

agosto

1

mercoledì

S. Alfonso



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

Latte, biscotti, pesca
Tè o caffè d'orzo, yogurt,
biscotti, pesca

• SPUNTINO

Succo di frutta

• PRANZO

Insalata di patate, pomodori
e tonno
Fagiolini con aglio e menta

• SPUNTINO

Tè freddo e un frutto

• CENA

Involtini con patate e basilico

Zucchine trifolate
Insalata di lattuga

• DOPO CENA

Un frutto

oggi ho speso

alimentari _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

la ricetta

INVOLTINI CON PATATE E BASILICO

Tritate finemente una manciata di foglie di **basilico** e mescolatele con 2 **patate** grattugiate e **grana** grattugiato. Tagliate a fettine sottili 600 g di **fesa di vitellone**. Ponete al centro di ogni fettina una noce della farcia, arrotolate, fermate con uno stecchino, **salate** e **infarinate** leggermente. In una padella antiaderente, scaldate 4 cucchiari di **olio extravergine d'oliva** con una **cipollina** affettata e lasciate dorare gli involtini in maniera uniforme. Bagnate con un bicchiere di **vino bianco**, abbassate la fiamma e portate a cottura. Servite gli involtini caldi, irrorandoli con la salsa di fondo.



in piena armonia

FIORI DI BACH: CHESTNUT BUD

Il tipo Chestnut Bud persevera nel commettere gli stessi errori, come innamorarsi sempre della persona sbagliata o continuare a svolgere un lavoro poco adatto. Vuole dimenticare le esperienze fatte e non le pone a frutto per le decisioni future. Il rimedio Chestnut Bud aiuta invece a far tesoro delle proprie esperienze, stimola la consapevolezza di se stessi e dei propri errori, avviando una progressione nella vita.

impara l'arte

GERMOGLI DI ALFA-ALFA

Passate sotto l'acqua corrente 20 g di semi di alfa alfa e poneteli ad ammorbidire per circa un'ora in acqua.

Sgocciolateli, quindi distribuiteli su di un vassoio ricoperto con fogli di carta da cucina umida e poneteli in un luogo buio.

Quando i germogli saranno lunghi circa 4 cm, metteteli alla luce per un giorno. A questo punto sono pronti da utilizzare.

saper mangiare

IL FRUMENTO

È il cereale per eccellenza, quello con cui si prepara sia la pasta fresca sia quella secca.

Il frumento è noto sin dalla preistoria e ha accompagnato l'umanità per tutto il suo sviluppo, essendo uno dei cibi base nell'alimentazione umana.

È ricco di proteine vegetali, carboidrati composti (amido), fibre vegetali, calcio e fosforo. Il suo valore calorico è di 320 calorie per 100 g. È un alimento che tutti possono consumare, a eccezione di coloro che soffrono del morbo celiaco.



8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

2

giovedì

S. Eusebio



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

Latte, biscotti, pesca
Tè o caffè d'orzo, yogurt, biscotti, pesca

• SPUNTINO

Succo di frutta

• PRANZO

Minestrone freddo al basilico
Caprese: pomodoro e mozzarella al profumo di origano

• SPUNTINO

Tè freddo, un frutto

• CENA

Frittata con i peperoni
Insalata mista
Melanzane trifolate

• DOPO CENA

Un frutto

oggi ho speso

alimentari _____

agosto

in piena armonia

FIORI DI BACH: CHICORY

Il tipo Chicory controlla e manipola i propri cari e le loro azioni. Dotato di grande forza di volontà, è possessivo ed egoista e si aspetta che gli altri si conformino ai suoi principi. In cerca di attenzione, facile alle lacrime, non vuole mai rimanere solo.

Il rimedio Chicory lo predispone a prendersi cura degli altri in maniera disinteressata e lo aiuta a rilassarsi, frenandolo nel desiderio di interferire nella vita altrui.

piante & giardini

AGOSTO SUL DAVANZALE

Passeggiando in molte città europee, possiamo ammirare "cascate" di gerani che scendono dai balconi. Fioriture abbondanti, resistenza al gelo e al caldo hanno fatto sì che questa pianta diventasse molto popolare. Potete piantare un geranio ovunque, anche in un cestino da attaccare al muro. Riempirà l'ambiente di svariate sfumature di colore e terrà lontane le zanzare! Avrete bisogno solo di cestini da appendere, di muschio con cui foderare i fondi e di terriccio leggero. Inserite poi i gerani edera, scioglieteli dai supporti e disponeteli a "cascata". Quindi innaffiate generosamente.



