



## Astrologia e salute: un rapporto millenario

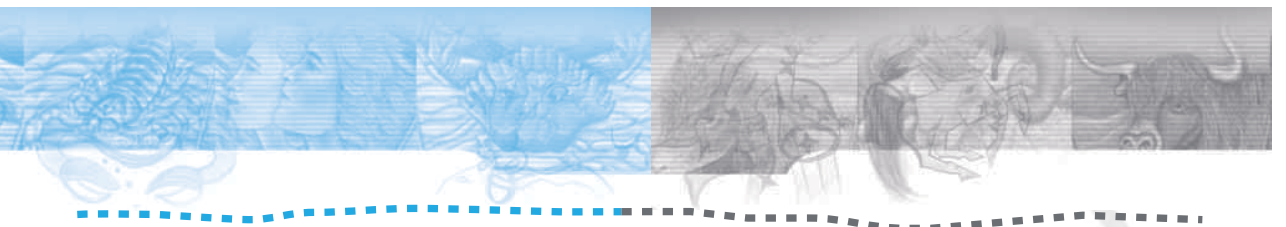
## Astrology and Health: a Millennium relationship

Lo Zodiaco è la zona della sfera celeste compresa tra i due cerchi paralleli all'eclittica, cioè l'orbita che la Terra percorre nel suo moto di rivoluzione intorno al Sole. Lo Zodiaco è diviso in dodici parti, a ciascuna delle quali corrisponde un simbolo. Dall'osservazione degli astri, che risale ai primordi della civiltà, nacquero l'astronomia e l'astrologia, scienze strettamente correlate. Gli astronomi studiavano la posizione degli astri, cercavano di calcolarne le distanze tra loro e dal pianeta Terra, mentre gli astrologi tentavano di scoprire quali influenze le stelle e i pianeti esercitassero sugli uomini. Ogni costellazione è dominata da un pianeta che vi esercita un influsso magnetico per induzione solare. La forza dei raggi del Sole influisce sui pianeti come una corrente elettrica agisce su un buon conduttore di elettricità. La luce solare, incontrando i corpi celesti, si rifrange e fornisce loro una carica che ne aumenta l'energia. I pianeti potenziano così la loro energia radiante influenzando anche la vita sulla Terra. Tutte le forme della natura vivono in armonia con i corpi celesti e ne subiscono le influenze planetarie: dal mondo animale, vegetale e minerale all'uomo, al quale conferiscono particolari caratteristiche fisiche e psichiche. I Caldei identificarono le loro divinità

The Zodiac is the zone of the celestial sphere which can be found between the two circles parallel to the ecliptic orbit that the Earth carries out in its revolutionary motion around the sun.

The Zodiac is divided into twelve parts, each of these corresponds to a sign. Astronomy and astrology are sciences which are closely related and born of the observation of the planets, an interest which dates back to the dawn of civilization. Astronomers studied the position of the planets and they tried to calculate their distances from the Earth and in the meantime, the astrologers attempted to discover the influence that the stars and planets exerted over human beings.

Each constellation is dominated by a planet that exerts a magnetic influence through solar induction. The power of the rays of sunlight, affects the planets as an electric current influences a good conductor of electricity. When the sunlight meets the heavenly bodies, it is refracted and it furnishes them with a charge that increases their energy. Thus, the planets develop a radiant energy which in turn influences life on Earth. All natural forms - animal, vegetable and mineral (including human), live in harmony with the heavenly bodies and are affected by planetary influences. These plane-



con gli astri e fecero delle costellazioni la base della loro religione. Anche l'agricoltura era regolata dalle influenze che il Sole e la Luna esercitavano sulla Terra, programmando semine e raccolte in rapporto al ciclo solare. Questa tradizione sopravvive ancora ai nostri giorni: un'usanza contadina raccomanda di seminare le piante i cui frutti si sviluppano al di sopra del suolo durante la luna crescente e radici e tuberi nei giorni di luna calante.

Mentre gli astrologi Caldei, dall'alto dei loro ziqurrat, osservavano i pianeti attribuendo loro le caratteristiche delle divinità, in altre regioni del globo altri popoli associavano gli stessi simboli agli stessi corpi celesti. Così il pianeta Venere fu messo in relazione dai Fenici con la dea Astarte, dagli Assiri con la dea Ishtar, dai Greci con Afrodite, tutte divinità correlate alla bellezza e all'amore. Quando Alessandro Magno conquistò l'Asia le divinità celesti dei popoli della Mesopotamia si fusero con il pantheon dei greci, composto in gran parte dagli stessi dei che il mondo romano ereditò. Con questa identificazione la mitologia dava sembianze umane alle energie che operano nell'universo. In realtà il mito dava una rappresentazione simbolica della psiche umana, delle forze nascoste che l'uomo non riusciva a comprendere e a dominare. Carl Gustav Jung chiamò queste forze *inconscio collettivo*. L'uomo cercava di scoprire nelle leggi della natura ciò che governa l'apparente disordine della vita umana e si dava una risposta creando degli *archetipi*, cioè delle immagini universali, comuni ad

