



LA PRIMAVERA È ALLE PORTE

E IL RISVEGLIO DELLA NATURA È IL SUO PRIMO SEGNALE

Dai giorni del fiore, del frutto delle foglie e delle radici, la natura si rigenera e ricomincia la vita.

giorni del fiore

I giorni del calendario lunare in cui la luna si trova nei segni di aria (Gemelli, Bilancia e Acquario) sono giorni del fiore, adatti alle opere in orto, giardino, e nei prati, che riguardano i fiori. La semina dei fiori e della maggior parte delle erbe medicinali riesce meglio se fatta in un giorno di luna crescente in un segno del fiore. Le stagioni più adatte alla raccolta dei fiori sono la primavera e l'estate, a mezzogiorno, quando il sole splende, in periodo di luna crescente o piena. La qualità nu-

tritiva dei giorni del fiore sono i grassi e gli olii, quindi sono giorni molto buoni ad esempio per la spremitura delle olive, oltre che per l'assimilazione degli olii e i grassi che sostentano il sistema ghiandola-

giorni del frutto

I giorni del calendario lunare in cui la luna si trova nei segni di fuoco (Ariete, Leone, Sagittario) sono giorni del frutto. Sono giorni adatti alle opere in orto e giardino che riguardano i frutti.



La semina e il trapianto di piante che danno frutti (tra cui anche il pomodoro) vengono meglio se fatti in un giorno del frutto. Il miglior momento per la raccolta è quando sono maturi, in estate ed autunno, purché il tempo sia asciutto in un'ora lontana dalla calura del mezzogiorno. La raccolta in luna calante ne garantisce una più lunga conservazione, se invece raccolti in luna crescente o piena, vanno consumati subito. La qualità nutritiva dei giorni del calore sono le proteine ed in particolare gli organi sensoriali traggono i più grandi benefici dalla loro assimilazione in questi giorni.

giorni delle foglie

I giorni del calendario lunare in cui la luna si trova nei segni di acqua, cioè Cancro, Scorpione e Pesci, sono giorni della

foglia. La semina e piantagione delle verdure a foglia (spinaci, porri e insalate) vengono meglio in un giorno della foglia (in accordo con la fase lunare). Sono giorni adatti ad annaffiare e nel periodo invernale ci si può limitare a farlo solo in quei giorni.

Le foglie (ed erbe) si possono raccogliere quasi tutto l'anno, purché da piante giovani. Il momento migliore per la raccolta è il mattino, quando la rugiada si è asciugata, tra il novilunio e la luna piena, per farle seccare in luna calante (ad eccezione dell'ortica che si raccoglie e beve sotto forma di tisana depurativa solo in luna calante). La qualità nutritiva dei giorni della foglia sono i carboidrati, che in questi giorni si assimilano maggiormente (per tanto si consiglia di limitarne il consumo se si è in regime di dieta dimagrante).