme di lupus; disturbi della digestione e della nutrizione, del sistema nervoso e della pelle; malattia di Gee (ipotrofia intestinale infantile); squilibrio muscolare.

Si trova nel germe di grano, nelle verdure e nella frutta fresca.

VITAMINA C (acido ascorbico).

L'assenza o la carenza determina: scorbuto (tumefazione e emorragia delle gengive, caduta dei denti, rottura dei vasi sanguigni); liquefazione della sostanza intercellulare che mantiene la coesione delle cellule nei tessuti organici; emorragie diverse, in particolare nelle articolazioni, che possono provocare, alla fine dell'inverno, dolori simili a quelli reumatici; malattie del sangue; distrofie ossee e dentarie; affezioni del tubo digerente; tubercolosi; debolezza muscolare; asfissia cellulare (es.: cellulite); insufficienza delle ghiandole surrenali e del lobo anteriore dell'ipofisi.

Fonti vegetali di vitamina C: limoni, arance, mandarini, peperoni, cavoli (soprattutto rossi), pomodori, rafani, piante aromatiche (prezzemolo, cerfoglio, dragoncello ecc.), crescione e tutte le insalate verdi, cipolle, ramolacci e tutti i vegetali *freschi* in genere (soprattutto le parti esterne).

I vegetali appassiti non contengono vitamina c.

VITAMINA D (calciferolo).

L'assenza o la carenza determina: rachitismo; deficienze ossee; decalcificazione; sviluppo anormale del tessuto cartilagineo; disturbi della crescita; tetania; tubercolosi cutanea; insufficienza delle paratiroidi.

Principali fonti vegetali di vitamina D: olio; vegetali verdi, appena colti, subito dopo essere stati esposti al sole.

VITAMINA E (alfa-tocoferolo).

Detta « della fertilità », questa vitamina agisce soprattutto sugli organi genitali. La sua assenza (o carenza) può essere causa di sterilità maschile o femminile, d'impotenza, di deficienza dei genitali e dell'attività neuromuscolare, di pruriti vulvari, di taluni eczemi ed ulcere varicose con sclerosi.

Fonti vegetali di vitamina E: germe di grano (grano germinato, pane integrale, farina integrale); alcuni ortaggi verdi, soprattutto lattuga e crescione; oli vegetali.

VITAMINA K (fillochinone).

Di notevole importanza per la normale coagulazione del sangue, questa vitamina antiemorragica è ne-

cessaria contro l'emofilia e contro tutte le predisposizioni alle emorragie.

Certe fermentazioni batteriche del colon in un organismo umano adulto costituiscono una fonte di vitamina κ ; l'intestino del neonato, invece, ne è quasi del tutto sprovvisto: di qui la frequenza, nel lattante, di emorragie dovute alla carenza di vitamina κ . Se, durante l'allattamento artificiale, tali emorragie sono troppo frequenti, è necessaria l'aggiunta di succo di arancia, di pomodoro e anche di ortaggi freschi. Nell'allattamento materno, la vitamina κ è trasmessa al poppante con il latte della madre.

Poiché questa vitamina è attiva solo quando c'è presenza di bile nel tubo digerente, è opportuno ricercare i vegetali che stimolano le funzioni del fegato.

Fonti vegetali di vitamina K: pomodori, arance, ortaggi verdi (soprattutto cavolo e spinaci), calvolfiore, carote, cereali.

VITAMINA P (citrina).

Carenza: emorragie dei neonati, dei tubercolotici, degli epatici; anche edemi e talune sindromi oculari in cui la resistenza dei capillari retinici si abbassa (emorragie retiniche).

La sua presenza assicura la permeabilità vascolare, tonifica e ammorbidisce i vasi.

Si trova in alcuni ortaggi verdi (peperoni), in alcuni cereali (grano saraceno), e in alcuni frutti (arance).

ALLILE (solfo di). Stimola le mucose dello stomaco e dell'intestino; accelera la circolazione del sangue; cura l'ipertensione.

Si trova nell'aglio.

ARSENICO. Ricostituente; necessario nelle malattie in cui si riscontra un manifesto deperimento (tubercolosi, anemie diverse ecc.); contribuisce alla formazione dei globuli bianchi e dei globuli rossi; utile nella cura della sifilide.

Si trova nei seguenti vegetali: aglio, germe di grano, cavolo (soprattutto rosso), lattuga, spinaci, rape, riso, pere, funghi prataioli, patate, carote, mele.

BROMO. Calmante; sedativo del sistema nervoso; facilita il sonno.

Si trova nei seguenti vegetali: mele, meloni, funghi, asparagi, carciofi, pomodori, rafani, rabarbaro, fragole, cavoli, topinambur, aglio, sedano, barbabietole, carote, rape, porri, albicocche, cipolle, uva, fichi.

CALCIO. Necessario alla formazione delle ossa, dei denti e dei tendini, dei nuclei cellulari, del sangue, della materia grigia del cervello; alla digestione e all'assimilazione; alla calcificazione di focolai purulenti (cachessia, tubercolosi, ascessi, adeniti ecc.). L'organismo dell'ammalato di cancro presenta una forte carenza di calcio.

Si trova nei seguenti vegetali: rape, carote, cavoli, grano, patate, avena, spinaci, fragole, noci, porri, lattuga, cereali, lamponi, piselli freschi, fagioli freschi, nocciole, mandorle, sedano, cipolle, uva, lenticchie.

CANFORA. Disinfettante; stimolante gastrico.

Si trova nel lauro.

CLORO. Contribuisce alla formazione delle ossa, dei denti e dei tendini.

Si trova nei seguenti vegetali: datteri, cereali, noccioline, fagiolini, noci, mandorle.

FERRO. Combatte l'anemia favorendo l'ematosi (trasformazione del sangue venoso in sangue arterioso); contribuisce alla formazione delle cellule dei leucociti e delle emazie del sangue, e soprattutto dell'emoglobina (pigmento); rimedio contro la clorosi, il deperimento, i disturbi della crescita, la tubercolosi; raccomandato nel periodo di allattamento; attiva i movimenti peristaltici dell'intestino. Alcuni studiosi mettono in rapporto l'insorgere del cancro con la carenza di ferro nei tessuti.

Si trova nei seguenti vegetali: grano (albume e germe), crescione, carote, avena, spinaci, noccioline, mandorle, segale, datteri, riso, noci, lenticchie, lattuga, orzo, cipolle, porri, cavoli, patate, asparagi, mais, castagne, piselli e fagioli sgranati, prugne, ciliege, albicocche, pesche, mele, pere, arance, fragole, lamponi, cicoria verde.

FLUORO. Contribuisce alla formazione della parte smaltata che ricopre le ossa (periostio), dei denti e dei tendini; dà lucentezza allo sguardo.

Si trova nei seguenti vegetali: crusca di grano, orzo, riso, asparagi, albicocche, pomodori, uva, patate, ravanelli.

FOSFORO. Indispensabile per la calcificazione delle ossa, per la formazione delle cellule nervose e delle cellule del sangue. Raccomandato particolarmente nei

casi di nevrosi, tubercolosi, malattie nervose, nevriti e nel periodo della crescita.

Si trova nei seguenti vegetali: mandorle, grano (soprattutto germinato), uva (soprattutto vinaccioli), aglio, avena, fiori di cappuccina (nasturzio indiano o del Perù), orzo, piselli freschi, mais, fagioli sgranati freschi, lenticchie, cavoli, spinaci, cipolle, lattuga, carote, mele, riso, sedano, patate, cavolfiori, porri, prugne, fragole, lamponi, pomodori, cicoria, cetrioli, castagne, funghi, carciofi, noci, nocciole, datteri.

IODIO. Necessario al funzionamento della tiroide; decongestiona i gangli linfatici e favorisce la fagocitosi nei sistemi difensivi; aumenta i ricambi cellulari; utile per combattere lo scorbuto e come decongestionante; ottimo contro: rachitismo, linfatismo, scrofolosi, bronchite, obesità, malattie della pelle, tubercolosi e gozzo.

Si trova nei seguenti vegetali: alghe, crescione, aglio, fagiolini, cipolle, spinaci, rape, asparagi, cavoli, funghi, fragole, riso, carote, acetosa, porro, piselli freschi, pomodori, uva, pere, carciofi, lattuga, patate, frumento, rafano.

MAGNESIO. Contribuisce alla formazione dello scheletro e degli umori; rigeneratore della sostanza fibrosa dei nervi (con il fosforo); stimola l'attività peristaltica; raccomandato nei casi di cancro, tubercolosi, cachessia, diabete, nevriti e polinevriti, come pure in tutte le malattie dei nervi.

Si trova nei seguenti vegetali: datteri, barbabietole, spinaci, avena, grano, patate, carote, mandorle, noci, nocciole, mais, orzo, castagne, fagiolini, riso, ciliege, arance, pere, pesche, albicocche.

MANGANESE. Agisce favorevolmente su: fegato, ossa, legamenti, pelle, reni; necessario al funzionamento dell'ipofisi. È un coenzima delle ossidasi.

Si trova nei seguenti vegetali: asparagi, grano, noci, orzo, riso, spinaci, funghi prataioli, barbabietole, lattuga, mais, crescione, albicocche, cavoli, prugne, sedano, datteri, patate, uva, pere, carote, cipolle, cicoria, tarassaco, ciliege, mele, arance.

MUCILLAGINI. Sono della massima importanza per favorire la formazione, nel nostro corpo, dei muchi lubrificatori che si trovano sia nelle giunture delle articolazioni (sinovia), sia negli intestini e nei bronchi. Sono quindi indicati per coloro che hanno le articolazioni non troppo elastiche, per gli stitici, in quanto, con la lubrificazione degli intestini, viene favorita la defecazione, e i bronchitici, perché, aiutando i bronchioli a scivolare gli uni sugli altri, facilitano l'espettorazione (Rancoule).

Si trovano nei seguenti vegetali: gallinella (lattughella), portulaca, porri, cipolle, aglio, limoni, arance, patate e in tutti i frutti acquosi.

NICHEL. Catalizzatore (contribuisce alle diverse assimilazioni e trasformazioni); indispensabile per il funzionamento del pancreas, e particolarmente utile nel diabete.

Si trova nei seguenti vegetali: funghi prataioli, cavoli, spinaci, lattuga, fichi, grano saraceno, pere, prugne, albicocche, ciliege, grano (crusca), fagioli sgranati freschi, carote, patate, cipolle, pomodori, mais, albicocche, crescione, uva, riso.

NITRATI. Diuretici, depuratori del sangue; eliminano le infiammazioni del fegato, dei reni, della prostata

e della vescica; utili nell'artrite, nel reumatismo, nelle flebiti, nelle congestioni e nelle malattie della pelle.

Si trovano nei seguenti vegetali: asparagi, cipolle, rape, carote, porri, aglio, topinambur, sedano.

PECTINA. La sua importanza è notevole; facilita la formazione delle membrane cellulari e contribuisce alla crescita; è inoltre un alimento di riserva; aumenta la capacità di coagulazione del sangue (effetto emostatico nelle emorragie).

Si trova nella maggior parte della frutta, soprattutto nelle mele, nelle pere, nell'uva.

POTASSIO. Facilita la digestione e l'assimilazione; favorisce la formazione delle cellule del sangue: rinforza muscoli e ghiandole.

Si trova nel grano (germe e albume).

POTASSIO (sali di). Depuratori; puliscono il tubo digerente e gli intestini; alcalinizzano le eccessive acidità dello stomaco; sono presenti nei tessuti a funzioni attive: muscoli, ghiandole, globuli.

Si trovano nei seguenti vegetali: piselli e fagioli sgranati, orzo, sedano, patate, lenticchie, avena, mandorle, frumento, lattuga, porri, mele, cavoli, carote, spinaci, cipolle, uva (vinaccioli), nocciole, datteri, mais, castagne, funghi, noci, cicoria, albicocche, pesche, ciliege, pere, prugne, ribes, fragole.

RAME. Contribuisce alla costituzione del sangue; mentre il ferro è un costituente dell'emoglobina, il rame lo è delle emazie.

Si trova nei seguenti vegetali: mandorle, nocciole, noci, grano, asparagi, granoturco, orzo, rafano, barbabietole, barba di becco, arance, rape, cipolle, porri,

datteri, carote, pere, funghi prataioli, cavolfiori, spinaci, ciliege, mele, uva.

SILICE. Contribuisce alla formazione delle ossa, dei denti e dei tendini; combinato con il calcio, consolida le ossa e le arterie mantenendole elastiche; entra nella formazione dei tessuti cutanei, delle membrane dei visceri, delle unghie, dei peli e dei capelli; combatte il rachitismo, l'arteriosclerosi, il diabete; consigliabile per accelerare la guarigione delle malattie della pelle, rendere elastiche le unghie e rinforzarle (insieme con lo zolfo); riattiva la crescita dei capelli; è indicato nella periostite e per mantenere l'elasticità dei tessuti, e con l'ossigeno, fortifica reni e cuore; è infine un preventivo del cancro.

Si trova nei seguenti vegetali: buccia della frutta e pula dei cereali (crusca del grano), aglio, mele, fagioli sgranati freschi, cavolfiori, piselli freschi, cipolle d'inverno, cipolline, scalogno, fragole.

SONIO. Facilita la digestione e l'assimilazione nonché è molto utile alla formazione degli umori e delle cartilagini.

Si trova nei seguenti vegetali: grano (germe), fagiolini, castagne, avena, datteri, mais, albicocche, orzo, riso.

SONIO (sali di). Depuratori; puliscono il tubo digerente e gli intestini; alcalinizzano le eccessive acidità dello stomaco.

Si trovano nei seguenti vegetali: avena, spinacie, lentichie, cavoli, porri, mele, carote, piselli e fagioli sgranati freschi, orzo, lattuga, frumento, patate, cipolle.

ZINCO. Contribuisce alla formazione delle cellule dei

leucociti e delle emazie del sangue; indispensabile per l'attività delle vitamine.

Si trova nei seguenti vegetali: barbabietole, grano, orzo, mais, cavoli, lattuga, funghi prataioli, pomodori, carote, pesche, spinaci, arance.

ZOLFO. Contribuisce alla formazione delle ossa, dei denti e dei tendini, favorendo l'assimilazione del calcio; potente disinfettante, antisettico e depurativo; prezioso nelle infezioni intestinali, nelle malattie della pelle, dei bronchi ecc.

Si trova nei seguenti vegetali: aglio, cipolle, porri, crescione, rafano, orzo, pesche, mais, riso, patate, datteri, castagne, cavoli, grano (germe), cetrioli, avena, nocciole, mandorle, fagiolini, ciliege, arance, fragole, albicocche, pere.

GLI OLIGOELEMENTI

Accanto a tante sostanze già note, i singoli alimenti devono contenerne altre che consentono loro di rinnovare le cellule invecchiate e di ricostituire l'energia utilizzata. L'esigua quantità in cui questi principi sono presenti giustifica il termine « oligoelementi ». Fra questi si annoverano alcune sostanze minerali esistenti allo stato di *tracce*: fluoro, manganese, iodio ecc.

Anche se gli oligoelementi non sono stati ancora tutti identificati e se l'azione di ciascuno di essi non è ancora stata determinata con precisione, diverse esperienze hanno dimostrato la loro presenza e al tempo stesso la loro importanza. Alcuni animali nutriti esclu-

sivamente con alimenti di sintesi, che contenevano tutti gli elementi fin qui individuati, sono morti dopo essere stati affetti da gravi disturbi. Altri animali, nutriti nello stesso modo, ma con l'aggiunta di una piccola quantità di alimenti naturali, hanno anch'essi sofferto di affezioni diverse — a causa dell'insufficienza di alimenti naturali nella loro razione abituale — ma sono restati più a lungo in vita.

Come nel caso degli enzimi, il mezzo più sicuro per procurarsi gli oligoelementi indispensabili al buon funzionamento dell'organismo è quello di variare al massimo l'alimentazione, facendo ricorso per quanto possibile a cibi non elaborati.

LE CALORIE

L'esperienza ci ha insegnato che non è necessario tener conto della nozione di caloria. Per moltissimi anni non abbiamo mai conosciuto, nemmeno lontanamente, il numero di calorie al di sotto del quale non è consigliabile scendere. E ciò non ci ha impedito minimamente di svolgere un'attività più intensa del normale senza ammalarci o risentire disturbi di qualsiasi genere.

Bircher-Benner, il compianto e geniale studioso, aveva elegantemente confutato una teoria che fra qualche decennio gli scienziati considereranno risibile. « La caloria rappresenta una certa somma di movimenti molecolari, ma questa somma di movimenti non ci indica quale fu la sua origine: la dinamite, la polvere da sparo, la legna, il gas illuminante, il carbone, la

corrente elettrica o l'organizzazione di quanta lumino-
si creata intelligentemente dalla vita. La caloria equi-
vale a un rumore disordinato del mondo molecolare:
la foglia verde, la mela, l'uva, la fragola, la ciliegia,
ognuna di queste creazioni è, al contrario, simile a
un poema sinfonico in cui un genio abbia armonio-
samente disposto i suoni e i pensieri. »

Ed è ancora un uomo di scienza, Laville (citato dal
dottor Chambas), che scrive: « Nella più assoluta igno-
ranza del grande principio di azione minima, che do-
mina tutta la biologia, come pure tutta la fisica, si
contano le calorie quando bisognerebbe misurare le
tensioni e le intensità, e ciò allontana il ricercatore dal
risultato cui mira, nello stesso modo che se egli avesse
la pretesa di calcolare la potenza di un mulino basan-
dosi sul solo volume delle acque usate. »

LA COTTURA

Ogni manipolazione cui viene sottoposto un alimen-
to naturale ne modifica le associazioni molecolari e ne
diminuisce l'efficacia energetica. È soprattutto quando
è crudo che il vegetale trasmette al corpo umano o ani-
male tutte le sue proprietà. Sarà dunque opportuno
limitare all'indispensabile la cottura, orientandosi in
pari tempo verso i sistemi di cottura che modificano il
meno possibile l'alimento, onde preservarne la natura
degli elementi plastici, la tensione osmotica, il grado di
liquefazione.

« Mediante l'osservazione quotidiana, » scrive il dot-
tor Chambas, « i medici hanno potuto rilevare che lo

↳ stato di salute dell'uomo è condizionato dal sistema di alimentazione; se si nutre un animale esclusivamente con prodotti di sintesi pura o sterilizzati o conservati per molto tempo, si producono gravi perturbazioni, paragonabili a quelle provocate dalla mancanza di sole. E, associando la carenza solare al nutrimento sterilizzato, si arriva rapidamente alla morte. »

Si eviteranno quindi tutti gli apparecchi di cottura che permettono lo sviluppo di temperature molto elevate, equivalenti a una sterilizzazione; occorrerà anche eliminare dalla dieta gli alimenti conservati e limitarsi a cuocere i cibi nel minor quantitativo di acqua possibile (salvo che nel caso di zuppe e minestre), o addirittura senz'acqua, mettendo sul fondo della pentola dei vegetali molto ricchi d'acqua (insalata, cipolle, zucca, pomodori ecc.) e un po' d'olio (preferibilmente d'oliva). Si può ricorrere anche alla cottura a vapore, ma in tal caso va tenuto presente che il vapore, passando attraverso gli alimenti, asporta alcune sostanze utili (sali minerali ecc.), che pertanto finiscono nell'acqua di cottura, a meno che questa non sia utilizzata. Un metodo accettabile consiste nell'avvolgere gli alimenti in una carta impermeabile e nell'immergere il pacco nell'acqua in modo che l'apertura di esso emerga dal liquido. Chiudere poi il recipiente con un coperchio e metterlo sul fuoco. La durata della cottura varia a seconda del genere degli alimenti, ma in ogni caso, occorre aggiungere gli aromi e il sale a fine cottura.

Sale fine cottura

Si evitino pentole in alluminio (questo metallo infatti libera sempre sali di alluminio, il cui effetto sull'organismo non è certo salutare), e si dia la prefe-

renza alla ghisa, nera o smaltata, o all'acciaio inossidabile. Può anche essere utilizzato il rame, ma bisogna fare molta attenzione che sui recipienti non vi siano tracce di verderame, veleno pericoloso. Infine, poiché il vetro pirofilo contiene in genere sali di piombo, le riserve, in tal caso, sono più che lecite.

Ogni qual volta è possibile, i vegetali devono essere cotti con il loro involucri naturale, ricco di principi attivi. È consigliabile pelarli o sbucciarli solo quando è indispensabile, limitandosi nella maggior parte dei casi a lavarli una sola volta, oppure a strofinarli sotto il rubinetto.

LA « ZUPPA D'IPPOCRATE »

Sembra che questa zuppa, contenente cipolle, prezzemolo, sedano, porro e cerfoglio, fosse considerata anticamente come un rimedio contro molte malattie, compreso il cancro.

Gli elementi di questa zuppa si possono ritrovare, ancor più efficaci, in un piatto di verdure crude o in un bicchiere di succo di verdura.

UTILIZZAZIONE DEI VEGETALI CRUDI

Per quanto riguarda la frutta, se la si mangia cruda essa non ha bisogno di alcuna preparazione speciale. Tuttavia, poiché quella che si compra può aver subito diversi trattamenti chimici, sarà prudente lavarla e poi asciugarla rapidamente. Questa precauzione non

è invece necessaria per la frutta dell'orto domestico, che basterà strofinare con delicatezza.

Le verdure crude si consumano « in insalata »: grattugiate (carote, rape, barbe di becco, sedano di Verona, ramolacci, barbabietole rosse ecc.); tagliate a fettine sottili (cipolle, funghi, cavolfiori, finocchi, ravanelli, sedano ecc.); tagliate a fette più grosse (pomodori, peperoni ecc.); in sottili striscioline (i cavoli — rossi o verdi — insalate diverse ecc.). Evitare di pelare o sbucciare le verdure affinché non vadano perdute le sostanze principali contenute in superficie. Ogni qual volta è possibile, limitarsi al lavaggio o, meglio ancora, alla « spazzolatura » delle radici.

Scegliere diverse verdure e presentarle in tavola, sia separatamente che mescolate. In entrambi i casi, condire con olio (preferibilmente d'oliva), sale, succo di limone (facoltativo), oppure con una maionese verde, o con una salsa all'aglio. Aggiungere sempre quanti più aromi è possibile (aglio, cipolla, prezzemolo, cerfoglio, dragoncello, santoreggia, salvia, borragna ecc.).

Per essere ben digeriti, i *vegetali crudi* (frutta e verdure) *devono essere consumati all'inizio del pasto.*

Qualora si tema che i vegetali, causa la loro dubbia provenienza, possano essere veicoli di germi nocivi, si potrà aggiungere una maggior quantità di succo di limone, che ha una notevole azione battericida. *Bondouy* fa notare che il bacillo di Eberth (tifo), lo stafilococco piogeno aurco e il bacillo di Klebs e Löffler (difterite) non resistono più di cinque minuti se posti a contatto con l'essenza di limone. Esperienze fatte sul meningococco hanno dimostrato che 15 minuti sono

sufficienti perché i vapori dell'essenza di limone abbiano ragione di questo bacillo.

Possiamo dunque mangiare i vegetali crudi con tutta tranquillità, perché è evidente che gli altri parassiti sono anche essi neutralizzati dall'azione protettrice del limone nonché da quella degli aromi (prezzemolo, aglio, dragoncello, cerfoglio ecc.) che non trascureremo di aggiungere ai nostri piatti di verdure.

BEVANDE SANE

→ La bevanda più semplice e gradevole è l'acqua, con l'aggiunta di qualche goccia di succo di limone o di abbondante succo di frutta (arance, mele, uva ecc.). Per sfruttare completamente il limone e non perdere nessuna delle sue proprietà benefiche, si mettano le scorze in un recipiente che poi si riempie con acqua bollente; si lasci macerare tutta la notte e, l'indomani, si filtri e si aggiunga al momento di utilizzare il liquido, succo di limone appena spremuto. Si otterrà una bevanda eccellente per la digestione, per le funzioni epatiche e per la stitichezza.

I decotti di cereali sono nutrienti e ricostituenti; si preparano facendo bollire piano, in ragione di 20 gr per ogni litro d'acqua, i cereali (grano, avena, orzo, mais, segale) ridotti in polvere. Lasciar riposare tutta la notte e, la mattina dopo, riportare a ebollizione, poi filtrare con garza o con uno staccio sottile per estrarne il succo. Si può aromatizzare la bevanda con succo di limone o di altri frutti, o con miele.

Dopo il pasto o la prima colazione, una bevanda

calda è spesso gradita; il timo è particolarmente indicato, e anche altre erbe aromatiche sono di gradevole sapore (rosmarino, menta, salvia ecc.). La limonata calda, con un po' di miele, è un ottimo digestivo.

AROMI

Sono piante che emanano un forte odore, un aroma acuto e particolare, dovuto spesso a oli essenziali i cui principi sono molto volatili; ecco perché, quando vengono utilizzati per cibi cotti, bisogna aggiungerli a cottura ultimata.

Per le loro proprietà antifermentative e digestive, gli aromi dovrebbero essere usati quotidianamente. Nelle insalate e verdure crude in genere, si aggiungeranno uno o più dei seguenti aromi: aglio, cipolla d'inverno, cipollina, finocchio, cerfoglio, prezzemolo, salvia, santoreggia, pimpinella, dragoncello, scalogno, senape, borrana ecc. Nei cibi cotti: aglio, capperi, cumino, chiodi di garofano, prezzemolo, cerfoglio, zafferano, lauro, salvia, rosmarino, timo, scalogno, cipolla, noce moscata, barbaforte, serpillio ecc. In pasticceria: vaniglia, cannella, anice, zenzero, carvi, angelica, cumino ecc.

In alcuni paesi (soprattutto orientali) vengono aggiunti al formaggio il cumino o l'anice verde, e spesso si cospargono il pane o certe paste dolci con questi semi; ciò contribuisce ad evitare le fermentazioni provocate dal formaggio e permette di digerire meglio il pane e le paste.

Gli aromi non sono soltanto dei potenti disinfettan-

ti, ma producono anche effetti importantissimi, la maggior parte dei quali sono stati studiati solo superficialmente. Si è notato, per esempio, che questi aromi naturali stimolano i nervi olfattivi e quelli delle papille del gusto, provocando così una benefica secrezione salivare e gastrica.

I principi aromatici hanno proprietà ancora insospettite che, una volta studiate, ci riserveranno molte sorprese. È già possibile parlare della loro azione sulle ghiandole endocrine, di cui accelerano la secrezione. Occorre dar loro la massima importanza, se vogliamo premunirci contro diverse malattie.

GLI ACIDI DEI FRUTTI

Vi sono persone che temono che i frutti « acidi » (limoni, pomodori ecc.) contribuiscano all'acidificazione dell'organismo. È un timore assolutamente infondato, perché questi frutti sono in realtà degli alcalinizzanti degli umori. Insieme con gli acidi, i frutti hanno un ricco contenuto di sostanze minerali che sono basiche (calcio, magnesio, sodio, potassio ecc.). Questi elementi non solo limitano l'acidità gastrica, ma si combinano con il gas carbonico (che deriva proprio dall'ossidazione — nel tubo digerente — dei componenti acidi dei vegetali), per formare altri sali: bicarbonato di calcio, di magnesio, di sodio, di potassio, che costituiscono le basi di un sangue normale. L'acido citrico, per esempio, rende solubili i fosfati e contribuisce alla loro assimilazione.

Da quanto sopra descritto (suffragato dalle speri-

mentazioni) risulta chiaramente che il consumo di frutti acidi non può, *in alcun caso*, essere all'origine di acidificazioni o demineralizzazioni. Al contrario, dato l'alto contenuto di sali minerali, tali frutti sono ottimi ricostituenti dei quali sarebbe un peccato privarsi.

LE CURE

Alcune verdure o alcuni tipi di frutta meglio si adattano di altri a determinate cure, sia disintossicanti, sia rimineralizzanti. Quanto alla disintossicazione, è evidente che i vegetali più ricchi di acqua sono i più appropriati per favorire l'eliminazione delle tossine.

Per la rimineralizzazione, per la disintossicazione o per qualsiasi altra azione utile all'organismo, basta cercare nell'elenco dei vegetali — di cui sono messe in risalto le singole proprietà — quelli che sembrano più adatti per la cura che si vuole intraprendere.

Citiamo, in ordine di preferenza, i frutti e le verdure più generalmente utilizzati nelle cure: limoni, uva, carote, pomodori, arance, mele, barbabietole rosse, fragole, prugne, pompelmi ecc.

Il limone è particolarmente indicato nelle cure disintossicanti e dimagranti, come pure contro i reumatismi, le artriti ecc. L'uva e i pomodori integrano bene queste cure eminentemente rimineralizzanti. La carota è ineguagliabile per la cura di tutte le affezioni intestinali, anche le più gravi; ha inoltre un potere rimineralizzante, come pure le mele, le arance ecc.

Si può fare una cura utilizzando il frutto intero, oppure soltanto il succo. In quest'ultimo caso, non bi-

sognerà trascurare del tutto il frutto intero, poiché il solo succo non contiene la totalità dei principi curativi, nutritivi o vitalizzanti. Durante una cura a base di succhi di frutta o di ortaggi, bisognerà dunque mangiare ogni giorno uno di questi frutti od ortaggi crudo e intero.

