

ATE

orizzonti

animazione terza età

Recapito:
Gruppo di redazione:

Casa Anziani, 7742 Poschiavo
Serena Bonetti, Monica Paganini, Roberta Zanolari
Questo numero è curato da Roberta Zanolari

EDITORIALE

Ciao

«Al prim tempural d'agost, al rinfresca al bosch»!

Con questo proverbio inizia la nostra chiacchierata, in una splendida giornata autunnale, sedute a tavolino sulla nostra bellissima piazza, gustando una coppa di gelato. La mia compagna, una signora ottantenne, ben curata, pulisce delicatamente le labbra dalla panna, usando un fazzoletto con un pizzo perfetto fatto con le mie mani, quando ci vedevo ancora bene dice, sorride e sospira: - Cara, bella e lunga estate, caro, bel e colorato autunno vi saluto - Ora che l'aria si è fatta più fresca ed il sole picchia in modo meno forte, anch'io vi mando il mio caro saluto. Voi ve ne siete andati con il vostro sole splendente, i vostri temporal, la confusione dei tuoni, il battere della pioggia e per pochi attimi della grandine. La vostra uscita di scena non è certo avvenuta in punta di piedi. A me rimangono i bellissimi ricordi: le vacanze trascorse in montagna con i miei figli e nipoti. Con loro ho trascorso giorni indimenticabili. Ho fatto alcune passeggiate, pensa un po', addirittura ho fatto il giro del lago di Le Prese! Ho rivisto posti della mia infanzia, ho camminato su sentieri che sembravano tappeti. Sono diventata più lenta nei movimenti, non ci vedo più così bene, ma con grande sorpresa ho trovato ancora delle erbetto e fiori che usavo in cucina. Ricordo le tisane bollenti che preparava la mamma contro la tosse, il mal di testa, l'insonnia. Altre che davano un'aroma alpino all'arrosto delle giornate di festa. Ho ascoltato con grande interesse i racconti dei miei ragazzi che, a mano di fotografie digitali mi mostravano le tante possibilità che

ci sono oggi di escursioni semplici o più impegnative. Quanti posti interessanti ci sono nella nostra bella valle di Poschiavo! Cammino ancora, faccio delle belle passeggiate, non troppo lunghe e non troppo faticose, con minor fatica quando non è troppo caldo! Sì è vero che noi anziani sospiriamo tanto per il caldo, ma è anche vero che d'ora in poi vi rimpiangeremo un poco. Se fa troppo caldo siamo ridotti ad un languore e ad una pigrizia del tutto insoliti. Diventiamo più lenti e più noiosi. Cara estate, caro autunno non siete stati avari di pioggia quest'anno. Le aiuole e i prati vi sono stati riconoscenti. I loro colori erano splendidi e freschi. Voi con il vostro alternare di caldo e fresco, di visite e passeggiate, ci avete aiutato a diventare più vispi e più attivi. Ci avete ricaricato le batterie; così con questo bagaglio di ricordi, possiamo difenderci dal lungo inverno. Quante volte ho sentito dire: - Se potessimo mettere da parte un po' di questo caldo per far salire il termometro nelle nostre case quest' inverno. - È anche per questo che fra non molto vi rimpiangeremo. Quando per arrivare a diciotto o venti gradi dovremmo accendere stufe, stufette o termosifoni. Guardando il termometro sospireremo: - Che fatica farlo salire! Pensare che pochi mesi fa segnava venticinque o trenta gradi... e senza spendere un centesimo! - Lo so che voi direte: - Mai contenti - e... avete ragione. Siamo degli incontentabili brontoloni, ma state tranquilli, questa parodia di sensazioni ci accompagnerà durante l'inverno, quando, seduti al caldo vicino al caminetto, rincorreremo le bellissime giornate estive e autunnali.

Roberta Zanolari



ATTUALITÀ

L'arte della natura



Le marmitte dei giganti di Cavaglia sono delle vere e proprie sculture della natura che affascinano il visitatore per la bellezza e la maestosità della loro presenza.

L'origine di questo luogo proviene dall'ultima glaciazione, risalente a ca. 10'000 anni fa. Scendendo dal ripido pendio del Pru dal Vent il ghiacciaio del Palù ha eroso una conca glaciale, oggi il pianoro di Cavaglia. In seguito ha perso la sua forza erosiva e ha lasciato sul posto una soglia glaciale, quella delle Motti da Cavagliola, a 1'742 m dove sono presenti numerose marmitte dei giganti.