8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

6

lunedì

Trasfigurazione Nostro Signore



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

Latte, biscotti, pesca
Tè o caffè d'orzo, yogurt, biscotti, pesca

• SPUNTINO

Succo di frutta

• PRANZO

Insalata di riso, fontina, cuori di sedano e mais
Peperoni gialli al prezzemolo

• SPUNTINO

Tè freddo, un frutto

• CENA

Pizza napoletana
Insalate verdi miste
Zucchine con erba cipollina

• DOPO CENA

Gelato

oggi ho speso

alimentari _____

agosto

benessere & salute

LA MALVA

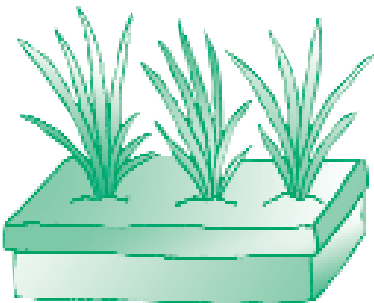
Questa pianta erbacea, apprezzatissima dalle nostre nonne, è diffusa davvero ovunque, dalla pianura alla montagna.

L'infuso è utile nelle infiammazioni del tubo digerente, nelle coliti e nelle stitichezze, nelle bronchiti, nella tosse e nelle infiammazioni della vescica. Bevetene molta, anche un litro al giorno, per lunghi periodi. E, per uso esterno, un impacco di malva aiuta gli occhi arrossati e stanchi.

impara l'arte

L'ERBA GATTA

Se abbiamo un gatto in casa, possiamo approntare una vera e propria golosità: l'erba gatta. Questi sottili fili verdi, che nascono in pochissimi giorni dai semi, possiedono proprietà depurative, utilissime per l'organismo dei nostri piccoli amici. L'erba gatta si può piantare in primavera o all'inizio dell'autunno, in vaso o in terra, utilizzando anche le basse cassette di legno della frutta. Si formerà così un praticello, molto invitante per il gattino di casa.



8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

10

venerdì

S. Lorenzo martire



auguri a _____

Menù del giorno

• **COLAZIONE**
Frullato con latte o yogurt e pesche, pane integrale e miele

• **SPUNTINO**
Un frutto

• **PRANZO**
Pasta e fagioli fredda
Insalata di indivia, ravanelli e sedano

• **SPUNTINO**
Una fetta di cocomero

• **CENA**
Polpettine fredde di pollo con limone
Insalata di finocchi
Pomodori gratinati

• **DOPO CENA**
Un frutto

oggi ho speso
alimentari _____

agosto

11

sabato

S. Chiara vergine



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

Frullato con latte o yogurt e pesche, pane integrale e miele

• SPUNTINO

Un frutto

• PRANZO

Insalata di penne, pomodorini, olive e mozzarella
Peperoni arrosto

• SPUNTINO

Un frutto

• CENA

Gateau dell'orto

Insalata di lattuga, finocchi e carote

• DOPO CENA

Un frutto

oggi ho speso

alimentari _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

in piena armonia

FIORI DI BACH: CERATO

Il tipo Cerato dubita delle proprie capacità, manca di volontà e coraggio, non si fida di sé, né della propria intuizione, né del proprio giudizio. È instabile, si lascia fuorviare e preferisce seguire un consiglio errato pur di adeguarsi ai suggerimenti degli altri.

Il rimedio Cerato aiuta a fidarsi della propria saggezza interiore e ad ascoltarsi dentro. Instilla sicurezza e decisione nel seguire la propria reale vocazione.

la ricetta

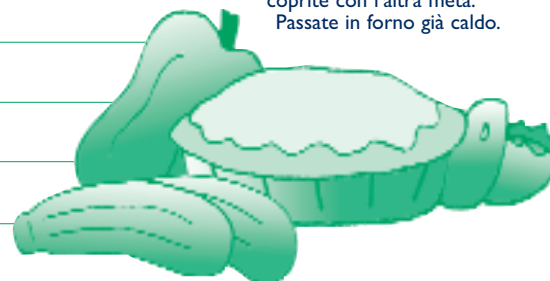
GATEAU DELL'ORTO

Impastate 250 g di **farina bianca** con mezzo bicchiere di **acqua tiepida**, 20 g di **lievito di birra**, 2 cucchi di **olio di oliva** e un pizzico di **sale**. Lasciate lievitare.