Talvolta si consiglia di utilizzare solo un tipo di frutta durante la cura. Per le cure di breve durata (fino a sette giorni) è bene, in effetti, limitarsi a un solo tipo. Ma per le cure più lunghe (da sette a ventuno giorni) è preferibile una certa varietà: prima di tutto per evitare l'accumulo di alcune sostanze che, benefiche in dosi medie, in dosi più forti possono provocare qualche disturbo. Per questo l'uva, che esercita una blanda azione lassativa, può in certi casi dar luogo a stitichezza, dovuta sicuramente all'accumulo di tannino nel tubo digerente. La varietà nelle cure *prolungate* è inoltre consigliabile per ottenere un'azione terapeutica di maggiore ampiezza. Per esempio: si fa una cura di fragole per ottenere una specifica azione antireumatica, o una di prugne per gli intestini; ma per agire in un senso più generale bisogna ricorrere a un insieme di frutti scelti nella nostra nomenclatura. I principi benefici di ciascun frutto si sommano e a volte si moltiplicano addirittura in un'autentica sinergia curativa.

La cura può essere mista, cioè i frutti vengono introdotti nell'alimentazione abituale. In tal caso si baderà a consumarli durante la prima colazione e all'inizio degli altri pasti (metodo che comunque deve essere adottato sempre, in qualsiasi occasione). Per tutta la durata della cura, ridurre la quantità degli ali-

menti abituali, proporzionalmente alla quantità di frutti assunti a scopo curativo. Per ottenere una certa efficacia dalla cura mista, bisogna programmarla per una durata di almeno tre settimane.

I frutti (o i pomodori) costituiranno quindi la colazione del mattino, e avranno un posto essenziale all'inizio degli altri due pasti. Chi ha l'abitudine di uno spuntino verso le 16, riservi anche questo ai frutti (o ai pomodori).

Anche quando la cura mista si basa sui succhi, a questi dovranno essere riservati la prima colazione e l'eventuale spuntino. Poi, si berrà un bicchiere di succo prima dei pasti principali. Alcuni succhi di ortaggi (cavolo, crescione, lattuga ecc.) dovranno essere consumati in quantità più ridotte. Il succo di limone potrà essere diluito con un quantitativo equivalente d'acqua.

Le cure vegetali, di solito, sono di minore durata e sarà opportuno prepararvisi con qualche giorno di cura mista, che includa i frutti scelti per la cura integrale. Per la prima volta, è sufficiente una cura di tre giorni, con esclusione di qualsiasi altro alimento. Dopo un mese o due, si potrà iniziare una cura di più lunga durata. Qualora si accusassero forti disturbi (mal di testa, palpitazioni, vertigini ecc.) durante la cura, interromperla progressivamente, mai bruscamente. Questi disturbi, d'altra parte, non presentano alcun serio pericolo, ma rivelano un processo di disintossicazione in profondità.

Durante una cura integrale, sia di frutti che di succhi (frutta, pomodori, carote, barbabietole ecc.), bisogna prevedere un consumo da uno a tre chili. Si ridur-

rà tutto in succo, tranne un frutto o due che dovranno essere consumati interi.

Durante la cura vegetale, controllare le evacuazioni intestinali, che saranno accelerate, all'occorrenza, con una tisana di fragole o di foglioline di sena, da bere la sera prima di coricarsi.

Come si è già precisato, è utile, anzi indispensabile, consultare la voce concernente il frutto o l'ortaggio che interessa, sia per quanto riguarda le sue proprietà, sia per le modalità della cura, o per qualsiasi altra indicazione sulla sua utilizzazione.

COME SI OTTENGONO I SUCCHI

Per coloro che posseggono una centrifuga elettrica, non ci sono problemi. Disgraziatamente, questi apparecchi, hanno un prezzo relativamente alto. Essi permettono l'estrazione istantanea e molto rapida del succo di frutta e di ortaggi. Il vegetale, introdotto in un piccolo imbuto, per mezzo di un pestello di legno o di materia plastica, viene grattugiato e proiettato contro la parete di un cilindro perforato. Il succo cola rapidamente lungo la scanalatura prevista per questo scopo.

È possibile seguire altri procedimenti — con utensili meno costosi — ma questi richiedono più tempo. Bisogna grattugiare, innanzitutto, i frutti a polpa dura (mele, pere ecc.) e gli ortaggi (carote, barbabietole, cavoli ecc.). Basterà servirsi di una semplice grattugia per il formaggio, ma si farà più presto con una grattugia a manovella, munita di pestello metallico. Appena grattugiato, il frutto o l'ortaggio viene schiacciato, o den-

tro un panno che si torcerà, o in un apparecchio ideato a questo scopo (spremifrutta); il rendimento sarà migliore con l'apparecchio anziché col panno. Esistono spremifrutta a vite ed altri a leva; quelli a vite permettono di esercitare una pressione più energica, ma quelli a leva sono più facili e più rapidi da maneggiare.

Ingerire il succo appena estratto per approfittare dell'energia che il vegetale sprigiona. Qualora si desideri conservarlo per qualche ora, ci si dovrà servire di un recipiente di vetro; evitare il contatto prolungato con i metalli, soprattutto con l'alluminio.

Virtù della frutta,
dei cereali e degli ortaggi

L'uomo sembra fatto per nutrirsi principalmente di frutta, di radici e delle altre parti succulente dei vegetali.

Cuvier

ACETOSA

Aggiunta ad alcune vivande (spinaci, ortiche, verdure varie cotte, minestre ecc.) le rende più appetitose e ne facilita la digestione. Può essere consumata anche sola, sia cotta, condita con olio, burro o panna fresca, sia cruda, aggiunta a insalate o a piatti di verdure crude miste, o insieme a olive nere: in tal caso se ne sfrutta integralmente il prezioso contenuto in vitamina c.

Leggermente lassativa, l'acetosa ha anche azione eupeptica e diuretica; ricca di clorofilla, ha proprietà rivitalizzanti.

Il decotto che se ne ricava è un depurativo del sangue da utilizzare in caso di foruncolosi o di avvelenamenti del sangue. Per uso esterno, si applicherà lo stesso decotto sulle dermatosi squamose infiammate e, con le foglie, si faranno cataplasmi per portare a maturazione foruncoli, ascessi ecc.

AGLIO

L'aglio contiene allile (essenza solforata volatile), zolfo, iodio, silice, che ne fanno un antisettico naturale e un meraviglioso disinfettante, in particolare per i pol-

moni. L'associazione naturale di queste sostanze serve a proteggere l'organismo contro le malattie, le disfunzioni ghiandolari e molti altri disturbi.

Grazie alla sua proprietà di attivare la secrezione del succo gastrico e la motilità delle pareti dello stomaco, l'aglio è un aperitivo e un digestivo al tempo stesso. Se non è sempre ben tollerato dallo stomaco, ciò è dovuto o alla insufficiente masticazione e insalivazione, oppure alla eccessiva irritazione o addirittura ulcerazione della mucosa dell'apparato digerente. Nel primo caso, bisogna far sì che la masticazione sia molto accurata; nel secondo, bisogna prendere, subito prima del pasto, un po' d'acqua contenente argilla.

Comunque, salvo nei casi di gastriti ipercloridriche o nelle ulcere gastriche e duodenali di una certa rilevanza, in cui l'uso dell'aglio non è tollerato, non bisognerebbe mai privarsi di questo prezioso vegetale, che tra le sue molteplici virtù ha anche quella di sciogliere i cristalli di acido urico e di evitare l'indurimento delle arterie.

Poiché stimola il cuore e depura il sangue, l'aglio facilita la circolazione e riporta a livelli normali una pressione arteriosa troppo alta. Chi non soffre di ipertensione non ha però nulla da temere, in quanto tutto ciò che è naturale non altera mai l'equilibrio: mentre sarebbe dannoso per un ipoteso prendere un farmaco che abbassi la pressione, ci si potranno attendere solo benefici dalle virtù dell'aglio.

Non dimentichiamo che l'aglio è anche un potente vermifugo e che a volte basta farne una collana o metterne alcuni spicchi in un sacchetto appeso al collo

dei bambini per far scomparire i parassiti dall'intestino.

Il miglior uso che si può fare dell'aglio è quello di introdurlo in tutti i pasti, utilizzandolo crudo quanto più spesso possibile, in quanto la cottura distrugge la maggior parte dei suoi principi attivi.

Per un'azione più efficace si può procedere nel modo seguente: grattugiarne da 2 a 4 spicchi (cominciare con uno) in un bicchiere d'acqua calda. Lasciar macerare tutta la notte. La mattina, filtrare, gettar via l'aglio e bere l'acqua. Oppure: tritare, la sera, 1 o 2 spicchi d'aglio con prezzemolo e aggiungere olio d'oliva e l'indomani spalmare sul pane della prima colazione. Precisiamo inoltre che è bene schiacciare l'aglio con una forchetta *nell'olio*, onde evitare l'evaporazione delle essenze solforate, molto volatili. Una maniera piacevole di accompagnare un piatto di verdure crude sarà quella di spalmare su una tartina un impasto di burro e aglio grattugiato.

Oggi l'aglio è considerato non solo una sostanza utile per combattere l'insorgere del cancro,¹ ma anche il rimedio più efficace contro la pertosse e la maggior parte delle tossi di origine nervosa.

Ecco il metodo del dottor Vassilieff, che abbiamo sperimentato con successo: la sera, mettere in 250 gr di acqua bollente le seguenti dosi di aglio tritato: per i bambini fino a un anno: 15 gr; fino a 5 anni: 25 gr;

¹ L'aglio, per la sua azione disintossicante intestinale, ostacola la formazione nell'intestino di prodotti di putrefazione, i quali hanno un effetto cancerogeno; ciò spiegherebbe quindi perché il cancro è molto raro nelle zone dell'Europa meridionale in cui si fa larghissimo uso di questo vegetale.

fino a 10-12 anni: 40 gr; per gli adulti, da 60 a 80 gr. Somministrarne da otto a dieci cucchiainate al giorno, e precisamente: cucchiaini da caffè fino a 5 anni; da dessert fino a 10-12 anni; da minestra agli adulti. Ai bambini che si rifiutano di bere l'infuso, preparare un miscuglio di aglio tritato e zucchero, nella proporzione di una parte di aglio per due di zucchero.

In molti casi l'aglio è benefico anche per uso esterno.

Per curare e far scomparire le verruche (plantari o altre) e le piccole cisti, strofinare queste escrescenze con un pezzo d'aglio. Ripetere diverse volte al giorno. Verso la fine del trattamento, completare con piccoli impiastri di argilla.

Per calli e duroni, tagliare una fettina d'aglio delle dimensioni della parte callosa e appoggiarla su questa con un cerotto adesivo. Rinnovare l'applicazione mattina e sera.

In caso di ingrossamento dei gangli linfatici, massaggiare delicatamente il punto ingrossato con un impasto di aglio tritato e olio d'oliva.

Per la sordità di origine reumatica, introdurre nell'orecchio, ogni sera, un tampone di ovatta imbevuto di succo di aglio appena spremuto. Contro il mal di denti e nelle otalgie, introdurre nell'orecchio uno spicchio d'aglio, avvolto preventivamente in una garza sottile in modo da renderne più facile la rimozione. Nei casi di carie dentaria, mettere l'aglio schiacciato nel dente. Tutto ciò non dispensa dal ricorso alle cure del dentista.

L'aglio dà giovamento anche a chi soffre di reumatismi e di artrite: in tal caso si frizionino le parti dolenti con un impasto di aglio e olio canforato (due

parti di olio per una parte di aglio). Applicato con un lieve massaggio sulla colonna vertebrale ridà forza e vigore all'organismo debilitato.

In certi casi particolarmente resistenti di artrite o di reumatismo articolare, bisognerà ricorrere a quel rimedio eroico che è la flittena: si grattugiano alcuni spicchi d'aglio crudo e si applica la poltiglia direttamente a contatto della pelle. Dopo qualche ora, si formerà una sacca di liquido, che andrà bucata. Togliere allora il cataplasma e sostituirlo con argilla in pasta.

Contro la scabbia giovano applicazioni di aglio mescolato ad acqua argillosa.

Concludiamo segnalando che nella Francia meridionale, per rendere più robusti i bambini, si utilizzano gli spicchi d'aglio come supposte.

ALBICOCCA

È un frutto molto nutriente (soprattutto l'albicocca secca), rigeneratore delle ossa e dei tessuti. Grazie alla vitamina B, contribuisce al mantenimento dell'equilibrio nervoso. Ricco com'è di zucchero, è un energetico di prim'ordine. Accresce la vita delle cellule e rende più attivo e più longevo l'organismo umano.

È particolarmente raccomandata nei casi di anemia, di carenza o depressione nervosa, contro l'afonia (laringite).

L'albicocca fresca è un rimedio contro la diarrea; secca, combatte la stitichezza.



ALGHE

Alcune hanno interesse alimentare, in particolare il carrageen e le alghe marine (rodofite) dalle quali si estrac l'agar-agar. È possibile procurarsele in erboristeria.


Mescolate con brodo vegetale, succhi di frutta, latte ecc., in una proporzione, per l'agar-agar, di 5-10 gr per litro e, per il carrageen, di 30-50 gr per litro, servono per preparare gelatine alimentari, minestre e dolci.

Si può aggiungere il carrageen crudo all'insalata. Tagliarlo finemente (dopo averlo tenuto a bagno per qualche tempo se è secco) e aggiungerlo alle verdure crude o alle minestre, nella dose di un cucchiaino da caffè per persona. Così utilizzato, sarà ottimo nei casi di enterite, di leggera stitichezza, d'infiammazione intestinale.

Ricche di bromo e di iodio, le alghe sono raccomandate nei casi d'insufficienza o di disfunzione ghiandolare, come pure contro i disturbi del sistema nervoso. Danno anche eccellenti risultati nel trattamento delle affezioni delle vie respiratorie: prepararne delle tisane, con un cucchiaino da caffè di carrageen o un pizzico di agar-agar per ogni tazza d'acqua; far bollire a fuoco lento per una decina di minuti. A questo punto si può aggiungere un rametto di timo: lasciare in infusione per dieci minuti; aggiungere miele o zucchero.

La gelatina di alghe può essere usata come fissatore per capelli ribelli.

ANANAS



Il frutto fresco contiene papaina, enzima preziosissimo per lo stomaco. Nei paesi d'origine, il succo di ananas è utilizzato come rimedio contro gli avvelenamenti di qualsiasi genere. Ha azione diuretica ed è anche raccomandato nei casi di ritardo del ciclo mestruale.

ANGELICA

È un efficace stimolante dell'apparato digerente, utile anche contro le contrazioni nervose dello stomaco. L'angelica è pure raccomandata nei casi di asma, di affezioni nervose di qualsiasi genere, di aerofagia. È un emmenagogo.

Si utilizza nella confezione di dolci casalinghi.

ANICE VERDE

Facilita la digestione, calma gli spasmi nervosi, gli accessi di asma, l'aerofagia, favorisce la circolazione e le mestruazioni difficili, elimina i gas e impedisce le fermentazioni. È anche diuretico.

L'anice dà un profumo molto gradevole a taluni dolci e permette di fare un buon infuso con azione digestiva e carminativa, nella dose di un cucchiaino da caffè per ogni tazza; bollire due minuti, lasciare in infusione altri 10 minuti.

ARACHIDE (NOCCIOLINA AMERICANA)

Contiene alcuni amminoacidi preziosi (arginina, istidina, cisteina, lisina).

Ricca di sostanze azotate, grasse ed amidacee, ha alto potere nutritivo, ma non bisogna abusarne perché, povera di cellulosa, può provocare stitichezza.

ARANCIA

Con la sua vitamina P (rutina), che fortifica i vasi sanguigni, è preziosissima per noi che viviamo in un'epoca in cui il sistema vascolare è soggetto a pericolose degenerazioni: infatti, si verificano più decessi per rottura, occlusione o indurimento dei vasi sanguigni, che per il cancro. Nell'arancia si rileva anche la presenza di vitamina B, che equilibra la nutrizione e il sistema nervoso, e di vitamina C, che equilibra il ricambio cellulare.

L'arancia, che ha la proprietà di accrescere l'attività cutanea, aumentare la vitalità delle cellule, intensificare la forza nervosa, attivare la maggior parte delle funzioni dell'organismo, è un incontestabile fattore di ringiovanimento e una fonte di energia. Contiene pochissimo zucchero (circa il 5%) e quindi i diabetici possono consumarne in abbondanza senza timore. Ad azione antispasmodica, è utile anche nei casi di febbre, di disturbi di stomaco, di fegato o dell'intestino. Contro la stitichezza la scorza cotta in acqua provoca la secrezione biliare e, nello stesso tempo, sollecita l'attività peristaltica dell'intestino.

Si è scoperto che l'arancia contiene anche calcio (del quale è inutile ricordare l'utilità); fosforo, che fortifica le cellule nervose e contribuisce a fissare il calcio; potassio, che coadiuva alla formazione delle cellule del sangue e rinforza muscoli e ghiandole; magnesio, che rigenera (con il fosforo) le fibre nervose e (con calcio e potassio) è un agente di difesa molto attivo contro le malattie (compreso il cancro); sodio, utile alla digestione; cloro e zolfo, che facilitano la formazione dei denti; piccole quantità di ferro e di rame, utili per il sangue; zinco, indispensabile all'attività delle vitamine; tracce di bromo e di manganese.

Purtroppo, questo frutto è molto spesso soggetto ad alterazioni dovute al trattamento a cui lo si sottopone per affrettarne la maturazione (passaggio in camere a gas ecc.). In questo caso vengono meno molti dei suoi principi attivi.

Una cura di arance, sia di solo succo, sia di frutti interi, da prendere al mattino a digiuno e, in abbondanza, prima degli altri pasti, è molto salutare. Tre giorni a dieta esclusiva di arance bastano a volte per una efficace disintossicazione.

ASPARAGI

Sono note le proprietà diuretiche degli asparagi, apprezzabili nei casi di idropisia di origine cardiaca, di calcoli renali, di gotta, di reumatismi. Essi contribuiscono a diminuire la glicosuria nei diabetici e a riassorbire gli ingrossamenti della milza. Il manganese e la vitamina A contenuti negli asparagi esercitano un

drenaggio del fegato e quindi hanno un benefico effetto sui legamenti, sulla pelle e sui reni. Grazie ai nitrati, gli asparagi depurano il sangue e danno buoni risultati negli eczemi e nella sifilide.

La presenza di fosforo e di vitamina B li rende raccomandabili in tutti i casi di astenie.

Gli asparagi vanno cotti nel minor quantitativo di acqua possibile perché non vadano dispersi i loro sali preziosi. Meglio sarebbe consumarli, crudi e grattugiati, in aggiunta alle insalate. Chi è attrezzato per estrarne il succo, ne prenda un quarto di bicchiere al giorno, per una settimana.

ATREPLICE (BIETOLONE ROSSO)

Lo si prepara come gli spinaci, mescolato con l'acetosa, perché non ha molto sapore. È emolliente e rinfrescante.

AVENA

È l'alimento base degli abitanti dei paesi freddi: scozzesi, scandinavi ecc. Il loro piatto « nazionale », il porridge, è preparato facendo cuocere nell'acqua, molto rapidamente, farina (o fiocchi) di avena, e aggiungendo poi zucchero e latte crudo.

L'avena, sconosciuta agli antichi egizi e agli ebrei, fu invece largamente coltivata dai greci, dai romani, dai germani e dai galli; verso la fine del 1000 si diffuse anche nei paesi dell'Oriente.

L'avena è ricca di sostanze grasse, idrati di carbonio e sali minerali: sodio, ferro, calcio, magnesio, fosforo. Dà tono e vigore ai muscoli, ma è leggermente eccitante e non si addice troppo ai soggetti nervosi. È eccellente, invece, nei casi di astenia muscolare, nervosa o psichica; stimola e riscalda in quanto accelera il ricambio. Si adatta bene al ritmo cellulare dell'infanzia.

Diuretica, tonica, rinfrescante, l'avena è raccomandata contro l'intossicazione da urea. Poiché contribuisce alla riduzione del tasso glicemico, è indicatissima nei casi di diabete; lo afferma il dottor Leclerc, il quale ricorda anche che l'avena contiene un ormone affine alla follicolina, che agirebbe sull'impotenza sessuale. Per la sua azione stimolante della tiroide, è utile nei casi di ipotiroidismo e di linfatismo.

Oltre che per farne il porridge, i fiocchi di avena si utilizzano nelle minestre. Se ne può anche ottenere una bevanda diuretica e leggermente lassativa facendone bollire per mezz'ora 20 gr in un litro d'acqua.

È raccomandabile far dormire i bambini, come pure i malati colpiti da affezioni cerebrali, su materassi di pula di avena.

AVOCADO (PERA AVOCADO)

Grazie all'alto contenuto di grassi, questo frutto ha la proprietà di aumentare l'acidità dell'urina, ostacolando così la proliferazione di taluni germi che possono diventare nocivi. Sarà utile, per esempio, nelle crisi di colibacillosi. Poiché è un frutto di facile digestione,

è raccomandato nelle affezioni dello stomaco, dell'intestino e dell'apparato epato-biliare.

Per la presenza delle vitamine A e B, all'avocado sono riconosciute proprietà equilibranti, utili tanto al sistema nervoso quanto alla nutrizione in genere.

BANANA

Quando si consumano banane raccolte acerbe e maturate nelle camere a gas, si ha appena una lontana idea di ciò che è in realtà questo frutto. Comunque, per soddisfare la gola basterà sbucciare la banana almeno un'ora prima di mangiarla, tagliarla a pezzetti o, se possibile, schiacciarla completamente. Una macedonia di frutta cui sia stata aggiunta una banana sarà tanto più dolce quanto più per tempo sarà stata preparata.

La banana essiccata (l'essiccazione avviene nel luogo di origine) è un alimento altamente nutritivo, tanto che se ne consiglia un uso moderato: essa presenta tutte le qualità del frutto fresco, maturato sull'albero. È ricca di fosforo, magnesio, potassio e ferro, nonché di idrati di carbonio (amido e zucchero). Le sue vitamine, A, B e C, ne fanno un alimento importantissimo per la nutrizione, la crescita, lo sviluppo del sistema osseo, e per l'equilibrio nervoso.

Essendo molto povera di cellulosa, la banana può provocare stitichezza.



BARBABIETOLA DA ORTO (ROSSA)

È un ortaggio molto nutriente ed energetico, grazie al suo contenuto in zucchero naturale e magnesio, sostanze che agiscono sulla formazione dello scheletro e degli umori; essendo inoltre ricca di fosforo e di vitamina B, la barbabietola rigenera le fibre nervose ed esercita un'azione sedativa sull'intero sistema nervoso. Per tutte le ragioni suddette, e considerata anche la presenza di vitamina C, la barbabietola è raccomandata, con ragione, per le nevriti e le polinevriti, la cachessia, il diabete, e anche per il cancro e la tubercolosi.

Contiene inoltre rubidio, elemento radioattivo che partecipa alla funzione digestiva e che giustifica la prescrizione della barbabietola agli anemici e ai demineralizzati.

Cotta, perde gran parte delle sue proprietà. Bisognerebbe consumarla cruda grattugiata, sia da sola, sia mescolata con altre verdure crude. Per un'azione terapeutica accentuata, berne il succo (un bicchiere abbondante al giorno), per tre o quattro settimane.

BARBA DI BECCO E SCORZONERA

Molto nutrienti, costituiscono una buona fonte di energia grazie agli idrati di carbonio in esse presenti. Della famiglia dei topinambours, contengono anch'esse inulina, e sono particolarmente consigliabili ai diabetici, ai denutriti, agli anemici. Le barbe di becco, ricche di nitrati (depurativi del sangue), determinano

un utile drenaggio cutaneo grazie alle loro proprietà sudorifere e diuretiche. Contribuiscono a decongestionare i reni, il fegato e gli intestini.

Bisogna dire che barbe di becco e scorzonera crude, grattugiate e condite con olio d'oliva, sale e succo di limone (facoltativo), sono un cibo delizioso.

Il decotto, ottenuto facendo bollire per mezz'ora in un litro d'acqua da 35 a 50 gr di radici di barba di becco secche, tagliate a pezzettini, è raccomandabile contro la gotta, i reumatismi, le malattie della pelle. Questo stesso decotto, per uso esterno, è anche utile contro la crosta lattea e diverse irritazioni della pelle.

BARBAFORTE (CREN)

In cucina, se ne impiega la radice grattugiata, allo stesso modo in cui si usa la senape. Ricca di vitamina C, è un potente antiscorbutico. È anche un notevole tonico delle vie respiratorie, prezioso soprattutto in caso di catarri cronici, asma, edema polmonare. Contro la tosse, è molto efficace lo sciroppo che si ottiene ponendo alcune fettine di radice cosparse di zucchero o in un piatto fondo o su una garza tesa sopra un recipiente; il succo che ne cola va somministrato a cucchiaini, piccoli, medi o grandi, a seconda dell'età.

L'azione diuretica e revulsiva del barbaforte è utile nella gotta e nel reumatismo: si prenderà per bocca un cucchiaino da caffè di radice grattugiata e, immediatamente dopo, un decotto di cime di ginepro (un cucchiaino da tavola per tazza, far bollire e lasciare in infusione per dieci minuti).

Cataplasmi di radice fresca di barbaforte tritурata hanno utile impiego in tutti i casi in cui si richiede un'energica azione revulsiva.

BASILICO

Si usa nelle insalate e in alcune minestre, traendo così giovamento dalle sue innegabili virtù curative. In effetti, il basilico esplica un'attività sedativa nei casi di spasmi allo stomaco, vertigini, emicranie e insonnie di origine nervosa, astenia nervosa con angosce, epilessia.

Inoltre facilita la digestione e, a questo scopo, se ne può rafforzare l'azione bevendone un infuso alla fine dei pasti: un cucchiaino da dessert per una tazza d'acqua bollente.

BIETOLA

Emolliente, rinfrescante, leggermente lassativa, la bietola aiuta a combattere la stitichezza e a calmare l'infiammazione delle vie urinarie. Decongestiona la milza ed è un coadiuvante nel trattamento delle malattie cutanee e delle emorroidi.

Sola, o unita al pomodoro, serve a preparare vivande saporite. Può essere utilizzata anche nelle minestre, o, aggiunta in piccola quantità, alle insalate.

Per uso esterno, se ne fanno cataplasmi di foglie cotte da applicare caldi su ascessi e foruncoli.

BORRANA (BORAGINE O BORRAGINE)

Le sue foglie, finemente tagliate e unite alla comune insalata, ne migliorano notevolmente il gusto. La mucillagine contenuta in questo vegetale è particolarmente indicata per gli stitici, per coloro che sono soggetti a enterocoliti e che soffrono d'insufficienza biliare.

Ricca di sali potassici, la borrana agisce come depurativo in caso di malattie cutanee, di erpete o di affezioni delle vie respiratorie e urinarie. Per un'azione più energica, è consigliabile associarla a crescione e a tarassaco.

La si può mangiare anche cotta (cuocendola in pochissima acqua), sola o mescolata con tarassaco.

Per farne degli infusi, metterne 10 gr per ogni tazza di acqua bollente e lasciar riposare 10 minuti.

CALENDULA

I fiori di calendula guarniscono piacevolmente un piatto di insalata mista e gli conferiscono virtù particolari. In effetti, la calendula è un depurativo del sangue, un emmenagogo da non dimenticare in caso di mestruazioni difficili o insufficienti, uno stimolante generale; il suo uso darà sempre buoni risultati nei casi d'intossicazione del fegato e di disturbi circolatori.

Se ne potrà accentuare l'azione prendendone degli infusi, tre volte al giorno, prima dei pasti, nella dose di 5 gr per una tazza d'acqua bollente.



CANNELLA

Ad azione vermifuga, la cannella è anche un buono stimolante dell'apparato digerente. È antisettica e combatte le putrefazioni intestinali, grazie al suo olio essenziale la cui analisi ha rivelato la presenza di undici elementi diversi.

CAPPERI

Tonici dello stomaco, i capperi combattono le fermentazioni putride. Danno un profumo molto gradevole alle salse e alle preparazioni culinarie in cui compaiono.

CAPPUCCINA (NASTURZIO O TROFEOLO)

I boccioli e i frutti di queste piante si mettono nell'aceto e si utilizzano come i capperi; hanno funzione stimolante sul fegato e sulla bile. I fiori e le foglie hanno le stesse proprietà e si consumano nelle insalate miste crude.

Il decotto che se ne ricava è prezioso contro la seborrea e la caduta dei capelli.

CARCIOFO

È un vero peccato che generalmente si usi cuocere il carciofo in una grande quantità d'acqua che poi

viene buttata via, con tutti i sali minerali e le altre sostanze preziose che vi si trovano diluiti. È quindi assai preferibile mangiare questo ortaggio crudo o variamente cucinato, se se ne vogliono conservare le proprietà che, come vedremo, sono fra le più interessanti.

Dal punto di vista dietetico, il carciofo è un alimento plastico, grazie alle sue sostanze azotate, e un alimento energetico, grazie al suo contenuto in carboidrati. Precisiamo che questi ultimi sono rappresentati, in massima parte, dall'inulina e dai suoi derivati; i quali, per la loro facoltà di non aumentare la glicemia, possono essere assimilati dai diabetici.

Il carciofo, tonico della cellula epatica, stimolando il fegato, esalta la funzione antitossica. Il suo uso prolungato porta a un abbassamento del tasso dell'urica e della colesterina nel sangue. Data la sua azione benefica sul fegato e sui reni, il carciofo contribuisce a purificare il sangue e a fortificare il cuore. È utile per combattere insufficienze epatiche e renali, ostruzioni o congestioni del fegato, calcoli, intossicazioni, disturbi circolatori. Le donne devono evitarlo durante l'allattamento, perché diminuisce la secrezione latte.

Grazie alle vitamine A e B, il carciofo favorisce l'assimilazione del cibo, ristabilisce l'equilibrio nervoso, e ha azione benefica sulle ghiandole endocrine. È senza dubbio la presenza della vitamina A che, combinata con le sostanze stimolanti la funzione del fegato, fa del carciofo un rimedio contro le infezioni intestinali (diarrea ecc.).