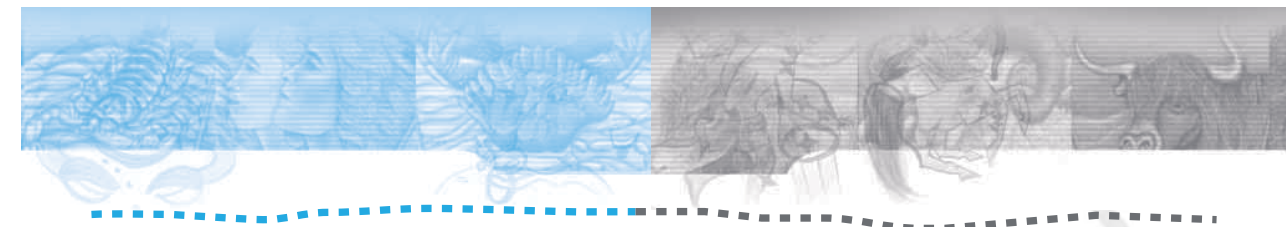
tary influences have both physical and psychic effects on the human world.

The Chaldeans identified their divinities with the planets and the constellations were at the base of their religion. For them, even agriculture was controlled by the influences that the sun and the moon exerted on the Earth. To the present day, some rural folklore survives which recommends sowing plants in certain times during the solar and lunar cycle.

While the Chaldean astrologers observed from the top of their ziqurrats the planets ascribing to them divine characteristics; at the same time, in other countries of the world, other people, associated the same signs with the same heavenly bodies. The Phoenixes placed Venus in relation to the goddess Astarte; the Assyrians to the goddess Ishtar; and the Greeks to Aphrodite. All these divinities were connected to beauty and love.

When Alessandro Magno conquered Asia, the heavenly divinities of the Mesopotamia population, were mixed with the Greek ones. The Greek divinities, were composed in the main part by the same divinities inherited by Romans. Mythology, gave human features to the universal energies. It gave a symbolic representation to the human psyche and its hidden forces, that man was not able to understand and dominate.

Carl Gustav Jung called these forces the *collective unconscious*. Man tried to discover in the laws of nature, what governs the seeming confusion of human life. Thus, he created the *archetypes* - universal images in common with people that live in different countries, with different cultures.



uomini che vivono in regioni diverse e in culture differenti. Basandosi sulle risposdenze tra il macrocosmo e il microcosmo, cioè tra il grande organismo che comprende i dodici segni zodiacali e il piccolo mondo rappresentato dall'uomo, si cercava di scoprire quali influenze, fisiologiche e spirituali, le costellazioni e i pianeti avessero sull'uomo.

Per gli antichi che si sentivano parte integrante della natura ciò che agiva sull'infinitamente grande agiva anche sull'infinitamente piccolo. Sull'interdipendenza fra il tutto e la parte si fondano quelle discipline che oggi vengono definite medicine alternative, come l'iridologia, l'omeopatia, la fisionomica e tante altre. Queste conoscenze, che come l'astrologia affondano le radici nelle civiltà degli Egizi, dei Maya o nelle culture orientali, si sono trasmesse nei secoli grazie ai contatti tra i vari popoli. Ippocrate, il grande medico dell'antichità greca, diceva ai suoi allievi "un medico che non abbia nozioni di astrologia non può chiamarsi medico" e che "bisogna sapere verso quale malattia tende ogni individuo". Nel Medioevo astrologia e pratica medica erano strettamente correlate. Molti astrologi, come l'arabo Avicenna (980-1037), erano anche medici.

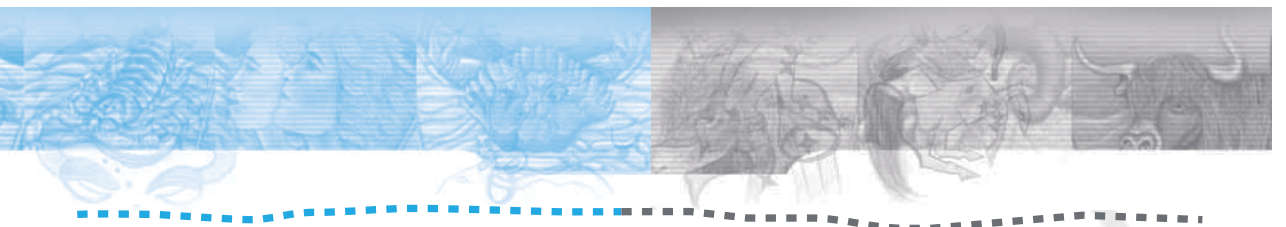
La celebre Scuola medica salernitana si rifaceva alle dottrine umorali ippocratico-galeniche, secondo le quali una malattia è provocata da uno squilibrio verificatosi all'interno del corpo umano tra i quattro umori in esso presenti, sangue, bile, flemma e strabile.

He tried to discover what kind of physiological and spiritual influences the constellations and the planets had on man, basing this idea on the correspondences between the macrocosm and the microcosm. That is to say, between the great organism that included the twelve signs of the Zodiac, and the small world represented by man.

In the past (when man felt himself to be an integral part of nature), everything that acted on the infinitely great, also acted on the infinitely small. These doctrines, based on an interdependence between the all and the part. Today they are called *alternatives remedies*, such as: iridology, homeopathy, the physiognomic and so on. Like astrology, these doctrines are also rooted in the Egyptian and Maya cultures, or in the oriental civilizations. During the centuries these doctrines were communicated thanks to the contact between different people. Hippocrates was the greatest doctor of ancient Greek. He advised his students "a doctor who doesn't have any notions about astrology, shouldn't call himself a doctor", he continued "it is necessary to understand what kind of diseases people are susceptible to".

