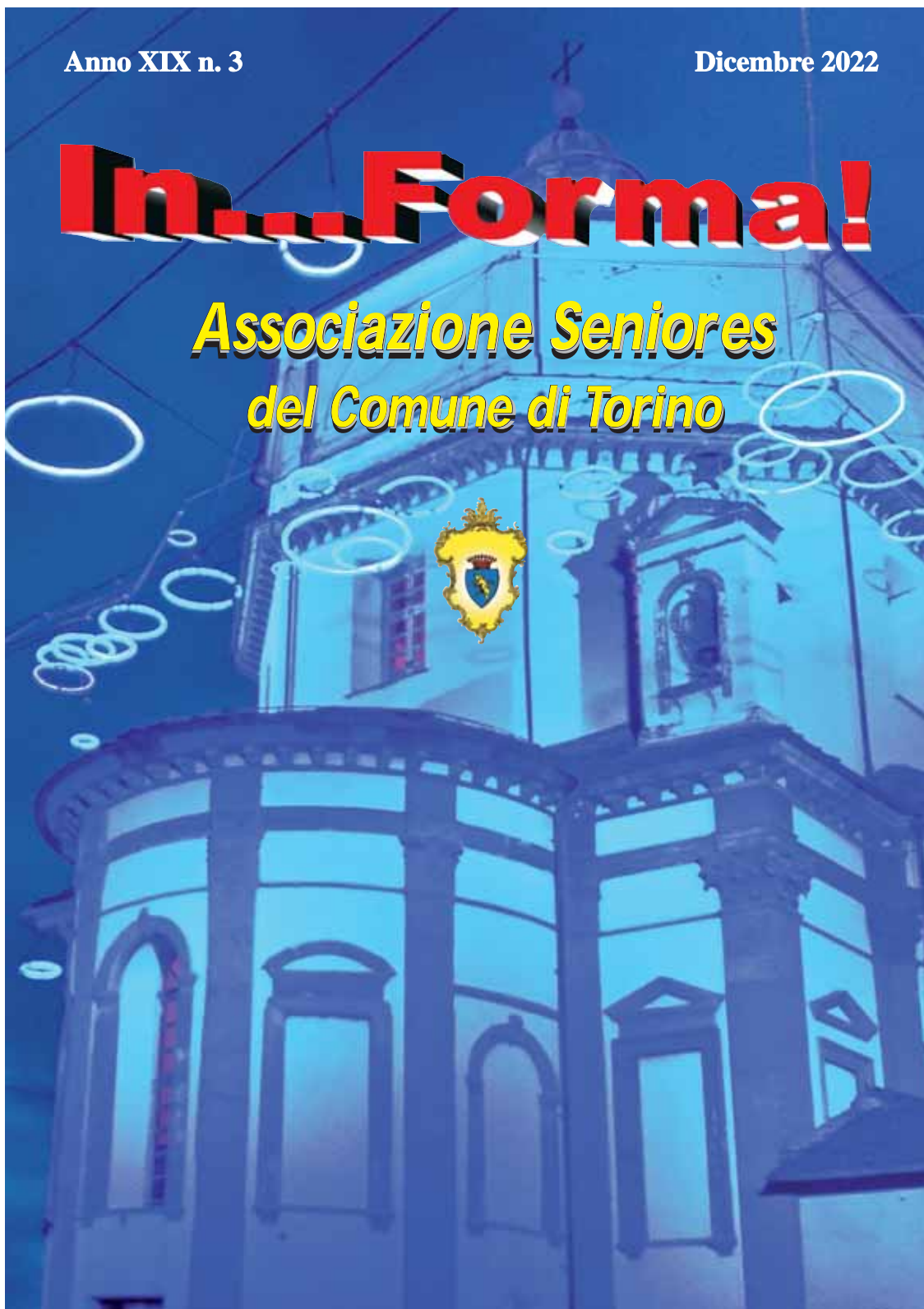


Anno XIX n. 3

Dicembre 2022

In...Forma!

*Associazione Seniores
del Comune di Torino*



**ASSOCIAZIONE SENIORES
DEL COMUNE DI TORINO**

Via Garibaldi 25 - 1° piano - 10122 Torino
Telefono: 011 - 01131954-52-51
Fax: 011 - 01131840
associazione.seniores@comune.torino.it
www.comune.torino.it/lavoratorianziani
Cod.Fisc. 80099240014

Orario di ufficio

Martedì, Mercoledì, Giovedì: dalle 9,30 alle 12,00

PRESIDENTE: Luisella NIGRA

VICE PRESIDENTE: Nicoletta ARENA

PRESIDENTE ONORARIO: Vittorio FERRANDO

SEGRETARIO: Francesco DANTE

TESORIERE ECONOMO: Anna Maria ROCCIA

CONSIGLIERI: Francesco BARDINO
Mirella BORELLO
Enzo BRAIDA
Michela CANELLI
Laura CARAMELLI
Giovanna CERULLO
Maurizio FLORIO
Guido GIORZA
Maristella PECCHIO
Loretta SONCIN
Aldo STRIPPOLI

**REVISORI
DEI CONTI:** Domenico PIZZALA
Alfonso SANUA
Renza VARVELLO

IN...FORMA!