Con le foglie di carciofo si ottiene una tisana efficacissima in tutti i disturbi epatici: ne occorre una fo-

glia per tazza, oppure un cucchiaino da dessert di foglie tagliuzzate. Prenderne una tazza prima dei pasti.

CARDO DEGLI ORTI (CARDONE)

Della famiglia del carciofo, ha press'a poco le stesse proprietà di questo. Lo si cucina come la bietola.

Il suo fiore serve per far cagliare il latte: basta metterlo in un sacchetto di mussola, per poterlo estrarre facilmente, immergerlo nel latte tiepido, lasciandovelo tutta la notte; la mattina dopo, il latte è cagliato.

CARDO MARIANO

Se ne mangiano le foglie giovani in insalata. È al tempo stesso un calmante e uno stimolante dello stomaco. Ha anche azione diuretica.

CAROTA

A differenza di molte piante, di cui si conoscono e si apprezzano le virtù medicinali, la carota è ben lontana dall'essere stimata in proporzione al suo valore, che è immenso. Si può dire che essa ha non solo difeso, ma addirittura salvato molte vite.

Non c'è nulla che la superi, e nemmeno che la eguagli, nella cura delle più gravi affezioni intestinali. La carota protegge, medica e cicatrizza le pareti dell'intestino, fermando così le eventuali emorragie. Siamo

stati testimoni di guarigioni che avevano del miracoloso in taluni casi di emorragie intestinali nei quali ogni cura medica aveva fallito.

Le proprietà cicatrizzanti della carota saranno particolarmente apprezzate da coloro che sono afflitti da ulcera allo stomaco o al duodeno.

Anche se può sembrare una contraddizione, la carota ha un'azione sia astringente sia lassativa, in quanto ha l'eccezionale potere di frenare una diarrea grazie alle sue pectine e alla sua azione antisettica, e di favorire le evacuazioni, stimolando al tempo stesso gli intestini e il fegato.

Infatti la carota, che ha la proprietà di rendere fluida la bile, è raccomandabile in tutte le affezioni del fegato e in particolare nell'insufficienza epatica, cui va soggetta la quasi totalità dei nostri contemporanei. La carota non aumenta solo la secrezione biliare, ma anche la secrezione lattea, rendendo al tempo stesso il latte più ricco e più sano.

Questo potere benefico è dato dai sali minerali e dalle vitamine di cui la carota è particolarmente ricca: sodio, calcio, magnesio, potassio, arsenico, acido fosforico, ossido di ferro ecc.; vitamina A (della crescita), B (nervi e nutrizione), C (antiscorbutica) ecc. La carota contiene anche dal 3 al 7% di zucchero naturale, direttamente assimilabile, che ne fa un prezioso alimento energetico da utilizzare, tra l'altro, nei disturbi della crescita e in tutti i casi di anemia.

Ciò che soprattutto distingue la carota è il « carotene », che ha un notevole potere di ringiovanimento dei tessuti, e un olio aromatico, la « carotina », ottimo contro la carie dentaria e le affezioni polmonari e ossee.

Il carotene (provitamina A) è indispensabile alla crescita e perfino alla vita; è il carotene che stimola le ghiandole surrenali durante la gravidanza, accelerando la distruzione delle tossine prodotte dalle contrazioni muscolari dell'utero. Esso rafforza le immunità naturali e costituisce un potente protettivo contro qualsiasi forma di malattia.

Con tutte le sue ricchezze naturali, la carota esplica un'azione benefica nell'acetonemia, nella colibacillosi, e dà anche risultati positivi in caso di gotta e di reumatismo. Secondo il professor Binet, la carota ha la proprietà di rinnovare il sangue aumentando il numero delle emazie e il loro tasso in emoglobina.

Certi bambini che hanno ingerito quotidianamente da 50 a 100 grammi di succo di carota cruda, al quale era stato aggiunto un pizzico di sale, sono guariti dall'impetigine al viso, sono ingrassati, il loro colorito è diventato più chiaro e le croste sono scomparse in due mesi (dottor Artault di Vevey).

Per uso esterno, i suoi effetti non sono inferiori, e il potere cicatrizzante della polpa di carota cruda su ferite, bruciate e ulcere è tanto noto che riteniamo sia inutile insistere sull'argomento. Osserviamo di sfuggita che il succo delle carote crude rassoda le pelli troppo delicate e ne impedisce l'allosciamento e l'appassimento (rughe). E di questo non c'è da stupirsi, dato che abbiamo detto che la carota ha il potere di ringiovanire i tessuti.

Perciò, mangiamo tutti i giorni qualche carota cruda, grattugiata o no, condita con olio, sale, limone, o non condita affatto.

Per un uso più specificamente terapeutico, bisogna

ricorrere al succo, perché durante la cura si deve ingerire l'equivalente di un chilo o due di carote, all'incirca, ogni giorno. Una simile quantità potrebbe portare alla saturazione e provocare disgusto. Invece, questi due chili di carote grattugiate e poi pressate daranno press'a poco mezzo litro di succo, che potrà essere bevuto tranquillamente durante la giornata. Se non si dispone di una centrifuga, mettere le carote grattugiate in un piatto fondo, aggiungere un po' d'acqua, lasciare riposare per qualche ora, quindi pigiare e filtrare attraverso un panno o un setaccio molto sottile.

Per i bambini, bisogna diluire il succo con l'acqua, nelle stesse proporzioni usate per il latte nell'allattamento artificiale.

Quando un neonato soffre di diarrea, nutrirlo con succo di carote crude (mescolato con acqua) fino a che le feci non si siano normalizzate. Darne anche, il più possibile, ai bambini afflitti dai vermi.

Per attivare la rimineralizzazione, preparare una pappa di grano con brodo di foglie e gambi di carote, eccezionalmente ricchi di calcio.

CARRUBA

È un anticatarrale e un astringente utile nella tubercolosi polmonare, nella diarrea e nella dissenteria. La sua farina dà buoni risultati nei casi di disturbi intestinali dei lattanti.



CARVI (CUMINO DEI PRATI)

In alcuni paesi c'è l'uso di mescolare al formaggio i semi di carvi, che conferiscono un sapore particolare, molto piacevole. Gli arabi, gli inglesi, i tedeschi utilizzano normalmente i carvi come condimento nella loro cucina.

Se ne consiglia l'uso, tenuto conto delle sue virtù carminative, aromatiche, stimolanti, diuretiche e anti-spasmodiche. È raccomandato anche come vermifugo, contro le fermentazioni, in caso di mestruazioni difficili; favorisce la lattazione ed è utile nei casi di atonia dello stomaco, di accessi febbrili, di diarree sierose.

Oltre a utilizzarlo in cucina, se ne possono ricavare gradevoli infusi nella dose di 3-5 gr per tazza d'acqua bollente.

CASSIA

È un frutto delle regioni tropicali, a forma di baccello; fra un seme e l'altro c'è un disco, simile a una pasticca di liquirizia, gradevolissimo da succhiare, e con azione lassativa, blanda ma efficace.

Si può far bollire il frutto completo, baccelli tritati, semi e dischi, nella proporzione di 40-60 gr per mezzo litro di acqua; prolungare l'ebollizione per dieci minuti. Prenderne una tazza prima di andare a letto, sempre per ottenere un effetto lassativo.

CASTAGNA

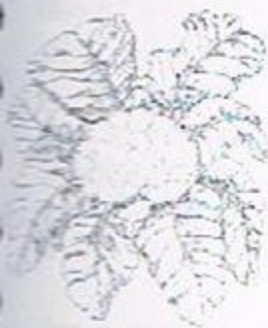
È straordinariamente ricca di sostanze amidacee, ed è quindi nutriente ed energetica, soprattutto perché contiene anche apprezzabili quantità di sostanze grasse e azotate. All'analisi, rivela una grande percentuale di sali minerali: potassio (antisettico, rinforza muscoli e ghiandole), fosforo (calcificante, collabora alla formazione della cellula nervosa), zolfo (antisettico, disinfettante, contribuisce all'ossificazione), sodio (utile alla digestione e all'assimilazione), magnesio (coadiuva alla formazione dello scheletro e degli umori e agisce come rigeneratore dei nervi), calcio (ossa, sangue, nervi), cloro (ossa, denti e tendini), ferro (sangue).

Grazie alla vitamina B e al fosforo, contribuisce all'equilibrio nervoso e col potassio a quello della nutrizione. Come la maggior parte dei farinacci, la castagna fa bene agli itterici (la cui bile si travasa nel sangue). La castagna contiene cellulosa in misura tale da non provocare stitichezza; poiché è un tonico del sistema venoso, è consigliabile ricorrervi nelle predisposizioni alle varici e alle emorroidi. Lavare bene le castagne prima di farle cuocere (con la buccia) e utilizzare l'acqua di cottura come bevanda.

CAVOLFIORE

Si crede in genere che il cavolfiore non sia nutriente. Il fatto è che, il più delle volte, si usa cuocere il cavolfiore nell'acqua, che poi viene buttata via; vanno così perdute le sostanze minerali di cui questo ortaggio è

ricco. Perché il cavolfiore conservi tutte le sue proprietà nutritive ed energetiche, è indispensabile aggiungerlo ai piatti di verdure crude. Se lo si vuol cuocere, lo si faccia con pochissima acqua, e si utilizzi questa per la minestra. D'altra parte, la zuppa di cipolle preparata usando brodo di cavolfiore è molto nota ed apprezzata. Il cavolfiore crudo, condito come le altre insalate o verdure crude miste, ha un sapore gradevole: consumato in questo modo, esercita benefici effetti sulla vescica. È raccomandato in maniera particolare agli artritici.



CAVOLO

Il cavolo possiede numerose qualità incontestabili. Contiene zolfo in abbondanza, arsenico, calcio e iodio: è eupeptico, rimineralizzante, ricostituente.

Coloro che, avendo eliminato la carne dalla loro dieta, temono di andare incontro a una carenza di azoto, sappiano che il cavolo ne è particolarmente ricco.

Ricchissimo anche di vitamine, è antiscorbutico, energetico e dà un bel colorito alla carnagione. È inoltre prezioso per l'intestino, per la mucillagine, lo zolfo e i sali potassici che contiene, a patto che tutte queste sostanze non siano diluite in una pentola d'acqua. Il cavolo sopporta male la cottura nell'acqua, che lo priva delle sue qualità più preziose e lo rende a volte causa di dolori viscerali. Invece, se lo si mangia stufato in tegame o, meglio ancora, crudo, tagliato in strisciole sottili, condito con olio di oliva, sale e limone,

i suoi principi restano intatti e risultano del tutto benefici.

Talvolta è necessario farlo bollire per utilizzarne il brodo a scopi terapeutici. Il brodo concentrato e non salato, ottenuto con 60 gr di cavolo cotto a lungo in un litro d'acqua, e al quale si aggiungono 70 gr di miele, tonifica i bronchi e contribuisce a combattere affezioni polmonari, catarri ecc.

In tutti i casi di debolezza polmonare, bisogna mangiarlo crudo per trar profitto dalla sua essenza solforata, che è volatile. Rileviamo, per inciso, che questo zolfo costituisce un rimedio della seborrea grassa della pelle e di certi eczemi.

La clorofilla presente nel cavolo, favorendo la produzione dell'emoglobina, è utile per curare un'anemia. Oggi, è provato che la clorofilla di cui il cavolo è ricco può essere prescritta con successo per combattere le traspirazioni malcodoranti.

Col suo alto contenuto di magnesio, potassio e calcio, il cavolo può accumulare nell'organismo gli elementi più attivi di difesa contro le malattie (compreso il cancro).

Se deve essere senz'altro raccomandato nei casi di nefrite, non bisognerà dimenticarlo quando gli intestini patiscono la presenza di ospiti non graditi, gli ascaridi (*Ascarides lumbricoides*). Il suo potere vermifugo è localizzato soprattutto nel succo, che bisogna estrarre con uno spremifrutta e ingerire nella dose di 20-30 gr al giorno.

Il cavolo si è dimostrato un notevole cicatrizzante, suscettibile di risolvere e riassorbire alcuni tipi di piaghe e di ulcere varicose. Non si esiti dunque a fare

applicazioni di foglie di cavolo, precedentemente macerate per qualche ora in acqua acidulata con abbondante succo di limone. Assicurarlo sulla parte interessata con una fascia non troppo stretta e rinnovare l'impacco due volte durante il giorno e alla sera prima di coricarsi. Questo trattamento è efficace anche per l'antrace, le bruciatore, i paterrecci, gli ascessi, i foruncoli, le screpolature del seno e la crosta lattea (basterà applicare le foglie solo sulla testa del bambino, anche se ne è colpito il viso, perché tutta l'eruzione si riassorba).

Per artriti, dolori reumatici, nevralgie, sciatiche, distorsioni, paralisi parziali, gotta o occlusione dei gangli, si può procedere in due modi.

Dopo aver tolto con un coltello o schiacciato con un matterello le grosse coste delle foglie:

1) Applicare così com'è.

2) Mettere le foglie a macerare in una soluzione di acqua borica.

In entrambi i casi, applicare le foglie ben calde, coprire con un panno di lana e fasciare. Per avere un'azione più efficace, sovrapporre tre o quattro foglie.

Alcuni medici consigliano di curare le nevralgie facciali applicando foglie di cavolo cotte nel latte.

Nei casi di erisipela, si trarrà giovamento da lavaggi fatti con il succo già consigliato per combattere i vermi. Lo stesso succo, mescolato con egual quantità di succo di limone e introdotto nell'orecchio, può in alcuni casi attenuare la sordità. Aggiunto al miele, combatte l'afonia.

Il professor L. Binet, dell'Institut de France, sottolinea il ruolo curioso che il cavolo riveste nell'alimen-

tazione di individui colpiti da ascite. In un paziente, trattato con una dieta arricchita di ogni varietà di cavoli, si notò un forte aumento della diuresi; in queste condizioni, dopo alcuni giorni di trattamento, si poté riscontrare che il diagramma dell'urina raggiungeva punte molto elevate, e si vide che certi pazienti migliorarono in maniera sorprendente grazie a questo metodo.

Per chi soffre di asma è ottimo questo sciroppo: far cuocere a lungo la polpa interna del torsolo del cavolo con alcune mandorle e quando l'impasto si è ridotto, aggiungere zucchero e rimettere sul fuoco: berne un bicchierino mattina e sera.

Per tutti gli usi, servirsi di preferenza del cavolo rosso o del cavolo verzotto.

Con certe varietà di cavolo si preparano i crauti, mediante fermentazione a contatto di sale. Questa fermentazione sviluppa acido lattico, che fa dei crauti un eccellente depurativo e disinfettante del tubo gastro-intestinale, a condizione, naturalmente, che essi non siano ottenuti con procedimenti chimici.

CECI

Hanno fama di essere un alimento nutriente e un rimedio di certe affezioni, in primo luogo di quelle delle vie urinarie. Esercitano un'azione di drenaggio sull'uretra e sugli ureteri, e sono preziosi tanto nella blenorragia cronica quanto nei colici dei reni e della vescica. In entrambi i casi, si avrà giovamento da un brodo diuretico fatto con ceci, ozo e prezzemolo.

Il dottor Leclerc, che consiglia questo brodo, cita anche la proprietà dei ceci di provocare l'ipersecrezione del succo gastrico che, dopo essere penetrato nel duodeno, stimola il pancreas.

La presenza simultanea di acido fosforico e delle vitamine B e C spiega l'azione benefica dei ceci sulla struttura nervosa e sul buon equilibrio della nutrizione.

Ai ceci si riconosce anche la virtù di essere vermifughi e di facilitare le mestruazioni.

CERFOGLIO

È una pianta aromatica preziosissima per le sue proprietà depurative, diuretiche e leggermente lassative che ne consigliano l'impiego nella preparazione di brodi rinfrescanti. Il cerfoglio è utile per il fegato, specialmente nei casi di ittero. Viene impiegato con risultati ugualmente buoni contro l'idropisia, la gotta, i calcoli renali e l'ingrossamento dei gangli linfatici. C'è chi sostiene che esso esercita anche un'azione antisettica nelle vie respiratorie.

Farne largo uso nelle insalate, nei piatti di verdure crude e nelle minestre. Per un impiego più intenso, farne un brodo, attenendosi alla seguente dose: un pugno abbondante di cerfoglio per ogni litro d'acqua.

Questo brodo potrà essere utilizzato anche per uso esterno, facendone impacchi da applicare sugli occhi in caso d'irritazione o d'infiammazione. Nei casi di oftalmie gravi, si potrà usare addirittura il succo di



cerfoglio fresco, instillandone alcune gocce nell'occhio malato, diverse volte al giorno.

Il decotto di cerfoglio cotto nel latte, utilizzato per semicupi, è ritenuto un ottimo calmante contro i dolori provocati dalle emorroidi.

CETRIOLO

Poiché il cetriolo contiene una forte percentuale di acqua, molti credono che esso abbia scarso valore nutritivo; in realtà non c'è nulla di più prezioso di quest'acqua naturale, il cosiddetto sangue del vegetale, per compensare le perdite d'acqua del corpo umano durante la stagione calda. Si commette quindi un errore togliendogli questo importante elemento.

I cetrioli sono ricchissimi di vitamine (soprattutto di vitamina C, antiscorbutica) e hanno determinate proprietà curative. Sono innanzitutto dei disintossicanti dell'organismo: lo depurano sciogliendo gli urati e altri cristalli di acido urico. È quindi ovvio che presentano un grande interesse per coloro che soffrono di reumatismi e di gotta. Inoltre, tonificano le mucose dilatate e infettate, e per il loro contenuto in zolfo e mucillagine, vengono raccomandati nella cura del paratifo e della colibacillosi.

Le proprietà astringenti e vitalizzanti del succo di cetriolo crudo, usato come lozione per la pelle, sono ben note. Per eliminare le rughe del viso, si applicano fettine di cetriolo direttamente sui punti più rilassati.

CHIODI DI GAROFANO

Questa spezia ha la curiosa proprietà di dar forza ai tessuti dell'utero durante il parto. Sarà quindi bene, soprattutto negli ultimi mesi di gravidanza, metterne in tutte le minestre; all'occorrenza, farne un brodo subito prima del parto.

I chiodi di garofano sono anche vermifughi, stimolanti dello stomaco e antisettici. Si utilizzano di solito infilati in una cipolla da cuocere nella minestra; si possono anche usare spezzettati e polverizzati su diverse preparazioni culinarie.

CICERBITA (CRESPIGNO)

Viene aggiunto alle insalate e ai piatti misti di verdure crude, alle quali conferisce un buon sapore. Tre o quattro foglie nella minestra servono a renderla untuosa. È un calmante della tosse e stimola le funzioni epatiche.

Nella dose di 5 gr per tazza, se ne fa una tisana da prendere prima dei pasti.

CICORIA O RADICCHIO

È una verdura ricca di virtù salutari: che riguardano in particolare la depurazione del sangue e la rimineralizzazione dell'organismo indebolito. La specie più attiva è la cicoria selvatica, che contiene fosforo; ma le varietà coltivate (cicoria asparago o catalogna

o puntarella, cicorietta, scarola, indivia ricciuta ecc.), generalmente più gradite al palato, non sono da trascurare. Solo l'indivia belga, come tutte le insalate bianche, non presenta molto interesse; si consiglia di preferirle le cicorie colorate prodotte nella stessa epoca. La cicoria verde, ricca di ferro e di clorofilla, contribuisce all'arricchimento del sangue.

Grazie ai suoi principi amari — preziosi per il fegato, e quindi per la nutrizione — la cicoria è inoltre diuretica, lassativa e tonica dello stomaco. Stimola le secrezioni biliari e gastriche, ed è raccomandata nei casi di artrismo, gotta, calcolosi e disfunzioni epatiche e della milza. Il dottor E. Bertholet consiglia il brodo di scarola nelle infreddature complicate da accessi febbrili.

Si mangia la cicoria in insalata con olio, limone, sale e aglio. È eccellente anche cotta e il suo brodo è rinfrescante.

CILIEGIA

È energetica, ricostituente, rimineralizzante, grazie allo zucchero e ai sali minerali di cui è ricca: potassio, fosforo, calcio, sodio, cloro, zolfo, magnesio e ferro. Si è scoperto che contiene anche un po' di rame, di manganese e di cobalto. La ciliegia calma i nervi, regola il fegato e lo stomaco e infine è tonica e rinfrescante. Poiché il suo zucchero è composto in prevalenza di levulosio, essa è ben tollerata anche dai diabetici. L'azione di drenaggio che esercita sull'apparato urinario e sugli intestini ne giustifica l'utilizzazione in parti-



colare nelle cure contro l'artrite, i disturbi renali, la stitichezza. Mediante la vitamina A, influisce sull'equilibrio acido-basico ed è un fattore di ringiovanimento. Il suo acido chimico combatte la calcolosi.

Le ciliege mangiate di mattina, a digiuno, sono molto più attive. Chi ne fa la cura, non mangi altro, come prima colazione, e se ne serva abbondantemente all'inizio dei due pasti principali. Un giorno o due a regime esclusivo di ciliege sarà un'ottima misura per aiutare efficacemente gli apparati emuntori e quindi per facilitare l'eliminazione delle scorie e di altre tossine.

Il succo di ciliegia — in ragione di due bicchieri al giorno lontano dai pasti — completerà la cura.

La tisana di peduncoli di ciliege è un diuretico, con una ben nota azione contro tutte le affezioni dei reni e della vescica. Se, durante la stagione delle ciliege, si aggiunge alla tisana di peduncoli qualche goccia di frutto fresco, la sua azione sarà ancora più efficace e più estesa. Per preparare questa tisana, da utilizzare come bibita, far bollire per qualche minuto 20 gr di peduncoli in un litro d'acqua. Lasciar raffreddare e filtrare; berne a volontà.

CIPOLLA

In tutti i paesi in cui non è cosa eccezionale diventare centenari, la cipolla costituisce in genere uno dei componenti basilari dell'alimentazione: viene mangiata con sale grosso e pane integrale. È un particolare degno di nota che questi centenari, più numerosi nel-

l'Europa centrale — dove la cipolla è regina — che in qualsiasi altra parte del mondo, ignorino quasi completamente i reumatismi e non abbiano mai un aspetto decrepito. Ciò si spiega facilmente, tenendo presente che la cipolla è un potente antircumatico. Nulla più della cipolla riesce a dissolvere e a eliminare l'acido urico.

È noto che le infezioni si propagano soprattutto su un terreno acido; con i suoi sali sodici e potassici, la cipolla è un generatore di basi: contribuisce dunque all'alcalinizzazione del sangue e degli umori che così si difenderanno meglio contro una qualsiasi aggressione tossica. Poiché è in grado di provocare l'eliminazione di certi cloruri sovrabbondanti, la cipolla può riassorbire edemi, versamenti sierosi, asciti; a condizione, beninteso, che il fegato non sia troppo deteriorato da una cirrosi in stato avanzato, da un cancro ecc. Il dottor H. Leclerc cita il caso di un senegalese da lui curato per pericardite e pleurite (sopravvenute in seguito a un'angina difterica), con edema degli arti inferiori e albumina; l'analisi del sangue aveva rivelato una gravissima cloruremia. Il malato mangiò sei cipolle crude al giorno e, dopo otto giorni, il volume delle urine triplicò, i versamenti si riassorbono e si giunse ad una normale eliminazione dei cloruri.

Recenti osservazioni condotte su basi scientifiche hanno confermato le proprietà della cipolla nella cura del diabete. In apparenza, l'azione della cipolla sarebbe paragonabile a quella dell'insulina (effetti ipoglicemizzanti). In realtà, se la cipolla può essere all'origine dell'abbassamento del tasso di zucchero nel sangue, ciò non si verifica perché essa si sostituisce alla secrezione

pancreatica, come fa l'insulina, ma perché stimola, mediante la glicochinina, l'organo stesso, che riprende la funzione interrotta o rallentata.

Altra proprietà confermata dalle esperienze scientifiche è quella di agire efficacemente sulla prostata, quando si riscontrano disturbi nel funzionamento di questa ghiandola. Oggi si curano alcune prostatiti con estratti di cipolla, che aumentano la secrezione ghiandolare ed esercitano un'influenza benefica su tutto il sistema urinario. Per sfruttare tutte le virtù delle cipolle, bisogna consumarle di preferenza crude, se non altro per conservare i preziosi enzimi diastasi e ossidasi, che il calore sterilizza. Chi non riesce a tollerarle crude, dovrà cuocerle a fuoco molto lento.

La cottura compromette anche la conservazione delle essenze solforate che danno alla cipolla il suo sapore, di solito gradevole per il palato di coloro che amano i cibi genuini. Questa essenza, molto volatile, è un notevole disinfettante naturale, stimola i reni dai quali viene eliminata. Grazie allo iodio che contiene, la cipolla decongestiona anche i gangli linfatici, contribuisce all'equilibrio ghiandolare, alla stimolazione del sistema difensivo del corpo e all'attivazione dei ricambi cellulari. È perciò indicata contro il rachitismo, il linfatismo, la tubercolosi, le malattie della pelle, l'obesità.

È notorio che la cipolla è ben provvista di vitamine A, B, C, di ferro, zolfo, fosforo, silice, iodio (già citato), calcio, potassio, sodio ecc. Se si considera che lo zolfo è un antisettico del sangue, che rigenera il sistema nervoso e cura le deficienze della pelle e del sistema pilifero; che il fosforo agevola il lavoro cerebrale;

che la silice rende le ossa solide e le arterie elastiche (ricordarsene in particolare nei casi di arteriosclerosi); che il calcio fortifica lo scheletro, i muscoli ecc., si dovrà ammettere che la cipolla riunisce in sé tutte queste proprietà, alle quali bisogna aggiungere quelle di facilitare il sonno, di contribuire alla digestione dei farinacei (lenticchie, fagioli, fave), di essere diuretica, nonché quella di rendere la vita impossibile agli ascaridi e agli ossiuri.

Ci si abitua facilmente alla cipolla, fino a diventarne ghiotti. Dapprincipio, si potrà attenuarne il sapore forte con olio di oliva o burro. Macerate per qualche ora nell'olio, le cipolle diventano più accettabili per i palati ancora troppo delicati. Se il fegato reagisce, è perché la cipolla lo stimola e ne ristabilisce alcune funzioni. Lo stomaco che non tollera la cipolla è evidentemente malato e va curato preventivamente con argilla. Tritata finemente e presa con brodo o latte, o spalmata su una tartina imburrata o unta d'olio, la cipolla è il rimedio specifico dell'urea, nella dose giornaliera di tre o quattro cucchiaini da caffè.

Ci sono mille modi di utilizzare la cipolla nella terapeutica naturale. Per esempio, in caso d'influenza, far macerare in mezzo litro d'acqua due cipolle tagliate a fettine sottili: bere un bicchiere di quest'acqua fra i pasti e uno prima di coricarsi. Prevedere una cura di una, due o tre settimane. In caso di diarrea, far bollire per dieci minuti un buon pugno di bucce di cipolle in un litro d'acqua: berlo in un giorno o due. Per la cura contro i reumatismi, far bollire tre cipolle tagliate a pezzi, ma non sbucciate, in un litro d'acqua per dieci o quindici minuti, filtrare; bere un bicchiere

di questo decotto la mattina a digiuno e la sera prima di coricarsi.

Le cipolle vanno messe dappertutto, tanto nei piatti crudi quanto in quelli cotti, nell'insalata e nelle minestre. Farne una buona cura nella stagione in cui compare ogni nuova varietà (cipolla bianca, cipolla gialla, cipolla rossa ecc.).

Per uso esterno, la cipolla rende parecchi servigi. Tagliata in due e annusata con forza, può fermare una crisi di nervi. È utile anche nelle congestioni: in tal caso strofinare immediatamente con la cipolla le tempie di chi ne è colpito, poi tritarne un chilo abbondante e applicargliele sui piedi; questo cataplasma deve essere lasciato sulla parte da otto a dieci ore. Sempre lo stesso cataplasma, applicato sul basso ventre, facilita l'emissione dell'urina, quando vi è ritenzione parziale o totale. Sulla fronte, calma l'emicrania. E, con l'aggiunta di un po' di sale, lo si può applicare senza timore su una bruciatura. Questo miscuglio, completato da cataplasmi di argilla, serve per far scomparire le verruche. Nei casi di punture d'insetti, se si strofina la parte irritata con un pezzo di cipolla, l'effetto sarà rapido e sicuro.

Ci si chiede spesso come si può fare una medicazione che sia in pari tempo antisettica, leggera e facile da togliere. Eccone una meravigliosa. Fra uno strato e l'altro della cipolla si trova una pellicola sottilissima e trasparente: toglierla delicatamente e applicarla subito sulla ferita, sul taglio, sulla bruciatura, sull'ulcerazione da proteggere. Coprire con un pezzetto di garza e fasciare. Questa medicazione è assolutamente esente da qualsiasi impurità, da qualsiasi germe nocivo.

CIPOLLA D'INVERNO (CIPOLLETTA)

Contiene silice, elemento anticanceroso, come lo contiene la sua essenza solforata, disinfettante attivo.

La cipolla d'inverno stimola le funzioni digestive e rende appetitosi i piatti ai quali viene aggiunta (insalate miste crude ecc.).



CIPOLLINA

Ostacola le putrefazioni intestinali nocive, contribuendo al tempo stesso, con i suoi enzimi, al processo digestivo. Come la cipolla d'inverno, contiene silice e essenza solforata.

CORIANDOLO

Se ne utilizzano i frutti per alcuni tipi di dolci, che diventano così più digeribili. Tali frutti sono tonici per lo stomaco e facilitano l'eliminazione dei gas. Sono anche diuretici e se ne trarrà giovamento facendone un infuso, nella dose di un cucchiaino da caffè per ogni tazza d'acqua, da bere dopo i pasti.