Si suppone che durante il ritiro del ghiacciaio l'acqua di fusione, ad altissima atmosfera e a circuito chiuso, abbia convogliato sassi e sabbia, di durezza superiore e quella della roccia, formando, durante millenni, le marmitte dei giganti e la profonda gola del Cavagliasco.

Oggi è possibile ammirare queste straordinarie sculture della natura grazie all'impegno dell'Associazione Giardino dei ghiacciai Cavaglia, che ha provveduto a liberare le marmitte e a realizzare un comodo sentiero con spettacolare punto panoramico sulla Valle di Poschiavo.*

(n.d.r.) Avevo sentito parlare di «marmitte dei giganti» nelle ore di storia nell'anno di 5ª elementare dal signor maestro Teopisto Vassella. E ancora lui ci fece studiare a memoria la poesia «Gli zingari di Puntalta». Io la odiavo, questa poesia; mi sembrava triste, cattiva e terribile. Mi ricordo che ho fatto grande fatica a studiar-

la, non riuscivo a memorizzarla. Con mia sorella maggiore la ripetevamo una, due, tre, quattro volte... dopo i pasti, durante i lavori in cucina. Ma è stata una vera impresa!

Ora che abbiamo passato da un po' i fatidici «anta» non mi fa più rabbrivire la leggenda degli zingari. Osservo la gola di Cavagliola e le bellissime marmitte dei giganti ammirata per la bellezza e il fascino che sprigionano. È gradevole osservare ogni forma, ogni sasso, ogni pianta. Dal punto panoramico lo sguardo si allarga sulla Valle di Poschiavo e le montagne che la circondano. Sembra una bella favola, ma una favola vera; queste sculture della natura attirano molti indigeni, turisti e scuole.

*dall'opuscolo del Giardino dei ghiacciai Cavaglia

SOMMARIO

Editoriale

Ciao 9

Attualità

L'arte della natura 9

Gli zingari di Puntalta 10

Auguri. 10

Una fonte di vita. 10

Tassa sociale. 10

Argomenti

I nipoti agli occhi dei nonni 11

Vita dell'ATE

Gioia di vivere in casa 11

Bentornati! 11

Salute

Erbe della salute 12

Riflessioni

Liberarsi dalla zavorra 12

ATTUALITÀ

Gli zingari di Puntalta

(Leggenda poschiavina) Don Giovanni Vasella

Da Cavaglia un dì scendea
una piccol carovana;
lenta e stanca procedea
sotto il sole per la piana.
Fa con lor la via sassosa
Una donna cieca e annosa.

Eran zingari, e la donna
cieca, inferma e barcollante.
Poveretta! Era la nonna
della piccol schiera errante,
vecchia, curva sotto gli anni,
tutta acciacchi e tutta affanni.

«Figli miei», dicea, «son stanca;
La mia vita è sul finire,
il respiro già mi manca,
qui lasciatemi morire.
Io lo sento: il mio destino
a compirsi è ormai vicino.»

«Su, carcassa, su cammina!»
Le risponde il figlio irato;
poi l'afferra e la trascina
seco avanti ed accigliato
dice: «Vecchia, tu non hai
che lamenti, pianti e guai.

Una zingara modello,
No, davver così non fa;
per il mondo sempre bello
lieta errando se ne va;
né fatica, né dolore
mai non turbano il suo cuore.»

Di Puntalta alla cascata
Giunge alfin la comitiva
e ristà meravigliata
dell'abbisso sulla riva:
guarda l'acqua furibonda
che, ruggendo, si sprofonda.

Essi guardan, e la vecchia
al fragor della cascata
tende trepida l'orecchia
e sospira sgomentata:
«Questo è il canto della morte,
Qui si compie la mia sorte.»

(*) la tradizione poschiavina mette in bocca agli zingari le parole: «Giò d'ilò, metterli, in nom dil Bab Segner»

Giù nel vortice guardando,
dice un' zingaro: «Che orrore!»
Dice un altro sogghignando:
«Là sparisce ogni dolore ...»
Poi... un guardo, un cenno, un atto...
E fra lor fu stretto un patto.

Come un demone maligno
L'uno afferra quella donna;
con sarcastico sogghigno
la solleva e dice: «Nonna,
or sta buona e guarirai
dagli acciacchi che tu hai!»

Quegli disse e ratto ratto
quattro zingari, schernendo,
la precipitan d'un tratto
Entro il baratro, dicendo:
«Giù di lì, o vecchia madre,
Giù nel nome di Dio Padre!» (*)

«Maledetti, maledetti!»
su risuona per la sponda;
«Maledetti, maledetti!»
par che l'eco ancor risponda;
poi un tonfo ... poi più nulla,
Come prima l'acqua frulla.