In the Middle Ages, astrology and the medical practice worked together closely. Many astrologers, like Avicenna (980-1037), were also doctors.

The famous Medical School of Salerno followed the humoral, Hippocratic - galenic doctrines according to which, a disease is caused by a lack of balance in the human body and among the four humours which are contained in it, these being blood, bile, phlegm and extra bile.



Nel Rinascimento lo svizzero Paracelso (1493-1541), considerato da alcuni il padre dell'omeopatia, studiò le analogie tra l'universo e le parti del corpo umano, sostenendo che per curare un malato il medico dovesse prima conoscerne l'oroscopo. Non solo, ma anche per somministrare le medicine bisognava considerare le influenze astrali. " Prendi nota di questo: a che serve la tua cura per l'utero, se non sei guidato da Venere? A che gioverà la tua cura per il cervello se non sei guidato dalla Luna? ". Nel 1437, all'università di Parigi un consesso di medici discusse le regole astrologiche per scegliere il momento più indicato per praticare un salasso: l'ora in cui il segno ascendente del paziente si trovava in corrispondenza con la Luna era il momento più adatto. L'inglese Robert Burton (1576-1640) redasse addirittura una classificazione delle malattie mentali a cui sono esposti i vari segni. Dal suo trattato *Anatomia della melanconia* si apprende che la megalomania è tipica del Leone e che la depressione colpisce in prevalenza il Cancro.

L'antichissima dottrina dei quattro elementi naturali classifica i dodici segni in quattro gruppi, secondo le caratteristiche, sia fisiche che psicologiche, di ciascun elemento. I quattro elementi si rifanno anche ai quattro stati della natura (caldo, freddo, secco, umido) e a quattro temperamenti fisico-spirituali dell'individuo (bilioso, nervoso, sanguigno, linfatico).

In the Renaissance, the Swiss Paracelsus (1493-1541), considered the creator of homeopathy, studied analogies between the universe and the parts of the human body and sustained that, a doctor must know the horoscope of his patient before he is able to take care of him and that he must know the astrological influences before administering any medicines.

He is accredited with saying: " Take note of this: what good is your cure for the uterus if you are not guided by Venus? For what do your brain cures serve if you are not guided by the Moon?". In the 1437, at the University of Paris a doctors' assembly discussed the astrological rules to apply to medical science. They talked about bleeding - the right moment to apply this cure is when the zodiac sign of the patient corresponds with the moon.

The Englishman, Robert Burton (1576-1640) drew up a classification of mental illnesses which were influenced by the signs of the Zodiac. In his work called *The Anatomy of Melancholy* we can understand that megalomania is a typical characteristic of the Leo and depression above all strikes those of Cancer.

The most ancient doctrine of the four natural elements, classifies the twelve signs into four groups according to the physical and psychological characteristics of each natural element. The four elements also refer to the four states of nature (hot, cold, dry, wet) and to the four physical-spiritual dispositions of each person (irascible, nervous, sanguine, lymphatic).

**I Segni di Fuoco**, Ariete, Leone, Sagittario, hanno temperamento attivo, forza, esuberanza, entusiasmo, spirito di iniziativa, capacità di azione, indipendenza. Corrispondono al caldo secco e al temperamento bilioso.

**I Segni di Terra**, Toro, Vergine, Capricorno, sono dotati di una natura introversa e razionale, di spirito analitico e profondo, di interesse per le cose concrete e materiali, stabilità, costanza e prudenza. Corrispondono al freddo secco e al temperamento nervoso.

**I Segni di Aria**, Gemelli, Bilancia, Acquario, hanno una personalità distaccata e mutevole, intelligenza viva, socievolezza, diplomazia, comunicazione, senso profondo della libertà e della bellezza. Corrispondono al caldo umido e al temperamento sanguigno.

**I Segni di Acqua**, Cancro, Scorpione e Pesci, esprimono intuizione, sensibilità, immaginazione, ambiguità, emotività, creazione artistica, passività, sentimentalismo. Corrispondono al freddo umido e al temperamento linfatico.

Secondo la posizione che occupano nelle stagioni, i segni si dividono anche in base ad un criterio stagionale, in *cardinali*, *fissi* e *mobili*. In ciascuna categoria emerge una caratteristica dominante:

**Cardinali**, perché segnano l'inizio delle quattro stagioni (solstizi ed equinozi): sono Ariete, Cancro, Bilancia e Capricorno. Sono i segni che *producono*.

**The signs of Fire**, Aries, Leo, Sagittarius, have an active attitude, are strong, exuberant, enthusiastic, have a spirit of enterprise, an ability for action and are independent. They correspond to dry heat and to an irascible attitude.

**The signs of Earth**, Taurus, Virgo, Capricorn, have an introverted and rational character, are analytical and deep spirited. They are interested in concrete and material things, they are steady, constant and prudent. They correspond to the dry cold and to the nervous attitude.

**The signs of Air**, Gemini, Libra, Aquarius, have a detached and an inconstant personality, are quick, understanding, sociable, diplomatic, communicative, with a deep sense of freedom and beauty. They correspond to wet heat and to the sanguine attitude.