CORNIOLA

Il frutto del corniolo è un astringente da utilizzare soprattutto in caso di diarrea o di intossicazioni dell'intestino.

COTOGNA (MELA COTOGNA)

È molto raro che si mangi la cotogna al naturale, ed è un vero peccato perché è un frutto che presenta molte proprietà. Non potendola mangiare cruda, se ne ricavano marmellate facendo cuocere le cotogne in un po' d'acqua, poi, dopo averle passate, cuocendole ancora una mezz'ora abbondante con zucchero in ugual peso. Questa preparazione, nella quale si ritrovano la maggior parte delle sostanze presenti nel frutto crudo, in particolare il tannino, che è astringente, l'acido malico che, dopo essere stato trasformato, contribuisce a neutralizzare l'acidità del sangue, e una peptina che, fra le altre virtù, ha quella di frenare le emorragie aumentando la capacità di coagulazione del sangue; questa preparazione, dicevamo, sarà preziosa per i tubercolosi e per tutti coloro che soffrono di affezioni polmonari e bronchiali. Sarà egualmente utile per coloro che sono affetti da disturbi intestinali, diarree e dissenterie, per gli organismi debilitati e per quelli che vanno soggetti a emorragie.

La cotogna, che contiene soprattutto la vitamina A, fattore di giovinezza, e la vitamina B, coadiuvante dell'equilibrio nervoso, e inoltre sostanze azotate e zucchero, è un alimento molto nutriente. Può costituire la base di una tisana tonica per lo stomaco e l'intestino. Per prepararla, far bollire a fuoco lento per 20 o 30 minuti, in un litro d'acqua, due o tre cotogne tagliate in piccoli pezzi.

Per uso esterno, questa tisana può essere usata per irrigazioni contro il prolasso (abbassamento) dell'utero; o per enteroclisma, in caso di abbassamento del

retto o di diarree prolungate. Non bisogna disprezzare nemmeno la mucillagine dei semi; la si utilizza facendo macerare un buon pugno di semi in una tazza d'acqua tiepida. La miscela ottenuta calma il bruciore provocato dai geloni, da alcuni tipi di emorroidi, dalle screpolature del seno, dalle dermatosi squamose e da qualsiasi altro genere di irritazione.

CRESCIONE

Fin dall'antichità, la fama del crescione si è conservata intatta attraverso i tempi, e le recenti scoperte scientifiche non sono riuscite ad offuscarla. Al contrario, abbiamo letto in una relazione concernente le esperienze fatte dal professor Léon Binet, che l'estratto di crescione iniettato nei topi frenava la proliferazione di tumori sperimentali. Lo stesso studioso segnala che un grammo di crescione al giorno basta per proteggere dallo scorbuto una cavia sottoposta precedentemente a un regime carente di vitamina C.

Oltre a questa eccezionale ricchezza di vitamina C, nel crescione si trovano anche in misura notevole vitamine A, B1 e B2, E, PP. Esso contiene inoltre quel prezioso carotene che fa della carota un cibo tanto importante.

Se, chimicamente, il valore del crescione coltivato si avvicina a quello del crescione selvatico, quest'ultimo deve essere comunque preferito a causa delle garanzie di purezza che presenta. Quando si usa il crescione coltivato, bisogna lavarlo abbondantemente per eliminare i residui di concime che possono esservi ri-

masti attaccati. Le coltivazioni fatte in bacini di acqua sorgiva danno un' crescita impeccabile.

Un altro pregio di questo vegetale è la sua ricchezza di oli essenziali solforati che esercitano un' azione benefica sulle mucose dell'apparato respiratorio. Tutti coloro che sono affetti da catarrhi polmonari, bronchiti (soprattutto con abbondanti espettorazioni mucopurulente), tossi ribelli, pertosse e perfino da tubercolosi, trarranno grande giovamento dalla cura quotidiana di succo di crescita nella dose di 60-150 gr, preso in un brodo freddo o appena tiepido. Lo stesso succo è considerato vermifugo.

Il crescita è ricco anche di molte altre sostanze preziose, quali il ferro, il calcio, il fosforo, l'arsenico, il manganese, il rame, lo zinco; dello zolfo si è già parlato.

Questi sali minerali gli conferiscono proprietà rimineralizzanti e antianemiche dalle quali trarranno beneficio i debilitati, gli anoressici, gli astenici, i linfatici e gli anemici.

Eupeptico, tonico, depurativo e diuretico, il crescita drena anche il fegato che contribuisce a decongestionare. È raccomandato nei casi di idropisia, di calcoli, di malattie delle vie urinarie, di eczemi e malattie della pelle, di diabete, e contro il mal d'orecchio. Per tutti questi casi, lo si consumi in forte quantitativo in insalata, da completare, se possibile, col succo della pianta cruda. Per vincere la ritenzione urinaria, il succo deve essere mescolato in parti uguali con olio di oliva.

Il crescita trova impiego anche per uso esterno; per far ricrescere i capelli, applicare sulla cute tampo-

ni imbevuti di succo; per affrettare la cicatrizzazione di ulcere o di ferite, applicare le foglie fresche pestate. Aggiungiamo infine che masticandone le foglie crude si rassodano le gengive.

CRESPINO

Il frutto del crespino (*Berberis vulgaris*) può essere mangiato crudo solo dopo che abbia subito gli effetti delle prime gelate. È un tonico dello stomaco, del fegato e della milza.

CUMINO

In Olanda e nei paesi orientali, viene usato per aromatizzare il formaggio. In Germania, lo si impiega per condire alcuni tipi di pane e determinate vivande. Sono abitudini che meritano tutta la nostra approvazione, in quanto il cumino è un eccellente stomachico che, eliminando i gas putridi, contribuisce all'igiene delle vie digerenti. È diuretico ed emmenagogo: facilita cioè il normale flusso delle mestruazioni. Favorisce anche la lattazione.

Indipendentemente dalla sua utilizzazione negli alimenti, se ne possono fare degli infusi, nella dose di un cucchiaino da caffè per tazza.

Con i semi di cumino si possono fare cataplasmi da applicare ben caldi sulle mammelle in caso di occlusione delle ghiandole, o sui testicoli infiammati.

Il dottor H. Leclerc ha dedicato al dattero la massima attenzione. « Sappiamo da Plinio, » scrive, « che i Romani conoscevano diverse varietà di datteri: alcuni riservati al culto degli dei, altri alla tavola dei re; alcuni, di forma simile a quella di una perla, altri così ricchi di succo che scoppiavano sull'albero come se fossero stati spremuti, secernendo un liquido inebriante: tutti — aggiunge Plinio — hanno un sapore tanto gradevole, quando sono freschi, che solo la paura di farne indigestione può indurci a smettere di mangiarli. »

Le due varietà più diffuse oggi sono: il dattero morbido *Deglet-Nour* (che in arabo significa « dito di luce ») o dattero moscato, e il dattero secco *Degla-Beida*. Questo frutto, come vedremo, è un alimento tra i più preziosi.

Al dattero spetta uno dei primi posti nella classificazione dei frutti, grazie al suo contenuto in fosforo e calcio, che raggiunge proporzioni assai prossime a quelle del corpo umano.

Poiché la natura è stata tanto generosa da provvederlo in particolar modo di vitamina A (della crescita), necessaria per fissare il calcio, nonché di vitamina B₁, antinevritica e utile al nutrimento, il dattero costituisce un calcificante e ricalcificante di prim'ordine. Contiene inoltre fosforo, che viene assimilato dalle cellule nervose ed è quindi indicato nelle forme di affaticamento mentale.

In base a ricerche scientifiche, si è valutato che al corpo umano occorrono quotidianamente 0,9 mgr di

ferro. I datteri ne contengono da 3,6 a 5 mgr ogni cento gr; non è quindi necessario consumarne in grande quantità per soddisfare questo fabbisogno. Poiché sappiamo che il ferro rigenera i globuli rossi del sangue, è facile comprendere quanto sia importante il dattero per prevenire o guarire le anemie.

Il caso del magnesio è ancora più notevole. Per produrre un chilo di datteri occorre un metro cubo d'acqua, e le acque del Sahara sono così ricche di sali magnesiaci da conferire a questo frutto delle oasi, proprietà ineguagliabili; si spiega così l'estrema rarità di tumori nelle popolazioni indigene per le quali il dattero è l'alimento base.

Le tabelle scientifiche indicano, per l'organismo umano, un fabbisogno giornaliero medio di 250 mgr di magnesio: in cento gr di datteri se ne trovano 63 mgr. Perciò il consumo di appena mezzo chilogrammo di datteri, ad esclusione di qualsiasi altro alimento, supererebbe già abbondantemente il nostro fabbisogno.

Secondo il professor Delbet, che ha effettuato studi in proposito, la carenza di magnesio favorisce la predisposizione al cancro. Di qui l'interesse che rivestono i cibi ricchi di questo elemento, che oltre ad avere un potere anticancerogeno, è un catalizzatore indispensabile per il compimento di certi processi della nutrizione, è un tonico generale, e in particolare dell'energia muscolare e nervosa, e insieme con il fosforo, è uno stimolante delle capacità intellettuali; contribuisce inoltre a far scomparire l'acne della pubertà ed è un fattore di ringiovanimento. Poiché il magnesio scompare progressivamente dal cervello del vecchio, è quindi importante rimediare a questa diminuzione apportando

sali nuovi, come quelli che i datteri possono introdurre nell'organismo. Aggiungiamo inoltre che il magnesio è prezioso per la prostata e per i reni.

È noto che caratteristica del diabete è l'aumento del tasso di glicemia nel sangue con presenza di zucchero nelle urine. Un poco di magnesio può contribuire al miglioramento della funzione renale. I diabetici troveranno nel dattero un alimento adatto, soprattutto perché è ricco di vitamina B2, preposta all'assimilazione e all'utilizzazione, da parte dell'organismo, di certe sostanze alimentari, in particolare degli idrati di carbonio.

Per coloro che credono all'importanza delle calorie, facciamo notare che il fabbisogno medio giornaliero dell'uomo sarebbe stato calcolato intorno alle 3000 calorie, e che il dattero ne fornisce 350 ogni 100 gr. Basterebbe perciò un chilo di datteri per reintegrare abbondantemente il consumo giornaliero. « Ci basti sapere, ad esempio, » scrive il celebre gastronomo Curnonsky nel suo libro *Un grande dattero nella mia vita*, che è tutto un panegirico di questo frutto, « che per un apporto calorico minimo (7/10 dell'apporto calorico dello zucchero), il dattero ha, in realtà, un valore alimentare più che doppio, in quanto lo zucchero del dattero è ben altrimenti assimilabile — zucchero vivo! — di quanto lo sia la zolletta di zucchero inerte che vi raccomandano di sgranocchiare. » E aggiunge: « Un dattero non è forse dieci volte più gradevole di un pezzetto di zucchero? Dovrebbero ricordarsene gli sportivi, che hanno bisogno per i loro muscoli di un regime energetico! »

Si potrebbe ancora ricordare l'enorme accumulo di

calore necessario per portare il dattero a maturazione (29-30° di media tutti i giorni durante sei mesi), cioè un totale di 6000° circa, mentre il grano ne esige appena 3000. Questo frutto può essere considerato come un notevole serbatoio di energia, in grado di soddisfare le necessità degli esseri umani e in particolare dei bambini.

Il dattero, che fa parte dei tredici dessert di Natale, è l'alimento base dei nomadi e delle popolazioni del Ksur, che ne consumano da 150 a 200 chili l'anno a testa.

« Con i datteri, schiacciati quando sono ancora freschi, si confezionano pizze (*agoa*), pani, dolci (*brissa*) che, non essendo soggetti a fermentazione, possono essere conservati per molto tempo; ridotti in polvere, i datteri forniscono una farina molto usata dai popoli nomadi; il succo zuccherino che cola dal frutto al momento dell'essiccazione, il cosiddetto miele di dattero (*dibs*), sostituisce il burro e lo zucchero nella preparazione di certe vivande. »

I nomadi utilizzano anche i datteri seccati all'aria fino a che diventano durissimi. Oppure li mettono in pelli di capra nelle quali li schiacciano fino a formare una pasta compatta, che tagliano a fette al momento di consumarla.

I datteri venduti nelle nostre città sono di solito rivestiti da uno strato di glucosio o di altra sostanza che ostacola la completa essiccazione del frutto. Così trattati, essi hanno un aspetto molto più brillante, ma perdono alcune delle loro proprietà. Bisogna cercare il dattero naturale, esente da qualsiasi alterazione.

In tutti i casi di carenze di cui si è parlato sopra,

se ne può consumare mezzo chilo al giorno, in cure di un mese. Ai bambini darne a volontà, la mattina, con pane integrale. Consumati alla fine del pasto, costituiscono un dessert prezioso e delicato.



DRAGONCELLO (ESTRAGONE)

Ricchissimo di essenze aromatiche, il dragoncello esplica un'azione antifermentativa all'interno del tubo digerente. Esercita anche un'azione di stimolo e di drenaggio dell'apparato digerente e contribuisce a eliminare i gas intestinali. Un tempo era talmente apprezzato per le sue proprietà, da essere conosciuto col nome di « dragone ».

Farne largo uso nelle insalate crude.

Se ne ottengono anche infusi per tonificare lo stomaco, stimolare la digestione, neutralizzare i gas intestinali, facilitare le mestruazioni e calmare i dolori nevralgici o reumatici. (Mettere circa 5 gr di pianta tagliuzzata in una tazza di acqua bollente e lasciare in infusione per 10 minuti. Bere l'infuso dopo i pasti o durante la giornata, secondo i casi.)

FAGIOLI

Alcune persone che digeriscono con difficoltà i fagioli sgranati, credono di poter ovviare a questo inconveniente passandoli nel passaverdura onde eliminarne le pellicole, per mangiarli poi in forma di purée. È un errore deplorabile, poiché è proprio la pellicola

cola che contiene la maggior parte degli enzimi necessari alla digestione e all'assimilazione del fagiolo. Inoltre, la presenza delle pellicole impedisce la formazione di un blocco compatto di purée di fagioli impossibile da digerire e che provoca fermentazioni pericolose.

È necessario tener presente che i fagioli secchi possono diventare dannosi invecchiando, per l'accumularsi di sostanze non assimilabili e di altre tossine che il legume elabora progressivamente. Bisogna perciò consumare i fagioli, o freschi, o al massimo dopo un anno dal raccolto. A partire dal secondo anno, è consigliabile evitarli. Per facilitarne la digestione, mangiarli se possibile, insieme con i fagiolini, e aggiungere due o tre di questi aromi: timo, rosmarino, cerfoglio, prezzemolo, aglio ecc. Condirli, sempre quando ciò sia possibile, con pomodori, i cui acidi contribuiscono a neutralizzare la fermentazione degli amidi.

Prese queste precauzioni, si avrebbe torto a privarsi dei fagioli, che sono molto nutrienti, ricostituenti ed energetici. È inutile insistere sulla loro ricchezza di sostanze azotate, perché questa è una caratteristica che ormai tutti conoscono. Tale ricchezza impone, però, una certa moderazione nell'uso, soprattutto quando si tratta di fagioli secchi, nei quali le sostanze nutritive risultano maggiormente concentrate. Oltre al contenuto in proteine, anche quello in sostanze minerali è degno di attenzione: il fosforo (nutre le cellule nervose), il potassio (depurativo, contribuisce alla scissione dei grassi favorendone l'assimilazione o l'eliminazione), il ferro (elemento di fondamentale importanza per il sangue). Infine, le vitamine B e C permettono ai

fagioli di esercitare un'azione benefica sull'equilibrio delle funzioni nutritive.

In fitoterapia, si utilizza con successo la tisana di baccelli essiccati contro l'albuminuria e il diabete. Metterne un pugno in un litro d'acqua, bollire due minuti, far macerare tutta la notte. Bere questa tisana a volontà. I fagioli cotti e ridotti in poltiglia possono essere utilizzati come cataplasmi su bruciature, dermatosi squamose e erisipete.

FAGIOLINI

Hanno proprietà ricostituenti, perché ricchi di sali minerali, e al tempo stesso esercitano un'efficace azione di drenaggio — soprattutto sui reni — grazie alle loro proprietà diuretiche. Nei casi gravi (calcoli, ritenzione di urina, albuminuria ecc.) bisogna bere il succo dei fagiolini crudi, nella dose di mezzo bicchiere al giorno. Per beneficiare al massimo delle loro virtù, in particolare nei casi di reumatismo, gotta, calcoli renali, albuminuria ecc., sarà bene fare una vera e propria cura di fagiolini, introducendoli nell'alimentazione di ogni giorno, per un mese circa, generalmente cotti (cuocendoli con pochissima acqua che si utilizzerà nelle minestre), ma aggiungendone anche qualcuno crudo nelle insalate miste.

Troppo spesso si ignorano i principi nutritivi dei fagiolini; è bene si sappia che essi costituiscono una fonte energetica di prim'ordine, grazie ai carboidrati e alla clorofilla che contengono. La vitamina A facilita alcuni scambi e alcune fasi della nutrizione, e queste

azioni sono completate da quelle della vitamina c, anch'essa presente. Cotti a vapore, i fagiolini sono ancora più nutrienti. Il dottor H. Leclerc segnala che contengono quantità ponderabili di inosite, sostanza che, molto diffusa nel mondo vegetale, entra anche nella costituzione degli organi dei vertebrati, in particolare in quella del cuore e dei reni. È quindi comprensibile che i fagiolini siano raccomandati nelle affezioni e debolezze di questi organi.

FARRO

È una graminacea in cui i grani sono tanto aderenti alla membrana che li riveste che per liberarli occorre un procedimento speciale. Non è quasi più coltivato, senza dubbio a causa di questo inconveniente.

FAVA

Un tempo le fave erano molto apprezzate — e lo sono ancora in certe regioni — per l'energica azione di drenaggio che possono compiere sull'apparato urinario. Sono dunque da consigliare in tutte le affezioni delle vie urinarie. Erano usate anche come rimedio contro la tosse e per combattere la dissenteria, i vomiti e i calcoli renali.

Nel campo dell'alimentazione, le fave presentano delle proprietà nutritive incontestabili: se rispetto ad altri legumi hanno un contenuto leggermente inferiore di idrati di carbonio, sono invece ben fornite, al pari

delle lenticchie, di proteine, di materiali plastici e ricostituenti.

I semi conferiscono un ottimo gusto alle minestre; si può utilizzare anche il frutto intero, baccelli e semi, facendolo cuocere a fuoco lento, solo o insieme ad altre verdure. La fava intera è più ricca di sali minerali e di vitamine (B e C, in particolare) che non i soli semi.

Il fiore di fava serve per preparare un infuso sedativo dei dolori di reni in caso di calcoli, coliche nefritiche, lombaggini o sciatiche. Metterne 5 gr in una tazza di acqua bollente: lasciare in infusione 10 minuti. I baccelli, nella dose di 20-30 gr per litro (farli bollire per 5 o 10 minuti) danno una tisana preziosa, da utilizzare come bevanda contro l'albuminuria.

FICO

È un frutto nutriente, sia quando è fresco, sia quando è secco. All'apparenza i fichi freschi sembrano contenere un'eccessiva quantità di acqua, ma in realtà quest'acqua è un liquido prezioso che, dopo la riduzione per essiccamento, si trasforma in sostanze azotate e grasse e, principalmente, in zucchero. Ricchi di vitamina A (della crescita), di vitamina B (antinevritica), di vitamina C, che mantiene la coesione cellulare, i fichi si rivelano un alimento bilanciato dal punto di vista vitaminico. Lassativi ed espettoranti, drenano in maniera eccellente le vie respiratorie e intestinali.

Il fico seccato rientra in diverse preparazioni. Cotto nell'acqua, o meglio nel latte, tagliato in due e applicato ben caldo su un ascesso o un foruncolo, ne affret-



terà la maturazione; sulla gengiva, in caso di ascesso dentario, ne agevola l'evoluzione e dà immediato sollievo.

Uno sciroppo calmante per il mal di gola e la tosse, e al tempo stesso leggermente lassativo, si ottiene facendo cuocere 5 o 6 fichi secchi in poca acqua: lo si beve a cucchiaiate, a volontà. Per vincere la stitichezza tenace, prendere alcuni fichi, lavarli, metterli a macerare per una notte in un po' di acqua e mangiarli la mattina a digiuno per diverse settimane di seguito.



FICO D'INDIA

Non è il frutto di un fico ma di un cactus: il *Cactus opuntia L.* È dotato di indubbie qualità; ma la sua polpa è protetta da una buccia irta di spine, che bisogna togliere con molta prudenza.

Gli arabi lo considerano un rimedio eccellente contro diarree e dissenterie. Data la struttura dei semi, che si amalgamano nel tubo digerente, i fichi d'India mangiati in grande quantità possono provocare la stitichezza: tanto più che il tannino in essi contenuto ha di per se stesso virtù astringenti.

Ricchi di zucchero, sono nutrienti ed energetici. Gli acidi malico e tartarico contribuiscono ad alcalinizzare gli umori, la mucillagine a lubrificare le articolazioni, e la pectina ad aumentare il grado di coagulabilità del sangue.

Il finocchio ha un sapore così gustoso, quando lo si consuma crudo in insalata, che sarebbe assai deludente scoprire che esso non possiede alcuna virtù. È buono anche cotto, ma la cottura distrugge gran parte del suo sapore, dovuto alle essenze aromatiche.

Del finocchio si utilizzano i semi in fitoterapia e la base della pianta in cucina.

Diuretico ed eupeptico, il finocchio è utile nel trattamento dei reumatismi e per l'eliminazione dei vermi intestinali. È anche un buon tonico da consigliare agli astenici. Altrettanto tonici sono i semi, che fortificano lo stomaco e l'intestino; inoltre, sono espettoranti, leggermente lassativi, e favoriscono la lattazione e l'eliminazione dei gas intestinali. Se ne fa una tisana, nella dose di un cucchiaino da caffè per una tazza d'acqua: bollire due minuti, lasciare in infusione dieci minuti. Berne due o tre tazze al giorno.

Per uso esterno, le foglie di finocchio possono essere utilizzate come cataplasmi nei casi di occlusione delle ghiandole mammarie. Con le foglie e i semi si può preparare una lozione per gli occhi, da utilizzare nelle forme di infiammazioni, congiuntiviti ecc.

FINOCCHIO MARINO

Questa ombrellifera che nasce sulle rocce esposte all'aria marina è conosciuta anche con i nomi di « cretamo », « critmo » o « bacicci ».

Lo si lascia macerare con un po' di sale, quindi,

dopo averlo accuratamente lavato, lo si mangia in insalata.

Come tutte le piante marittime (in particolare le alghe) contiene iodio e bromo, nonché vitamina c. È dunque antiscorbutico, ricostituente, e contribuisce al ristabilimento dell'equilibrio ghiandolare.



FRAGOLA

Sottoposta ad analisi, la fragola ha rivelato la presenza di preziosi sali minerali e di una sostanza che dà la reazione dell'acido etilmetilsalicilico. In genere la medicina tratta i reumatismi con prodotti salicilici i quali, se preparati sinteticamente, sono, come è noto, dannosi per il fegato e per il sangue. Invece le stesse sostanze, se provengono dalla elaborazione naturale delle piante, agiscono con maggiore efficacia e senza alcun pericolo. Coloro che sono affetti da forme reumatiche devono affidare alle fragole il compito di liberarli dalle loro sofferenze. È ormai riconosciuto che questi frutti diminuiscono l'acido urico delle urine. Sono un alcalinizzante del sangue, e quindi rinforzano le immunità naturali e i meccanismi di autodifesa.

Il loro contenuto in sali minerali rende le fragole preziose in molti casi, in particolare nella tubercolosi e in tutte le demineralizzazioni. Infatti, esse contengono ferro, calcio, fosforo, silice (sostanza anticancerosa), iodio (indispensabile alla costruzione della tiroxina), bromo (compagno abituale dello iodio nei tessuti). Il loro zucchero, abbondantissimo, è levulosio puro che le rende particolarmente raccomandabili per i diabeti-

ci. Le fragole esercitano anche un'azione benefica sulle funzioni epatiche e sui sistemi ghiandolare e nervoso. Il loro succo ostacola lo sviluppo dei germi, in particolare del bacillo di Eberth (tifo).

Per ottenere un effetto salutare e sensibile, bisogna mangiarne regolarmente ogni giorno durante la stagione. La mattina, a digiuno, saranno più efficaci. Se ne possono mangiare fino a mezzo chilo al giorno. Si può anche consacrare un giorno alla settimana alle sole fragole, consumandole a tutti i pasti, con esclusione di qualsiasi altro alimento e senza alcuna aggiunta né di zucchero né di crema (durante la cura) e dopo averle lavate rapidamente in acqua corrente. Se invece provengono dall'orto domestico, si possono mangiare così come sono.

Le foglie di fragola si utilizzano in infusione contro diarree, infiammazioni del fegato, dei reni, della vescica. Il decotto di radici (bollito 5 minuti) sarà utile in caso di cistite e infiammazione delle vie urinarie.

FUNGHI

È noto che i funghi sono molto ricchi di proteine: perciò coloro che, volendo abbandonare l'alimentazione a base di carne, temono di provocare qualche carenza nell'organismo, potranno affidarsi ai funghi, sicuri di assicurarsi in tal modo non solo il fabbisogno minimo di proteine ma anche qualcosa in più. Cento grammi di carne contengono, all'incirca, 15-20 gr di proteine; certi tipi di funghi superano i 30 gr.

Dato l'alto contenuto di elementi minerali (sodio,

calcio, silice, cloro, cobalto, magnesio), i funghi si addicono ai demineralizzati, agli anemici, ai tubercolotici; inoltre stimolano l'attività cerebrale.

Nel corpo, essi facilitano l'assimilazione delle sostanze nutritive, neutralizzando ciò che ne ostacola la trasformazione; infatti rimuovono le impurità, drenano il tubo digerente e lo liberano dalle scorie e dal muco.

Certi funghi sono eccellenti crudi, in insalata, soli o accompagnati con altre verdure. Mangiandoli cotti, evitare l'eccesso di condimenti grassi, che li rendono indigesti.

GALLINELLA (LATTUCHELLA)

È una delle insalate più ricche di clorofilla, quindi più vitalizzanti. In effetti, la gallinella è uniformemente verde e non si tenta di farla diventare bianca artificialmente. È importantissima per il suo elevato contenuto in mucillagine, che esercita un'azione benefica sulle mucose dei bronchi e degli intestini, nonché sulle articolazioni, che lubrifica.

La gallinella è particolarmente raccomandata nella cura del paratifo e della colibacillosi, e va tenuta in grande considerazione anche contro l'anemia, l'enterite e nei casi di predisposizione alle coliche nefritiche.

GINEPRO

Il ginepro è un notevole disinfettante dell'apparato digerente e urinario, e non bisogna trascurarlo nei casi

di leucorrea, catarro della vescica, blenorragia, calcoli o renella nell'urina, fermentazioni intestinali. Ha anche azione diuretica, antireumatica e sudorifera. Facilita le mestruazioni.

Se ne utilizzano le bacche in gastronomia, in particolare nei crauti, e anche per farne una tisana (5 gr per tazza) da prendere tre volte al giorno.

Per disinfettare ambienti malsani, si consiglia di fare abbrustolire a fuoco lento alcune bacche di ginepro.

GIUGGIOLA

Il frutto fresco è molto nutriente; ed essiccato, possiede virtù ben precise: è calmante, emolliente, diuretico e potrà essere utilmente impiegato in caso di raffreddori e di bronchiti, di irritazioni intestinali o della vescica.

Con le giuggiole si fa una bevanda ad azione antiflogistica e depurativa, nella dose da 30 a 60 gr di frutti per litro d'acqua: far bollire per mezz'ora. Berne a volontà contro mali e affezioni infiammatorie della gola, dei bronchi, degli intestini o delle vie urinarie.

GRANO (FRUMENTO)

Il grano è il cereale più diffuso nelle nostre regioni; contiene le sostanze necessarie alla conservazione della vita, in particolare tutti gli elementi minerali conosciuti: potassio, sodio, calcio, magnesio, zolfo, cloro, fluoro, cobalto, silicio, iodio, arsenico ecc.

Un chicco di grano è un autentico « uovo » vegetale: la crusca rappresenta il guscio calcareo; la pellicola isolante la membrana testacea; il glutine l'albumine; gli aleuroni il grasso fosforato. Vi si nota anche un germe-embrione. Data la sua proprietà di disidratarsi al massimo, il chicco di grano non è soggetto a putrefazione e si conserva perciò quasi indefinitamente.

Dall'esame della struttura del chicco di grano rileviamo: le cellule dell'epidermide (zona cellulosa); la pellicola isolante; le cellule di aleurone (zona ricca di grassi, fosforo, vitamina A); lo strato nucellare (zona vitrea ricca di silice e di fluoro); le cellule di glutine (zona ricca di proteine, magnesio, vitamina B); le cellule d'amido (zona ricca di carboidrati, calcio, potassio). Dopo la panificazione, tutti questi elementi si ritrovano solo se la farina è stata utilizzata allo stato integrale, con il germe e tutta la crusca. Si può ammettere che venga leggermente abburattata (dall'85 al 90%) solo se il pane è destinato a uno stomaco in cattive condizioni.

Ricordiamoci che il pane integrale è l'unico alimento equilibrato; il pane bianco dà stitichezza, è causa di fermentazioni putride e non nutre; e contiene appena 100 unità di vitamine contro le 430 del pane integrale. Il vero pane deve essere fatto con farina « integrale », sale, acqua e lievito, e cotto preferibilmente in un forno a legna.