Tagliate a rondelle 500 g di **zucchine** e a dadini 1 **peperone rosso**. In una ciotola, sguocciate 2 **uova**, sbattetele con una forchetta, mescolatele con 100 g di **caciotta** grattugiata e con gli ortaggi; quindi profumate con **timo**.

Foderate con metà della pasta una teglia, distribuite il ripieno e coprite con l'altra metà.

Passate in forno già caldo.



piante & giardini

AGOSTO IN GIARDINO E SUL TERRAZZO

È arrivato il momento di approfittare degli sforzi compiuti e di godersi in pieno la bellezza del proprio spazio verde.

Ci sono, tuttavia, sempre piccoli lavori da fare: innaffiare, togliere le erbacce e i fiori appassiti, piantare i bulbi estivi per avere la fioritura autunnale e tagliare il prato.

Ma sarà bellissimo, poi, rilassarsi in mezzo a tanto verde fiorito.

benessere & salute

LA PRIMA COLAZIONE

La prima colazione deve assolvere a una funzione fondamentale: assicurare all'organismo un'adeguata provvista di elementi nutritivi per le ore in cui viene esplicata la maggiore attività lavorativa.

Una colazione adeguata deve poter fornire circa un quarto delle calorie necessarie in un'intera giornata: una tazza di latte o un vasetto di yogurt con delle fette biscottate o dei biscotti e un frutto di stagione possono essere una buona scelta.

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

12

domenica

S. Giuliano



auguri a _____

Menù del giorno

• **COLAZIONE**

Frullato con latte o yogurt e pesche, pane integrale e miele

• **SPUNTINO**

Un frutto

• **PRANZO**

Risotto con mozzarella
Insalata di pomodori
Peperoni arrosto al prezzemolo

• **SPUNTINO**

Una fetta di cocomero

• **CENA**

Insalata di pesce con pomodorini
Patate lesse con erba cipollina
Insalata mista

• **DOPO CENA**

Un frutto

oggi ho speso

alimentari _____



agosto

13

lunedì

S. Ippolito martire



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

Latte, cereali integrali, un frutto
Tè o caffè d'orzo, yogurt,
cereali integrali, un frutto

• SPUNTINO

Un frutto

• PRANZO

Cavatelli con salsa piccante

Insalata di lattuga
Zucchine in padella con origano

• SPUNTINO

Un frutto

• CENA

Frittata con le patate
Insalata mista
Melanzane trifolate

• DOPO CENA

Un frutto

oggi ho speso

alimentari _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

la ricetta

CAVATELLI CON SALSA PICCANTE

Spezzettate 1 Kg di **pomodori** maturi. Tagliate un **peperoncino** fresco, pelate e schiacciate uno **spicchio d'aglio** e strofinate con entrambi l'interno di un tegame di coccio.

Versatevi i pomodori, **salate** e profumate con foglie di **basilico**. Lasciate addensare la salsa. Spegnete il fuoco, spolverizzate con **grana grattugiato** e mescolate.

Lessate 350 g di **cavatelli**, versateli nel tegame, irrorateli con un filo d'**olio extravergine d'oliva** e aggiungete altre foglie di **basilico**.

Mescolate nello stesso recipiente di cottura e servite.

in bella forma

PER L'UOMO: IL BAGNO DI VAPORE

Per pulire in profondità la pelle del viso e del collo, una o due volte a settimana preparate un infuso con 100 g di semi di finocchio in una tazza di acqua bollente.

Dopo 10 minuti, versate l'infuso nell'acqua calda di una bacinella, copritevi la testa con un asciugamano e chinatevi sulla bacinella per circa 5 minuti.

Una lieve dilatazione dei pori espellerà naturalmente le impurità.



agosto

15

mercoledì

Assunzione Maria Vergine



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

Frullato con latte o yogurt e pesche, pane integrale e miele

• SPUNTINO

Un frutto

• PRANZO

Mezze maniche e calamaretti

Insalata di pomodori, cetrioli e olive nere

• SPUNTINO

Gelato

• CENA

Fettine di vitellone alla pizzaiola
Insalata mista
Fagiolini in padella

• DOPO CENA

Un frutto

oggi ho speso

alimentari _____

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

la ricetta

MEZZE MANICHE E CALAMARETTI

Tagliate a dadini 2 **patate**. In una padella, scaldare 4 cucchiai di **olio extravergine d'oliva** con uno **spicchio d'aglio** schiacciato.