**The signs of Water**, Cancer, Scorpion and Pisces, they express intuition, sensitivity, imagination, ambiguity, emotion, artistic creation, passivity and sentimentalism. They correspond to the wet cold and to the lymphatic attitude.

According to the positions that the signs of the Zodiac have in the seasons, they are divided also into these seasonal categories: *cardinal*, *fixed* and *moving*. In each category a dominant characteristic is apparent:

**Cardinal**, they mark the start of the four seasons (solstice and equinox): they are Aries, Cancer, Libra and Capricorn. They are *producing* signs.

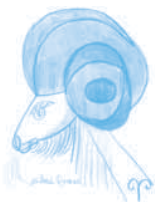


**Fissi** quando occupano i punti intermedi delle stagioni e ne rappresentano la fissità: sono Toro, Leone, Scorpione, Acquario. Sono i segni che *consumano*.

**Mobili** quando chiudono le stagioni, come Gemelli, Vergine, Sagittario, Pesci. Sono i segni che *distribuiscono*.

**Fixed**, these indicate the intermediate points of the seasons and represent fixed points: they are Taurus, Leo, Scorpion and Aquarius. They are *consuming* signs.

**Moving**, they mark the close of the seasons: they are Gemini, Virgo, Sagittarius, Pisces. They are *distributing* signs.



## Ariete



## Aries

21 marzo -20 aprile

**Elemento:** Fuoco

**Pianeta dominante:** Marte

**Classificazione binaria:** segno attivo

**Classificazione ternaria:** segno cardinale

### Il significato simbolico

Il pianeta dominante dell'Ariete è Marte, dio della guerra, che gli dà grande forza ed energia.

L'elemento è il fuoco, che rappresenta il fuoco primigenio, la scintilla di vita. Il fuoco cardinale dell'Ariete, che si rinnova di continuo, a differenza del fuoco fisso del Leone, caratterizza un individuo che traduce immediatamente le sue emozioni in atti. L'immagine simbolica è un animale con le corna, simbolo di potenza e di fecondità. L'Ariete è, infatti, un segno virile, impulsivo e coraggioso, che, come l'animale che lo rappresenta, si avventa a testa bassa superando gli ostacoli che incontra sul suo cammino. Il Sole nell'Ariete entra alla fine dell'inverno, quando la natura si risveglia e ricomincia il suo ciclo: perciò l'Ariete è sempre attratto da qualcosa che inizia, dalle novità, dalle soluzioni inedite e dalle nuove imprese. Sente l'esigenza di muoversi, di agire, di organizzare; è sempre all'avanguar-

March 21st- April 20th

**Element:** Fire

**Ruling planet:** Mars

**Binary classification:** active sign

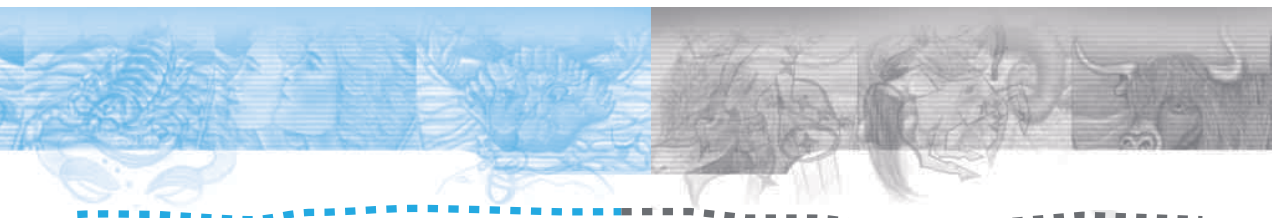
**Ternary classification:** cardinal sign

### The symbolic meaning

Mars, the god of war, is the ruling planet of Aries, which gives energy and power to those born under this sign. It is a sign graced by the element of Fire, the primogenital Fire, the spark of life. Aries' cardinal Fire is continually renewed unlike Leo's fixed Fire, therefore, it is the sign which characterizes those who are ready to transform their feelings into actions.

The symbol of Aries is that of an animal with horns, symbol of force and fecundity. Aries is a vigorous sign, impulsive and bold; like the ram Aries plunges headlong into the obstacles along their way overcoming them once and for all.

The Sun enters the sign of Aries at the end of the winter, when nature starts its cycle again: for this reason Aries are always attracted by new things, new solutions and new ventures. They need to keep moving, always in action, organizing; they are natural leaders. Very famous leaders like Lenin, Bismarck



dia nelle idee e ha il temperamento del leader. Celebri capi Ariete come Lenin, Bismarck, Napoleone III testimoniano la caparbia del segno nel tener testa agli avversari. Istintivo e dinamico, se incorre in gravi errori è soltanto perché, spinto dall'ansia di agire, non si ferma a riflettere.

### La personalità

Il fascino di questo segno sta nella sua imprevedibilità, che sfocia in aggressività e debolezza nello stesso momento.

