

## MARTEDÌ

Orzo (*Hordeum vulgare*), legato a Marte.

Marte ha affinità con il minerale Ferro.

Organi umani legati a Marte: cistifellea - bile - laringe.

Marte, legato al ferro, che influenza il nostro organo, in primis la bile.

Marte Dio della guerra, Marte nemico del passato e delle fantasticherie, Marte attivo, determinato e impulsivo, Marte come simbolo di forza. Marte legato al ferro. Anche l'essere umano ha delle particolarità con l'elemento il ferro, indispensabile per la nostra vita, la carenza di ferro ci porta alla malattia. Dal terzo mese il contenuto di ferro nell'embrione aumenta di un terzo (movimenti propri) “*A bilanciare questo aumento interviene il contenuto di rame nel siero della madre, che cresce di tre volte[venere]*”. Dopo la nascita regredisce. Questa fase di “scarsità di ferro” permette al neonato di difendersi dagli agenti patogeni. Quando un corpo estraneo entra nell'organismo del neonato, i suoi pochi anticorpi lo aggrediscono immediatamente e gli sequestrano il ferro che contiene, in questa maniera il corpo estraneo viene reso innocuo. Attorno ai sette - otto mesi il bambino comincia ad avere bisogno di un apporto di ferro, ecco il momento dell'introduzione del passato di lenticchie ricche di ferro. A tre anni sale di nuovo (il bambino diventa “ostinato”, Marte si fa di nuovo sentire). Verso i nove - dieci anni il ferro prevale di nuovo, è il momento che il bambino si stacca, Marte: attivo, determinato, impulsivo.

L'orzo era il nutrimento principale degli antichi greci. Ippocrate, padre della medicina, considerava l'orzo adatto al pensiero e all'esercizio fisico: anche Galeno considerava il decotto d'orzo fondamentale per la cura iniziale di tutte le malattie acute. È bene ricordare che è la Grecia il paese dove è nato molto del nostro sapere. Che ci fossero dei gran filosofi è una conseguenza naturale, l'orzo con la sua forza riequilibra e mantiene sano il "polo metabolico". Chi ha una buona digestione, rinforza il fisico e con esso si ritrova una buona memoria e una mente lucida, chiara e pronta al pensiero positivo e costruttivo. Chi non digerisce bene, difficilmente può pensare serenamente, in modo particolare se ha un'emicrania. Le forze dell'orzo a poco a poco ridanno armonia a tutto l'apparato digerente, attualmente uno dei problemi principali della nostra “cattiva civiltà” è la mancanza di forze digestive. Pensiamo a quante persone hanno problemi digestivi. Se non si digerisce bene non si assimilano i nutrienti e ci si intossica. Quanti problemi ci sono di carenze e di tossine? Per scendere nel concreto chi non ha mai conosciuto una persona carente di ferro? Per cui viene somministrato ferro in quantità e consigliata carne di cavallo in abbondanza, con risultati normalmente deludenti, eppure basta rimettere in ordine il “polo metabolico” e questa mancanza normalmente sparisce. Qui entra in gioco l'orzo con la sua concreta capacità di riarmonizzare e far funzionare tutto il polo metabolico per ridare salute e serenità alle persone. L'orzo sembra fosse conosciuto già 12000 anni fa e la sua origine sembra sia l'Asia occidentale, le tracce più antiche risalgono al 6700 a.C. È il primo cereale coltivato nelle civiltà Assiro-Babilonese, Egizia e Greca.

Polenta in latino significa farinata d'orzo. Al tempo dei romani i gladiatori erano nutriti principalmente con una zuppa a base d'orzo e venivano soprannominati *hordearii* “mangiatori d'orzo”, così si aumentava la loro forza. L'alimento nazionale greco era una polentina di farina d'orzo con contorno di legumi, verdure e formaggi.

L'orzo che ora si trova in commercio si divide in:

- orzo perlato                    bianco - raffinato
- orzo decorticato            semiintegrale
- orzo                                integrale

ovviamente l'orzo più completo e più utile al nostro organismo è l'orzo integrale.

Con l'orzo tostato e macinato si fa una bevanda rinfrescante per il nostro organismo che può sostituire il caffè, si chiama appunto caffè d'orzo, senza le controindicazioni della caffeina.

L'orzo ha una buona qualità proteica (indice chimico FAO per l'orzo integrale: 65) e anche di una discreta quota dell'aminoacido lisina (406 mg). Ha ferro (4,5 mg), con buone presenze di calcio (53 mg) e fosforo (277 mg), potassio e magnesio (120 mg), cloro (123 mg), zolfo, zinco (2,7 mg), sodio e rame. Ricco di vitamina PP (5,2 mg), ben dotato anche di B1 (0,32 mg), B2 (0,16 mg), B6 (1,7 mg), ed E (3,5 mg).

**In terapia naturale l'orzo** è da consumare tutto l'anno, ma la stagione più indicata è quella estiva, essendo un cereale che rinfresca, per cui chi è facile ai calori troverà in questo alimento il suo equilibrio. L'orzo è facilmente digeribile e sembra aver una notevole importanza nella stimolazione del sistema neurovegetativo. È utile come tonico generale indicato nelle affezioni cardiache e a svolgere un'azione disintossicante nell'intestino, nello stomaco e nel fegato. Secondo diversi ricercatori è anche anti-infiammatorio delle vie urinarie (nefriti e cistiti) e molto utile nelle malattie polmonari. Inoltre dà sollievo nell'angina. L'ordeina contenuta nell'orzo è utile contro diarree, enteriti, dissenteria e febbre da tifo. L'orzo inoltre ha delle sostanze che bloccano la produzione di colesterolo LDL, per cui chi ha problemi di colesterolo può trovare un valido aiuto.

Bisogna ricordare anche il malto d'orzo, che è un dolcificante estratto dai germogli dei semi di orzo, da noi conosciuto solamente per la produzione della birra. In realtà il malto era già usato nei tempi antichi, in Mesopotamia e in Egitto. Lo usavano essiccando i germogli e riducendoli in polvere, viene usato nella terapia del raffreddore, del catarro, come antiscorbutico, tonico e rivitalizzante. Indicato anche per favorire la digestione delle pappe dei lattanti e del cibo degli anziani e degli ammalati. Attualmente per questi utilizzi si usa il malto che tutti conoscono. Kneipp indicava l'infuso di malto “un cucchiaino in tazza di acqua calda, ma non bollente” per favorire la digestione a base di farinacei, inoltre favorisce la lattazione. Nella polvere di germogli di orzo si trova la preziosa vitamina B12.

**Ferdinando Donolato**

[www.ferdinandodonolato.it](http://www.ferdinandodonolato.it)

[info@ferdinandodonolato.it](mailto:info@ferdinandodonolato.it)

<https://t.me/ferdinandodonolato>

+39 348 8337819