Unite 200 g di **calamaretti** puliti, freschi o congelati. Saltateli, sfumate con **vino bianco secco**, aggiungete le patate, **salate** e portate a cottura.

Profumate con **prezzemolo** tritato. Lessate 350 g di **mezze maniche** e scolatele al dente. Versatele nella padella, mescolate e insaporite qualche istante. Servite caldissimo.



in bella forma

IL DIMAGRIMENTO: GLI IMPACCHI

Questo impacco, a base di argilla, betulla e fucus, migliora la circolazione superficiale e quindi svolge un'azione efficace sulle adiposità localizzate. Preparatele così: ponete in infusione in una tazza di acqua bollente un cucchiaio di foglie secche di betulla; dopo 10 minuti filtrate e mescolate con 50 g di argilla e 10 g di polvere di fucus.

Con un largo pennello, applicate il composto sulle zone interessate (pancia, fianchi, cosce) e avvolgete con pellicola da cucina. Lasciate agire per 30 minuti, quindi eliminate con acqua tiepida.

agosto

17

venerdì

S. Giacinto



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

Succo di frutta o tè o caffè d'orzo, pane, pomodoro e maggiorana

• SPUNTINO

Yogurt

• PRANZO

Pasta e fagioli
Insalata mista
Melanzane trifolate

• SPUNTINO

Un frutto

• CENA

Alici marinate ai capperi

Insalata mista
Fagiolini al limone

• DOPO CENA

Gelato

oggi ho speso

alimentari _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

la ricetta

ALICI MARINATE AI CAPPERI

Aprite a libro 1 kg di **alici** freschissime e togliete la lisca. Lavatele ed asciugatele. Disponetele in un solo strato su un largo piatto, **salatele**, irroratele con succo di **limone** e copritele con della pellicola trasparente, quindi lasciatele marinare in frigorifero per 4 ore.

Preparate la salsa: profumate 4 cucchiari di **olio extravergine d'oliva** con un pezzetto di **peperoncino** fresco e 4 cucchiari di **capperi** tritati. Sgocciolate le alici, irroratele con la salsa e lasciate insaporire prima di servirle.



in bella forma

PER L'UOMO: LA MASCHERA PURIFICANTE

Per eliminare punti neri e brufolotti, applicate durante un bagno caldo, quando i pori sono leggermente dilatati, una maschera ottenuta mescolando 3 cucchiari di argilla verde ventilata, in polvere, con un albume montato a neve. Diluite con acqua tiepida fino a ottenere un composto cremoso, quindi applicate la maschera sul viso e lasciatela agire per 10 minuti. Toglietela con acqua tiepida.

agosto

19

domenica

S. Italo



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

Frullato con latte o yogurt e pesche, pane integrale con miele

• SPUNTINO

Un frutto

• PRANZO

Riso, fagiolini e zucchine al limone

Insalata mista

• SPUNTINO

Un gelato

• CENA

Nodini di vitellone alla pizzaiola

Insalata mista

Peperoni arrosto al prezzemolo

• DOPO CENA

Un frutto

oggi ho speso

alimentari _____

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

in piena armonia

FIORI DI BACH: GORSE

Il tipo Gorse è in uno stato di prostrazione totale, che va al di là anche delle lacrime e della disperazione, e ha completamente rinunciato a lottare. Spesso ha "tenuto duro" per molto tempo, ma all'improvviso ha "mollato la presa" e ha perso ogni energia vitale.

Il rimedio Gorse aiuta a riacquistare la speranza, a sentirsi meno oppressi e infelici e soprattutto a superare la prostrazione per poter ricominciare a lottare.



la ricetta

RISO, FAGIOLINI E ZUCCHINE AL LIMONE

Tagliate a dadini 400 g di **fagiolini** e 2 **carote**. Spuntate 2 **zucchine** e riducetele in filetti. Ponete sul fuoco una pentola con abbondante acqua salata e al bollore tuffateci fagiolini e carote.

Dopo 5 minuti versate 300 g di **riso parboiled** e le zucchine.

