

Dicembre



Segno zodiacale **SAGITTARIO** dal 23 novembre al 21 dicembre

planeta **GIOVE** elemento **FUOVO**

colore: azzurro, colore dell'intelligenza

Metallo: lo stagno

Giorno favorevole: Giovedì

La luce: "io RICERCO" **Ombra** "io PRESUMO"

Organo: anche, cosce, fegato

LUNA NUOVA 11 dicembre H11:30 19° sagittario

LUNA PIENA 25 dicembre H12:13 3° cancro

Quando ci si trova con gli amici le prime parole riguardo a questo mese sono:

- mi sembra ieri che abbiamo iniziato il nuovo anno
- Cavoli non so proprio cosa regalare quest'anno

Ci sono molti malcontenti, la voglia sarebbe quella di emigrare in un altro luogo, lasciarsi tutto alle spalle e non pensare. La rabbia entra nel nostro essere. Le cene sono sempre più numerose e si aspettano le ultime vacanze.

Proprio le caratteristiche esatte di Sagittario. Lui grande viaggiatore, vorrebbe scoprire il mondo. Scoprire nuove culture, abbracciare le novità.

Il suo organo è il fegato come potete notare. Responsabile di tutto il corretto funzionamento della digestione ed eliminazione delle tossine. Il nostro amato fegato se sovraccaricato da cene, stress natalizio, obbiettivi da raggiungere ci porta in uno stato di frustrazione che esplode poi in collera.

Sarebbe l'ideale in questo periodo fare come gli animali, ritirarsi nelle tane. Proseguire le giornate con calma ed armonia. Il tempo stesso ci stimola a questa tranquillità. Il metabolismo rallenta, la stanchezza si fa sentire e la voglia di stare a letto o sul divano sono sempre presenti. Ma la nostra società non lo permette. Tutto aumenta! Lo stress, tensione, nervosismo. E quindi anche il lavoro del nostro allegato. Non riuscendo a raggiungere gli obbiettivi, il fegato, rischia di far emergere le parti emozionali glenocate sopra. Rabbia, collera, ira ma farà anche in modo di trovare uno sfogo attraverso eritemi, acne, fiacche in bocca, emorroidi.

Ma non parliamo solamente delle parti negative di dicembre, vorrei concludere ricordando la bellezza di questo mese. La sua calma. Il cambiamento della natura, il riposo. Per molti è giunto il momento di sciare, pattinare, camminare in un atmosfera magica.

San Bernardino nel suo piccolo si sta già attrezzando con pista di ghiaccio, piccola ma stupenda pista da sci, creando eventi per intrattenervi.

Dicembre è anche simbolo di trasformazione, permette di tirare le somme su cosa ci è andato bene e cosa no. Quali sono state le cause. Ma soprattutto lasciarle il passato alle nostre spalle. Lasciarle il vecchio creando propositi per il nuovo anno.

Per aiutare il nostro fegato

Vanno bevuti 2 litri di acqua al giorno, diminuire il consumo di carne, alcool, dolci e caffè.

LIMONE

La cura con il limone è una delle più antiche ed efficaci. Priva di effetti indesiderati ed alla portata di tutti. Ottimo per purificare il fegato, diminuire l'acidità di stomaco e ritrovare il proprio benessere.

Questa ricetta invece è da utilizzare per 7 giorni, ripetibile una volta al mese.

Cosa serve:

7 limoni biologici (un limone per ogni giorno)

Acqua

Prendete un limone intero biologico. Tagliatelo a rondelle fini e mettetelo in una tazza grande. Fate bollire dell'acqua e versatela nella tazza fino a sommergere il tutto. Coprite la tazza con un piattino, affinché gli oli essenziali non evaporino. Lasciate riposare tutta la notte ed al mattino a digiuno bevete il liquido. Non è necessario mangiare il limone, ma se vi piace e lo desiderate potete farlo.

Tanja Gees Naturopata e KinesioLOGA