

VENERDI

Avena (*Avena Sativa*), legata a Venere.

Venere ha affinità con il minerale Rame.

Organi umani legati a Venere: reni, vene.

Il simbolo di Venere rappresenta l'equilibrio tra lo spirituale e il materiale. Questo equilibrio è in armonia. Il cerchio rappresenta lo spirituale, la croce il lato materiale terrestre. Venere la Dea dell'amore e della bellezza. In Venere si trova la femminilità, l'armonia, il carattere giovanile, la grazia, l'agilità nel gioco e nella danza. A differenza del tipo lunare, il venusiano ha l'amore individuale, la priorità sua rispetto al senso di famiglia. Venere ama sé stessa, i bei vestiti, il suo corpo. Una tavola ben apparecchiata e con molti cibi scelti sono per lei una gioia. Ama queste cose, ma in armonia. L'orbita di Venere forma una stella a cinque punte. Nel mondo vegetale si trovano molte piante legate a questo pianeta con le cinque punte. Precisamente i 5 petali. La rosa canina, la madre delle rose è fra le più conosciute. Nella famiglia delle rosacee, che ha cinque petali, ci sono molte piante a noi conosciute e apprezzate: lampone, mora, fragola, ciliegio, pero, susino e cotogno e l'albero da frutto più conosciuto: il melo. Tutta la bellezza che Venere può esprimere la troviamo quando queste piante sono in fiore. È il cereale dalle latitudini nordiche dal clima marino. Il luogo dove bisogna ricercarne l'origine è la mitica Atlantide. Nell'età del bronzo ci sono i primi ritrovamenti di avena in Danimarca. Anche i cinesi 3000 anni fa conoscevano una varietà di avena tuttora coltivata. I germani ai tempi dei romani si nutrivano principalmente di avena. I romani, che disprezzavano i germani, fecero cadere in disuso questo alimento. Pure nel medioevo questo cereale è disprezzato. Lentamente l'avena riprende il posto in tavola che le spetta. Non è certo un caso che l'avena abbia il più alto tasso di grassi (7,1g) tra tutti i cereali e il contenuto proteico più alto dopo il grano duro (12g, con alcune varietà a 13g). La selezione genetica tra i cereali ha evidentemente operato in questa direzione, secondo le esigenze dell'uomo coltivatore. La sua qualità proteica è piuttosto elevata (indice chimico FAO: 58), grazie soprattutto alla sua "ricchezza" (è relativo, essendo riferito ai cereali) in aminoacido lisina (517mg) che ne fa il cereale più dotato dopo l'americana quinoa. Molto ricca di sali, l'avena contiene fosforo (361mg), potassio, calcio (48mg), sodio, magnesio (157mg), zolfo (200mg), cloro (119mg), ferro (3,8mg), manganese (5mg), zinco (4 mg), rame (0,5mg), cobalto (0,4mg). Ben dotata di vitamine del gruppo B (1310,5mg, PP 2,4mg), E (2,5mg) e K. L'avena è il chicco amidaceo meno ricco di carboidrati totali (68,7g), soprattutto di amidi. La crusca di avena è la più abbondante tra i cereali integrali: ben 9,5g di fibre grezze. Contiene anche un alcaloide e un notevole tasso di saponina. Non è un caso che l'avena fosse l'alimento degli antichi soldati nordici perché non dà solo forza, ma anche coraggio. È ottima in chicchi interi, cucinata come il riso e condita a piacere. Conviene sempre tostarla prima di cuocerla, prende più sapore. È uno dei cereali che si cuoce a fuoco basso velocemente in 20-30 minuti. L'avena è un cereale "caloroso", "invernale", ma può essere consumato in ogni stagione. Infatti gli agricoltori sanno che se vogliono che le galline facciano uova anche in inverno devono somministrare nella mangiatoia anche l'avena. Come agisca l'avena in questi casi è spiegabile in vari modi. Le fibre in genere sono metabolizzate nel colon dalla flora batterica con produzione di gas e alcuni sottoprodotti metabolici, tra cui degli acidi grassi a catena breve, volatili e molto attivi, che si diffondono nell'organismo e vanno in parte a colpire il fegato. Uno di questi, un estere dell'acido propionico, riduce la produzione di colesterolo da parte del fegato, come gli inibitori di Qureshi trovati nell'avena. Ma l'avena arriva al punto di neutralizzare nel colon stesso gli acidi biliari, che potrebbero trasformarsi in colesterolo, proprio come fa un farmaco, la colestiramina. Senza contare l'azione anticancro comune a tutti i cereali, dovuta a feci più assorbenti, veloci e voluminose, agli inibitori delle proteasi IT e IC e al pentosio presente nelle pareti delle cellule. I carboidrati del chicco di avena vengono sempre considerati come qualcosa di speciale. Durante il processo digestivo l'amido viene ridotto ai cosiddetti idrati di carbonio inferiori: destrina, maltosio e glucosio, lo zucchero dell'uva. Si sa comunemente che questo processo fornisce energia. Ora però nel chicco d'avena stesso, dall'amido si formano, attraverso determinati enzimi, alcuni tipi di zuccheri. Questi possono essere assunti in maniera particolarmente facile. Questo è il motivo per cui l'avena ha una grande importanza nella dieta degli ammalati e nell'alimentazione dei bambini piccoli. La forte formazione di mucillagine è dovuta ad altri tipi di idrati di carbonio, che sono ugualmente presenti nell'avena, ma che non possono essere ridotti nell'organismo umano e quindi non servono a fornire