In una ciotola mescolate 4 cucchiaini di **olio extravergine d'oliva** con **prezzemolo** tritato e **succo di limone**.

Scolate il riso e gli ortaggi al dente, versate nel piatto e mescolate. Servite subito.

saper mangiare

LA PESCA

Fa parte della frutta acidula, per l'elevata presenza di acidi organici. Il suo valore calorico si aggira intorno alle 25 calorie per 100 g di frutto fresco; il valore calorico del frutto essiccato aumenta fino ad arrivare a 200 calorie ogni 100 grammi. La pesca si consuma anche sciroppata e sotto forma di marmellata.

L'elemento nutritivo che la caratterizza è il betacarotene, presente sia nel frutto fresco sia in quello essiccato. È un alimento dagli effetti diuretici poiché contiene poco sodio e molto potassio.

impara l'arte

FORMAGGIO AL BASILICO

Scaldate un litro di latte, toglietelo dal fuoco e versatevi un cucchiaino di caglio (da acquistare in farmacia). Lasciate riposare.

Quando il latte si sarà cagliato, ponetelo di nuovo sul fuoco e mescolate. Affioreranno fiocchi biancastri: raccoglieteli con un colino da tè e versateli in un canestrello per formaggio, alternandoli con foglie di basilico spezzettate.

Lasciate riposare per un po', quindi passate in frigorifero.



8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

agosto

20

lunedì

S. Bernardo abate



auguri a _____

Menù del giorno

• **COLAZIONE**
Succo di frutta o tè o caffè d'orzo, pane, pomodoro e timo

• **SPUNTINO**
Yogurt

• **PRANZO**
Tortiglioni integrali al pomodoro
Zucchine ripiene di carne
Insalata di lattuga

• **SPUNTINO**
Un frutto

• **CENA**
Polpettone di tonno
Insalata mista
Fagiolini al limone

• **DOPO CENA**
Un frutto

oggi ho speso

alimentari _____

agosto

21

martedì

S. Pio X papa



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

Latte, fette biscottate e marmellata, un frutto
Tè o caffè d'orzo, yogurt, fette biscottate, un frutto

• SPUNTINO

Centrifugato di carote

• PRANZO

Insalata di pasta
Peperoni e melanzane ripieni

• SPUNTINO

Tè freddo, frutta

• CENA

Polpette di tacchino e rughetta

Insalata di indivia e pomodori
Patate alle salvia

• DOPO CENA

Un frutto

oggi ho speso

alimentari _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

la ricetta

POLPETTE DI TACCHINO E RUGHETTA

Grattugiate una scorzetta di **limone** e mescolatela con un mazzetto di **rughetta** tritata. Passate nel tritacarne 600 g di **fesa di tacchino**. Sgusciate un **uovo**, battetelo leggermente in una terrina, unite il trito aromatico e la carne. Spolverizzate con **parmigiano** grattugiato, **salate** e amalgamate. Preparate delle polpette piatte e **infarinatete**. In una padella antiaderente, scaldate 4 cucchiaini di **olio extravergine d'oliva**, disponetevi le polpette e fatele dorare. Spruzzate con **vino bianco** e portate a cottura.



benessere & salute

CONSIGLI PER LA CENA

La cena deve essere sempre leggera. Se andate a letto non troppo appesantiti, dormirete tranquilli e non farete brutti sogni. Scegliete dunque, per i vostri pasti serali, pasta, riso, prosciutto magro, formaggio fresco, uova e verdure di tutti i tipi. Preferite l'acqua alle bibite o ai succhi di frutta. Limitate molto il consumo di vino e birra, che possono darvi problemi per prendere sonno. Evitate anche il caffè.

agosto

22

mercoledì

S. Fabrizio



auguri a

Menù del giorno

• COLAZIONE
Latte, cereali integrali, un frutto
Tè o caffè d'orzo, yogurt, cereali integrali, un frutto

• SPUNTINO
Un frutto

• PRANZO
Pennette con ricotta e menta
Insalata mista
Fagioli corallo al pomodoro

• SPUNTINO
Gelato alla frutta

• CENA
Uova al vapore
Insalata di sedano, carote e indivia
Peperoni arrosto al prezzemolo

• DOPO CENA
Un frutto

oggi ho speso

alimentari _____

impara l'arte

MOLTIPLICHIAMO LA TREDESCANTIA

Le tredescantia (o "pianta a fettuccia") è facilmente riproducibile: infatti, ogni ciuffetto di foglie sane è una potenziale nuova pianta.