Tosto a quel delitto orrendo
s'apre il ciel, trema la terra;
guizza un fulmine e, fremendo,
dalla roccia il suol si sferra
e s'abbassa, e furibondo
Scaglia i zingari nel fondo.

Ma sporgente là rimane
della roccia scellerata
una nera lastra immane
con la bocca spalancata,
e ricorda quella scena,
il delitto e la sua pena.

Il viandante che là passa
la riguarda con spavento
e s'affretta e il capo abbassa
ché gli par in suo sgomento
di veder là sopra stretti
azzuffarsi i maledetti.

ATTUALITÀ

Auguri



va la rivoluzionaria
lampadina elettrica.
Nonostante tutto la
sua fede è rimasta
salda e forte, felice
del suo stato, sia
nel tempo della sofferenza
che della gioia. La vita
deve essere apprezzata,
vissuta giorno dopo
giorno. Non possiamo
comperarla, venderla
o innalzarla come una
barriera contro il tempo.

Caro Pietro: assieme
ai lettori di ORIZZONTI
sono fiera di poterti
esprimere con tutto il
cuore i nostri più fervidi
auguri, perché continui
sereno e lieto ad aprire
quel pacco invisibile
che tanto mi ha affasci-
nato durante la visita
a casa tua.

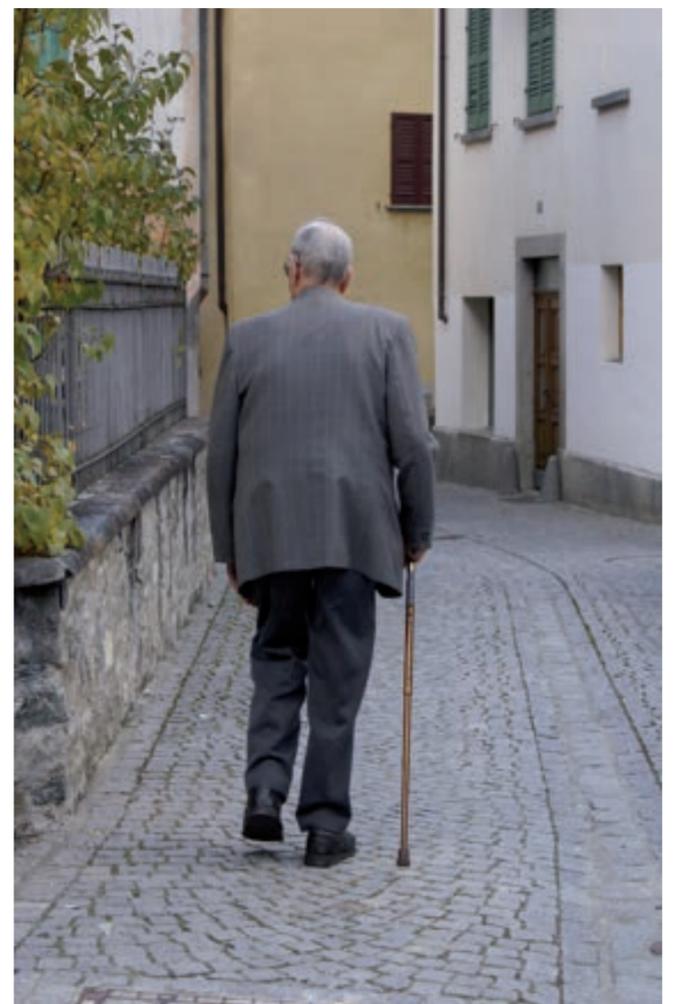
Roberta Zanolari

In Casa Anziani e all'Ospedale San Sisto ogni mese, già da diversi anni, l'animazione terza età ha in programma la festa di compleanno degli amici anziani che compiono gli anni nei rispettivi mesi.

È un modo bello per essere grati e star vicino a questi nostri cari che tanto hanno dato alle loro famiglie e al paese.

Nel mese di ottobre, e precisamente mercoledì 29 ottobre 2008, **Pietro Cortesi** ha festeggiato i suoi 100 anni. Lui però non fa parte degli amici di Casa Anziani, ma vive ancora a casa sua con una figlia e una nipote; in quella casa dove visse felice con la sua Marina, mancata nel giugno scorso, poche settimane dopo aver festeggiato il 70esimo anniversario di matrimonio. Ancora lucido e autosufficiente, senza particolari acciacchi, Pietro vive la sua giornata serenamente. Legge volentieri, fa la passeggiata quotidiana e la sua passione è il gioco delle carte.