energia. Questi carboidrati si gonfiano nell'acqua fino a formare un liquido viscoso e sono i costituenti principali della pappa d'avena. L'avena cura le infiammazioni dello stomaco e dell'intestino, e la formazione della mucillagine protegge le pareti intestinali dalle irritazioni e infezioni legate all'alimentazione. L'avena favorisce e armonizza perciò tutta la digestione in generale. È da raccomandare per un aumento di peso di lattanti e bambini piccoli. D'altro canto, con un'alimentazione saggia, equilibrata e sostituendo alla normale colazione del mattino un pasto all'avena, si può ottenere una diminuzione di peso. L'avena è un cereale per tutti, raccomandato anche agli anziani sia per la sua facile digestione, ma in modo particolare perché ridà voglia di vivere e toglie alla persona anziana quella malinconia che c'è in molti.

In terapia naturale dà un'energia speciale, tonificante, non soltanto calorica, per le sue proprietà non visibili. L'avena è un cereale per tutti. Indicato nei casi di crescita, astenia fisica o intellettuale, diabete, (perché è ipoglicemizzante), di ipotiroidismo (perché stimola la tiroide) e azotemia, prescritto dai medici anche come decotto lassativo, diuretico, rinfrescante intestinale e calmante della tosse. Questo decotto si prepara facendo bollire 20 g di farina d'avena in un litro d'acqua. Se, poi, si è debilitati, convalescenti, perennemente svogliati, stanchi; sia giovani o anziani e si rimpiangono le forze perdute; le donne che attendono un figlio o allattano: è questo il cereale giusto. Serve, oltretutto, a preservare i denti, com'è noto tra i naturisti: infatti contiene degli acidi uronici con funzione anticarie. A detta di molti studiosi l'avena contiene un ormone affine alla follicolina che agirebbe contro l'impotenza sessuale. Altri ormoni contenuti nell'avena stimolano la crescita dei bambini. L'avena, a differenza del frumento, non è ricca di fibre insolubili (come la cellulosa), eppure è un ottimo lassativo, secondo un esperimento realizzato in Francia su 50 anziani affetti di stipsi "curati" solo con due biscotti d'avena al giorno. L'azione è stata lenta, è vero (come è lento l'organismo degli anziani), ma dopo tre mesi la stipsi ostinata era scomparsa, le evacuazioni erano aumentate di frequenza e volume e molti dei soggetti erano addirittura dimagriti. È stato sperimentato che la crusca dell'avena abbassa il tasso di glicemia e di insulina, ma anche i valori di colesterolo e della pressione. Mezza scodella (40g circa) riduce il colesterolo LDL in media del 20% e alza il colesterolo HDL del 15%. La cosa ottimale è usare il cereale integrale per lungo tempo.

Ferdinando Donolato

www.ferdinandodonolato.it

info@ferdinandodonolato.it

<https://t.me/ferdinandodonolato>

+39 348 8337819