Scegliete dunque uno o più ciuffetti di una certa dimensione e tagliateli dalla pianta alla base della radice aerea.

Riempite un vaso con il terriccio, fatevi un buco con una penna e inseritevi la base delle foglie.

Pressate delicatamente e innaffiate.

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

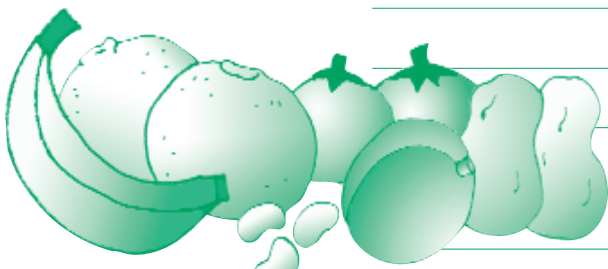
21 _____

benessere & salute

IL POTASSIO

Se si fa uso di diuretici (farmaci che favoriscono l'eliminazione dei liquidi attraverso l'urina), è consigliabile assumere una maggior quantità di alimenti che contengono potassio, come lenticchie, fagioli, albicocche, banane, patate, radicchio, succo d'arancia, pomodori e meloni.

Il potassio, infatti, aiuta infatti a mantenere l'equilibrio dei sali minerali nell'organismo.



agosto

23

giovedì

S. Rosa da Lima



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

Frullato con latte o yogurt e pesche, pane integrale e miele

• SPUNTINO

Un frutto

• PRANZO

Minestrone freddo con riso e grana
Insalata di pomodori, mais e rucola

• SPUNTINO

Un frutto

• CENA

Insalata di pollo, cuori di sedano e olive
Teglia di peperoni e melanzane

• DOPO CENA

Coppe di crema e pesche

oggi ho speso

alimentari _____

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

la ricetta

COPPE DI CREMA E PESCHE

Preparate la crema: montate 4 **tuorli** con 4 cucchiai di **zucchero**, unite 4 cucchiai di **farina** e mescolate. Diluite con mezzo litro di **latte** caldo, profumate con una scorzetta di **limone** e addensate la crema; fatela raffreddare in frigorifero, mescolando di tanto in tanto.

Affettate sottilmente 4 **pesche** e cuocetele con mezzo bicchiere di **marsala** secco.

Al momento di servire, versate la crema in 4 coppette e distribuitevi sopra le pesche.

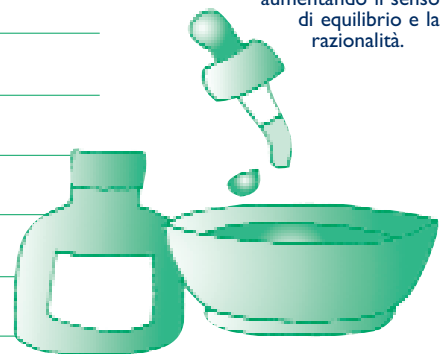
in piena armonia

FIORI DI BACH: CHERRY PLUM

Il tipo Cherry Plum è sensibile e nervoso.

Nei periodi di depressione è disperato, ha paura di perdere il controllo di se stesso, ha impulsi improvvisi, sente di stare per esplodere e assume comportamenti aggressivi e isterici nei confronti di parenti e amici.

Il rimedio Cherry Plum dà la forza di accettare il periodo negativo, aumentando il senso di equilibrio e la razionalità.



benessere & salute

UN NEMICO DELLE ARTERIE

Lo stesso trascorrere del tempo è causa di danni alle arterie, ma l'insidia più minacciosa a una buona circolazione è rappresentata dal progressivo aumento dei grassi nel sangue, a cominciare dal colesterolo.

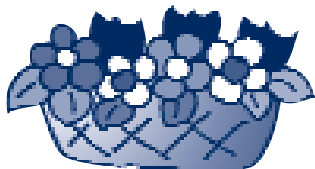
Negli ultimi anni gli studiosi hanno dimostrato che una dieta povera di grassi, zuccheri e calorie contribuisce a evitare l'accumulo di colesterolo nelle arterie.