L'Ariete è un tipo energico, impulsivo e loquace, non conosce l'esitazione, ha una naturale propensione a prendere il controllo delle situazioni, a volte in modo fin troppo autoritario e aggressivo. Pieno di entusiasmo e di ottimismo, non sta mai fermo, ma non riesce ad applicarsi a lungo su una cosa, a meno che non sia qualcosa che lo appassiona. Non conosce il compromesso, le sfumature, le mezze misure, il conformismo, l'adattamento forzato. Come ogni segno di Fuoco, è un passionale a cui la razionalità è praticamente sconosciuta: tutte le sue scelte sono soprattutto il risultato di reazioni istintive e di intuizioni. Come un guerriero si butta contro gli ostacoli senza calcolarne prima la reale entità, sempre con lo stesso immutato entusiasmo che lo spinge a *sfondare* i muri che gli si parano davanti. Quando va incontro a una sconfitta, viene colto da momenti di profondo sconforto, ma sono momenti tanto intensi quanto brevi, perché è psicologicamente molto forte e non conosce problematiche profonde. Inoltre è un segno di cui si può dire davvero "è ciò

and Napoleon III testify to the Aries' obstinacy in standing up to their rivals. Impulsive and dynamic, on occasions they make mistakes due to their tendency to act impulsively without thinking first.

### Personality

Aries' charm lies in their unpredictability, which often tends towards the aggressive and weakness in the same time. Aries are energetic, impulsive and talkative. They never hesitate, they have a natural ability to take control in any situation, leading them to be bossy.

Due to their optimism and enthusiasm, Aries are always in motion, they have the necessary energy to start new things but they cannot always carry them through.

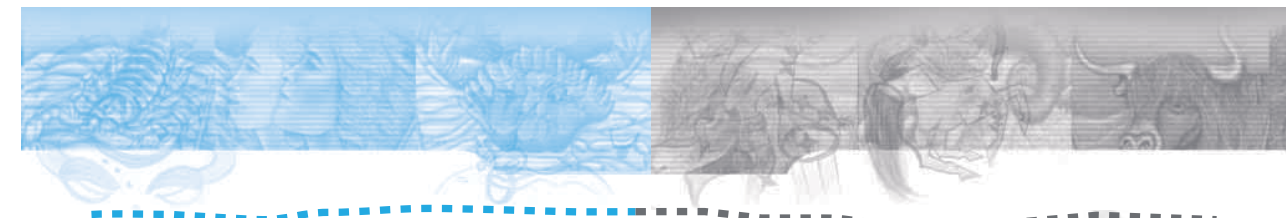
They don't like compromise or half-measures, conformism or being forced to adapt. As a Fire sign, Aries have a passionate nature, where rationality has no place. All their choices are based on impulsive reactions and intuition.

Like a warrior, Aries confront obstacles without reckoning with their true size; the same enthusiasm leads Aries to knock down walls and take on all comers.

When faced with defeat, they are seized by a deep but short-lived anxiety which they overcome thanks to their great psychological strength.

Aries is a straightforward sign where "what you can see is what you get". The Aries will





che si vede": la sua trasparenza, la sua mancanza di calcolo fanno sì che manifesti sempre in superficie, nel bene e nel male, quello che succede nel suo intimo, senza mediazioni o finzioni. Così come le crisi, anche le sue colere sono forti e violente, ma brevi, e di norma non conoscono mai il rancore e la vendetta (molto più tipiche, per esempio, del segno dello Scorpione).

Possiamo paragonare l'allegria irruenza dell'Ariete ad un temporale estivo che si abbatte su un tranquillo paesaggio. In compagnia si distingue per la simpatia, per la capacità innata di coinvolgere gli altri in esperienze nuove; è talvolta invadente a causa della sua espansività, che può renderlo agli occhi altrui privo di tatto e sensibilità. Impulsivo e nervoso, tende alle azioni brusche e improvvise, ma soprattutto è sempre convinto della bontà delle sue iniziative. È impossibile fargli cambiare idea, a meno che non si convinca personalmente del suo errore.

Nell'amore e nel sesso è impulsivo e tenace. A volte si esprime in modo brusco e violento, vive le passioni amorose con trasporto ma non è un modello di fedeltà. Il fascino di questo segno sta nella sua imprevedibilità, che sfocia in aggressività e adorabile debolezza nello stesso momento. È soggetto ai colpi di fulmine e, quando si invaghisce di qualcuno, mira dritto alla conquista; ma se la persona che gli interessa indugia in giochi o compromessi, abbandona l'impresa. Anche nel rapporto di coppia è combattivo, sia col partner sia contro eventuali rivali. Una volta vinto l'avversario ritorna in pista e si prepara a combattere contro qualcun altro. Casa-

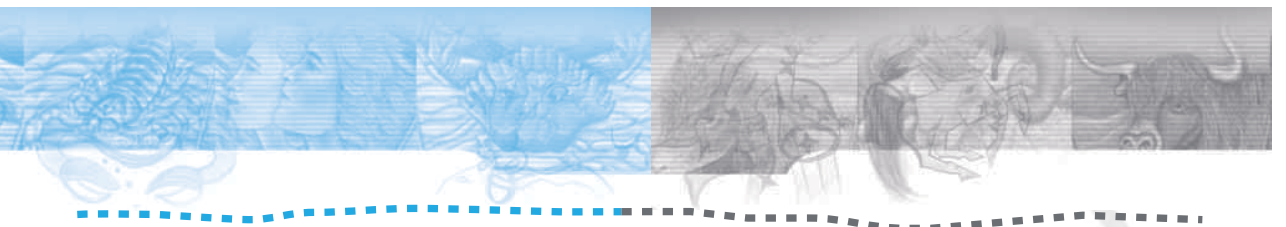
always say what they're thinking, good or bad; there is no pre-mediation or pretence in them. Both their troubles and their anger are significant and violent but do not last long. Aries don't bear a grudge (typical of Scorpio). Their careful vehemence is like a summer storm threatening a calm landscape. Aries can be very warm towards their friends and like to involve them in new experiences. Sometimes their relationship problems stem from an overly extrovert nature which can make them appear tactless and insensitive. Their impulsive and nervous character can lead Aries to take sudden, incisive decisions and to lead them into shrewd enterprises.