È molto grato per il dono degli anni. Racconta la sua vita come se stesse aprendo un pacco invisibile. Nella sua centenaria esistenza ha visto grandi cambiamenti politici ed economici. Ha vissuto la guerra, ha visto tramontare il lento calesse e i suoi carrettieri, nascere l'auto, sfrecciare gli aeroplani e l'uomo sulla luna. Vissuto per tanti anni alla flebile luce della candela o del petrolio, pro-



Una fonte di vita

Si nasce...
Si cresce...
Si diventa anziani.
Tanti sono
come le stelle
che brillano nel cielo.
Sono la voce dell'esperienza,
la guida della vita.
Gli anziani insegnano, raccontano,
è una gioia sentirli.
Sono una mano
Che ti porta ad affrontare
le difficoltà.
Senza di loro
La strada della vita
sarebbe perduta.

TASSA SOCIALE 2008

Dando uno sguardo alla cartoteca e curiosando nei numeri di Orizzonti, ci rendiamo conto di quanto prezioso sia sempre stato il sostegno di tante persone all'associazione ATE, che quest'anno compie i 15 anni. In questi anni abbiamo avuto occasione di conoscere tante persone che hanno dimostrato generosità sia tramite il versamento della quota annua, sia dedicando del tempo (e chi ne ha ancora di tempo oggi?!) per accompagnare i nostri progetti.

Desideriamo esprimere un ringraziamento particolare per questo grande aiuto elargito a favore delle persone anziane. L'enorme lavoro di volontariato di circa 80 persone, donne e uomini, non è però sufficiente per portare avanti un'animazione adatta. Ogni azione o progetto, purtroppo, è condizionato dall'aiuto finanziario.

Saremmo perciò lieti e riconoscenti di potervi annoverare fra i vecchi o nuovi amici sostenitori dell'ATE.

Ci permettiamo di rammentare le nostre quote annue tramite Orizzonti, il "foglio giallo" redatto per tutti, ma in particolare per le persone con alcune primavere in più sulle spalle.

Per persona singola > 20.00 fr.
Per associazioni o enti > 100.00 fr.

Il comitato

ARGOMENTI

I nipoti agli occhi dei nonni

Loriana con il nonno, agosto 2008

(r.z.) Per me che sono nonna, un bambino è una prescrizione per curare la depressione, una medicina per ringiovanire, un sostituto dei libri, della televisione, della radio, del computer. Un bambino riporta alla luce, l'amore, la tolleranza, la tenerezza, la pazienza che si erano arrugginiti col passare degli anni. Una nonna mi racconta spesso: - I miei nipoti mi accettano così come sono, senza rimproveri o sforzi per cambiarmi. Per i miei figli io sono "solo" la mamma. Per i miei nipoti, invece, sono dotata di poteri magici, avendo vissuto in un periodo prima che il loro tempo cominciasse. Mi sono riconoscenti perché ho tanta pazienza e non ripeto sempre le frasi dei grandi:... "fa in fretta, sbrigati, state zitti e non litigate"! -

così, seduta per terra, aspettando di scivolare nello scompiglio più assoluto avrei risposto-..., mah, cosa avrei risposto?! Sicuramente non ci avrei creduto. Certo che sono un poco più permissiva di quando ero mamma, però mi comporto (così mi sembra) più o meno come allora. Tutto sommato i nonni vanno coinvolti e ringraziati, rispettati e apprezzati perché mostrano a un bambino, all'inizio della vita, la dolcezza della sera della vita. E anche per le scoperte sulle quali hanno saputo mantenere il silenzio, lasciando il bambino libero di scoprire qualcosa da solo. I sogni e le gioie, gli errori e i dubbi, le preoccupazioni e le paure della vecchiazza, li sanno condividere con molta prudenza con i giovani. Per concludere vorrei dire che ci sono due



Janick con la nonna, gennaio 2008

Avere dei nipoti è una cosa meravigliosa. Come si può rifiutare di occuparsi di loro, sottrarsi al loro affetto, godere dei primi sorrisi, i primi passi, le prime paroline, le prime domande, i tanti giochi insieme-...! Se qualcuno mi avesse detto che mi sarei trovata

cose dure che possiamo lasciare in eredità ai nostri bambini: le radici e le ali. -Quando nasce un bambino, nascono i nonni. Le braccia alzate di un nipotino posticipano al giorno dopo i reumatismi della nonna e il mal di schiena del nonno.-

Questa edizione di ORIZZONTI è sostenuta finanziariamente da Rätia Energie e da Pro Senectute.

Manda le tue esperienze, le tue opinioni, i tuoi racconti e ORIZZONTI sarà sempre più interessante!

