

GIOVEDÌ

Segale (*Secale cereale*), legato a Giove (Zeus).

Giove ha affinità con il minerale Stagno.

Organi umani legati a Giove sono fegato, cartilagini, muscoli.

Giove è il pianeta più grande del sistema solare. La sua orbita è molto lenta, impegna 12 anni per completarla, lo rende la pietra miliare nel cielo. Giove ha una luce chiara, tranquilla, amichevole. Nei tempi antichi il giovedì era considerato un giorno festivo, una piccola domenica. Giove un tempo era considerato il Dio della pioggia, della neve, del vento, dei temporali. Successivamente come re degli Dei o Dio della saggezza. La sua visione d'insieme universale porta il suo pensiero alla saggezza, dove non ci sono interessi personali, ma solamente scopi elevati. Anche il simbolo di Giove con la croce indica la conformità terrestre alle leggi e con il semicerchio aperto a sinistra indica la capacità di svilupparsi liberamente. In onore di - Zeus – Giove si festeggiavano i giochi olimpici. Non si misuravano record, le cinque discipline (che ci vengono ricordate dai cinque cerchi della bandiera dei giochi olimpici: correre, saltare, lottare, lancio del disco e del giavellotto) erano praticate solo per creare un'armonia tra corpo e spirito.

La segale è una pianta che cresce nelle zone fredde e fino a 2000 metri di altezza, anche se la sua origine è l'Asia sud-occidentale. Il suo stelo può raggiungere un'altezza di 2,50 metri, con una radice che riesce ad arrivare a 2 metri di profondità. Il diametro dello stelo di un cereale è in media di 4 mm; se consideriamo un'altezza media di 1,20 metri, si ha un rapporto di 1:300. Se costruiamo un edificio con questi rapporti avremmo una torre di un metro di diametro alta 300 metri. Chi riesce costruirla? Inoltre alla sommità del cereale c'è una spiga, a quella torre ci possiamo mettere una casetta in cima. A fronte di queste realtà possiamo cogliere l'importanza dell'influenza dei cereali affinché la nostra colonna vertebrale ci mantenga in modo eretto. La segale in questo gioco di forze diventa il cereale di una notevole importanza. La segale la conosciamo principalmente sotto forma di pane integrale di segale. Da noi è poco usata come cereale sia in minestre che asciutta, questo è dovuto per una sua certa difficoltà di digestione, specialmente nella condizione attuale di difficoltà "metaboliche" generalizzate. Si può sopperire a questo inconveniente usandola come "fiocco".

Simile al frumento, ma un po' più povera di energia (334 kcal), di nutrienti e sostanze vitali, la segale ha meno amidi (71,8 di carboidrati totali) degli altri cereali (tranne l'avena), ma ha più proteine di riso, mais e orzo (11 g) e ha 2,5 g di grassi. Ha ferro (2,6 mg), calcio (35 mg), fosforo (360 mg), potassio (600 mg), sodio, zolfo, cloro, manganese (2,5 mg), zinco (1,3 mg), cobalto (0,9 mg), tracce di fluoro e iodio (0,15 mg). Oltre alle vitamine B (B1 0,42 mg, B2 0,21 mg, PP 1,6 mg), ha 3 mg di vitamina E. Contiene fitina (247 mg) per il 73% del fosforo totale. La segale è abbastanza dotata dell'aminoacido lisina (401 mg), più del mais, del riso e del frumento. Per questo il valore biologico delle sue proteine è buono, rispetto alla media dei cereali: 53 (indice chimico FAO). Contro le apparenze, non è ricchissima di fibre grezze: 1,8g. Fra i minerali colpisce l'alto contenuto di potassio. In sostanza si può affermare che il **potassio** nella pianta, nell'animale e nell'uomo è il minerale più importante della cellula. È considerato il "protagonista dei fenomeni cellulari". Il potassio si trova distribuito in tutto l'organismo, specialmente laddove si svolgono intensi processi vitali: nei muscoli, nel cuore, nel fegato e nel cervello. Il potassio agisce sempre in presenza di acqua. Soltanto attraverso l'elaborazione del potassio l'acqua viene distribuita nell'ambito del vivente. In caso di alterazione del processo del potassio nell'organismo dell'uomo ciò si manifesta con un accumulo di acqua nei tessuti. La mancanza di potassio crea stanchezza, debolezza muscolare, congestione, malessere, respiro affannoso, disturbi cardiaci e circolatori. Nel metabolismo epatico dei carboidrati (assorbimento di glucosio e formazione di glicogeni) il contenuto di potassio è particolarmente alto. Inoltre il fegato ha una relazione stretta con l'elemento liquido. Esso regola il contenuto complessivo di acqua nell'organismo. Le sensazioni di sete vengono causate dal fegato. La volontà dell'uomo dipende parimenti dalla dinamica dei fenomeni epatici. Un ruolo importante per la funzione epatica lo svolge il metabolismo dei carboidrati. In tal modo si può spiegare l'effetto terapeutico della segale sul fegato nel modo seguente: l'alto contenuto di potassio con il suo stretto legame con l'elemento acqueo agisce favorevolmente sui fenomeni fluido-liquidi del fegato.

In terapia naturale la segale irrobustisce e rinforza i muscoli, aiuta nella lotta contro la decalcificazione della colonna vertebrale e agisce contro il processo di incurvamento della colonna vertebrale. Agisce da eccellente coadiuvante nei casi di arteriosclerosi, iperviscosità del sangue, malattie circolatorie, ipertensione e come alimento tonico, ricostituente, lassativo, adatto ai sedentari e ai diabetici. Paracelso, nell'antica dottrina medica, osservando la pianta di segale, affermava che le poderose forze della radice hanno un effetto risvegliante sul sistema neurosensoriale. Mi chiedo se non sia il caso di usarlo con le persone anziane dove i problemi neurosensoriali sono molto diffusi.

Ferdinando Donolato

www.ferdinandodonolato.it

info@ferdinandodonolato.it

<https://t.me/ferdinandodonolato>

+39 348 8337819