

Una tazza traboccante di salute: Tisana ricca di vitamina C

Questo tonico naturale è ricco di bioflavonoidi e vitamina C, i cui nutrienti risultano facilmente assorbibili. Bevetelo regolarmente e vi sentirete benissimo. La quantità degli ingredienti è indicata in parti, nel caso vogliate prepararne per tutta la famiglia.

Che cosa vi serve:

- * 2 parti di citronella
- * 3 parti di ibisco
- * 4 parti di rosa canina
- * 1 parte di stecca di cannella spezzettata
- * teiera
- * miele

Mischiate le erbe nel mortaio. Trasferite in una teiera nella quale verserete 4 tazze (960 ml) di acqua calda. Lasciate in infusione per 5 minuti, filtrate e servite con miele quanto basta. Se preparate gli ingredienti in anticipo, dovrete conservarli in un contenitore con chiusura ermetica. Servite regolarmente come rimedio per prevenire i malanni di stagione.

Consigli rapidi:

Tè nero, verde e bianco

Usate il tè nero in caso di mal di pancia e mal di testa. Il tè verde rinforza il sistema immunitario, inoltre potete riutilizzare le bustine per tamponare piccole ferite o per calmare il prurito causato da punture d'insetto. Questi tre tè si ottengono dalle foglie della *Camellia sinensis*. Il tè bianco, ottenuto dalle foglioline più tenere, è una bevanda dolce con un contenuto di teina inferiore rispetto al tè verde o nero. È anche ricco di antiossidanti ed è consigliato per ridurre il colesterolo «cattivo» e migliorare la salute delle arterie. Il tè bianco è un po' costoso, ma oltre ad avere un sapore fresco e delicato, ha numerose proprietà benefiche per la salute.



Curarsi con i minerali

Sin dagli albori del tempo, gli esseri umani hanno usato pietre e cristalli come amuleti e talismani, per proteggersi e assicurarsi la buona sorte. Così facendo si sono garantiti un maggior senso di sicurezza. Per placare la mente la «medicina» più efficace consiste di una ametista, una rodocrosite e un turchese. Benché possa sembrare qualcosa di esotico, sono pietre che si trovano comunemente un po' ovunque. (Troverete maggiori informazioni sul potere dei cristalli al Capitolo 7).

Che cosa vi serve:

- * un sacchettino di colore azzurro
- * un cristallo di ametista
- * un cristallo di rodocrosite
- * un turchese

Mettete i cristalli nel sacchettino. Quando siete pronte, stringetelo nella mano e salmodiate queste parole:

***Pietre della terra
riscaldate dal sole,
scacciate tutti i problemi,
aiuto e guarigione sono adesso a
disposizione.***

Vi consiglio di lasciare il sacchettino sull'altare dove sarà a portata di mano in caso di bisogno.

Stupende pietre d'altare

Ai cristalli è stato definitivamente riconosciuto il potere di infondere una maggiore forza fisica e di migliorare la salute, e li potete usare per decorare il vostro altare (v. pag. 76). Il *turchese* serve a radicarsi, mentre l'*agata* alza il livello energetico. Per una buona circolazione, provate la *corniola*. Per evitare di complicarsi la vita, ottima la famiglia delle pietre organiche: *conchiglie*, *coralli* e *abalone*. Per rafforzare la salute e il benessere, provate il *corallo rosso* per i polmoni, l'*eliotropio* per il cuore, e la *pietra di luna* durante la gravidanza.

Consigli rapidi:

Ispirazione immediata

- * Per sollevare lo spirito, accendete una candela verde e mentre meditate stringete tra le mani una *giada*, foriera di armonia.
- * Indossare un cristallo di *quarzo* creerà tranquillità dentro di voi e attorno a voi.
- * Se vi sentite oppressi o minacciati, stringete una *ossidiana nera*. Se lo stress è causato da un sovraccarico di lavoro, tenete l'*ossidiana* sulla scrivania. Questa pietra assorbe le negatività.





Capitolo 6 Incantesimi d'amore veloci

*Attrarre, creare e conservare
l'amore nella vostra vita*

La prima operazione magica che svolsi, su richiesta di un'amica, fu un incantesimo d'amore. Probabilmente avrebbe funzionato alla grande, anche se non ebbi modo di appurarlo, visto che dopo un breve corteggiamento, si diedero a una fuga d'amore. Ma al di là di questo, l'idea che fossi riuscita a maneggiare l'arte magica mi diede molto coraggio. Inoltre, mi sembrava appropriato che l'affetto per una cara amica mi avesse spinto a cimentarmi proprio con la magia d'amore. Che cosa c'è di meglio degli incantesimi d'amore per iniziare a percorrere la via della magia? Incantesimi che creano il potenziale per l'amore, attirano l'attenzione e la devozione dell'altra persona, rafforzano l'unione di una coppia, invocano la magia del sesso, guariscono un cuore infranto e, magari, cosa ancora più importante, riempiono il vostro cuore di amore e compassione per voi stesse? Questo capitolo contiene riti segreti per preparare afrodisiaci, rituali per celebrare gli anniversari, e informazioni sul regno misterioso della luna e delle stelle. Perché trascorrere un sabato sera in solitudine quando conoscete già l'oggetto dei vostri desideri?

E perché dubitare del vostro potere di attrarre l'amore quando la chimica di un semplice abbinamento di erbe può rendervi praticamente irresistibili?

Per ottenere il massimo risultato dagli incantesimi d'amore dovete usare le erbe, i cristalli, e i colori giusti, oltre a scegliere il momento più adatto tenendo conto delle fasi lunari e dei segni zodiacali: tutti elementi che racchiudono quelle proprietà che corrispondono all'esito che vi auspicate.