VITA DELL'ATE

Gioia di vivere in Casa Anziani

"Sarebbe bello che tu descriva la tua esperienza pastorale in Casa Anziani" mi raccomanda il capo infermiere incontrandolo nel suo ufficio e precisa: "Descrivi i tuoi incontri in modo molto concreto, ad esempio che esperienza hai fatto questa mattina?" Subito ho pensato alla signora ultranovantenne appena visitata che alcuni giorni fa ha avuto il coraggio di operare la cataratta per migliorare le sue capacità visive. Questa signora è stata per me una testimonianza viva di una buona dose di voglia di vivere ed ecco quindi il tema di queste mie riflessioni.

Troppe volte ancora la Casa Anziani viene vista come "ultima spiaggia", come un luogo triste, pieno di rassegnazione. La mia esperienza è comunque molto diversa e posso constatare quotidianamente la serenità degli ospiti, soprattutto tra coloro che hanno deciso volontariamente di venire a vivere qui. Molte volte sento l'espressione: "Ho scelto bene qui, ho tutto ciò di cui ho bisogno." La cura è a misura d'uomo, la dimensione spirituale è pure apprezzata: per i cattolici viene celebrata ogni giorno la S.Messa nella cappella e per i protestanti i pastori offrono periodicamente momenti d'incontro. La dimensione ecumenica viene vissuta con gioia di stare insieme nel pieno rispetto reciproco ed è una risorsa importante.

La gioia di vivere emerge nei tanti momenti lieti offerti agli ospiti con le svariate possibilità di attività ricreative: dall'innocente e gioiosa attesa del premio della tombola, all'incontro con i volontari, alla passione per la musica popolare, al poter creare qualcosa manualmente e all'aspettativa della prossima - più o meno lunga - uscita con il fedele pulmino ATE. Tocco pure con mano la gioia degli ospiti che si rallegrano delle visite dei loro cari, delle nonne ansiose di trascorrere qualche momento con i loro nipotini, rivivendo così nel cuore la gioia della mamma che accarezza il suo bimbo.

La gioia di vivere è una grande risorsa insita nell'essere umano e sono contenta di poter condividere questi momenti e queste emozioni con gli ospiti di Casa Anziani. La speranza di vivere bene è il motore della vita, anche quando ci sono i malanni che, come tasselli, compongono il mosaico della nostra esistenza terrena. Il mio servizio pastorale vuole aiutare a guardare oltre, tende al sostegno vicendevole nei momenti meno positivi nell'ottica della speranza cristiana. La mia esperienza in Casa Anziani mi dà l'opportunità di cogliere queste testimonianze, di vivere in pieno l'attimo presente, condividendo l'amore e la presenza di Dio.

Grazie cari ospiti per questo grande dono!

Sr. Annamaria Tettamanti OSA

VITA DELL'ATE

Bentornati!

Con l'arrivo dell'autunno riprendono con scadenze diverse gli appuntamenti di animazione proposti dai volontari ATE. Già sin d'ora rinnoviamo il più cordiale benvenuto a chi si accinge ad iniziare un cammino di volontariato con gli anziani, a chi ripercorre fedelmente la propria esperienza di vita dedicando tempo e dedizione e a chi nel silenzio sostiene, anche finanziariamente, la nostra associazione ATE Valposchiavo.

Ci sono molti modi per vivere questa sapiente scelta di vita, ognuno ha il suo modo per esprimere ciò. Il volontariato fonda la sua forza e il suo senso sulla bontà del cuore, sulla solidarietà e sulla condivisione della vita. Un grazie particolare vada quindi ai numerosi volontari che oltre alla dedizione nel proprio e specifico campo d'azione, sono preziosi segni di testimonianza umana nel nostro ambito sociale.

Vacanze al mare

Anche quest'anno una quarantina e oltre di vispi pensionati ha partecipato alle ormai tradizionali vacanze al mare. La meta è stata Marina Romea (vicino a Ravenna). È stata l'undicesima edizione di questa vacanza: il sole, l'acqua, la gastronomia e l'allegria compagnia hanno contribuito a passare insieme una decina di giorni in spensieratezza, dimenticando almeno per quel momento gli acciacchi e i pesi della vita quotidiana.

Ampliamento dell'offerta di animazione in Casa Anziani

Negli scorsi mesi Sr. Myriam e Gisa

Lardi hanno introdotto un'ulteriore offerta di animazione durante le ore della mattinata. Con contenuti diversi, con fantasia e soprattutto con apprezzata dedizione propongono agli ospiti di trascorrere le ore antimeridiane insieme con allegria e familiarità.

Unitamente al prezioso contributo dei volontari e all'animazione del venerdì questa proposta completa e arricchisce quindi la vita quotidiana degli ospiti di Casa Anziani! Brava!

