

## MERCOLEDÌ

Miglio (*Panicum miliaceum*), legato a Mercurio.

Mercurio ha affinità con il minerale Mercurio.

Organi umani legati a Mercurio (Ares in antico greco): polmoni, linfa, ghiandole.

Mercurio è nella figura mitologica il messaggero degli dei dai piè alati. L'intermediario tra la terra e il cielo. La personalità mercuriale è tipica di chi ha la "freddezza intellettuale", l'ingegno acuto, doti tecniche. Inoltre ha un'abilità calcolatrice negli affari, dove analizza con estrema freddezza qualunque possibilità non tralasciando alcunché. Pure la capacità pratica di critica è una qualità mercuriale, come la destrezza e la comunicazione sono sue doti che lo portano ad avere ottimi rapporti con gli altri. Mercurio non ama sprecare energie, sia intellettuali che materiali. Il suo punto debole è che si interessa di tutto, ma molte volte non porta a termine niente, a causa di quell'aria che c'è tra la terra e il cosmo. Può succedere che tutto faccia fiasco, allora la sua spontaneità sparisce. Il miglio è come il mercurio: inafferrabile! Provate a far cadere una manciata di miglio, vi accorgete di quanto diventa difficile raccoglierlo.

Il miglio è stato uno dei primi cereali usati dall'uomo e attualmente è molto diffuso in Africa. In Europa, specialmente in Italia il miglio era molto usato nei secoli scorsi, il famoso dolce tipico "smeiasa" deriva proprio dalla farina di miglio usata a quel tempo. Il declino del miglio in occidente è da imputare principalmente al mais. La resa per campo dei due cereali era notevolmente a favore del mais. Infatti, con la scoperta dell'America e l'arrivo in Europa del mais, si ha la scomparsa dalle nostre tavole di questo prezioso cereale. Ora è conosciuto solamente come alimento per gli uccelli. Questo è giusto perché il miglio è ricco di silice e le penne degli uccelli sono ricchissime di questo minerale. Anche l'uomo ha bisogno di questo elemento per levarlo dalla pesantezza della vita moderna, perché aiuta l'uomo ad acquisire maggiore lucidità mentale e di coscienza, lo aiuta nella "percezione" delle cose, aumentando la capacità di osservazione. Tra i cereali è quello che ha le proteine con più elevato valore biologico. È il cereale che si cuoce nel minor tempo, 20 minuti circa.

Il miglio ha salvato Venezia nel 1378. Assediata dai Genovesi si salvò solo grazie al miglio che aveva nei suoi magazzini. A quel tempo si conosceva bene la lunga conservabilità di questo cereale, fino a vent'anni. Il miglio è non solo un cibo molto gustoso, dolce, leggero, ma anche più nutriente, energetico (370 kcal) e ricco di sali di molti altri cereali più noti. Ha più proteine (11 g) e più grassi (3,6 g) di riso, mais e orzo. Contiene 72,2 g di carboidrati totali, più 7,6 g di fibre grezze. Molto ricco di ferro (3-8 mg), variabile nel tenore di calcio (18-118 mg), ben dotato di fosforo (334 mg), potassio, sodio, magnesio (280 mg), zolfo, cloro, zinco (0,8 mg), manganese (0,5 mg), con tracce di rame e iodio, ha anche vitamina A (200mcg), è ricco di vitamina B1 (0,68 mg) e PP (4,5 mg).

**In terapia naturale il miglio** dà nutrimento e vigore agli organi di senso, la vista viene migliorata, la pelle riacquista la funzionalità ad aprirsi e chiudersi. Inoltre l'acido silicico naturale ha un'azione stimolante nello smalto dei denti, utilissimo per le unghie e per i capelli. Questo cereale è stato sempre usato dalle donne per prevenire eventuali aborti spontanei. È un cibo digestivo, diuretico, utile nelle anemie e nelle astenie e vivacizzante.

**Ferdinando Donolato**

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

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

<https://t.me/ferdinandodonolato>

+39 348 8337819