Per quanto riguarda il grasso del pesce, in particolare di quello azzurro, si è dimostrato che ha la capacità di abbassare il colesterolo e di garantire l'integrità delle arterie. Ricordate quindi di inserirlo regolarmente nella vostra dieta.

piante & giardini

PER DISPORRE AD ARTE I NOSTRI FIORI

Se alcuni dei fiori del bouquet che avete preparato hanno gambi troppo corti, e l'effetto estetico non vi soddisfa, introduceteli in una cannuccia da bibita che servirà per portarli allo stesso livello degli altri. Se si tratta di fiori dal gambo legnoso, schiacciatene leggermente l'estremità, affinché possano attingere bene dall'acqua le sostanze nutritive e l'umidità.



8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

agosto

24

venerdì

S. Bartolomeo apostolo



auguri a _____

Menù del giorno

• **COLAZIONE**
Latte, cereali integrali, un frutto
Tè o caffè d'orzo, yogurt, cereali integrali, un frutto

• **SPUNTINO**
Un frutto

• **PRANZO**
Pomodori con riso e grana
Insalata mista con rucola, sedano e carote

• **SPUNTINO**
Gelato alla frutta

• **CENA**
Filetti di sgombri al limone e prezzemolo
Insalata di pomodori e cetrioli
Patate al timo

• **DOPO CENA**
Un frutto

oggi ho speso

alimentari _____

agosto

25

sabato

S. Ludovico re



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

Succo di frutta o tè o caffè d'orzo, pane, pomodoro e maggiorana

• SPUNTINO

Yogurt

• PRANZO

Riso pilaf all'erba cipollina

Insalata mista
Fagiolini al limone

• SPUNTINO

Un frutto

• CENA

Insalata di pesce
Insalata di indivia
Patate lesse con timo

• DOPO CENA

Un frutto

oggi ho speso

alimentari _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

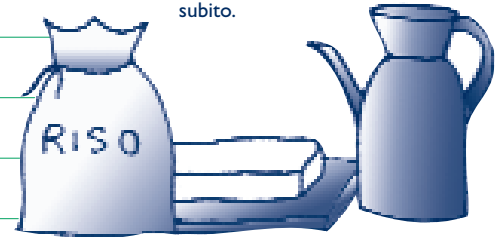
la ricetta

RISO PILAF ALL'ERBA CIPOLLINA

Ponete in una ciotolina un trito abbondante di **erba cipollina**. Irroratelo con 2 cucchiaini di **olio extravergine d'oliva** e lasciate macerare. In un'insalatiera schiacciate con la forchetta 200 g di **robiola**. Aggiungete l'olio profumato e amalgamate.

Versate in una larga pirofila 350 g di **riso parboiled** e bagnatelo con un litro di **brodo vegetale** caldo. **Salate** e passate in forno già caldo.

Estraete la pirofila dal forno e sgratinate il riso con una forchetta. Trasferite il tutto nell'insalatiera con la robiola, mescolate delicatamente e servite subito.



benessere & salute

IL TIMO

Le varietà di timo sono molteplici, ma tutte hanno le stesse proprietà. Di questa erba si usano le foglioline e le sommità fiorite.

L'infuso è uno stimolante sia fisico sia psichico e avrebbe addirittura effetto afrodisiaco. È utile anche nelle infezioni polmonari per il suo effetto balsamico e antibatterico, nel trattamento dell'influenza e delle infezioni urinarie. Per uso esterno, alcune gocce di olio essenziale di timo in un cucchiaino di olio di mandorle sono efficaci nella cura dell'acne.

agosto

27

lunedì

S. Monica



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

Latte, cereali integrali, un frutto
Tè o caffè d'orzo, yogurt,
cereali integrali, un frutto

• SPUNTINO

Un frutto

• PRANZO

Insalata di fagioli all'aceto balsamico
Zucchine trifolate

• SPUNTINO

Gelato alla frutta

• CENA

Melone e prosciutto
Pizza napoletana
Insalata mista

• DOPO CENA

Un frutto

oggi ho speso

alimentari _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

la ricetta

INSALATA DI FAGIOLI ALL'ACETO BALSAMICO

Lessate 500 g di **fagioli borlotti**. Lavate una ventina di **pomodori** e 2 **cipolle viola**. Dividete a metà i pomodorini e affettate sottilmente le cipolle. Quando i fagioli saranno teneri, ma non sfatti, scolateli e lasciateli raffreddare. Preparate la salsa: sciogliete un pizzico di **sale** in un cucchiaino di **aceto balsamico** ed emulsionate con 4 cucchiaini di **olio extravergine di oliva**. Profumate con foglie di **basilico**. Riunite tutti gli ingredienti in una insalatiera e irrorate con la salsa. Mescolate delicatamente e servite con fette di **pane casareccio**, tostate.