Oltre che per il pane integrale, si utilizza il grano intero come il riso, oppure macinato, per pappe, pizze, torte. Per i bambini, non c'è miglior colazione di una pappa di grano. Si tratta di un « superalimento » adatto agli anemici, agli astenici, ai demineralizzati. È

un alimento energetico, prezioso per coloro che fanno lavori pesanti.

In certi casi di tubercolosi, di forte anemia, di depressione nervosa, di demineralizzazione, di debolezza delle ossa, di psicoastenìa ecc., ed anche durante la gravidanza e l'allattamento, è indispensabile utilizzare il grano germinato. La germinazione provoca trasformazioni preziose nella composizione del chicco di grano: il tenore del calcio passa da 45 a 71 mgr per 100 gr di grano. Si riscontra un aumento sensibile anche del fosforo, che passa da 423 mgr a 1050 mgr ogni 100 grammi; del magnesio, che passa da 133 mgr (0,5 mgr nel pane bianco) a 342 mgr. Per far germinare il grano, impiegando grano da sème, si procede nel modo seguente: prendere del grano possibilmente non rotto e non rovinato dalla calandra, lavarlo e metterlo in un recipiente con acqua tiepida. Lasciarlo a bagno 24 ore, poi sciacquarlo e metterlo in un altro recipiente meno fondo e mantenerlo sempre umido. Sciacquare il grano tutti i giorni. Il grano deve germinare in 3-4 giorni (2 giorni d'estate). Quando si vede il germe (un piccolo punto bianco) il grano è pronto per essere consumato. Aver cura di preparare sempre in anticipo la quantità di cui si ha bisogno. Prenderne tutti i giorni da 2 a 4 cucchiaini da caffè negli alimenti.

Il grano germinato è talmente ricostituente che non è necessario mangiarne grandi quantitativi. Coloro che hanno tendenza all'ipertensione dovranno essere prudenti, farne un uso limitatissimo e mai nei periodi in cui la pressione è alta.

Se riprendiamo l'enumerazione degli elementi che

costituiscono il chicco di grano, con le relative virtù, faremo le seguenti constatazioni: l'albumine che aderisce al germe contiene i più essenziali principi nutritivi e sali minerali; fra gli altri: calcio, per la parte dura delle ossa; potassio, che aiuta ad assimilare i grassi e ad eliminare le scorie; zinco, necessario allo sviluppo dei tessuti; ferro e arsenico, per le cellule leucocite e per le emazie del sangue; olio, leggermente lassativo; cerealasi, diastasi (enzimi), che fissano l'ossigeno dell'aria. Questi enzimi sono soprattutto nella crusca.

Notiamo che è principalmente nell'embrione del germe di grano che si trovano la vitamina B₁, necessaria all'equilibrio nervoso; la vitamina E, molto attiva contro la sterilità, l'asma, il diabete, le malattie cardiache e talune forme di tumore; la vitamina B₁₂, la cui carenza provoca polinevriti, paralisi, disturbi cardiaci; e la vitamina PP, che governa alcune fasi essenziali della nutrizione.

GRANO SARACENO

Il grano saraceno è ricchissimo di amido, contiene sostanze azotate in grandi proporzioni, grassi e sali minerali diversi press'a poco in egual misura. È dunque un alimento energetico, grazie agli idrati di carbonio, e costruttore in virtù dei protidi e delle sostanze minerali. Se ne fanno biscotti saporiti e nutrienti, trattando la farina come quella del grano; spalmare questi biscotti col miele.

Fra le altre proprietà, il grano saraceno ha quella di fortificare i vasi sanguigni, cosa che potrebbe essere

spiegata dalla presenza di vitamina P (citrina) che assicura la permeabilità vascolare, e di « rutina », una sostanza che si estrae da questo cereale e che si utilizza in medicina per prevenire le apoplezie.

GUAIAVA

Questo frutto è un astringente, se consumato prima che giunga a maturazione, ed è invece blandamente lassativo quando la polpa è appassita.

È giovevole ai dispeptici e ai malati d'intestino e di fegato.

KAKI

Come il guaiava, il kaki ha proprietà astringenti quando è ancora acerbo e moderatamente lassative quando è ben maturo.

LAMPONE

Contiene zucchero in quantità tale da renderlo energetico; d'altra parte, questo zucchero è facilmente assimilabile e quindi adatto anche ai diabetici. La presenza della vitamina C conferisce al lampone virtù antiscorbutiche ed equilibranti. L'acido salicilico naturale in esso contenuto stimola la circolazione, favorisce il drenaggio cutaneo mediante traspirazione, aumenta il volume delle urine, attiva l'eliminazione dei residui



organici e rende quindi consigliabile questo frutto a coloro che soffrono di reumatismi, di gotta e di intossicazioni.

I semi contenuti nella polpa servono al trattamento naturale della stitichezza. Il succo di lamponi freschi, unito possibilmente a quello di ribes, è utilissimo in caso di febbri infettive o biliari, d'imbarazzi gastrointestinali e di affezioni infiammatorie delle vie urinarie. Se ne possono prendere diversi bicchieri al giorno: se esiste uno stato febbrile, bisogna allungare il succo con almeno altrettanta acqua.

Con le foglie del lampone si prepara un infuso digestivo (un cucchiaino da dessert per una tazza di acqua bollente: lasciare in infusione per 10 minuti; berne tre tazze al giorno) e anche un decotto per gargarismi o per sciacqui nei casi di angina, di infiammazione del cavo orale ecc. (un pugno in un litro d'acqua: bollire 10 minuti).

LATTUGA

Non insisteremo mai abbastanza sul valore dei vegetali *verdi*, così ricchi di principi attivi. Nella lattuga sono state identificate le vitamine: A, B, C, D ed E e inoltre sali calcarei, acido fosforico, potassio, cloro, carbonato di soda, calcio, fosfati, solfati (anidride solforica), cloruri, steroli, carotene, cobalto, arsenico, iodio, rame, manganese, zinco, ferro, magnesio.

La cellulosa è la maggiore componente della lattuga, ma oggi è provato che questa sostanza è in parte assimilata dall'intestino, mentre per il resto assicura la

evacuazione normale e i movimenti peristaltici, combattendo così energicamente la stitichezza ed opponendosi non meno fermamente all'irritazione e alla fermentazione provocate dal ristagno delle scorie. Si comprende perché la lattuga sia stata conosciuta in passato con gli appellativi di « Erba dei Saggi » e « Erba dei Filosofi ».

Altra sostanza presente nella lattuga è il lattucario, i cui effetti si avvicinano a quelli dell'oppio, senza presentarne gli inconvenienti (ossia tossicità, disturbi vasomotori, stitichezza). Ed è proprio al lattucario che la lattuga deve le sue proprietà calmanti, che ne fanno un rimedio particolarmente indicato nei casi d'insonnia, di spasmi viscerali, d'incontinenza di urina, di dolori nevralgici, di palpitazioni di cuore, di tosse nervosa, di spermatorrea, di pertosse, di eccitazione nervosa o sessuale.

Farne abbondanti insalate, condite con olio d'oliva e succo di limone, sale e aromi (dragoncello, cerfoglio ecc.). Metterne nelle minestre e, nei periodi in cui è abbondante, cuocerla a fuoco lento con alcune cipolle.

Diciamo subito che se si deve destinare la lattuga a uso terapeutico sarà preferibile consumarla con altre verdure: sarà molto più efficace.

Dalla lattuga si ricava anche una bevanda, mettendone circa 60 gr in un litro di acqua e cuocendo a fuoco lento per un'ora. Berne a volontà. Questa tisana ha un'azione ipnotica e leggermente lassativa, e svolge anche una preziosa azione di drenaggio del fegato. È inoltre utilizzabile come lozione per il viso nei casi di acne.

Cotte in un pentolino con un po' d'olio, le foglie di

lattuga servono a fare cataplasmi molto efficaci per foruncoli, ascessi o bruciature. Applicati sugli occhi, possono curare l'oftalmia. Se però questa ha carattere acuto, è preferibile fare dei lavaggi con un decotto di semi, in ragione di un cucchiaino da caffè per tazza: bollire qualche minuto. I semi, nella stessa dose, danno una tisana calmante e antiputrescente vantaggiosa nella pleurite e nell'asma.

Come si vede, tutta la pianta della lattuga è utilizzabile, e non è il caso di evitarla quando sia già spigata, perché se il sapore è forse un po' accentuato in compenso le sue virtù terapeutiche sono ancora più evidenti.

LAURO (ALLORO)

Utilissimo per prevenire le fermentazioni nel tubo digerente, è anche un antisettico prezioso in caso di influenza o di infezioni intestinali; stimola lo stomaco atono e combatte la bronchite cronica.

Aggiungerlo alle vivande o farne degli infusi, nella dose di circa 4 gr per ogni tazza d'acqua (due o tre tazze al giorno).

LAZZERUOLO

Ha le stesse proprietà della sorba e della nespola.

LENTICCHIE

Sono un alimento nutriente, da consumare durante la stagione fredda. Fra tutte le leguminose, la lenticchia è la più digeribile. « L'amido che essa contiene è quello che subisce più completamente e più rapidamente l'azione delle amilasi pancreatiche e salivari. » (Dottor H. Leclerc.)

Le lenticchie sono proverbiali per il loro alto contenuto in ferro e per l'influenza benefica che esercitano sulla lattazione. La presenza di sodio e di potassio assicura la saponificazione dei grassi e quindi la loro assimilazione e l'evacuazione di quelli eccedenti; queste proprietà sono preziose soprattutto d'inverno, stagione in cui, generalmente, si ingeriscono più sostanze grasse che in altri periodi dell'anno. Manganese e vitamina C assicurano una buona ripartizione di tutti gli elementi nutritivi e la vitamina B presiede all'equilibrio nervoso e collabora in pari tempo alla nutrizione generale.

Dato che nelle lenticchie gli elementi nutritivi sono molto concentrati, come del resto in tutta la verdura e la frutta essiccata, è il caso di consumarle con moderazione. Non trascurare di aggiungere aromi atti a prevenire le fermentazioni pericolose, come aglio o cipolla, prezzemolo, timo, lauro, noce moscata ecc.



LIMONE

Ci siamo talmente abituati ai meravigliosi risultati ottenuti per merito dei limoni, che abbiamo perfino smesso di meravigliarcene. Non si contano più i de-

calcificati, i tubercolotici, gli anemici e perfino gli affetti da ulcere che hanno ritrovato la salute ricorrendo ai limoni, oltre che alle solite pratiche della medicina naturale.

Sono rari i casi di assoluta intolleranza che per lo più è provocata solo dal timore che deriva da un pregiudizio o da una reminiscenza.

Naturalmente, non bisogna cadere nell'eccesso opposto e pretendere di fare ingerire a un individuo 6, 8 o 10 limoni, o anche più, senza tener conto della sua costituzione o del suo temperamento.

Se un'ulcera allo stomaco raramente è un ostacolo all'assorbimento *progressivo* di una notevole quantità di limoni, certi disturbi neurovegetativi costituiscono invece una controindicazione, almeno transitoria.

Lo stesso dicasi per la fragilità dei vasi sanguigni, che richiederà un lentissimo adattamento, onde evitare la rottura dei capillari cui può far seguito quella di vasi più importanti.

Il principio informatore del metodo naturale è la non-violenza, il richiamo al precetto di Ippocrate: « Prima di tutto non nuocere. » È preferibile trascurare un *risultato spettacolare, ma effimero*, e incamminarsi invece più lentamente su una strada sicura.

Chi saprà agire con prudenza e moderazione non potrà che compiacersi di essere ricorso al limone, le cui virtù sono preziose e molteplici. Si fanno infinite cose con il limone, i cui « citrati di sodio e di potassio hanno un notevole potere depurativo, diminuiscono la viscosità sanguigna, sbarazzando il siero dalle sostanze colloidali che lo ispessiscono e che diminuiscono la sua vitalità e la sua capacità di fornire trombina

(fermento coagulante); utile per la cicatrizzazione e l'obliterazione dei vasi lesi. Il sangue, avendo perduto la sua viscosità anormale, diventa più fluido e circola più liberamente nei vasi, il che porta alla rapida diminuzione della pressione arteriosa; il suo siero può allora filtrare più liberamente attraverso le pareti capillari e permettere un apporto più regolare e più abbondante di sostanze nutritive alle cellule che costituiscono gli organi, le cui funzioni biologiche si compiono così assai più facilmente. Alcuni studiosi ritengono che una cura di limoni ben condotta sostituisca il salasso e agisca favorevolmente nei casi di varici o di flebiti. » (Dottor E. Bertholet.)

Tensione arteriosa troppo alta; sangue troppo denso, che circola male; arterie indurite, oblitrate; vene dilatate: tutto ciò trova rimedio con una cura di limoni.

Se tossine o cristalli si sono localizzati nelle articolazioni o vicino a esse (artrite, reumatismo) oppure nei reni o nella vescica, deve intervenire il limone per dissolverli ed eliminarli.

I bacilli della dissenteria, del tifo, del colera ecc.; i parassiti (tigna, scabbia, pidocchi ecc.) non resistono di fronte al limone, del quale bisogna dire anche che è un buon antipruriginoso e che esercita un'azione febbrifuga nella malaria.

La cura deve avere un andamento prima crescente e poi decrescente e deve essere portata avanti senza scosse inutili. Cominciare con un limone, o anche mezzo, al giorno. Continuare, tutti i giorni, fino a che l'organismo si sia ben abituato; in seguito, aumentare di un limone o mezzo ogni due o tre giorni.

La quantità giornaliera da raggiungere è in funzio-

ne del caso, del temperamento, del clima e della distanza dal luogo di produzione. Per curare reumatismi o artriti, si può arrivare fino a 8, 10 o anche 12 limoni al giorno. Nelle località dove essi maturano sulla pianta, il consumo giornaliero di 20 o 30 limoni provoca all'organismo disturbi minori di quelli che possono darne 6 o 7 frutti che giungano al consumatore dopo essere stati colti quando sono ancora acerbi e maturati durante il trasporto.

Quando si è arrivati al limite di tolleranza dell'organismo, bisogna diminuire la dose osservando lo stesso ritmo. Poi, si potrà tranquillamente sorbire ogni giorno il succo di 2-4 limoni sia come bibita, con l'aggiunta di acqua fredda, sia con un po' di acqua calda dopo i pasti.

Evitare di aggiungere zucchero, ma addolcire con miele. Se il limone dovesse « legare » i denti, usare una cannuccia di paglia.

Limone e miele costituiscono un miscuglio gradevole e nutriente, utile per curare afte e irritazioni della bocca. Per tonificare il fegato, è buona norma aggiungere ai piatti di verdure crude un po' di scorza di limone grattugiata. Questo procedimento è efficace anche per l'atonìa dello stomaco. Chi mangia un limone intero, scorza, polpa e semi, rende un ottimo servizio al proprio organismo.

Il decotto del frutto intero favorisce l'espulsione dei vermi. A volte, basta somministrare a un bambino i semi con un po' di miele per sbarazzarlo dagli ossiuri. Questo decotto agisce anche energicamente sul fegato, in caso di affezioni epatiche. Alla sera, versare dell'acqua bollente su tre limoni tagliati a spicchi e berla

l'indomani mattina, a digiuno. Per l'uso corrente, si raccomanda di trattare nello stesso modo le scorze dei limoni consumati durante il giorno. L'indomani, si berrà questo infuso, al quale si sarà aggiunto succo di limone fresco. Alcune gocce di limone fanno cagliare il latte in modo perfetto.

Vi sono poi molti altri impieghi. Per esempio: alcune gocce di limone nel naso combattono il raffreddore di testa; per tonificare le gengive, massaggiarle con l'interno della scorza; tagliare un limone in due e strofinarne una metà sulle punture di zanzare, pulci ecc. Il potere antisettico del limone sarà confermato se cureremo una ferita con il suo succo; brucia un po', ma è molto efficace. Il limone sostituisce egregiamente gli antisettici che si usano per gli occhi dei neonati. Una goccia di succo in ogni occhio è la miglior difesa che esista contro le infezioni: non mancate di servirvene in caso di presenza di pus.

Ricorreremo al limone anche per le cosiddette cure « di bellezza », utilizzando almeno l'interno delle scorze per mantenere bella la pelle delle mani e del viso. Il succo di limone è un preventivo contro i geloni e rinforza la pelle dei piedi sensibili. Attenua il dolore provocato da una puntura d'insetto ed elimina qualsiasi rischio di complicazioni. È un antisettico e un disinfettante fra i più potenti.



MAIS (GRANOTURCO)

Mentre l'avena è l'alimento per eccellenza delle regioni fredde, il mais ha un posto importante nell'ali-

mentazione dei popoli meridionali (Asia Minore, Africa del Nord, alcune zone dell'America ecc.). Contiene molte sostanze azotate, grasse e zuccherine, ed è ricchissimo di idrati di carbonio. È dunque nutriente, ricostituente ed energetico. Influisce anche sulla tiroide, determinando un rallentamento del metabolismo.

Il mais che cresce nelle regioni sopra citate è molto diverso da quello che si coltiva in Europa; è più zuccherino e i suoi chicchi sono molto più grossi. In Italia se ne utilizza talvolta la farina per fare la polenta, mentre in altri luoghi si consuma prevalentemente il mais in chicchi. Una pannocchia di mais, intera, messa a cuocere al forno o sotto la cenere, è un alimento assai gustoso.

Quando si usa la farina di mais, bisogna assicurarsi che sia freschissima, perché si deteriora facilmente e in tal caso può provocare la pellagra.

Da 50 gr di chicchi fatti cuocere per un'ora in un litro d'acqua, si ricava un decotto nutriente.

Per uso esterno, si può spargere la farina su qualsiasi parte irritata della pelle.

Il decotto di stimmi di mais (le cosiddette « barbe »), nella dose di 20 gr per litro d'acqua, da bere a volontà, è raccomandato nei casi di nefrite, albuminuria, renella urica, cistite acuta o cronica, gotta, malattie di cuore e affezioni catarrali della vescica, di qualsiasi genere.

I cartocci delle pannocchie vengono usati per riempire pagliericci.



MALVA

Le foglie e i fiori della malva hanno proprietà emollienti e antispastiche; perciò, coloro che sono delicati di stomaco o soffrono di infiammazioni intestinali faranno bene ad aggiungerne un poco a tutte le insalate crude. Grazie alla mucillagine che contiene, la malva esercita anche un'azione lassativa nell'atonìa intestinale.

In caso di raffreddore o di leggera stitichezza, prenderla come bevanda, nella dose di 15 o 20 gr per litro d'acqua.

MANDARINO

Assomiglia molto all'arancia, ma è assai meno ricco di sali minerali. In compenso, contiene più bromo, che è un sedativo del sistema nervoso e facilita il sonno. Sarà quindi bene riservare i mandarini per il pasto serale.

MANDORLA

La mandorla figura tra i frutti chiamati « mendicanti », a ricordo dei quattro ordini monastici questuanti (domenicani, agostiniani, francescani e carmelitani) che accettavano come offerte solo fichi, nocciole, uva secca e mandorle. Era un criterio molto saggio, perché in questi quattro alimenti sono racchiusi principi nutritivi assai bene equilibrati.

La concentrazione di questi principi in un frutto di

così ridotte dimensioni fa sì che la mandorla, col suo gradevolissimo sapore, sia causa frequente di eccessi. Anche l'alimento più naturale può provocare imbarazzi intestinali se preso in quantità rilevanti.

È evidente che in questo caso parliamo della mandorla dolce, frutto del *Prunus Amygdalus communis dulcis*, e non della mandorla amara, frutto del *Prunus Amygdalus communis amara*, base di preparazioni destinate ad uso esterno.

In tutti i tempi la mandorla è stata tenuta in grande considerazione, sia come alimento, sia come farmaco. I medici arabi la prescrivevano come emolliente per la gola, per calmare l'« ardore » dell'urina, per fortificare lo stomaco e il petto, per pulire e medicare gli intestini. E, se vogliamo rifarci ancora una volta all'erudizione del dottor Leclerc: « essa provoca, secondo Razès, l'accrescimento del cervello e del midollo e fa ingrassare. » B. Platina di Cremona si dimostra un grande sostenitore delle mandorle mangiate a fine pasto: « Prese alla terza tavola, esse impediscono ai vapori di montare alla testa, confortano la vista e mondano il petto e aprono le oppilazioni del costato e universalmente nettano le superfluità delle viscere e aumentano la sostanza del cervello, nutrono, fanno dormire tranquillamente e aprono i condotti urinari. »

Gli autori moderni sono più laconici, ma forse anche più precisi sulle proprietà della mandorla: ricca di vitamine A e B di zuccheri, sali, grasso, gomma, olio, albumine, contiene anche un prezioso enzima diastatico, l'emulsina, e inoltre calcio e una notevole quantità di fosforo, il che spiega la sua azione tonica sul cervello e sul sistema nervoso.

Se la mandorla fresca contiene circa l'88% di acqua, la mandorla secca ne contiene appena il 4,40%: il rimanente si è trasformato soprattutto in materie grasse (che passano dal 2,19% al 54,20%) e in sostanze azotate (che passano dal 5,67% al 18,10%). Perciò la mandorla secca ha un alto potere nutritivo. È un alimento prezioso per la calcificazione, raccomandabile in particolare alle future madri, perché è tonico anche per il feto.

La dose giornaliera deve oscillare fra le 6 e le 20 mandorle, che possono essere mangiate sole o accompagnate da fichi o miele.

Dalla mandorla dolce si estrae un olio che costituisce un ottimo purgante blando nella dose di 60 gr (per gli adulti). Per i bambini, ridurre proporzionalmente la quantità. Qualora si desideri solo un effetto lassativo, prenderne 30 gr la mattina a digiuno. Si utilizza quest'olio anche contro le forme di irritazione e di catarro bronchiale. Il dottor Bertholet ricorda che Dioscoride lo raccomandava come emolliente e rimedio per favorire l'eliminazione dei calcoli della vescica.

Anche per uso esterno l'olio di mandorle si rivela prezioso. Poiché ne abbiamo segnalato la benefica azione interna sugli intestini, consigliamo di utilizzarlo, contemporaneamente, per frizionare il basso ventre, la mattina e la sera.

È abbastanza noto che unguendo un eczema con olio di mandorle dolci si calma il prurito e si facilita la guarigione. Pochi sanno, invece, che quest'olio contribuisce a calmare il mal d'orecchi e ad ammorbidire il timpano: metterne mezzo cucchiaino da caffè nell'orecchio prima di coricarsi.

L'olio di mandorle distende i tessuti nei casi d'infiammazione della pelle, in particolare nelle bruciate, erisipole, foruncoli ecc., e previene anche la desquamazione della pelle, frequente in seguito a scarlattina.

Mescolato, in parti uguali, con burro di cacao e messo a fondere a bagnomaria, dà un unguento ottimo contro le screpolature delle mani.

Per calmare i dolori provocati dalle emorroidi infiammate, sbattere un uovo con olio di mandorle dolci e applicare sulla parte.

Per ritornare alle virtù del frutto, precisiamo che, grazie alla presenza di *emulsina*, la mandorlâ aggiunta a un preparato a base di cereali (per esempio, la pappa di grano) ne agevola la digestione, mentre il fosforo favorisce l'assimilazione e la fissazione del calcio.

La mandorla non si limita ad apportare all'organismo il suo valore nutritivo, ma esalta anche il valore degli alimenti affini.

In ciò si riconoscono i fenomeni veramente naturali.

MARRONI

Vedi « Castagna ».

MELA

È interessante sapere che abbiamo a disposizione, in qualsiasi stagione dell'anno, un frutto che ha virtù infinitamente preziose. Esaminiamo prima di tutto il



suo valore nutritivo, che consiste in una grande abbondanza di sali minerali e di sostanze diverse che sono state quasi tutte identificate. Nella mela si sono infatti trovati: potassio, sodio, bromo, calcio, arsenico, silice, magnesio, cloro, allumina, un ossido ferrico, e acidi fosforico, gallotannico, caproico; e ancora eteri amilici, caprilici, che le danno il profumo, geraniolo, acetaldeide, pectine, molte vitamine ecc. Una parte di queste sostanze, combinate tra loro, danno alla mela proprietà terapeutiche innegabili.

La mela è ricca di vitamina A, che tra le altre proprietà ha quella di favorire la secrezione del muco intestinale, contenente un enzima che ha azione « litica » (ossia distruttiva) sui batteri infettivi dell'intestino. È quindi dimostrato che la mela è un notevole disinfettante intestinale, soprattutto il frutto secco, nel quale la vitamina A risulta più concentrata. Osserviamo, per inciso, che la carenza di vitamina A può dar luogo anche a ulcerazioni del tubo digerente, le cui pareti, non essendo più protette dal muco necessario a questo scopo, sono facilmente attaccate dalla secrezione cloridrica dello stomaco. La mela è dunque utile per cautelarsi contro le ulcere e addirittura per cercare di guarirle.

« Grazie al tannino e ai sali potassici, » scrive il dottor Leclerc, « la mela ostacola la formazione dell'acido urico: col tannino, diminuisce il numero dei leucociti, la cui decomposizione deve essere considerata la causa prima dell'acido urico; coi sali minerali, neutralizza gli acidi che risultano dall'albumina alimentare e da quella dei tessuti. » Qualche medico consiglia la « dieta di mele » contro la diarrea infantile: sommi-

nistrare al bambino solo mele grattugiate per tutto il tempo in cui le feci permangono liquide. L'azione della mela sugli intestini è tanto benefica da farne prescrivere l'uso nella cura del paratifo e della colibacillosi. Essa stimola leggermente i reni e facilita le eliminazioni tramite questi organi; perciò bisogna farne largo uso in tutte le manifestazioni dell'artrite (gota, reumatismo cronico), come pure nei casi di calcoli renali e di oliguria (emissione insufficiente di urina). Il professor T. Bondouy segnala che nella clinica universitaria di Zurigo il dottor Grivel applica con risultati positivi la terapia di mele e verdure (in genere pomodori cotti a vapore) nei casi di diabete mellito dei bambini.

La mela è un rimedio potente contro la vagotonia, che il dottor Delamare definisce così nel suo dizionario: « Anomalia costituzionale particolare, caratterizzata da una speciale sensibilità del sistema nervoso autonomo governato dal nervo pneumogastrico, che comporta una serie di disturbi, i principali dei quali sono: bradicardia (rallentamento dei battiti del cuore), tendenza alle sincope e all'ansietà, miosi (restringimento della pupilla) con allargamento della fessura delle palpebre, traspirazione localizzata alle estremità, salivazione, ipercloridria, stitichezza spasmodica con accessi di diarrea, disturbi respiratori. »

Se osserviamo ancora che la mela attenua le crisi articolari della gotta, tonifica i bronchi e ha azione drenante sulle vie polmonari, bisogna ammettere che è necessario darle un posto di primo piano nella nostra alimentazione.

Evidentemente, se si vuole trarre vantaggio da tutti

i preziosi elementi della mela, è preferibile consumarla allo stato naturale, cioè cruda. Ma poiché non tutti gli stomaci la tollerano, è previsto un periodo di adattamento. In questi casi, si ricorrerà a qualche sotterfugio per giungere all'assuefazione: per esempio, grattugiando la mela e mescolandola col miele, o con altre mele cotte in precedenza. Cotta al forno o in tegame è pure efficace, ma bisogna sforzarsi di mangiare anche la buccia (epicarpo), che racchiude molti principi attivi.

Per sfruttare tutti i benefici che la mela può dare, introdurla in ogni pasto, a prescindere da una prima colazione basata esclusivamente su questo frutto che si può consumare in abbondanza, senza alcun timore. È la « merendina » migliore per i bambini, perché nutre senza affaticare lo stomaco.

Se ne può fare un « brodo » o un « tè »; per il brodo, si fanno cuocere due o tre grosse mele, tagliate a pezzi, per un quarto d'ora, in un litro d'acqua; per il tè, si utilizza la sola buccia (fresca o secca) fatta cuocere anch'essa per alcuni minuti.

MELANZANA

Diuretica e rinfrescante, è anche un sedativo nei casi di eccitazione nervosa e un benefico stimolante dei reni. Ha azione colagoga, caloretica ed epatoprotettiva. È consigliabile mangiarla cruda. Fiammeggiare appena la buccia per poterla togliere più facilmente. Condirla con molta cipolla e olio d'oliva.

MELOGRANA (GRANATA)

Ha un'azione tonificante sul cuore; nei paesi tropicali viene usata come rimedio contro la dissenteria, l'asma e il verme solitario. È soprattutto la scorza che possiede proprietà vermifughe e astringenti, grazie al tannino che contiene.

MELONE

Ricco di zucchero, ha una funzione benefica nella tubercolosi polmonare e in diverse anemie. La vitamina A lo rende un rigeneratore cellulare, e quindi un elemento di ringiovanimento.

Tutte le cucurbitacee hanno un'azione lassativa e diuretica, che ne fa consigliare l'uso ai gottosi, ai sofferenti di reumatismi e di emorroidi, nonché a coloro che sono affetti da stitichezza, ritenzione urinaria o calcoli renali.

Per uso esterno, se ne utilizza la polpa in cataplasmi lenitivi su bruciature leggere e su infiammazioni locali del corpo.

MENTA

« Le fibre muscolari lisce del sistema gastrointestinale vengono eccitate dagli oli aromatici della menta, la quale diventa così un buon mezzo per combattere l'aerofagia e il meteorismo. » (Dottor E. Bertholet.)