Lino e il suo "urganin"

"La musica si sente dentro, viene dal cuore!"

Lino Battilana ripete ciò a tutti coloro che gli chiedono da dove prende il brio e l'armonia di suonare - naturalmente senza note - il suo inseparabile "urganin". Continua poi con la sua tipica ironia: "Sem 'un birr e i birr i gan li noti in dal sang."

Chi ascolta il nuovissimo CD di "Lino e il suo urganin" percepisce oltre la nota melodia quel pizzico di allegria e spensieratezza che danno un tocco di positività e di ottimismo alla vita quotidiana.

Ci complimentiamo vivamente con Lino per questo suo idealismo che trasmette con il suo disco. Chi desidera acquistare il CD può rivolgersi direttamente all'autore in Casa Anziani, Poschiavo.

Per il comitato ATE,
il presidente

Franco Cramer-Droux

SALUTE

Erbe della salute (dal Piccolo manuale, gruppo editoriale fabbri)

Ai tempi nostri con una gamma di medicinali sintetici prodotti dalle industrie chimiche, curarsi con le erbe sembra veramente assurdo: eppure in ogni libreria troviamo dei libri con i più svariati titoli – verde e sano, piante medicinali, erbe nell'orto, ricette per la salute, natura e salute. In molte riviste leggiamo continuamente degli "slogan" per stare meglio, per una salute perfetta, "Wellness" altro vocabolo che attira subito l'attenzione del lettore! – Alla base di tutte queste righe cosa troviamo? Erbe, foglie, fiori e piante! L'uso di curarsi con le erbe, foglie, fiori e piante è antichissimo; già l'uomo primitivo cercava di curare i suoi malanni ricorrendo a ciò che l'ambiente naturale gli offriva. Con l'esperienza acquisita dalla vita quotidiana, tramandata di generazione in generazione, approfondita e migliorata nel tempo, l'uomo è riuscito a riconoscere le proprietà curative di molte piante e ad usarle nel modo più opportuno. L'uso è svariato e si guarda con rinnovato interesse in campo terapeutico: bagni, docce, decotti, applicazioni esterne, ma l'uso più comune è sotto forma di tisana. La fitoterapia, cioè l'arte di curarsi con le erbe, assume sempre più valore e significato ed è in netta ripresa in molti paesi. La sua riscoperta non rappresenta un passo indietro, un ritorno all'antico, ma piuttosto un ritorno ragionato ed intelligente alla natura. È molto importante capire bene come si raccolgono, come si conservano, come si preparano e come si utilizzano. In cucina ne possiamo usare una grande quantità: le prossime sei erbe sono forse le più usate e le più conosciute.

Basilico * *Come si presenta:* pianta erbacea annuale, alta fino a 40 cm, con foglie ovali-allungate o anche quasi lanceolate, leggermente dentellate, di un bel color verde, molto aromatiche. Il fusto è eretto e cespuglioso. I fiori sono piccoli, di color bianco-rosa, riuniti in una infiorescenza allungata, quasi spighiforme. Il frutto è formato da quattro piccoli acheni. * *Dove si trova:* originario dell'Asia e dell'Africa, durante la stagione favorevole è frequentemente coltivato anche in campo aperto e nei nostri orti. * *Quando si raccoglie:* fiorisce da giugno a settembre. Per uso medicamentoso si utilizzano le foglie fresche colte prima della fioritura. * *Quali azioni esercita:* stimolanti, antispasmodiche, stomachiche, diuretiche, contro l'alito cattivo e le infiammazioni della bocca. Si consiglia l'infuso in caso di mal di testa. Lasciare in infusione per 15-20 minuti, in 1 l di acqua bollente 20-30 g di foglie fresche. 1 o 2 bicchieri subito dopo i pasti. E in caso di alito cattivo lasciare in infusione in 1/2 l di acqua bollente, 30 g di foglie essiccate e 30 g di bacche di ginepro fino a quando il liquido è diventato tiepido. Uso: serve per sciacqui in bocca, gargarismi. *In cucina* si sposa con i pomodori e la mozzarella.