They never change their minds unless they realize on their own that they are wrong. Aries are impulsive and stubborn both in love and sex. Sometimes they talk in a rough, violent manner. They are capable of great fervour in love but they are less capable of being faithful!

Aries' charm comes from their unpredictable nature. Aries are prone to love at first sight and when they do fall in love with someone, they head straight to the conquest. However, if the loved one lingers too long, the Aries will probably abandon the venture.

When part of a couple, Aries fight with their partner and over him or her with possible rivals. Once the battle is won they are immediately ready to fight the next one.

Casanova, who was born under Aries' influence, is an emblematic example of the ten-



nova, nato sotto il segno dell'Ariete, è un esempio emblematico della facilità con cui gli arietini si fanno prendere dalle infatuazioni, si impegnano con tutti i mezzi nella conquista e, una volta ottenuta la vittoria, tendono a passare a nuove esperienze. Pur amando la semplicità, l'Ariete ha spesso una casa sovraffollata di mobili, in cui non manca mai nulla. Dalla cucina super attrezzata alla sala con l'impianto video, dalla collezione dei suoi film preferiti al balcone pieno di piante. Tutto ciò crea un'atmosfera di simpatico disordine, che rispecchia il suo carattere vitale e pieno di interessi.

### La salute

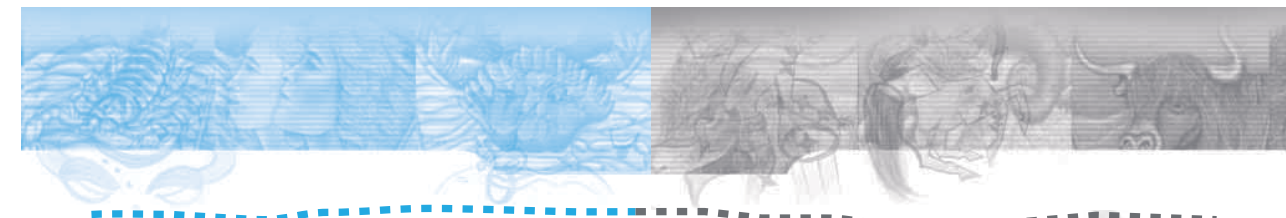
Gli Arieti sono generalmente dotati di grande energia, ma talvolta proprio i loro entusiasmi ed eccessi possono essere la causa di disturbi alla salute. Soffrono spesso di insonnia da accumulo di stress; tendono ad essere iperattivi, bruciano rapidamente le calorie, ma con la stessa rapidità le reintegrano ingoiando frettolosamente il cibo. Il segno governa la testa e tutto ciò che riguarda la vitalità come il cuore, i muscoli, il sangue. Gli organi genitali maschili rientrano tra questi in quanto appartengono a Marte, dominatore del segno. Sono soggetti a raffreddori, sinusite, febbroni da cavallo che per lo più, come le influenze stagionali, sono a decorso rapido. Per prevenire i forti mal di testa di cui spesso soffrono hanno bisogno di alimentarsi con molte verdure, cereali, frutta fresca, riuscendo a contenere solo così i problemi portati da troppi zuc-

dency to become infatuated, to conquer a lover and then start anew.

Even though Aries love simplicity, their homes are often filled with furniture and everything they might need. They may typically have a very well-equipped kitchen, a room with a video system and a collection of movies, a balcony full of plants and much more... All these things create a fun sense of chaos that mirrors Aries' vital and interest-filled character.

### Health

Aries have a lot of energy and in fact, sometimes their own enthusiasm and excesses are the real causes of their health problems. They often suffer from insomnia due to stress; they tend to be restless and so burn up a lot of calories very quickly, but they easily replace these lost calories by eating very quickly. Aries rules the head and all the vital elements such as the heart, muscles and blood. Aries also rules the male genitals that belong to Mars, the sign ruling planet. Aries are subject to colds, sinusitis and high temperatures, but the course of these illnesses is rapid, as is the flu when it hits them. To prevent bad headaches they need to eat a lot vegetables, cereals and fresh fruit, thus reducing the negative effects of an excess of sugar in their body, resulting from the Aries' love of sweets.



cheri assunti. Sono infatti molto golosi di dolci.

I nativi di questo segno necessitano di cibi ricchi di fosforo, magnesio, vitamine D e C. La vitamina D o calciferolo ha un metabolismo complesso, e subordinato al metabolismo del calcio, del fosforo e del fluoro: l'organismo la produce attraverso l'esposizione al sole. Indicata per la salute delle ossa e dei nervi, per la regolazione del battito cardiaco, è utile anche per prevenire l'osteoporosi. Non va somministrata in caso di calcoli renali e qualora vi sia un eccesso di calcio nel sangue o nelle urine e nei casi di ipertensione.