L'uso di prendere infusi di menta è eccellente, ma

non bisogna trascurare di aggiungerne alcune foglie nelle minestre e in altre preparazioni culinarie, che acquisteranno così un piacevole aroma e saranno rese più digeribili grazie all'aumento di secrezione dei succhi gastrici. La menta è anche un buono stimolante del sistema nervoso, calma tosse e vomiti convulsi e contribuisce alla scomparsa di vertigini dovute a una elaborata digestione, di palpitazioni nervose, di fermentazioni intestinali e di catarrhi bronchiali.

MIGLIO



Sotto la denominazione commerciale di miglio si designano: il miglio comune, il miglio tondo e il miglio lungo. Quello usato dalle tribù africane è il « miglio a candela ». Tutte queste varietà hanno proprietà press'a poco identiche. Al miglio si attribuisce il merito di impedire l'aborto, di supplire alle carenze della donna incinta e di contribuire alla difesa contro le infezioni.

Le sostanze amidacee presenti nel miglio sono in quantità leggermente inferiori a quelle del grano, in compenso il miglio è più ricco di grassi e di sostanze azotate ed è il cereale a più alto contenuto in vitamina A. Esso ha maggiore analogia con il mais, cosa che non ci stupisce, dato che questi due cereali sono gli alimenti base degli abitanti delle regioni calde.

Del miglio si utilizza la farina per pizze, focacce ecc. e i granelli, cotti a vapore o stufati insieme con altre verdure, oppure crudi, ben macerati in acqua.



MIRTILLO

I mirtilli, per le loro proprietà astringenti e antisetiche intestinali note da tempo immemorabile, sono sempre stati prescritti per combattere la dissenteria, varie forme di gastroenteriti e per ridurre il flusso mestruale. Sono stati impiegati con successo anche nelle forme diarroiche, perfino di origine tubercolare, quando tutti gli altri medicinali non erano valsi a nulla. Nei casi di enterite con diarrea, nella prima infanzia, sono prodigiosi, e hanno una funzione benefica in tutte le infezioni intestinali (influenza intestinale; febbre tifoide; dissenteria, anche amebica ecc.).

Esperienze eseguite in laboratorio hanno dimostrato che un decotto di bacche di mirtilli sterilizzava le culture di bacilli di Eberth (bacilli del tifo), di bacilli di Haertner (*bacillus enteridis*) e di *bacterium coli* (colibacillo) in ventiquattr'ore.

Poiché contengono acido chinico, sono raccomandati nelle ritenzioni di azoto; potranno dunque giovare gli iperazotemici.

I mirtilli fanno abbassare il tasso dell'urea nel sangue. Dato che non sono né irritanti né tossici, possono essere sempre utilizzati senza alcun rischio.

Le bacche dei mirtilli servono anche per curare taluni mali di gola (faringite granulosa ecc.).

Per il trattamento di eczemi e ulcerazioni (anche cancerose) spennellare la parte con il succo dei frutti freschi o con un decotto molto concentrato di frutti secchi.

Le bacche hanno un sapore delizioso e fresco, non c'è che da consumarle allo stato naturale. A scopo cu-

rativo, mangiarle di preferenza a digiuno e farne addirittura una dieta escludendo qualsiasi altro cibo per tre o quattro giorni.

Se ne possono fare gelatine o marmellate, ma è preferibile far seccare le bacche e utilizzarle secche, in decotto. Per questo decotto, mettere 10 gr di bacche in 100 gr di acqua. Bollire a fuoco basso per 10-15 minuti, quindi filtrare. Nei casi di diarrea ribelle o di disenteria, berne una tazza ogni due o tre ore. Altrimenti, da 2 a 4 tazze al giorno.

Per le ulcerazioni della bocca (afte ecc.), masticare a lungo alcune bacche fresche, o secche tenute preventivamente a mollo, e poi sputarle.



MORA DI CELSO

È ricca di pectine, grassi e sali. Il succo zuccherino che si estrae dal frutto prima che giunga a completa maturazione contiene tanto acido citrico da renderlo utilissimo, per gargarismi e sciacqui, in caso di mali di gola, angina, afte ecc. Mangiata a digiuno, la mora è lassativa. La vitamina c che essa contiene allontana i pericoli di scorbuto.

La foglia del gelso è raccomandata come rimedio contro il diabete.

MORA DI ROVO O DI MACCHIA

Il frutto del rovo è leggermente lassativo e rinfrescante e serve a depurare il sangue; la qual cosa non

impedisce che sia molto nutriente. Contiene vitamina A (della giovinezza) e vitamina C (antiscorbutica). Lo sciroppo, che si ottiene cuocendo i frutti con zucchero in peso eguale, dà buoni risultati contro i mali di gola e le affezioni polmonari. Grazie alle sue virtù emostatiche, si può utilizzare la mora, anche per uso esterno, contro le emorragie. Schiacciare i frutti, raccoglierne il succo e applicarlo direttamente sulla parte colpita.

Queste proprietà si ritrovano nelle foglie, che si faranno bollire lentamente, nella proporzione di 40 gr circa (un pugno) per ogni litro d'acqua: berne a volontà in caso di mal di gola, emottisi e sangue nelle urine. Questo decotto dà anche buoni risultati contro dispepsie, anemie, debolezze di varia natura, ritenzioni urinarie e calcolosi.

NESPOLA

La nespola contiene molti idrati di carbonio, che sono sostanze energetiche. Grazie al suo contenuto in tannino, è un rimedio efficace contro le affezioni dell'intestino crasso (infiammazione, diarrea, enterocolite), e grazie ai diversi sali alcalini che possiede (citrati, malati e tartrati) è tonica, perché aumenta il potere di osmosi del sangue. Per merito della vitamina B, contribuisce all'equilibrio nervoso e a quello della nutrizione.

« La sua ricchezza di sali alcalini agisce favorevolmente sul sangue il cui potere osmotico e nutritivo viene ad esserne aumentato. » (Dottor E. Bertholet.)

Il dottor H. Leclerc afferma di aver consigliato con successo, in diverse occasioni, di appendere un pezzetto di legno di nespolo al collo delle donne soggette agli aborti: esse sono così riuscite a tenere il bambino fino al termine della gravidanza.

NOCCIOLA

Tra i frutti oleosi, è sicuramente il più digeribile e il più nutriente. Allo stato secco, la nocciola contiene materie grasse per circa il 70% del suo peso e dal 15 al 20% di sostanze azotate. Povera di idrati di carbonio, è consigliabile ai diabetici. Dall'analisi, risulta contenere calcio, fosforo, potassio, zolfo, magnesio, cloro, sodio e ferro, nonché rame e vitamine A e B. Le nocciole influiscono quindi positivamente sulla nutrizione e sull'equilibrio generale.

L'infuso di foglie di nocciolo è un depurativo del sangue, nella dose di 40 gr (un pugno) di foglie per un litro d'acqua bollente; lasciar macerare durante la notte e servirsene come bevanda. Il polline del fiore di nocciolo è stato impiegato contro l'epilessia e il decotto della scorza e delle foglie, in lozioni e compresse, nel trattamento delle ulcere varicose e delle piaghe ribelli.

NOCE

Ricchissima di materie grasse, la noce contiene anche sostanze azotate. Povera di idrati di carbonio come la nocciola, è al pari di questa raccomandabile ai dia-

betici. È antiscrofolosa, antisifilitica, vermifuga e anti-diarroica, depurativa dei tessuti cutanei e linfatici. È consigliata come coadiuvante nel trattamento delle affezioni delle vie urinarie e degli organi genitali (in particolare nelle metriti con ulcerazioni ed emorragie). La sua azione sulla nutrizione e sull'equilibrio generale è assicurata dalla presenza delle vitamine A e C.

Sembra anche che la noce sia il frutto più ricco di zinco (elemento vitale, indispensabile all'attività delle vitamine) e di rame (che con il ferro concorre alla formazione dell'emoglobina).

Si dovrà ricorrere ad esso ogni qual volta vi sia la necessità di acidificare gli umori.

Si raccomanda di frizionare il corpo dei bambini anemici, gracili o rachitici con olio di noce. Quest'olio è anche eccellente per condire insalate e piatti di verdura cruda. Preso in grande quantità (da 50 a 60 gr) permette di espellere il verme solitario.

L'infuso di foglie di noce, nella dose di 20-30 gr per litro d'acqua, bevuto a volontà, è consigliato nella cura della tubercolosi, del rachitismo, del linfatismo, delle malattie delle ossa, delle epatiti e della crosta latte dei neonati.

Per uso esterno, s'impiega il decotto di foglie di noce, nella dose di 50-60 gr per litro d'acqua (bollire per un quarto d'ora). Serve per irrigazioni nei casi di leucorrea, per lavaggi in casi di oftalmia e d'irritazione delle palpebre, in alcuni eczemi ed ulcere ribelli. Per la preparazione di bagni tonici, in caso di rachitismo, debolezza generale ed ossea, far bollire per un quarto d'ora 500 gr di foglie di noce in alcuni litri d'acqua; aggiungere all'acqua del bagno.

NOCE DI COCCO

Entra nella composizione della maggior parte dei grassi vegetali ed è, evidentemente, ricca di materie grasse che hanno la proprietà « di formare molto rapidamente una emulsione finissima in presenza della bile e del succo pancreatico » (dottor H. Leclerc), cosa che facilita tanto la digestione quanto l'assimilazione.

NOCE MOSCATA

I popoli orientali la utilizzano non soltanto nelle vivande, ma anche come medicamento contro le infezioni intestinali: in questo caso, la grattugiano nell'acqua e bevono il tutto. Come preventivo, è buona norma aggiungerla alle salse o alle altre preparazioni culinarie.

Oltre ad avere proprietà antisettiche, la noce moscata è uno stimolante non trascurabile dello stomaco, perché neutralizza le fermentazioni ed elimina i gas.

OLIVA

L'oliva verde è il frutto immaturo dell'olivo; l'oliva nera è il frutto maturo.

Oltre ad avere un alto contenuto in materie grasse (circa il 60%), le olive sono molto ricche di sali minerali: fosforo, potassio, zolfo, magnesio, calcio, cloro, ferro, rame e manganese. Contengono inoltre le vitamine A e C e una provitamina A (carotene). Il loro olio,

che contribuisce alla diminuzione dell'ipercloridria e alla risoluzione dei calcoli biliari, è utile nella stitichezza e nelle affezioni del fegato.

L'olio d'oliva è un ottimo colagogo: prenderne tutte le mattine un cucchiaino da tavola mescolato col succo di un limone o di un'arancia.

Frizionare con olio d'oliva il corpo dei bambini rachitici o anemici. L'olio, mescolato con aglio grattugiato, dà un linimento prezioso per frizioni e massaggi, in caso di storte, dolori muscolari, nevriti ecc. Questa frizione, eseguita sulla colonna vertebrale, fa riacquistare le forze ed elimina la stanchezza.

Il professor L. Binet segnala che l'applicazione di olio d'oliva su una superficie irritata della pelle diminuisce il pericolo di assorbimento di sostanze tossiche, con le quali la parte venisse a trovarsi a contatto.

Per aiutare la dentizione dei bambini, massaggiare le gengive con un dito bagnato in olio d'oliva.

Un infuso di foglie di olivo, nella dose di un cucchiaino da dessert per una tazza di acqua bollente, da prendere tre o quattro volte al giorno, fra i pasti o come bibita, costituisce un eccellente rimedio contro l'ipertensione arteriosa e previene l'ostruzione delle vie biliari.



ORTICA

Non bisogna considerare l'ortica come una pianta esclusivamente medicinale, bensì anche come un alimento non trascurabile. Dall'analisi si scopre che essa contiene: tannino, nitrato di calcio, acido gallico e

132

chiama a interruzione un flusso
a un acceso

acido formico, molta silice, sali di sodio, di potassio e di calcio, tracce di manganese, di zolfo, di cloro ecc. I giovani germogli si possono usare per arricchire le insalate o per dare maggior sapore alle minestre. Anche le foglie adulte (raccolte con i guanti) sono utilizzabili, tritate, nelle insalate. Cotte come gli spinaci, sole o con acetosa e insaporite con cipolla, costituiscono un piatto gustoso, nutriente e sano.

Per chi, come noi, deplora l'uso di fertilizzanti chimici in qualsiasi genere di coltura (anche orticola), ecco un mezzo semplice ed efficace per sfuggire, almeno una volta, a questi veleni moderni, perché è quanto mai improbabile che qualcuno si prenda la briga di spargere concimi chimici per far crescere l'ortica.

Precisiamo che per ortica intendiamo l'*Urtica dioica* L., specie le cui foglie sono cosparse, nella lamina inferiore, di peli urticanti, di forma conica, che hanno alla base un bulbo e terminano con una vescichetta a forma ricurva: questo minuscolo deposito racchiude il liquido vescicante la cui introduzione nel derma, tramite l'apice del pelo spezzato, provoca la ben nota sensazione di bruciore.

Ma non si pensi che l'irritazione provocata dall'ortica sia pericolosa per la salute: anzi, su coloro che soffrono di gotta o di reumatismi, produce un'azione benefica. Questa revulsione accelera la circolazione del sangue, facilita l'uscita delle tossine attraverso la pelle e di conseguenza calma il dolore. Si dice che anticamente paralitici e sofferenti di reumatismi fossero flagellati con rami di ortiche o frizionati con foglie pestate, e che il sistema desse buoni risultati. C'era an-

che l'uso di strofinare le ortiche sulle cosce per facilitare le mestruazioni.

Da tutta la pianta, pestata, triturrata e pressata, si raccoglie il succo, preziosissimo per le sue proprietà emostatiche e vasocostrittrici. È utile nei casi di emotisi, di ematuria, di abbondante epistassi, di emorragia uterina, nella dose di 100 gr al giorno, in varie somministrazioni. Lo si utilizza anche per applicazioni locali: per esempio, in caso di sangue dal naso, si introduce nella narice un batuffolo di ovatta imbevuto di succo.

L'ortica ha inoltre benefici effetti sul fegato e sulla milza, facilita le ossidazioni del sangue. Lattogena, è raccomandata durante l'allattamento. Il nitrato di potassio che contiene stimola l'urina.


Foglie e radici servono anche per fare un decotto che combatte i reumatismi, stimola lo stomaco, neutralizza l'acido urico e depura il sangue, ed è un rimedio sicuro contro l'enterocolite e contro certe diarree (dei tubercolotici, postinfluenzali ecc.), nella dose di 30-60 gr in un litro di acqua bollente. Cuocere a fuoco lento per alcuni minuti. Lasciare in infusione 20 minuti. Filtrare e bere in un giorno o due.

Foglie e radici possono essere aggiunte alla bardana e al timo per ottenere un decotto molto concentrato, da destinare alla cura del cuoio capelluto, in particolare quando vi sia perdita di capelli.

Antichi trattati di medicina popolare citano una ricetta contro l'enuresi (perdita involontaria dell'urina), nella quale entravano semi di ortica tritati. Vi si raccomandava di mescolarne 15 gr con 60 gr di farina di segale e, ottenutane una pasta con l'aggiunta di acqua

e miele, ricavarne 6 pasticcini da cuocere al forno. L'afflitto da enuresi doveva mangiare un pasticcino al giorno per quindici giorni.

ORZO



È il caso di precisare quali sono i termini che indicano le diverse presentazioni merceologiche di questa graminacea. Quello che noi utilizzeremo di preferenza è l'orzo *mondato*, cioè il seme spogliato semplicemente dell'involucro esterno. Brillato e privato della crusca, poi sbiancato e lucidato meccanicamente, diventa orzo *perlato*. La farina greggia, seccata, dà la *semola d'orzo*. I fiocchi sono i residui dell'orzo, quando, spogliato del suo involucro, e frantumato, viene setacciato per separarlo da una parte della sua *farina*. Il *malto* è orzo germinato, che serve per la preparazione del *malto tostato*.

La germinazione dell'orzo produce una diastasi utilizzata spesso nell'industria alimentare. Mescolata con zucchero di canna, questa diastasi fornisce un rimedio contro certe affezioni delle vie respiratorie.

L'orzo è una delle più antiche piante coltivate: la sua coltura risale alla preistoria. Con il frumento e il farro, se ne è ritrovata una varietà nelle tombe egizie e nei resti delle città lacustri della Svizzera, della Savoia e dell'Italia. Si è detto anche che i celebri cavalli di Salomone fossero nutriti con orzo.

Ricchissimo di fosforo, l'orzo fortifica le cellule, soprattutto quelle nervose, ed è consigliato agli astenici e agli affetti da depressione nervosa. Poiché favorisce

la calcificazione dello scheletro, è particolarmente raccomandato per i bambini. È un alimento rinfrescante e insieme ricostituente, grazie ai sali che contiene: fosforo (già citato), ferro, calcio, magnesio e potassio.

Le sue proprietà calmanti ed emollienti lo rendono prezioso nella maggior parte delle affezioni infiammatorie del sistema digestivo e delle vie urinarie. È raccomandato contro le malattie croniche e febbrili con irritazioni, contro la tubercolosi polmonare, l'emottisi, la nefrite, la cistite ecc. È molto adatto ai temperamenti biliosi perché purifica il fegato.

L'orzo *mondato* è un complemento di minestre e zuppe, in cui può sostituire la patata; se ne ricava anche una bevanda, nella dose di 30-50 gr per un litro d'acqua: cuocere mezz'ora e berne a volontà. Utilizzarlo anche per le pappe dei bambini, preferendolo all'orzo *perlato*. Nel periodo dell'allattamento, le donne potranno ricorrere all'orzo, sia come alimento solido, sia come bevanda. Al decotto d'orzo, una bibita adatta per i bambini, si può aggiungere un po' di succo di limone.

Il malto (orzo germinato) è un tonico dello stomaco e un agente della nutrizione; contiene la famosa vitamina B12. L'aggiunta di orzo germinato, seccato e macinato a una minestra o a una pappa, ne facilita la digestione; e ciò vale per tutte le età.

Per uso esterno, la farina d'orzo si impiega nella preparazione di cataplasmi, da applicare sulle infiammazioni della pelle.

PASTINACA

Anticamente, era considerata un alimento base quasi quanto il pane. In realtà, essa è molto ricca di principi nutritivi e dovrebbe essere usata non soltanto come aroma. Sarebbe anzi buona abitudine metterne sempre nelle minestre alle quali conferisce le sue proprietà, perché « con la pastinaca, la cipolla e il porro si ottiene una minestra grazie alla quale il dottor G. Siguret, l'eminente medico consulente del S. Nectaire, mi ha detto di avere ottenuto sui suoi malati apprezzabili effetti diuretici. » (Dottor H. Leclerc.)

Questo brodo, in cui si utilizzano radici e foglie della pianta, è anche un efficace antireumatico e favorisce le mestruazioni.

PATATA

Fra tutti gli ortaggi, la patata è quella che maggiormente subisce gli effetti negativi dei concimi chimici: 1) perché si usano senza risparmio concimi potassici, che consentono una produzione abbondantissima, nella quale la quantità va a detrimento della qualità; 2) perché la parte commestibile è a diretto contatto con il concime. Se a questo si aggiunge che gli insetticidi con i quali viene irrorata la parte superiore della pianta, sotto l'azione della pioggia, penetrano nel terreno arrivando fino al bulbo, ci si renderà conto dell'abisso che separa le patate ottenute mediante cultura intensiva da quelle coltivate senza aggiunta di prodotti chimici. Il sapore è comunque completamente diverso.

La patata è molto interessante per la sua ricchezza di sali minerali e di idrati di carbonio: è energetica e rimineralizzante. Nelle nostre regioni se ne fa maggior consumo d'inverno; la patata contiene infatti molti sali potassici, che hanno la proprietà di saponificare i grassi, che vengono consumati anch'essi in maggior quantità durante la stagione fredda. La patata evita così le incrostazioni e l'acidificazione degli umori derivante di solito da un eccesso di grassi nell'organismo. È quindi raccomandata contro l'acidosi, si adatta alle esigenze dei diabetici, e pare rechi giovamento nelle forme catarrali (polmonari, uretrali, uterine, intestinali). Facilita l'emissione dell'urina ed è consigliabile in caso di edema da insufficienza renale.

Al pari di altre solanacee, la patata è leggermente ipnotica e antispasmodica, caratteristiche che la rendono utile nei casi di crampi, tossi nervose, insonnie, nevralgie ecc. Grazie alle sue vitamine B e C, contribuisce all'equilibrio della nutrizione. « Aurélius raccomanda la patata cruda grattugiata insieme con una mela come purgante naturale da prendere al mattino. » (Dottor E. Bertholet). È indispensabile masticare bene la patata, i cui amidi devono essere trasformati, sotto l'azione della saliva, in zucchero assimilabile. La patata cruda contiene un'ossidasi che viene distrutta in parte dalla cottura, questo enzima favorisce l'utilizzazione di ossigeno. Cotta, la patata può ancora assicurare in parte questa funzione grazie al manganese.

Le patate novelle devono essere mangiate con la buccia. In ogni modo, bisogna evitare di sbucciarle prima della cottura, perché nella pelle e nella parte

più superficiale della polpa sono contenute le sostanze più utili all'organismo.

Per uso esterno, la patata può rendere molti servizi: se ne possono fare cataplasmi sia con la polpa cruda, grattugiata, mescolata o no con olio d'oliva, per bruciature, emorroidi, ulcere ribelli, dermatosi squamose irritate; sia con la polpa cotta e passata, da applicare ben caldi su foruncoli, ascessi, paterecci, per farli « maturare ».

PEPERONE

Sia verde che rosso, il peperone è comunque passato per lo stadio clorofilliano; è utile quindi non solo per questa ragione ma anche perché contiene la preziosa vitamina P, che fortifica i vasi sanguigni, e la vitamina K, antiemorragica.

Poiché stimola la secrezione gastrica, il peperone è raccomandabile anche in caso di atonia gastrica.

Come tutti i vegetali verdi (o che sono passati per lo stadio verde), è un trasmettitore di energia solare.

Se ne fanno insalate, usandolo sia da solo, sia insieme al pomodoro. Si mangia anche cotto.

PEPERONCINO

Aggiunto alle vivande, in piccolissima quantità, stimola lo stomaco e ostacola le fermentazioni. Astrigente, viene utilizzato in caso di emorragia uterina, di

dissenteria ecc. È consigliabile contro la gotta, le emorroidi e alcune forme di paralisi.



PERA

Il frutto fresco contiene zucchero, pectine, tannino e minerali in abbondanza: potassio (che, con il tannino, scioglie ed elimina l'acido urico in coloro che sono affetti da artrite, gotta, reumatismo), fosforo (che equilibra le funzioni nervose), sodio (che contribuisce all'assimilazione), calcio (per l'ossificazione e l'equilibrio generale), magnesio (rigeneratore della sostanza fibrosa dei nervi), zolfo (disinfettante, impedisce le putrefazioni intestinali), cloro (ossa e tendini), ferro, rame e arsenico (sangue), manganese (coenzima delle ossidasi), iodio (ghiandole), e inoltre un ossido ferrico e acidi fosforico, solforico e silicico. Come la maggior parte dei frutti freschi, la pera è ricca di vitamina C, e contiene anche le vitamine A e B.

La pera calma le eccitazioni nervose, stimola le funzioni delle ghiandole endocrine, normalizza la pressione arteriosa, depura il sangue e drena i reni, è utile contro l'atonìa intestinale, i mali di gola e le malattie che provocano deperimento (tubercolosi, astenia, anemia).

La pera seccata al sole è ricchissima di zuccheri naturali e di idrati di carbonio. È un potente energetico. Nella dose di 40-50 gr per un litro d'acqua (far cuocere adagio per un'ora), si ottiene una bibita gradevole al palato, rinfrescante e diuretica.


Nel periodo dedicato alla cura, si possono consumare facilmente da un chilo a un chilo e mezzo di pere

al giorno, una parte la mattina a digiuno e il resto all'inizio dei due pasti principali, o verso le quattro del pomeriggio. Se si consuma il succo, se ne possono bere due o tre bicchieri abbondanti ogni giorno. Bere il succo non dispensa dall'utilizzare anche il frutto intero.

Con le foglie di pero, bollite per alcuni minuti nella dose di 30-50 gr (un pugno abbondante) per un litro d'acqua, si prepara una tisana preziosa come disinfettante nelle malattie della vescica e come coadiuvante nella cura della cistite, della prostatite e della calcolosi. Prenderne da 3 a 5 tazze al giorno.

Per uso esterno, il decotto ottenuto facendo bollire 50 gr di buccia in un litro d'acqua, è utile per lavare e medicare ulcere e piaghe ribelli.

PESCA



Grazie al suo zucchero e ai suoi idrati di carbonio, contribuisce alla ricostituzione delle riserve di energia. Le vitamine A e B che contiene collaborano a questa azione favorendo l'assimilazione e la nutrizione. La vitamina C è localizzata vicino alla buccia. Si è accertato che la pesca contiene parecchie sostanze utili: potassio, fosforo, sodio, calcio, magnesio, zolfo, cloro e ferro, nonché manganese, zinco e boro.

Questo frutto, diuretico e leggermente lassativo, è indicato nei casi di ematuria e di calcolosi. La pesca contribuisce a mantenere il giusto grado di alcalinità del sangue; inoltre, stimolando leggermente la secrezione gastrica, favorisce anche la digestione.

I fiori di pesco possono essere utilizzati per confezionare infusi e sciroppi lassativi e calmanti per i bambini. Il quantitativo per l'infuso va da un pizzico a un cucchiaino da tavola secondo l'età; metterlo nell'acqua bollente e lasciare in infusione alcuni minuti: addolcire con miele. Per preparare lo sciroppo, far macerare per almeno dodici ore 100 gr di fiori freschi o 40 gr di fiori secchi in un litro d'acqua. Cuocere per mezz'ora a fuoco lento. Passare, schiacciando bene, e rimettere sul fuoco con ugual peso di zucchero, facendo cuocere adagio fino a che il liquido si sia completamente consumato. Lo si prende al mattino a digiuno e alla sera prima di coricarsi: un cucchiaino da caffè o da dessert, o un cucchiaino da tavola, a seconda dell'età.

Si potrà avere una prova delle proprietà calmanti dei fiori di pesco nei casi di pertosse. Somministrare tre o quattro volte al giorno l'infuso sopra descritto.

Le foglie di pesco fresche sono lassative. Metterne un pugno abbondante in un litro d'acqua e far bollire per qualche minuto. Berne una tazza al mattino e una alla sera.

PIMPINELLA

Se ne sfruttano le virtù astringenti nei casi di disenteria, diarrea, emorroidi, ed anche nei disturbi intestinali con fermentazioni. È un emostatico prezioso nei casi di emottisi, ematuria ecc. Elimina i gas, è diuretica e tronca la lattazione.

Metterla nelle insalate e nei piatti di verdure crude

miste. Per farne una tisana da prendere come bevanda, gettarne un pugno abbondante in un litro d'acqua bollente.

Le foglie fresche, applicate su una bruciatura, calmano i dolori e accelerano la cicatrizzazione.

PINOLI

Anticamente venivano prescritti nella tisi e in tutte le affezioni delle vie respiratorie. I pinoli sono ricchissimi di sostanze grasse e di albuminoidi. Contengono anche idrati di carbonio e sali minerali. Sono quindi molto nutrienti e devono essere consumati con parsimonia.

PISELLI

I piselli hanno una posizione di privilegio per quanto concerne i sali minerali: contengono ferro, che è alla base dell'emoglobina del sangue; fosforo, che è l'alimento della cellula nervosa e permette la fissazione del calcio; potassio, che ha la funzione di emulsionare e trasformare i grassi. Ricchi di amidi e di zuccheri, sono energetici, rigenerano la cellula e il suo nucleo. La cellulosa che contengono agevola la pulizia dell'intestino.

Naturalmente, sarà opportuno sfruttarne i principi attivi (in particolare la vitamina c) consumandoli allo stato fresco; si può anche utilizzarli secchi, ma in piccole quantità perché, dopo l'evaporazione dell'acqua

di costituzione, le sostanze nutritive risultano molto concentrate. ✓

PISTACCHIO

È apprezzato come calmante e rinfrescante.

POMODORO

È un ortaggio che contiene abbondanti vitamine e sali minerali. Contrariamente a quanto si crede, il pomodoro, acido solamente in apparenza, alcalinizza gli umori (sangue ecc.) e contribuisce perciò a difendere il corpo contro possibili infezioni, dato che, come è noto, queste si sviluppano meglio in ambiente acido. I sali minerali del pomodoro sono soprattutto sali alcalini (citrati, tartrati, nitrati), sia di ferro (per il sangue) che di fosforo (per i nervi).

Il pomodoro che, essendo stato verde prima di giungere a maturazione è passato per lo stadio clorofilliano, è un accumulatore di energia solare che viene immediatamente liberata nell'organismo, fin dal primo contatto con le papille della lingua.

Grazie alla vitamina A, il pomodoro rigenera le cellule; con le vitamine B e C assicura l'equilibrio della ripartizione delle sostanze nutritive, nonché quello del sistema nervoso. È la vita che penetra nell'organismo, cellula per cellula.

Rancoule insisteva sulla necessità di consumare il pomodoro intero: polpa, semi e buccia. I semi sono

ricoperti da una mucillagine che lubrifica le pareti intestinali, facilitando così l'eliminazione delle scorie. La buccia contribuisce anch'essa a queste eliminazioni dando consistenza, con la sua cellulosa, alle scorie alimentari e ad altri residui da espellere.

Il succo apporta i numerosi sali alcalini di cui il pomodoro è così ben fornito: è indicato nella cura delle calcolosi renali e inoltre ristabilisce il giusto grado di alcalinità del sangue, prosciuga le piaghe e ulcerazioni interne, calma le infiammazioni dell'apparato digerente e disintossica l'organismo. Coloro che sono afflitti da gotta, reumatismo, intossicazioni, uremie, ipertensioni, congestioni, troveranno particolare giovamento da una cura di pomodori, al pari di coloro che soffrono di nefrite, di calcoli renali o biliari, di stitichezza o di infiammazione del canale intestinale, e di coloro che hanno il sangue troppo denso.