in piena armonia

FIORI DI BACH: CRAB APPLE

Il tipo Crab Apple si sente "impuro", ha un cattivo rapporto con se stesso ed è incapace di allacciare rapporti umani, perché ritiene gli altri "contaminati". Ha l'ossessione dello sporco, continua a pulire dove è già pulito e si lava in continuazione le mani. Il rimedio Crab Apple aiuta a guardarsi dentro, ad accettare se stessi e le imperfezioni degli altri, a controllare le propri ossessioni.

agosto

29

mercoledì

Martirio S. Giovanni Battista



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

Frullato con latte o yogurt e pesche, pane integrale e miele

• SPUNTINO

Un frutto

• PRANZO

Parmigiana di melanzane
Insalata di lattuga, carote, pomodori e crostini

• CENA

Rana pescatrice al cocchio

Insalata di indivia e rughetta
Patate bollite al timo

• DOPO CENA

Un frutto

oggi ho speso

alimentari _____

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

la ricetta

RANA PESCATRICE AL COCCIO

In un tegame di cocchio scaldate 4 cucchiaini di **olio extravergine d'oliva** con un **cipollotto** finemente affettato e una costa di **sedano** tagliata a dadini. Lavate 1 kg di **pomodori**, eliminate la pelle e i semi, spezzettateli e versateli nel tegame con del **peperoncino** fresco. **Salate** e **infarinate** 8 trance di **coda di rana pescatrice**, trasferitele nel tegame, coprite e cuocete a fuoco vivace. A fine cottura, profumate con **prezzemolo** finemente tritato. Servite nello stesso recipiente di cottura.

in bella forma

PER L'UOMO: L'IMPACCO PER I CAPELLI

Per dare più vitalità ai capelli, preparate, una volta a settimana, quest'impacco. Mescolate, in una ciotolina, 50 g di argilla con acqua tiepida fino a formare una crema omogenea. Amalgamate con un cucchiaino di olio di jojoba, uno di olio d'oliva e uno di olio di mandorle dolci.

Applicate il composto sui capelli facendo in modo che la "pappetta" venga a diretto contatto con il cuoio capelluto. Tenete l'impacco un'ora. Lavate i capelli e asciugateli delicatamente, solo frizionando con un asciugamano.



agosto

31

venerdì

S. Aristide martire



auguri a _____

Menù del giorno

• COLAZIONE

Succo di frutta o tè o caffè d'orzo
pane, pomodoro e maggiorana

• SPUNTINO

Yogurt

• PRANZO

Zuppa fredda di pomodori

Latticini: mozzarella, caprini,
robiola
Insalata mista

• SPUNTINO

Un frutto

• CENA

Uova in camicia con erbe
Fagioli a corallo, peperoni
e patate
Insalata di soncino

• DOPO CENA

Un frutto

oggi ho speso

alimentari _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

la ricetta

ZUPPA FREDDA DI POMODORI

Tagliate a pezzetti un **peperoncino** fresco, ponetelo in una ciotolina, unitevi alcune foglioline di **timo** e irrorate il tutto con 3 cucchiari di **olio extravergine d'oliva**. Lasciate macerare.

Spezzettate 2 kg di **pomodori rossi** e sodi. In un tegame di coccio, scaldate 1 cucchiaio di **olio** con un **cipollotto** e una costa di **sedano** tritati. Versate 2 cucchiari di **maizena**, mescolate, quindi aggiungete i pomodori.

Salate, coprite e portate a cottura. Irrorate con l'olio piccante e lasciate raffreddare. Servite insieme a crostini di pane integrale.



in piena armonia

FIORI DI BACH: ELM

Il tipo Elm è forte, capace, energico. Competente, degno di fiducia, in genere occupa posizioni di grande responsabilità ed è sempre attento ai bisogni altrui. Accade così che si senta sovraccaricato e perda la fiducia, provando una sensazione di grande sconforto e tensione.

Il rimedio Elm aiuta a ritrovare la fiducia in se stessi e l'efficienza nel lavoro, a essere meno inflessibili con se stessi, ad accettare serenamente i propri limiti.