Gli alimenti che la contengono sono il germe di grano, l'olio di fegato di merluzzo, il rosso d'uovo, il latte, il salmone, il tonno.

Il sale di cui gli Arieti hanno bisogno è il *fosfato di potassio*, un costituente delle cellule cerebrali e dei nervi. La carenza di questo sale produce stati di ansia, insonnia, disturbi nervosi, irritazioni della pelle, appetito vorace, stipsi. Il fosfato di potassio si trova nel cavolfiore, nel sedano, nelle cipolle, nei datteri, nei limoni, nelle mele, nelle noci, nelle patate, nelle barbabietole, nel radicchio, nelle lenticchie e nei fagioli.

La loro alimentazione deve essere molto variata e non devono mancare latte, cereali integrali, carne e pesce, uova, formaggi, riso, pasta, verdure, agrumi, kiwi. Il cereale legato a Marte, pianeta dominante del segno, è l'*orzo*, ricco di vitamine del gruppo B, di silicio e di zuccheri, che danno energia al cervello e influiscono sul sistema muscolare.

People born under Aries' influence need to eat food rich in phosphorus, magnesium and Vitamins D and C.

Vitamin D has a very complex metabolism, that depends directly on the metabolism of calcium, fluorine and phosphorus and is produced by the body through exposure to the sun.

Vitamin D is very good for keeping our bones and nerves healthy, for regulating our heartbeat and preventing osteoporosis. This vitamin is not required by those who suffer from kidney stones or an excess of calcium or high blood pressure. Corn seeds, cod-liver oil, egg yolk, milk, tuna and salmon all contain vitamin D.

Aries also need *potassium phosphate*, a salt that is a constituent of our brain cells and nerves. A lack of this salt can cause anxiety, insomnia, nervous disorders, irritation of the skin, ravenous hunger and constipation. Potassium phosphate is present in cauliflower, celery, onions, dates, lemons, apples, nuts, potatoes, beetroot, chicory, lentils and beans. Aries like variety in their food, with a particular preference for milk, whole-meal cereals, meat and fish, eggs, cheese, rice, pasta, vegetables, citrus fruits and kiwis.

The cereal linked with Mars, Aries' ruling planet, is barley, which is rich in vitamin B, silicon and sugar that provide energy for the brain and contribute to the muscular system.

## A cena con ... Il Sagittario



## An invitation to dinner with a ... Sagittarius

Si può dire che il segno più goloso e conviviale dello Zodiaco sia un seguace della world cuisine: ama provare specialità di tutti i paesi, sempre entusiasta di aver fatto nuove scoperte. Niente paura dunque di abbinare pietanze di tradizione diversa. Il Sagittario apprezza le situazioni casual e detesta tutto ciò che è troppo schematico e convenzionale. L'importante che tutto si svolga all'insegna dell'allegria

### Risotto con asparagi

#### Ingredienti per 4 persone

400 gr di riso  
1 fascio di asparagi  
50 gr di burro  
mezza cipolla  
50 gr di parmigiano grattugiato

Tagliare finemente la cipolla e farla rosolare in 30 gr di burro, aggiungere soltanto le punte degli asparagi, fatte bollire a vapore precedentemente, salare leggermente, quindi lasciar rosolare il riso nel condimento. Spruzzare con mezzo bicchiere di vino bianco e lasciar evaporare. Portare il riso a cottura bagnandolo con brodo caldo poco alla volta, continuando a mescolare affinché si asciughi completamente. Lasciar riposare per qualche minuto e aggiungere gli altri 20 gr. di burro e il parmigiano grattugiato. Quindi servire il piatto caldo deponendo nel centro un uovo cotto al burro.

One might say that this is the greediest sign of the Zodiac and that those born under this sign are avid followers of world cuisine. They love to try dishes from different countries and are always enthusiastic when they make new discoveries. No need to fear fusion food then! Sagittarians approve of casual settings and detest the overly conventional. What really matters for them is that the evening is fun-filled and relaxed.

### Risotto with asparagus

#### Serves 4

400 gr rice  
1 bunch of asparagus  
50 gr butter  
1/2 onion  
50 gr grated parmesan

Chop onion and brown in 30gr of hot butter, then add boiled asparagus tops, salt and let rice brown in the sauce, toss well. Pour 1/2 glass of white wine and let evaporate. Pour some broth and let the rice cook, stirring continuously. Let stand for a few minutes then add 20gr of butter and grated parmesan. Serve garnished with an egg cooked in butter.

## Melanzane ripiene

### Ingredienti per 4 persone

1 kg di melanzane rotonde e piccole  
100 g di scamorza  
30 g di funghi secchi  
latte, mollica di pane  
3 uova  
pangrattato  
grana  
3 spicchi d'aglio  
maggiorana  
olio  
sale

Scottare in una pentola di acqua bollente le melanzane, tagliarle a metà e senza romperle togliervi la polpa. Tritare nel mixer la polpa delle melanzane, la scamorza, i funghi rinvenuti in acqua tiepida, l'aglio, le uova, la mollica precedentemente messa a bagno nel latte e strizzata, mettere tutto in una bacinella, unirvi il grana grattugiato, la maggiorana, la noce moscata e il sale. Amalgamare bene e riempire a una a una le melanzane, ricoprire il ripieno con il pangrattato e disporle in un tegame unto d'olio in forno caldo a 180° per circa un'ora.