Con la sua azione disintossicante e rigeneratrice dei tessuti, il pomodoro è anche utile nei casi di arteriosclerosi, arterite, atheroma e per tutti i disturbi a carattere degenerativo. In caso di malattia infettiva, il succo di pomodoro è prezioso perché, al tempo stesso, è antiacido e impedisce le putrefazioni intestinali.

È preferibile utilizzare il pomodoro crudo, in insalata, solo o misto con altre verdure o con patate cotte in acqua. Sulla pastasciutta, neutralizza la fermentazione putrida degli amidi e ne facilita la digestione.

Se si vuole beneficiare di tutte le proprietà dei pomodori, occorre farne una cura di tre settimane, durante le quali si riserverà loro la colazione del mattino e se ne consumeranno due o tre prima dei pasti principali. Ogni tre o quattro giorni, dedicarne uno a

un'alimentazione basata esclusivamente sui pomodori, da mangiare a volontà.

Coloro che non hanno molto appetito e temono che una cura del genere determini un certo dimagrimento, possono servirsi del succo di pomodoro: ne prenderanno un bicchiere all'inizio di ogni pasto. In caso di grave intossicazione dell'organismo, è consigliabile una dieta di alcuni giorni esclusivamente a base di succo di pomodoro. Sarebbe buona norma nutrirsi un giorno alla settimana solo con succo di pomodoro, senza prendere altri cibi.

Per uso esterno, il succo di pomodoro utilizzato come lozione per il viso, vitalizza l'epidermide eliminando in pari tempo i punti neri e altre imperfezioni.

Le foglie di pomodoro allontanano le zanzare: sospenderne un mazzetto nei locali da proteggere. In caso di puntura d'insetto, strofinare sulla parte colpita foglie di pomodoro preventivamente manipolate.

POMPELMO

Fornisce all'organismo zucchero e alcune sostanze benefiche, in particolare i principi amari e gli oli volatili che fortificano polmoni e stomaco; stimola l'appetito e attiva la digestione intervenendo sulla secrezione biliare e gastrica.

Preso al mattino, a digiuno, ha funzione diuretica e disintossicante; purifica il sangue, e drena reni e fegato.

Il suo succo è delizioso; si può berne tranquillamente un bicchiere prima di ogni pasto, due o tre volte al giorno.

È un errore aggiungere zucchero sia al succo che al pompelmo intero; non si farà che indebolirne l'efficacia. Se proprio il suo sapore non riesce gradevole, si può eventualmente correggerlo con un po' di miele o di succo d'arancia.



PORRO

È tanto ricco di sali alcalini che si è arrivati a fare un confronto tra una cura di porri e una cura termale. In effetti, contiene minerali estremamente preziosi: ferro (per i globuli rossi del sangue); magnesio (per i nervi e l'equilibrio generale); zolfo (contro le fermentazioni putride); silice (per l'elasticità delle ossa e della pelle); sodio (contro le acidità eccessive); nitrati (per la purezza del sangue); potassio (contro gli eccessi di grassi); manganese (coenzima delle diastasi, per la digestione e l'assimilazione); acido fosforico (tonico del sistema nervoso); calcio (sistema osseo e metabolismo generale).

Il porro, molto ben fornito di azoto, è un alimento plastico e rigeneratore. La presenza di vitamine (in particolare B e C) spiega la sua utilità per l'equilibrio e la buona nutrizione in generale. Contiene mucillagine e un quantitativo non trascurabile di cellulosa, da cui deriva l'azione benefica che il porro svolge nell'intestino, pulendolo energicamente e lubrificandone le pareti. L'essenza solfoazotata che contiene gli conferisce proprietà antisettiche e diuretiche.

I dispeptici lo tollerano bene, e ne traggono grande giovamento gli artritici, i gottosi, gli obesi, gli affetti

da uremia, e coloro che soffrono di affezioni renali, di arteriosclerosi o di calcolosi. Tónico dei nervi, agisce anche sulle ghiandole surrenali.

Per uso esterno, è altrettanto utile. In caso di difterite, per esempio, o di occlusione dell'esofago provocata da un corpo estraneo, si liberano le vie ostruite servendosi di un porro di piccolo diametro o di una foglia di porro accartocciata, precedentemente immersa in olio d'oliva. Come tutte le foglie verdi, quelle del porro sono antisettiche e cicatrizzanti: si useranno per strofinare le parti punte da un insetto o come medicazione su qualsiasi genere di ferite.

Un cataplasma di porri cotti applicato ben caldo sul basso ventre vincerà una ritenzione di urina o una cistite. Poiché è emolliente, se ne potrà fare un semicupio prezioso, in caso di emorroidi dolorose, nella dose di un chilo per qualche litro d'acqua.

Con i porri si fanno minestre eccellenti, pietanze e perfino torte. Sarà buona norma aggiungerli ai piatti di verdure crude.

PORTULACA (ERBA PORCELLANA)

È una pianta infestante che si trova frequentemente nei campi, nei terreni arati. Il modo migliore per utilizzarla è quello di consumarla cruda, in insalata, da sola o insieme con altre verdure.

Ben fornita di mucillagine, la portulaca esercita una notevole azione calmante sulle pareti irritate dell'apparato digerente e delle vie respiratorie e urinarie; è emolliente e lubrifica le articolazioni. Poiché aumenta

il grado di coagulabilità del sangue, è raccomandabile nei casi di emorragia, emottisi, emofilia ecc. È diuretica, e sarà quindi utile per combattere calcoli renali e idropisia dovuta a insufficienza renale; contribuisce a decongestionare la milza. Pare anche che sia fatale per il verme solitario.

Dato il suo contenuto in vitamine B e C, la portulaca serve ad armonizzare i vari fenomeni della nutrizione e reprime i disturbi nervosi. Aggiunta al brodo vegetale, gli conferisce virtù sedative e leggermente ipnotiche.

PREZZEMOLO

È nota l'azione benefica del prezzemolo sulla circolazione del sangue. A questo scopo si utilizzino i semi, che sono ancora più attivi e con i quali si possono fare tisane per facilitare le mestruazioni. Il prezzemolo, gambi e foglie, è un antisettico del sangue e delle vie intestinali e urinarie, ed è uno stimolante degli organi a fibre muscolari lisce: intestini, vescica, utero. Contribuisce alla buona digestione.

Un'altra proprietà nota del prezzemolo è quella di rallentare o interrompere la secrezione lattea: per ottenere questo effetto, applicarne un cataplasma sui seni e mantenervelo con una fasciatura. Le foglie possono servire come medicamento antisettico in caso di piaghe o ferite di qualsiasi genere. Il succo di prezzemolo è adatto, come quello di cerfoglio, per combattere le oftalmie più gravi. Introdurlo, appena spremuto, direttamente nell'occhio.

Il succo di prezzemolo, nella dose di un cucchiaino da caffè, preso la mattina a digiuno, cura le blenorragie e tutte le infezioni urinarie.

Si utilizzano i gambi del prezzemolo come supposte per i lattanti stitici e le radici per fare una tisana diuretica efficace contro l'idropisia, le epatiti, i calcoli renali.

Un pugno di prezzemolo, messo in infusione in un litro d'acqua, dà una bevanda ottima contro i reumatismi.

Mettere il prezzemolo nelle insalate crude quanto più spesso possibile. Nei cibi cotti, aggiungerlo a cottura ultimata.



PRUGNA

È un frutto energetico, grazie agli idrati di carbonio che contiene, mentre gli acidi organici lo rendono diuretico e la cellulosa di cui è ricco agisce energicamente sull'intestino. La prugna è utile non solo contro la stitichezza, la gotta, il reumatismo e l'arteriosclerosi, ma anche nella cura dell'anemia, dell'astenia e dell'affaticamento.

La prugna rigenera i nervi e stimola i centri nervosi mediante l'azione del magnesio e del fosforo. Agevola le funzioni renali.

Mangiarne in abbondanza, la mattina a digiuno e prima dei due pasti principali. Per un'azione più intensa, completare con 2 o 3 bicchieri di succo fresco, da prendere prima o durante i pasti.

Secca, la prugna è particolarmente nutriente ed ener-

getica, e agisce da tonico del sistema nervoso grazie alla presenza di sali, di fosfati e di ossidasi (portatrici di ossigeno). Le prugne secche sono raccomandate anche ai sofferenti di stitichezza, di disfunzioni biliari e di emorroidi. Mangiarle crude, tenute semplicemente a bagno per dodici ore in un po' d'acqua. In caso di stitichezza ostinata, farne macerare da 10 a 20 per tutta la notte in un decotto di frangola (un cucchiaino da caffè o da dessert, o un cucchiaio da tavola per una tazza, secondo il caso o l'età). Al mattino, mangiare le prugne e bere il liquido.

RABARBARO

È ricco di ferro e di magnesio e anche di vitamine B e C. Perciò, oltre agli effetti lassativi ben noti della marmellata (che si può fare anche in casa, con le foglie, nei mesi di giugno-luglio), gli si può riconoscere anche un'azione ricostituente e stomachica.

Se ne può estrarre il succo, da prendere nella dose di una tazza o mezza tazza al giorno (secondo l'età, la tolleranza ecc.), dolcificato con miele o zucchero.

La polvere di radice di rabarbaro è comunemente utilizzata per preparati lassativi.

RAFANO (RAVANELLO, RAMOLACCIO)

È una pianta di cui si consuma solitamente la radice che può essere bianca, rossa o nera secondo le varietà.

È apprezzata come antiscorbutico, grazie alla sua ricchezza di vitamina c, ed è anche un antirachitico, per la presenza di iodio in proporzioni notevoli. Nel rafano si trovano inoltre zolfo e magnesio, e una preziosa essenza solforata che, eliminata attraverso le vie respiratorie e attraverso i reni, conferisce a questo vegetale proprietà antisettiche e diuretiche.

Eupeptico e stimolante, il rafano è particolarmente indicato nei casi di epatite per la funzione disintossicante che esercita sul fegato, e inoltre nelle artriti croniche, nelle nevriti, nelle sciatiche e negli stati infiammatori in genere.

Tutte queste proprietà sono appannaggio sia della varietà a radice rossa (il comune ravanello) sia del ramolaccio nero, ma sono più accentuate in quest'ultimo, che è raccomandato specialmente per la preparazione di un estratto da prendere a cucchiaini per combattere raffreddori, bronchiti e malattie della vescica. Eccone la ricetta: tagliare a fettine la radice di un ramolaccio, ricoprirne un recipiente fondo, aggiungere uno strato di zucchero, poi un nuovo strato di ramolaccio, poi un altro di zucchero ecc. Raccogliere il succo che ne colerà.

Anche le foglie del rafano possono essere utilizzate, sia nei piatti di verdure crude, sia nelle minestre.

RAPA

Per scherno si usa dire di un debole, di un codardo che ha « sangue di rapa » nelle vene; è un modo di dire che illustra molto bene il disprezzo manifestato da

molti verso la rapa e le sue proprietà nutritive. Questo preconcetto è assolutamente ingiustificato, perché la rapa, grazie ai sali minerali, presenti in abbondanza, è uno dei migliori ricostituenti del sangue. È fra i vegetali più ricchi di calcio e contiene inoltre magnesio, preventivo di numerose malattie; nitrati, che sono depurativi del sangue e proteggono l'organismo; potassio, che neutralizza i grassi in eccesso; arsenico, che contribuisce alla produzione dei leucociti e delle emazie del sangue; acido fosforico, che è un tonico della cellula nervosa.

È bene utilizzare le foglie di rapa sia aggiungendole ai piatti di verdura cruda, sia mangiandole cotte con l'acetosa o nelle minestre. Oltre al calcio, queste foglie contengono anche molto ferro e rame, preziosissimi per il sangue, che arricchiscono di globuli rossi. Il contenuto in iodio varia a seconda dell'intensità della colorazione verde. La presenza delle vitamine A, B, C nelle foglie, e B e C nella radice indica abbastanza chiaramente quale influenza favorevole possa avere la rapa sull'equilibrio nervoso in particolare, e su quello della nutrizione in generale. Il dottor E. Bertholet sostiene che il succo di rapa facilita lo scioglimento e l'eliminazione dei calcoli grazie all'azione disagregatrice che esercita sui sali dell'acido urico.

Nella terapeutica naturale, la rapa si distingue per l'azione benefica che esercita sulle vie respiratorie. In questo caso se ne utilizza il brodo, che si ottiene sia aggiungendo al succo un egual peso di zucchero greggio e facendo cuocere poi il tutto a bagnomaria, sia praticando in una grossa rapa un incavo che si riempirà di zucchero: dopo qualche ora, si può cominciare

a prenderlo a cucchiaini da caffè. Si possono anche mettere in un piatto fondo strati di rape e cipolle tagliate a fettine, con zucchero greggio su ogni strato. Lo sciroppo colerà da solo. Brodo e sciroppo saranno preziosi in caso di raffreddori e mali di gola (il brodo può essere utilizzato anche per gargarismi).

Sugli ascessi, sui foruncoli e su tutti i focolai d'infezione o purulenti, applicare cataplasmi caldi di rapa cotta e ridotta in poltiglia.

Le rape devono essere utilizzate in prevalenza crude, per beneficiare in pieno delle loro virtù. Si possono aggiungere, grattugiate, nei piatti di verdure crude.

RAPERONZOLO

Radici e foglie sono commestibili e si mangiano in insalata: tonificano lo stomaco. Secondo un'antica credenza, il raperonzolo aumenterebbe la secrezione latteica e faciliterebbe l'eliminazione dei calcoli renali.

RIBES

Il ribes contiene dosi non trascurabili di zucchero, azoto, potassio; acidi malico, citrico e tartarico. Alcalinizzante, diuretico e leggermente lassativo, è adatto per combattere febbri infettive; crisi di artrite, di gotta, di reumatismo; affezioni infiammatorie degli apparati digestivo e urinario. In tali casi sarà utile berne il succo in grande quantità (allungato con acqua, in caso di febbre).



Il ribes contribuisce anche alla produzione dei tessuti ossei e alla buona conservazione dei denti. Grazie alla vitamina c, è antiscorbutico; stimola l'appetito, agevola la salivazione, riattiva la peristalsi intestinale negli stitici e favorisce l'emissione dell'urina. Dall'analisi, si rileva che il ribes contiene anche calcio, fosforo, bromo (calmante dei nervi).

Per le cure importanti, è necessario usare succo appena spremuto, del quale si potranno prendere da 200 a 500 gr al giorno: una parte la mattina a digiuno; il resto prima dei pasti, o fra un pasto e l'altro.

RIBES NERO (CASSIS)

Questo frutto è prezioso contro l'artrite, il reumatismo, la gotta, la diarrea e la dissenteria. Preso in quantità ragguardevole, può anche attivare la traspirazione. Stimola beneficamente il fegato e la milza.

In caso di angina o di tonsille ingrossate, sarà opportuno, oltre che mangiarne o succhiarne i frutti, farne anche un decotto da usare per gargarismi.

Le foglie, ad azione antireumatica e diuretica, contribuiscono in maniera particolarmente efficace a sbarazzare l'organismo dalle purine, dagli urati e dall'acido urico. Contro reumatismi, gotta, ipertensione, disturbi dell'età critica e della circolazione, nelle malattie della nutrizione, si mangeranno i frutti e si faranno tisane con le foglie: un cucchiaino da tavola per una tazza di acqua bollente; lasciare in infusione per 10 minuti; berne tre o quattro tazze al giorno.

Per uso esterno, si usano le foglie per farne catapla-

- smi da applicare caldi su foruncoli, patercelli ecc. In caso di punture d'insetti, stropicciare fra le dita alcune foglie e strofinarle sulla parte interessata.

RISO



Il riso *integrale*, cioè non completamente spogliato del suo involucro, è molto più ricco di sali minerali che non il riso *brillato*. A volte è necessario tenerlo a bagno per un certo tempo prima di cuocerlo e richiede una cottura più lunga. Il riso non è molto ricco di cellulosa; la pilatura, eliminando del tutto questa sostanza, contribuisce a far sì che esso sia causa di stitichezza. Integrale o no, il riso possiede comunque dei principi astringenti: l'acqua in cui viene cotto (nella dose di un litro per 20-25 gr di riso) è prescritta come rimedio per combattere la diarrea biliosa; berne a volontà.

Il riso è un alimento estremamente energetico, molto ricco di idrati di carbonio. È anche un alimento plastico, grazie alle sue materie grasse e azotate, e ricostituente in virtù delle sostanze minerali, tanto numerose quanto varie (fosforo, potassio, zolfo, sodio, cloro, magnesio, calcio, ferro, fluoro, zinco, manganese, arsenico, iodio).

Contiene vitamine A e B, ma queste si trovano in superficie e scompaiono quando il riso viene sottoposto alla pilatura. Per questo nei paesi in cui si fa grande consumo di riso brillato si verificano epidemie di pellagra o di beri-beri. Il riso integrale è giallo o rosa, a seconda della provenienza, ed opaco.

L'uso prolungato di questo cereale favorisce la guarigione dall'ipertensione; è molto indicato per le persone anziane. Si cuoce in grani, ma per i bambini in tenera età se ne possono fare delle pappe, dopo averlo macinato.

Per uso esterno, si utilizza la farina di riso in cataplasmi emollienti su tutti gli arrossamenti, le infiammazioni e irritazioni della pelle.

ROSA CANINA

Il frutto della rosa canina, di gradevole sapore, è ricco di tannino, le cui proprietà astringenti ne fanno un rimedio molto utile in caso di diarree e dissenterie. Gli acidi malico e citrico, pure presenti nel frutto, contribuiscono all'equilibrio acido-basico degli umori, e l'abbondanza di pectine permetterà di ottenere un effetto emostatico, preventivo o curativo degli stati emorragici. Questo frutto ha anche virtù vermifughe, preziose soprattutto in caso di ascaridi.

ROSMARINO

Aggiunto ad alcune preparazioni culinarie, protegge il fegato e contribuisce anche efficacemente a ristabilirne le normali funzioni.

Il rosmarino, salutare anche per le vie respiratorie, è un buon rimedio per l'asma e la pertosse. Si usa con buoni risultati in caso d'influenza.

Lo si utilizza, oltre che per aromatizzare i cibi, per

farne un eccellente infuso, nella dose di 3-5 gr per una tazza di acqua bollente.

RUCHETTA (RUCA - RUCOLA)

Stimolante dello stomaco e diuretica, la ruchetta si mangia in insalata da sola o aggiunta ad altre verdure crude.

Mescolata in parti uguali con radici di bardana e di ortica, permette la preparazione di una lozione atta a facilitare la ricrescita dei capelli grassi.

RUTABAGA

Nella rutabaga, comunemente chiamata anche navone, pianta assai simile alla rapa, si ritrovano tutti i principi nutritivi e curativi di quest'ultima. Essa contiene in grande abbondanza preziosi minerali: calcio, magnesio, potassio, manganese, ferro, sodio; acidi fosforico e silicico (antitumorale). La presenza di un'essenza solfoazotata le conferisce virtù diuretiche.

Non bisogna trascurare di aggiungere la rutabaga alle minestre e alle altre preparazioni culinarie, e di metterla, grattugiata, nei piatti di verdure crude.

Si può utilizzarla come il cavolo da crauti, mettendola in un recipiente di terraglia, alternando uno strato di rutabaga grattugiata a uno di sale, e coprendola con un panno e un coperchio di legno pressato con un mattone o con un altro oggetto pesante. Dopo una settimana si può cominciare a consumarla, avendo cura

ogni volta di ricoprire ciò che rimane con il panno, il coperchio e il peso. Non lavare mai la rutabaga prima della cottura, onde conservare l'acido lattico, potente disinfettante intestinale.

SALICORNIA

Questa pianta cresce in riva al mare, nelle paludi salmastre o sulle spiagge melmose saltuariamente coperte dal mare. Può essere utilizzata cruda, in insalata, dopo essere stata tenuta per alcune ore sotto sale e dopo essere stata ben lavata. Si può anche mangiarla cotta, preparata come i fagiolini; è senza dubbio per questo che la chiamano anche « fagiolino di mare ».

La salicornia è ricca di vitamina c (antiscorbutica) e contiene iodio e bromo; ciò spiega la sua utilizzazione nei casi di anemia e di disfunzioni ghiandolari.

SALVIA

In Italia, la salvia è utilizzata comunemente in cucina; ottima abitudine, perché questa pianta aromatica dà un gusto molto gradevole alle pietanze cui viene aggiunta e conferisce loro virtù preziose. Come la santoreggia, è un complemento indispensabile per preparare una buona salsa di pomodoro.

La salvia ha la proprietà di provocare la traspirazione quando questa è salutare per l'organismo (per esempio, nei casi di influenza, raffreddamento, febbre ecc.) e, al tempo stesso, di stroncare le sudorazioni

morbose di certi malati gravi. Può rivelarsi anche un efficace stimolante del sistema nervoso, in particolare nei casi di astenia, e al tempo stesso può essere un prezioso calmante nella maggior parte degli stati di eccitazione, di dolori e tremiti, come in certi disturbi mentali, nella nevrastenia, negli stati ansiosi, nei vomiti spasmodici e nella tosse nervosa. Agisce favorevolmente sul midollo spinale e sull'apparato circolatorio.

La salvia ha un'azione disintossicante sul fegato e sui reni, è antidiarroica e facilita le mestruazioni. Bisogna utilizzarla in grande abbondanza, tanto nei cibi quanto in infusione, durante l'ultimo mese di gravidanza per ridurre al minimo i dolori del parto.

Dà un aroma molto piacevole alle preparazioni culinarie, e se ne fanno infusi profumati nella dose di 2-3 gr per 100 gr d'acqua (una tazza da tè). Prenderne una tazza dopo ogni pasto o una al momento di coricarsi. Questo infuso può essere utilizzato per uso esterno, come lozione, su vecchie ferite o ulcere ribelli, o anche come collutorio contro le afte e per curare le gengive che sanguinano; se ne facciano gargarismi in caso di angina. Masticare le foglie di salvia per rassodare le gengive e utilizzare le foglie secche polverizzate come dentifricio.

I bagni, totali o locali, ai quali si aggiunge della salvia, sono al tempo stesso tonici e calmanti.

SANTOREGGIA

È il complemento indispensabile, insieme con la salvia, di una salsa di pomodoro armoniosamente aroma-

tizzata. La santoreggia, messa in molti altri cibi cotti, come pure nelle insalate crude, permette a chi ne fa uso di trar vantaggio dalle sue proprietà aromatiche, stomachiche, carminative. È un antispasmodico raccomandabile contro l'asma, le contrazioni nervose dello stomaco e dell'intestino. Come la maggior parte delle piante aromatiche, impedisce le fermentazioni nocive dell'intestino. Vermifuga, la si utilizza anche nei casi di diarrea, di atonia dello stomaco e di cattiva digestione.

Con questa pianta si può ottenere un infuso, efficace nei casi sopracitati, nella dose di 5 gr (un cucchiaino da caffè) in una tazza di acqua bollente; lasciare in infusione per dieci minuti; prenderne fino a tre tazze al giorno, prima o dopo i pasti, secondo i risultati che si vogliono ottenere.

SCALOGNO

Ha molte proprietà in comune con la cipolla. Veda-
si, quindi, questa voce.

SCORZONERA

Vedi « Barba di becco ».

SEDANO DA COSTA

Ad azione stomachica, diuretica, eupeptica, il sedano è anche un tonico dei nervi e uno stimolante delle

ghiandole endocrine (soprattutto le surrenali). È rimineralizzante, grazie ai minerali di cui è molto ricco (sodio, calcio, potassio) e depurativo del sangue per la presenza di nitrati. Le vitamine A, B, C, contribuiscono alla sua stessa assimilazione e a quella degli alimenti che lo accompagnano.

È considerato uno dei migliori antireumatici, ed è anche raccomandato contro la gotta, le coliche nefritiche, le epatiti.

Lo si consuma crudo, in insalata, e lo si usa anche nelle minestre, alle quali dà un profumo gradevole. Per cure intensive se ne utilizzerà il succo, in ragione di mezzo bicchiere al giorno, per due o tre settimane. Questo succo, che accelera la cicatrizzazione delle ferite e delle ulcere sulle quali viene applicato, sarà utilissimo, soprattutto nei casi di ulcerazioni della bocca e della gola. Il brodo di sedano, prezioso per coloro che sono affetti da dolori reumatici, è anche eccellente contro il mal di gola e gli abbassamenti di voce.

Fare seccare le foglie del sedano per poterle utilizzare in qualsiasi momento come aromi.

SEDANO RAPA

Depurativo del sangue, grazie alla presenza di nitrati, il sedano rapa è utile anche per drenare i reni e il fegato e per tonificare il cuore e i polmoni. Come il sedano da costa, contiene un olio essenziale che gli conferisce virtù aromatiche e disinfettanti. Per sfruttare al massimo le proprietà benefiche di questo olio,

è necessario mangiare il sedano crudo il più spesso possibile.

In caso di geloni, Léonce Carlier consiglia bagni locali, molto caldi, con un decotto di gambi, di pezzi o anche di bucce di sedano rapa, nella dose di 250 gr per litro d'acqua. Asciugare energicamente e proteggere la parte dal contatto con l'aria.

SEGALE

Le popolazioni dei paesi in cui si consuma comunemente pane di segale (Russia, Polonia, alcune zone del Massiccio Centrale della Francia ecc.), difficilmente conoscono affezioni come l'arteriosclerosi o altre malattie vascolari.

Quando la circolazione del sangue è difettosa, e i vasi sanguigni manifestano la tendenza a indurirsi e la pressione arteriosa aumenta, è bene alternare il pane di frumento (integrale) con pane di segale.

Per le stesse ragioni che consigliano l'utilizzazione del grano allo stato integrale, bisogna evitare la farina di segale abburattata. Si fa un pane eccellente con due parti di farina integrale di grano e una di segale.

Il pane di segale è in genere più difficile da digerire: consumandolo rafferma, si evita questo inconveniente. La segale è ricca soprattutto di idrati di carbonio e di sostanze azotate. È quindi un alimento al tempo stesso energetico e plastico. L'analisi ha rivelato la presenza nella segale di alcuni minerali (ferro, calcio ecc.).

Col seme, nella dose di 30 gr per litro d'acqua, si

prepara una bevanda rinfrescante, emolliente, leggermente lassativa e antiemorragica.

SENAPE

Le foglie di senape aggiunte all'insalata cruda ne arricchiscono il sapore; i semi della senape bianca vengono usati per dare maggior gusto ad alcune preparazioni culinarie. Foglie e semi stimolano lo stomaco e impediscono le fermentazioni putride, grazie agli oli essenziali aromatici e antisettici che contengono.

SENECIONE

È il « senecione degli uccelli » che si può raccogliere ovunque ci sia un po' di verde.

Per la sua azione emolliente ed antispastica sarà bene aggiungerlo alle insalate, soprattutto nei casi di gotta, di reumatismo cronico o di epilessia.

Per un'azione più energica, farne delle infusioni, nella dose da 2 a 5 gr per tazza di acqua bollente; prenderne due volte al giorno.

SOIA

È un aiuto prezioso per coloro che temono di non trovare protidi e lipidi sufficienti negli alimenti vegetali. Con il 40% di protidi (sostanze plastiche) — la carne ne contiene dal 15 al 20% — e il 18% di lipi-

di (sostanze grasse) — la carne ne contiene dall'1 al 4% — la soia è un alimento plastico di prim'ordine e, con il suo 20% di glucidi sotto forma di zuccheri assimilabili, è anche un importante energetico. Per il suo alto potere nutritivo se ne consiglia però un uso moderato, e l'impiego piuttosto come complemento che come elemento principale della dieta.

Con la soia si possono preparare piatti vari e sorprendenti; coloro che si orientano verso l'alimentazione vegetariana sappiano che è possibile confezionare pietanze a base di soia al tempo stesso gustose e molto nutrienti.

Nella soia sono stati identificati parecchi minerali: magnesio, calcio, ferro, potassio, fosforo, sodio, zolfo e le vitamine A (crescita), B1 (equilibrio nervoso e difesa contro le infezioni), B2 (rinnovamento cellulare, la cui carenza provoca la vecchiaia prematura), D (anti-rachitismo), E (fertilità).

Se si fa dunque attenzione a quanto detto sopra, si constata che la soia è un ricostituente e un energetico, un rimineralizzante e un tonico, e contiene abbastanza cellulosa da non provocare stitichezza. Sarà utile ai bambini che hanno uno sviluppo difficile, a coloro che devono combattere un eccesso di fatica psichica e intellettuale, ai demineralizzati, ai nervosi.

La soia si utilizza sia in chicchi che in farina. Quando si acquista quest'ultima, è bene accertarsi che non ne sia stato estratto l'olio, il che equivarrebbe alla perdita dei grassi e delle vitamine A, D, E.

SORBA

Il frutto del *Sorbus domestica* è conosciuto soprattutto per le sue proprietà astringenti che ne giustificano l'utilizzazione contro diarree, dissenterie e talune emorragie.

Contiene tannino e una pectina, calcio, acidi citrico, malico e tartarico. Possono farvi ricorso i tubercolotici e gli anemici, nonché i sofferenti di reumatismi e di enteriti.

Quanto alla varietà *Sorbus aria*, se ne mettono a frutto le proprietà astringenti in caso di diarrea o dissenteria. Utilizzarla come la nespola.

SORCO

È una graminacea dei paesi caldi. Se ne mangiano i chicchi cotti nell'acqua o abbrustoliti. La farina serve a preparare pappe e gallette. A volte viene mescolata alla farina di grano per la panificazione.

Contiene sostanze azotate, amidacee e grasse press'a poco nelle stesse proporzioni del mais e del miglio.