Menta piperita o menta verde * *Come si presenta:* pianta erbacea perenne, con radici molto sviluppate

simili a stoloni; le foglie sono opposte, ovali, ed emanano un intenso aroma; i fiori sono riuniti in verticilli colorati bianco-rosa. * *Dove si trova:* raramente coltivata negli orti. * *Quando si raccoglie:* fiorisce nei mesi estivi. Per uso medicamentoso si utilizzano le foglie raccolte in estate. * *Quali azioni esercita:* tonico-eupeptiche, analgesiche. In caso di nausea si consiglia l'infuso. Lasciare in infusione per alcuni minuti, in una tazza di acqua bollente 10-15 foglie fresche o seche; colare. Dosi: 2 tazze al giorno bollenti. L'infuso è anche utile in caso di vomito e di palpitazione. In caso di sete si consiglia il liquore. Macerare per 15 giorni, in 1 l di alcool etilico a 85°, 120 g di foglie fresche (a parte fondere 350 g di zucchero in 500 g di acqua, filtrare a freddo e unire all'alcoolato di menta). Filtrare ancora tutto e lasciare riposare in una bottiglietta per un mese. *In cucina* si abbina molto bene con le coppe di gelato.

Prezzemolo * *Come si presenta:* pianta erbacea biennale, con radice e fittone e fusto alto fino a 1 m. Le foglie basali triangolari sono dentate di colore verde intenso, le superiori più piccole quasi intere. I fiori bianco-giallastri sono in ombrelle vistose. * *Dove si trova:* spontaneo nelle regioni mediterranee, è coltivato ovunque negli orti. * *Quando si raccoglie:* fiorisce da maggio a luglio. Per uso medicamentoso si utilizzano radici e frutti, detti volgarmente semi, che vanno raccolti da piante di un anno. * *Quali azioni esercita:* diuretiche, stomachiche, aperitive, emmenagoghe. In caso di mal di stomaco si consiglia l'infuso. Lasciare in infusione per mezz'ora, in mezzo l di acqua bollente, 10 g di semi contusi; filtrare accuratamente attraverso una mussola oppure passare per un colino a maglia molto fine. Dosi: 1 tazza bollente dopo i pasti. N.B: Data l'estrema tossicità dell'apiolo, principio attivo contenuto nel prezzemolo, bisogna porre la massima attenzione ai dosaggi. *In cucina* si spolvera su "quasi" tutti i piatti. Attenzione! Aggiungere il prezzemolo alle pietanze solamente al termine della cottura. È molto ricco di vitamina C.

Rosmarino o ramerino * *Come si presenta:* arbusto sempreverde, dal fusto legnoso molto ramificato, portante foglie coriacee, lineari, a margine rigato, nella parte superiore, che è biancotomentosa. I fiori sono di color azzurro, raccolti in spighe all'estremità dei rami. I frutti sono degli acheni lisci. * *Dove si trova:* spontaneo in tutta la regione mediterranea, dal litorale alla zona collinare, è comune nelle macchie, tra le rocce e nei luoghi sassosi. Lo troviamo anche nei nostri orti; ma attenzione al freddo! * *Quando si raccoglie:* fiorisce da marzo ad ottobre. Per uso medicamentoso si utilizzano le foglie e le sommità fiorite, raccolte in primavera – estate, di intenso odore aromatico. * *Quali azioni esercita:*

stimolanti, tonico-stomachiche, antispasmodiche, carminative, diuretiche, balsamiche, coleretiche, rubefacenti. In caso di mal di testa si consiglia l'infuso. Lasciare in infusione per 3-4 minuti, in 60 g di acqua bollente, 3 g di foglie tagliuzzate; colare. Dosi: 3-4 tazze al giorno dopo i pasti. Lo stesso infuso al 5% (5 g in 100 g di acqua bollente) è ottimo stimolante negli stati di spossatezza, dovuta ad un eccessivo affaticamento fisico o mentale. *In cucina* dà un aroma speciale alle carni rosse.

Salvia * *Come si presenta:* suffrutice perenne, cespugliosa con fusto legnoso alto fino ad 1 m, con foglie ovali, lanceolate, rugose, crenate al margine, mentose. I fiori di color azzurro-viola sono raccolti in verticillastri, componenti una spiga densa. * *Dove si trova:* spontanea in alcune regioni dell'Italia centro-meridionale, è comune nei luoghi aridi e sassosi, esposti al sole. La troviamo anche nei nostri orti. * *Quando si raccoglie:* fiorisce nei mesi estivi. Per uso medicamentoso si utilizzano le foglie, perché ricche di ghiandole oleifere. Devono essere raccolte poco prima della fioritura e private dal lungo picciuolo. * *Quali azioni esercita:* toniche, stomachiche, digestive, diuretiche, antisudorifere, carminative, colagoghe, emmenagoghe, ipoglicemicizzanti. In caso di cattiva digestione si consiglia l'infuso. Lasciare in infusione per 5 minuti, in 100 g di acqua bollente, 5-6 foglie

fresche; colare e riscaldare. Dosi: 1 bicchiere bollente dopo i pasti. Altro rimedio consigliabile è il decotto. Cuocere per 15 minuti in 1/2 l di acqua o vino, 20 g di foglie fresche di salvia e 10 g di sommità fiorite di assenzio. Lasciare in infusione ancora per 15 minuti, indi colare. Dosi: 1 tazza bollente dopo i pasti. Alcune tazze di tè di salvia al posto di una birra, disseta e regola la sudorazione. *In cucina* è molto gradita con le verdure.