## Polpo del principato di Monaco

### Ingredienti per 4 persone:

un polpo del peso di circa un 1,5 kg  
due spicchi d'aglio  
una cipolla  
erbe aromatiche (timo, alloro, prezzemolo, dragoncello) fresche o essiccate  
un bicchierino di cognac  
un bicchiere di vino bianco  
olio d'oliva  
un cucchiaio di concentrato di pomodoro  
250 gr di pomodori maturi  
sale e pepe

## Stuffed aubergines

### Serves 4

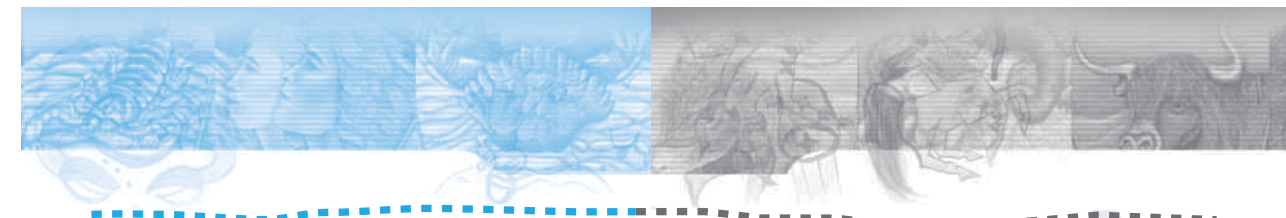
1 kg small aubergines  
100 gr scamorza cheese  
30 gr dried mushrooms  
milk, crust-less bread  
3 eggs,  
breadcrumbs  
parmesan  
3 cloves of garlic  
marjoram  
oil  
salt

Boil aubergines in hot water for few minutes then cut into 2 halves and scoop out the pulp. Mix together pulp, scamorza cheese, re-hydrated mushrooms, garlic, eggs, bread (soaked in milk and squeezed out) then arrange all in a bowl. Add parmesan, marjoram, nutmeg and salt. Mix well then stuff the aubergines with this mixture. Cover each stuffed aubergine with breadcrumbs. Arrange in a pan greased with oil and bake at 180° for 1 hour.

## The Principality of Monaco octopus

### Serves 4

1 octopus (about 1.5kg)  
2 cloves of garlic  
1 onion  
herbs (thyme, bay, parsley, tarragon)  
1 small glass of cognac  
1 glass of white wine  
olive oil  
1 teaspoon of tomato juice  
250 gr ripe tomatoes  
salt and pepper



Lavare il polpo sotto l'acqua corrente e tuffarlo per 5 minuti in una pentola di acqua salata bollente, quindi scolarlo e tagliarlo a pezzi. In un tegame di terracotta far imbiondire la cipolla in due cucchiai di olio e aggiungervi l'aglio, le erbe aromatiche e il polpo. Lasciare insaporire tutto per 10 minuti, quindi bagnare con il cognac e flambare. Appena spenta la fiamma aggiungere un cucchiaio di farina stemperato con il concentrato di pomodoro, i pomodori a pezzetti e bagnare con il vino bianco e un po' di acqua calda, in modo che il polpo venga coperto dal liquido. Salare, pepare e lasciar cuocere a fuoco basso fino a quando il polpo non risulti tenero.

## Panna cotta al cocco

### Ingredienti per 4 persone

7 fogli di gelatina  
6 tuorli d'uovo  
120 gr di zucchero  
1 litro di panna  
mezzo litro di latte di cocco  
2 foglie di limone  
1 bicchiere di rum

Far ammorbidire i fogli di gelatina in acqua fredda, strizzarli e tenerli da parte. Sbattere i tuorli con lo zucchero. In una casseruola versare metà della panna e il latte di cocco, unire le foglie di limone e portare a ebollizione. Togliere il recipiente dal fuoco e incorporare la crema di uova e zucchero. Rimettere la casseruola sul fuoco e cuocere a fuoco lento fino a che la crema non si sarà addensata. Prima che il composto si raffreddi unire i fogli di gelatina. Lasciar raffreddare completamente. Montare la panna rimasta e incorporare al composto insieme al rum. Trasferire tutto negli appositi stampini e far rapprendere in frigorifero.

Wash octopus then plunge in hot salted water for 5 minutes then drain and cut into pieces. In a pan with 2 tablespoon of oil, brown onion, then add garlic, herbs and octopus and let season for 10 minutes. Then sprinkle with cognac and flambé. Add flour mixed with tomato juice and diced tomatoes. Pour white wine and water covering the octopus. Add salt, pepper and cook till the octopus is soft.

## Cooked cream with coconuts

### Serves 4

7 sheets of gelatine  
6 egg yolks  
120 gr sugar  
1 l cream  
1/2 l coconut milk  
2 lemon leaves  
1 glass of rum

Soften the sheets of gelatine in cold water squeeze and put them apart.  
Beat eggs together with sugar. In a pan pour coconut milk, add lemon leaves and boil, then take the pan off the ring and pour sugar and egg into the cream. Cook till the cream has thickened. Add the gelatine and let cool. Whisk remaining cream, add rum and mix to the cooked cream. Arrange in a mould and set in the fridge.