SPINACI

Nei vegetali particolarmente ricchi di ferro è stato scoperto, insieme con questo minerale, un fermento necessario per la sua assimilazione. Possiamo quindi accordare tutta la nostra fiducia agli spinaci. Oltre al ferro, gli spinaci contengono: sodio (alcalinizante);

calcio (per le ossa e i muscoli), arsenico (fortificante); mucillagini (per le mucose e le articolazioni); idrati di carbonio (energetici); iodio, che, col ferro, sarà bene assorbito dall'organismo grazie alla presenza di *sapone*, le quali oltretutto facilitano la secrezione gastrica e attivano l'assorbimento intestinale di alcune sostanze come i sali di calcio.

Queste virtù rimineralizzanti sono ancor più esaltate dalla clorofilla. Gli spinaci ne sono ricchi, e ad essa devono la proprietà di tonificare il muscolo cardiaco, di rigenerare il sangue, di essere trofici (di stimolare, cioè, la nutrizione).

Evidentemente, per trarre beneficio almeno in parte, da queste virtù, bisognā utilizzare gli spinaci allo stato originale, cioè consumarli di preferenza crudi.

Quando si buttano gli spinaci in una pentola d'acqua e si fa bollire il tutto, alcuni principi essenziali vengono distrutti, altri diluiti nell'acqua di cottura che viene generalmente buttata via: quello che ne rimane è lo scheletro fatto di cellulosa.

È veramente sconsigliabile cuocere gli spinaci, sia pure stufati in tegame, perché anche in questo caso intervengono delle trasformazioni; per giunta, un'eccessiva concentrazione dei principi nutritivi, accompagnata dalla distruzione degli elementi naturali, energetici, è sempre un errore. Dapprima, il sapore degli spinaci crudi può sembrare strano, ma basterà cominciare a metterne alcune foglie nella comune insalata e si arriverà piano piano ad accettarli, ed infine ad apprezzarli, conditi con olio d'oliva e pochissimo sale.

Gli spinaci sono un eccellente contorno e tollerano

benissimo l'accostamento con funghi crudi e olive nere.

TARASSACO

Quanti sono coloro che, pur apprezzando il tarassaco, ne conoscono tutte le virtù? Chi sa, per esempio, che un piatto di questa insalata produce un'azione terapeutica di notevole importanza?

Naturalmente, le sue proprietà non sono passate inosservate al dottor H. Leclerc, che vantando i meriti di questo vegetale ne ha messo in risalto l'azione sulle funzioni epatiche.

La cellulite e tutte le dermatosi che non abbiano origine da cause esterne ma siano dovute a disfunzioni organiche, trovano giovamento in una cura a base di tarassaco. Il potassio che esso contiene gli conferisce proprietà diuretiche, ed è così che, secondo il dottor J. Brel, grazie all'azione congiunta su fegato e reni, il tarassaco « lava il filtro renale e asciuga la spugna epatica ».

Il tarassaco è ricco di clorofilla che rappresenta un importante elemento cicatrizzante, in particolare nei casi di ulcera. Esso inoltre è un attivatore dell'ipofisi, del fegato, dei reni.

Per un'azione rapida sul sangue, sia depurativa che di arricchimento grazie al ferro che contiene, si trita il tarassaco e lo si sprema per estrarne il succo, da bere immediatamente e nella maggior quantità possibile. Si trarrà giovamento anche da un brodo ottenuto facendo bollire adagio tre o quattro cespi di tarassaco in

un litro d'acqua, fino a che il liquido sia ridotto di un terzo: bere nelle ventiquattr'ore. Questo brodo è anche prezioso nei casi di emottisi.

Cotto con olio di oliva, cipolle e funghi, il tarassaco è gradevolissimo e molto nutriente, ma è preferibile farne saporite insalate crude.

Ricordiamo ancora che il tarassaco è un rimedio molto efficace contro i calcoli biliari, ed è anche ottimo come stimolante dell'appetito. Il dottor Bertholet consiglia il decotto, preparato con gli steli dei fiori, per rendere gli occhi più limpidi e far scomparire le macchie della cornea.

TETRAGONIA

La si utilizza di solito d'estate, in luogo degli spinaci, che in questa stagione spigano; tuttavia, queste due erbe non sono della stessa famiglia e la tetragonia è meno ricca di sali (in particolare ossalati) di quanto lo sono gli spinaci.

È però sempre una pianta interessante per il suo contenuto in clorofilla che le conferisce virtù vitalizzanti.

TIMO

È un notevole disinfettante e antispasmodico: i suoi principi aromatici stimolano le secrezioni ghiandolari.



TOPINAMBUR

Gli idrati di carbonio, di cui è ricco il topinambur, sono in gran parte costituiti da fruttosio, e quindi questo alimento, particolarmente energetico, è ben tollerato anche dai diabetici. Il topinambur è perfettamente digeribile e favorisce la secrezione latte. Contiene le vitamine A e C, e dei nitrati disinfettanti del sangue.



UVA

È un alimento energetico, ricco di glucidi: glucosio, fruttosio, dulcete e mannite, e di minerali: potassio, calcio, magnesio, fosforo, manganese, ferro, iodio e arsenico. Contiene inoltre pectine, acidi organici (formico, acetico, citrico, tartarico e malico), le vitamine A, B, C ed essenze aromatiche. L'encianina, presente pura o in unione con il tannino, agisce come tonico.

L'uva è un alimento estremamente digeribile, perché il suo zucchero, che è un fattore costitutivo del sangue normale, è facilmente assimilabile e rappresenta il punto estremo dell'elaborazione di tutti i carboidrati. Inoltre, « la sua acidità deve avere l'effetto di accelerarne il passaggio dallo stomaco all'intestino, perché è l'acidità del bolo alimentare che sollecita l'apertura e le contrazioni peristaltiche del piloro » (Monti). L'uva ha diverse proprietà terapeutiche: è innanzitutto lassativa e diuretica. Le principali indicazioni sono, secondo M. Rathery, dispepsia, stitichezza, emorroidi, calcolosi epatica e urica, gotta, intossica-

zioni da mercurio e da piombo, certe dermatosi artritiche, certe forme di tubercolosi polmonare. (H. Lelerc).

Un altro vantaggio dell'uva è quello di essere talmente povera di albumine da consentire d'intraprendere una cura intensa di questo frutto senza rischi di accumulazione di scorie azotate (in particolare acido urico). Povera di cloruro di sodio, l'uva è adatta anche ai sofferenti di gastrite iperacida. Aumentando la quantità dell'urina, facilita l'eliminazione delle tossine dall'organismo e contribuisce a diminuire il tasso di acido urico. Non bisogna trascurare questo frutto prezioso quando vi siano ritenzione di azoto, uremia, affezioni renali.

Il succo d'uva contribuisce alla scomparsa dei disturbi causati dall'ipertensione arteriosa. Aggiungiamo che i sali di potassio contenuti nell'uva esercitano un'azione cardiotonica non trascurabile.

L'uva agisce beneficamente su tutti gli organi della digestione, non fosse altro che per il suo apporto di vitamina B₂ la cui carenza provoca squilibri nel metabolismo, diminuzione d'appetito, disturbi della digestione, talvolta accompagnati da vomito. I carbonati alcalini dell'uva favoriscono la secrezione del succo gastrico, nonché quella del succo pancreatico, indispensabile alla seconda fase, tanto importante, della digestione (digestione duodenale).

Poiché attiva la funzione epatica, l'uva provoca una ipersecrezione biliare e quindi facilita i processi digestivi, stimola l'appetito, esercita un'azione lassativa e fa diminuire le fermentazioni intestinali.

Il miglior modo di trarre profitto dall'uva è quello

di mangiarla al mattino come prima colazione. Quando si fa una cura intensa, è bene prendere la maggior parte dell'uva sotto forma di succo, onde evitare quell'eccesso di tannino che, funzionando da astringente, potrebbe provocare stitichezza. Anche i dispeptici, che hanno secrezioni iperacide, dovranno evitare bucce e vinaccioli che rischierebbero di stimolare eccessivamente i fenomeni secretivi. Tuttavia, si tenga conto che nella parte interna della buccia esistono delle diastasi che scompongono la cellulosa, facilitandone l'assimilazione.

Le cure di uva devono essere protratte in genere per tre settimane. All'inizio, se ne consuma all'incirca un chilo al giorno (al mattino a digiuno e prima dei due pasti principali) per arrivare a due o tre chili nella seconda settimana, nel corso della quale sarà utile prevedere due o tre giorni di dieta esclusivamente a base di uva (senza l'aggiunta di alcun altro alimento). Nell'ultima settimana si comincerà a ridurre il quantitativo fino a raggiungere una razione giornaliera di circa un chilo al giorno.

Tutte le uve vanno bene per la cura, tuttavia alcune hanno qualità particolari, impossibili da determinare in anticipo, in quanto dipendono dalla stagione, dalla temperatura, dal tipo di coltivazione ecc. Il metodo migliore sarà quello di utilizzarne una sola varietà al giorno, cambiando qualità ogni giorno a seconda delle possibilità di approvvigionamento. Le uve molto zuccherine sono le più nutrienti; quelle leggermente acide sono le più depurative. Lavare bene i grappoli sotto l'acqua corrente per eliminare i residui dei prodotti chimici che disgraziatamente vengono usati nella coltiva-

zione della vite. Certamente pochi sapranno che l'uva si armonizza col sapore dell'aglio e del sale. Uno spuntino eccellente si otterrà strofinando uno spicchio d'aglio su una fetta di pane: cospargere il pane di sale e mangiare l'uva accompagnandola con questo pane all'aglio e sale.

Ecco la formula per una pomata emolliente nella quale entra il succo d'uva: mescolare insieme 50 gr d'uva, 100 gr d'olio di mandorle dolci e 50 gr di cera vergine.

UVA SECCA (UVETTA)

L'uva secca è un energetico di prim'ordine, in quanto quasi tutta l'acqua di costituzione dell'uva fresca si è trasformata in zucchero e in idrati di carbonio. Alimento molto concentrato, è indicatissimo per la stagione fredda in cui i ricambi organici subiscono un rallentamento.

L'uva secca conserva, più o meno, le proprietà che possiede allo stato fresco. Inoltre, è emolliente ed espettorante. La si può mangiare così come si trova, o utilizzarla nella preparazione di dolci, o anche farne decotti per il raffreddore e la stitichezza leggera. Per i bambini, l'uva secca è il dolce più sano.

VANIGLIA

È uno stimolante che conferisce un profumo gradevole alla pasticceria. Utilizzarne esclusivamente i

frutti (le capsule) e diffidare delle sofisticazioni che ne alterano le proprietà benefiche.

ZAFFERANO

Lo zafferano non serve solo a colorare piacevolmente alcuni piatti, ma anche a conferire loro determinate virtù antispasmodiche e stimolanti. Eccita leggermente lo stomaco, facilitandone così le funzioni. È anche un emmenagogo da non trascurare in caso di mestruazioni difficili o insufficienti.

Si mette in alcune preparazioni culinarie (per esempio il riso) e se ne fanno infusi: da gr 0,50 a gr 1 per 100 gr d'acqua, come stomachico, da gr 1 a gr 1,50 per 100 gr d'acqua, come emmenagogo.

ZUCCA E ZUCCHETTE

Col suo apporto di vitamina A, la zucca contribuisce al nutrimento delle parti più solide della struttura del corpo e all'equilibrio dei ricambi cellulari. La polpa è rinfrescante, emolliente, diuretica e lassativa; i semi sono vermifughi, calmanti e rinfrescanti al tempo stesso. Semi e polpa insieme hanno un'azione sedativa e ipnotica, preziosa in caso d'insonnia, di dolori e di infiammazioni (soprattutto delle vie urinarie) e influiscono favorevolmente sui reni e sulle ghiandole surrenali.

La zucca giova ai dispeptici e ai sofferenti di emorroidi, di enteriti, di disturbi renali. Il dottor H. Leclerc

la raccomanda per la dissenteria e soprattutto per la febbre tifoide.

Se ne fanno torte, in cui la zucca prende il posto della frutta; oppure si pone a fette sul fondo del tegame per cuocerla stufata; o la si utilizza nelle minestre. Mangiandola cruda insieme con altre verdure, ci si gioverà meglio di tutte le proprietà lassative del suo succo.

Con la polpa della zucca si fanno cataplasmi utili in caso di bruciatore e infiammazioni di qualsiasi genere. Dai semi, si può ottenere il rimedio più energico e più sicuro contro il verme solitario. Si prepara nel seguente modo: pestare da 30 a 50 gr di semi di zucca; mescolarli con miele; ingerire questo impasto in tre volte, a distanza di mezz'ora. Un'ora dopo, bere questo infuso: un cucchiaio da tavola di scorza di frangola in una tazza d'acqua, bollire 2 o 3 minuti, ritirare dal fuoco e aggiungere un cucchiaio da tavola di foglioline di sena, lasciare in infusione per 10 minuti. Accertarsi che sia stata espulsa la testa della tenia; in caso contrario, aspettare due mesi prima di ricominciare la cura. Queste sono le dosi per un adulto; per un bambino ridurle proporzionalmente.

Contro la carie dentaria dovuta a decalcificazione, prendere ogni mattina, per un mese, un cucchiaino da caffè di olio di semi di zucca oblonga.

Promemoria

- ACETONEMIA : Carote.
- ACIDITÀ DEL SANGUE E DEGLI UMORI : Pomodoro. Cipolla.
Uva. Fragola. Pesca.
- ACIDITÀ DI STOMACO : vedi « Stomaco ».
- ACIDO URICO : Cipolla. Uva.
- ADENITE : vedi « Tubercolosi ».
- ALBUMINA : Fagiolini.
- ALLATTAMENTO : vedi « Lattazione ».
- ANEMIA : Carote. Uva. Spinaci. Barbabietole. Mele. Albicocche. Crescione. Cavolo. Prugne.
- ANGINA : Ribes nero. More.
- ANGINA PECTORIS : vedi « Cuore ».
- ARTERIOSCLEROSI : Limone. Aglio. Pomodoro. Porro. Prugne. Segale.
- ARTERITE : vedi « Arteriosclerosi ».
- ARTIRITE : Limone. Pomodoro. Fragole. Lamponi. Uva. Porro. Ribes nero. Fagiolini. Mele. Pere. Cipolle. Sedano da costa. Aglio. Ciliege. Finocchi. Pastinaca. Ribes a grappoli. Prugne. Cicoria. Melone. Barbaforte.
- ASCITE : Cipolla. Cavolo.
- ASMA : Granata.
- ASTENIA : Prugne. Avena. Datteri. Orzo.
- BRONCHI (Afezioni dei) : Rapa. Rafano. Aglio. Alghe. Barbaforte.
- CALCOLI BILIARI : Tarassaco. Uva. Pomodoro.

- CALCOLI URINARI: Uva. Pomodoro. Rapa. Mele. Porro. Tarassaco.
- CANCRO: vedi « Stati precancerosi ».
- CAPELLI (Caduta): Crescione.
- CELLULITE: Limonc.
- CIRCOLAZIONE DEL SANGUE (Disturbi): Prezzemolo. Limone. Aglio. Castagne. Segale.
- CISTIFELLEA (Ingorgo): Oliva (olio). Carote. Vedi « Fegato ».
- CISTITE: Mele. Carote. Uva.
- COLESTEROLO: Carciofi. Tarassaco.
- COLIBACILLOSI: Mele. Gallinella. Cetrioli. Mirtilli.
- COLITE: Carote. Vedi anche « Intestini », « Stitichezza ».
- COLITE ULCEROSA: Cavolo. Carote.
- GUORE (Stanchezza): Sedano rapa. Uva. Granata. Cipolla.
- DECALCIFICAZIONE: Barbabietola. Rapa. Cavolo. Mandorle.
- DEMINEERALIZZAZIONE: Carote. Uva. Grano e tutti i cereali integrali. Porro. Rapa. Cavolo. Spinaci. Fragole. Ciliege. Lattuga. Sedano da costa. Mandorle. Castagne. Datteri e frutta secca zuccherina. Lenticchie. Soia.
- DEPRESSIONE NERVOSA: vedi « Nervi ».
- DIABETE: Cipolle. Carciofi. Olive (frutti e olio). Barbabietola rossa. Nocciole. Mandorle. Noci. Barbe di becco. Topinambur.
- DIARREA: Carote. Limoni. Ribes nero. Cotogna. Nespole. Mirtilli. Granate. Albicocche.
- DIMAGRIMENTO: vedi « Anemia », « Demineralizzazione ».
- DISSENTERIA: Mirtilli. Granate. Cotogne. Limone. Ribes. Carote.
- DIURETICI: Pere. Melone. Crescione. Melanzane. Mele. Ciliege. Pesche. Finocchi. Rutabaga.

- DURONI E CALLI: Aglio.
- EDEMA: Cipolle.
- EMAZIE (Diminuzione del tasso): Carote.
- EMOFILIA: Cotogne, Peperoni, Portulaca.
- EMOGLOBINA (Abbassamento del tasso): Carote, Cavoli.
- EMORRAGIA INTESTINALE: Carote.
- EMORROIDI: Melone, Uva.
- ENTERITE: vedi « Colite », « Stitichezza », « Intestini ».
- ERPETE: Mele.
- FEGATO (Colecistite): Oliva (frutti e olio), Tarassaco, Rafano, Pompelmo, Asparagi, Carote, Cicoria.
- FEGATO (Congestione): Ribes uva spina, Crescione, Sedano rapa.
- FEGATO (Insufficienza epatica): Carote, Carciofi, Asparagi, Sedano da costa, Rafano, Rabarbaro, Soia.
- FERMENTAZIONI INTESTINALI: Limoni, Dragoncello.
- GASTRITE: vedi « Stomaco ».
- GOLA (Mali di): More, Ribes nero.
- GOITRA: vedi « Artrite ».
- GRAVI (Insufficienze o squilibri): Alghe, Aglio, Ribes nero, Sedano da costa, Pera, Fragola.
- GRAVIDANZA: Carota, Mandorle, Miglio.
- IDROPISIA: Crescione.
- IMPETIGINE: Carote.
- INAPPETENZA: Pompelino.
- INSONNIA: Lattuga, Mandarinini.
- INTESTINI (Fermentazioni): Dragoncello, Limoni, Noce moscata.
- INTESTINI (Infezione intestinale): Mirtilli, Mele, Pomodori, Zucca.
- INTESTINI (Infiammazione): Nespole, Alghe.
- INTOSSICAZIONE: Ananas, Limoni, Lamponi.
- IPERTENSIONE: Aglio, Limoni, Prezzemolo, Riso, Ribes, Pere, Segale.
- ISPESSENTAMENTO DEL SANGUE: Pomodori, Limoni, Aglio.

- LARINGITE: Albicocche.
- LATTAZIONE: Finocchio. Carote. Topinambur. Lenticchie.
- MENOPAUSA: Ribes.
- NERVI (Debolezza e depressione nervosa): Mandorle. Barbabietole. Piselli. Rape. Prugne. Asparagi. Cipolle. Porri. Datteri e altri frutti secchi zuccherini. Miglio. Orzo. Castagne. Lenticchie.
- NERVI (Disturbi nervosi. Eccitazione): Lattuga. Mandarini. Pere. Portulaca.
- NEVRITI: Barbabietola rossa.
- OBESITÀ: Porri.
- PANCREAS (Atonia): Melanzane.
- PARATIFO: Mirtilli. Mele. Gallinella.
- PELLE (Malattie della): Carciofi. Limoni. Cetrioli. Sedano rapa. Asparagi. Rafani.
- PERTOSSE: Aglio.
- POLMONI (Afezioni polmonari): Mele. Cotogne. Sedano rapa. Cavolo. Fragole. Rafani.
- PROSTATITE: Cipolle.
- RACHITISMO: vedi « Demineralizzazione ».
- RENI (Deficienza): Uva. Mele. Sedano rapa. Sedano da costa. Tarassaco. Cicoria. Melone. Barbe di becco.
- REUMATISMO: vedi « Artrite ».
- RUGHE: Carote.
- SANGUE (Depurazione): Rafano. Limoni. Carciofi. Cetrioli. Asparagi. Sedano rapa. Acetosa.
- SPASMI DIGESTIVI: Lattuga.
- STATI DEPRESSIVI: Arance.
- STATI PRECANCEROSI: Aglio. Barbabietole rosse.
- STATI PRETUBERCOLARI: Aglio. Mele. Uva. Barbabietole rosse.
- STITICHEZZA: Oliva (olio). Prugne secche. Ciliege. Porri. More. Uva. Ribes a grappoli. Uva spina. Alghe. Zucca. Melone. Acetosa. Prugne.

- STOMACO (Atonia): Pompelmo. Mele. Rabarbaro. Aglio.
Sedano da costa. Ananas. Cicoria.
- STOMACO (Infiammazione o irritazione): Uva. Pomodoro. Mele. Ribes uva spina.
- TENIA: Granata.
- TIROIDE (Insufficienza): Ananas. Cavolo. Avena.
- TONSILLITE: Ribes nero. More.
- TOSSE: Aglio. Alghe. Timo.
- TUBERCOLOSI: Aglio. Vedi « Polmoni ».
- ULCERA GASTRICA: Carote. Cavoli. Ananas. Limoni.
- UREA: Uva. Mirtilli. Carciofi. Pomodori.
- VASI SANGUIGNI (Debolezza): Arance. Peperoni. Grano saraceno.
- VERMI (Ossiuri, ascaridi): Aglio. Finocchi. Cavoli.
- VERMI (Tenia): Granata. Zucca.
- VERRUCHE: Aglio.
- VIE BILIARI (Afezioni): Rafano. Crescione. Vedi « Polmoni ».
- VIE URINARIE (Afezioni): Rafano. Crescione. Mirtilli. Fave. Noci. Portulaca.

Indice

Premessa	7
Introduzione	9
Le necessità alimentari	11
Enzimi	12
La flora intestinale	13
La clorofilla	14
Acidi e basi	17
Gli amminoacidi	18
Le vitamine	19
Principali sali minerali e sostanze diverse	25
Gli oligoelementi	31
Le calorie	32
La cottura	33
La « zuppa d'Ippocrate »	35
Utilizzazione dei vegetali ² crudi	35
Bevande sane	37
Aromi	38
Gli acidi dei frutti	39
Le cure	40
Come si ottengono i succhi	43
Virtù della frutta, dei cereali e degli ortaggi	45
Acetosa	47
Aglio	47
Albicocca	51
Alghe	52
Ananas	53
Angelica	53
Anice verde	53

Arachide (nocciolina americana)	54
Arancia	54
Asparagi	55
Atreplicc (bietolone rosso)	56
Avena	56
Avocado (pera avocado)	57
Banana	58
Barbabetola da orto (rossa)	59
Barba di becco e scorzonera	59
Barbaforte (cren)	60
Basilico	61
Bietola	61
Borrana (Boragine o Borragine)	62
Calendula	62
Cannella	63
Capperi	63
Cappuccina (nasturzio o trofeolo)	63
Carciofo	63
Cardo degli orti (cardone)	65
Cardo mariano	65
Carota	65
Carruba	68
Carvi (cumino dei prati)	69
Cassia	69
Castagna	70
Cavolfiore	70
Cavolo	71
Ceci	74
Cerfoglio	75
Cetriolo	76
Chiodi di garofano	77
Cicerbita (crespigno)	77
Cicoria (radicchio)	77
Ciliegia	78
Cipolla	79
Cipolla d'inverno (cipolletta)	84
Cipollina	84
Coriandolo	84

Corniola	84
Cotogna (mela cotogna)	85
Crescione	86
Crespino	88
Cumino	88
Dattero	89
Dragoncello (estragone)	93
Fagioli	93
Fagiolini	95
Farro	96
Fava	96
Fico	97
Fico d'india	98
Finocchio	99
Finocchio marino	99
Fragola	100
Funghi	101
Gallinella (lattughella)	102
Ginepro	102
Giuggiola	103
Grano (frumento)	103
Grano saraceno	106
Guaiava	107
Kaki	107
Lampone	107
Lattuga	108
Lauro (alloro)	110
Lazzeruolo	110
Lenticchie	111
Limone	111
Mais (granoturco)	115
Malva	117
Mandarino	117
Mandorla	117
Marroni	120
Mela	120
Melanzana	123
Melograna (granata)	124

Melone	124
Menta	124
Miglio	125
Mirtillo	126
Mora di gelso	127
Mora di rovo o di macchia	127
Nespola	128
Nocciola	129
Noce	129
Noce di cocco	131
Noce moscata	131
Oliva	131
Ortica	132
Orzo	135
Pastinaca	137
Patata	137
Peperone	139
Peperoncino	139
Pera	140
Pesca	141
Pimpinella	142
Pinoli	143
Piselli	143
Pistacchio	144
Pomodoro	144
Pompelmo	146
Porro	147
Portulaca (erba porcellana)	148
Prezzemolo	149
Prugna	150
Rabarbaro	151
Rafano (ravanello ramolaccio)	151
Rapa	152
Raperonzolo	154
Ribes	154
Ribes nero (cassis)	154
Riso	156
Rosa canina	157

Rosmarino	157
Ruchetta (ruca-rucola)	158
Rutabaga	158
Salicornia	159
Salvia	159
Santoreggia	160
Scalognò	161
Scorzonera	161
Sedano da costa	161
Sedano rapa	162
Segale	163
Senape	164
Senecione	164
Soia	164
Sorba	166
Sorgo	166
Spinaci	166
Tarassaco	168
Tetragonia	169
Timo	169
Topinambur	170
Uva	170
Uva secca	173
Vaniglia	173
Zafferano	174
Zucca e zucchette	174
Promemoria	177

Le guide

Titoli pubblicati

cucina

Artusi P.
*L'Artusi: la scienza in cucina
e l'arte di mangiar bene*

Gavotti E.
Millericette

Gavotti E.
Una cucina tutta vegetale

Franchini T.
Estro e fantasia in cucina

Positano F.
La cucina senza grassi

Spagnol E.
P. & B. - Presto e bene

Tabur S.
La surgelazione dei cibi

Mella L.
La cucina per i pigri

Dèttore M.
Antipasti

Sala O.
Primi piatti

Franchini T.
Carni

D'Ambrosio N.
Pesci

Dèttore M.
Dolci

Vié B., Bosia L.
Insalate

Buonassisi V.
*La grande cucina italiana
e le sue salse*

Jobé J.
Il libro dei vini

hobby

Berloquin P.
Il centogiocchi

Berloquin P.
Giocando alla matematica

Cucci M.
Il libro del bridge

Feininger A.
*La fotografia: principi
di composizione*

Feininger A.
L'occhio del fotografo

Feininger A.
*Luce e illuminazione
nella fotografia*

Feininger A.
Fotografia totale

Ghedina O.F.
Guida al fotocolore

Cocker H.
Guida al giardinaggio

Giordano L., Pujoubert J.
Lavorare nell'orto

Augst H.A.
Il ballo

Berendt J.E.
Il libro del jazz

Cantagrel G.
Il disco

Lémery E.
La registrazione a cassette

Lapucci C.
*Modi di dire della lingua
italiana*

Spagnol E.
Il libro delle citazioni

Jean-Charles J.
Il libro dei gatti

Roucaÿrol G.W.
Il libro dei cani

Bashir M.
Come leggere la mano

Bona G.
Le divinazioni

Alberini M.
Collezionismo minore

Savinelli G.
La pipa e i suoi cocktail

salute

Czechorowski H.
*La pratica semplice
del massaggio*

Mességué A.
*Il metodo Mességué
per dimagrire*

Strauss C.
Ginnastica: arte del movimento

Strauss C.
Ginnastica sempre

Strauss C.
*Ginnastica ancora -
Esercizi per i meno giovani*

Darrigol J.-L.
I cereali per la nostra salute

Dextreit R.
*Le virtù della verdura
e della frutta*

Gambioli C.
Curarsi con erbe e piante

Sala O.
Tè e tisane

Chevalier R.-J., Lechartier
J.-P., Mignot S.
Il libro dei primi soccorsi

Gomez J.
Il dizionario dei sintomi

Faber S.
Il libro della bellezza naturale

Diem L.
I primi anni che contano

Gerber Library
Il libro dei nuovi genitori

scienza e tecnica

Balkhausen D.
Uomini e computer domani

Champion S.
*Archeologia: dizionario
di termini e tecniche*

Pelt J.-M., Cuny J.-P.
*Vita sociale e amorosa
delle piante*

Pelt J.-M.
Le droghe

sport

CONI-FIDAL
*Il nuovo libro
dell'atletica leggera*

Hass H.
*Guida del subacqueo:
il Mediterraneo*

Maestri C.
A scuola di roccia

Una guida preziosa per la salute da tenere sempre a portata di mano

Tutti sanno che mangiare frutta e verdura «fa bene»: ma come e perché fa bene? Il lettore troverà una risposta convincente in questo prezioso libro di Raymond Dextreit, uno dei maggiori esperti francesi in fatto di alimentazione e «rimedi naturali». A una parte introduttiva che spiega che cosa sono e a che cosa servono le vitamine, i sali minerali, gli enzimi, la clorofilla, segue una descrizione particolareggiata di circa 150 vegetali commestibili, dall'Aglio alla Zucca, in ordine alfabetico. Di ogni vegetale sono indicati: gli elementi che lo compongono; i principi attivi che ne suggeriscono l'uso dietetico più conveniente; le qualità terapeutiche.

Le virtù della verdura e della frutta è opera di uno specialista, ma di uno specialista che si esprime con semplicità ed efficacia, mettendo le sue conoscenze alla portata di ogni lettore.

Un indice pro-memoria elenca per ogni malattia e disturbo fisico i frutti e le verdure più indicati a combatterli.