Timo * *Come si presenta:* frutice aromatico, cespuglioso, a fusto eretto, ramoso, alto circa 20 cm, con foglie lineari a margini dentellati. I fiori di color rosa o bianco sono riuniti in spiccioli. Il frutto è costituito da quattro acheni avvolti nel calice persistente. * *Dove si trova:* in tutte le regioni mediterranee, nei luoghi aridi e ben soleggiati. Lo troviamo nei nostri orti e in montagna sui pascoli. * *Quando si raccoglie:* fiorisce in aprile-giugno. Per uso medicamentoso si utilizza la pianta intera, raccolta all'inizio della fioritura e fatta seccare. * *Quali azioni esercita:* antispasmodiche, antisettiche, digestive, carminative, cicatrizzanti, vermifughe. In caso di cattiva digestione si consiglia l'infuso. Lasciare in infusione per alcuni minuti, in 1 l d'acqua bollente, 30-40 g di pianta secca; filtrare accuratamente attraverso una mussolina o passare per un colino a maglia fine. Dosi: 3 tazze al giorno con l'aggiunta, a piacere, di 1 o 2 cucchiaini di miele. *In cucina* dà particolare sapore alla carne di selvaggina

RIFLESSIONI

Liberarsi dalla zavorra che rende pesante la vita

Ci sono momenti in cui mi rendo conto di essere la nemica numero uno di me stessa. Sono quelli che la mia amica chiama "i miei rari momenti di lucidità": in cui ammetto che è mia la colpa. Che è mia la responsabilità dell'essere sempre pronta a lanciarmi in micidiali giornate con i minuti contati e lo stress in agguato.

Liberarsi del tutto, del più, del troppo... dai ritmi impossibili, da acrobazie inutili e tornare all'essenziale, per lasciare spazio al nuovo, alla creatività e perché no, a rilassamento e serenità!

È come quando, nel corso di una giornata pesante, ci fermiamo un istante e respiriamo profondamente. E ci rendiamo conto che, da qualche ora o forse più, stavamo vivendo trattenendo il fiato. Contratti nella mente e nel corpo, prendiamo coscienza di quanto questo modo di procedere nella giornata fosse faticoso, inutilmente stressante, fonte di malessere. Ecco, è un po' così che ci sentiamo a volte, riguardo la nostra vita. Appesantita, ci pare, da cose e atteggiamenti inutilmente gravosi che agiscono da zavorra per corpo e spirito. Sono i momenti in cui sentiamo forte il bisogno di maggiore leggerezza. Di un modo più distaccato di guardare alle cose. Di un modo più semplificato (e più denso di contenuti) di affrontare la vita. Sono i momenti in cui ci sembra che l'essenzialità possa sostituire, nella sua disincarnata bellezza, nella

sua fragile ricchezza, la gratificazione dell'abbondanza. L'essenzialità come regola di vita, come metro di giudizio. Quell'essenzialità che ci permette, in certi momenti, di salvare qualche amicizia che rischia di naufragare a causa di eccessive razionalizzazioni. E che invece riprende a regalarci gioia, calore, complicità nel momento in cui semplicemente la viviamo. Senza chiederci e chiedere più. Quell'essenzialità che ci fa preferire al mucchio informe di vestiti che si accumulano, un armadio mezzo vuoto con pochi abiti (solo quelli che veramente ci piacciono, solo quelli che veramente utilizziamo) ben appesi alle loro grucce. O che ci fa sentire leggeri quando riusciamo a fare forza su noi stessi e buttare via tutto quello che si è inutilmente accumulato nelle nostre case e nelle nostre esistenze: oggetti, rancori, idee in disuso. Progetti mai realizzati, forse non realizzabili, magari non più interessanti. Quell'essenzialità che ci permette di ricominciare ogni giorno per lasciare spazio al nuovo, all'ottimismo, a positività, creatività, semplicità...che ci permette di farci scivolare di dosso ipocrisie e falsità, per una sola e vera serenità intima tutta nostra.

Un'idea, forse una provocazione. Per creare in noi una risonanza dalla quale partire per le nostre riflessioni...sulla quale costruire.

Nadia Zanolari