Direttore Responsabile:
Franco CARCILLO

Direttore Editoriale:
Luisella NIGRA

Comitato di redazione:
Guido GIORZA
Aldo STRIPPOLI

Hanno collaborato a questo numero

Francesco BARDINO
Mirella BORELLO
Laura CARAMELLI
Rosalba FENOGLIO
Antonio NACCA
Franca ROSSO
Alberto VANZO

Autorizzazione del Tribunale di Torino
nr. 16/2021 del 22.03.2021 già 1921/1968

Stampato presso Civicocentrostampa della Città di Torino

Sommario

	<i>Pag.</i>	
Editoriale	1	
<i>Avvisi dell'Associazione</i>		
Tesseramento 2023	2	
<i>Colori della natura</i>		
Anche d'inverno la natura è variopinta	3	
<i>Creatività</i>		
Il quilting	5	
<i>Giardini - Orti e dintorni</i>		
Le nuove piante da coltivare in casa, sul balcone e... (PRIMA PARTE)	9	
<i>Benessere - Salute e Alimentazione</i>		
Con le erbe officinali	14	
<i>Tempo libero</i>		
Viaggi e gite	19	
Presepio (poesia di G. Calchera)	20	

In copertina: "Monte dei Capuccini" (foto M. Borello)

Le foto di questo numero, ove non diversamente indicato, sono tratte da internet da siti che non specificano la presenza di diritti d'autore e sono presunte di pubblico dominio; nel caso l'autore fosse di diverso avviso, l'associazione è disponibile a modificarne conseguentemente l'attribuzione.

Tutti i testi (e le foto originali) presenti in questo numero sono in licenza CC-BY-NC 3.0 (Italia) e possono essere utilizzati citando la fonte, ma non a scopi commerciali.

Una piccola parentesi di serenità... e speranza di pace per il 2023

L'autunno sta per lasciare il posto all'inverno e le prime avvisaglie del cambiamento le troviamo nei toni pungenti dell'aria del mattino e nel manto di brina nei prati.

I colori caldi intorno a noi delle foglie degli alberi stanno sbiadendo e si formano a terra dei tappeti colorati, ma come ci racconta Alberto Vanzo nel suo articolo "non di meno la stagione cosiddetta "fredda" manifesta i suoi colori ... sfumature cromatiche, meno sfarzose ma pur sempre attraenti".

Dobbiamo infatti imparare a cogliere il bello che esiste nella Natura che, purtroppo violata, si ribella e ci presenta il conto con frane, alluvioni, siccità ecc.

Ma basta volgere uno sguardo alle montagne che hanno già accolto delle pennellate bianche sulle loro cime per rallegrarci. La neve che desta un sentimento di gioia, è già scesa sulle piste con la sua promessa di ore di divertimento e svago.

Il 2022 è stato un anno purtroppo caratterizzato da gravi fenomeni climatici, pandemia (per fortuna meno violenta), guerra, crisi energetica e cambiamenti politici.

Abbiamo però bisogno di ritrovare l'entusiasmo da usare come leva per superare gli ostacoli, coltivare passioni con energia, sensibilità e dolcezza, crearci degli obiettivi da raggiungere (specialmente i giovani che sono divenuti fragili e pessimisti nei confronti del futuro).

Serenità, spensieratezza e momenti di pace da trovare in noi stessi possono essere la medicina per andare avanti, una fantastica magia natalizia.

Il 2023 riuscirà ad offrirci un paniere di giornate liete?

Speriamo di sì e nel frattempo vi invitiamo alla lettura delle pagine di questo notiziario che con gli articoli di Alberto, Guido, Laura e Mirella, vuole essere una piccola parentesi di serenità.

Un grande e caro augurio di Buone Feste,

Luisella Nigra

TESSERAMENTO 2023

Si informa che il versamento della quota associativa per il 2023 potrà essere effettuato:
da martedì 22 novembre a martedì 20 dicembre e
da martedì 10 gennaio 2023.

Con il rinnovo o la nuova iscrizione sarà offerto – sino a fine gennaio – il tradizionale panettone di alta pasticceria unitamente ad una pratica borsa di tela.
Le quote sono invariate rispetto all'anno precedente:

Socio Ordinario	€ 15,00
Socio Sostenitore	€ 20,00
Socio Benemerito	€ 25,00
Simpatizzante	€ 20,00

Il versamento potrà essere effettuato **di persona**:

- presso la sede dell'Associazione (Via Garibaldi, 25 - 1° piano)
nei giorni e con gli orari sotto indicati: dal martedì al giovedì dalle 9,30 alle 12,00
- tramite il **conto corrente postale n. 24352106** intestato a
Associazione Seniores del Comune di Torino, specificando il motivo del versamento.
- con **bonifico bancario**, utilizzando l'IBAN **IT07N0200801152000000458160**

La quota di iscrizione o di rinnovo all'ANLA (Associazione Nazionale Lavoratori Anziani) comprensivo dell'abbonamento al mensile "Esperienza" è di € 16,00 per i soci e di € 10,00 per i familiari conviventi nonché, per il triennio 2022-2024 in € 42,00 per i soci e di € 24,00 per i familiari conviventi.

Si ricorda che l'iscrizione all'Associazione consente di ottenere tariffe agevolate presso:

Laboratori analisi - Studi dentistici - Strutture Sanitarie -
Studi consulenza fiscale - Prodotti farmaceutici - Ortopedia -
Optica - Protesi acustiche - Librerie - Abbigliamento e Pelletterie -
Prodotti dolciari - Alimentari e gastronomia - Giocattoli.

L'elenco degli aderenti alle convenzioni è consultabile al sito:
www.comune.torino.it/lavoratorianziani

Anche d'inverno la natura è variopinta

Si pensa spesso all'inverno come ad una stagione sicuramente fredda (salvo cambiamenti climatici in itinere...), quindi povera di vita, con una vegetazione brulla, priva di colori, silente nell'angosciosa attesa della successiva primavera. Niente di più errato.

Certo, bisogna porre particolare attenzione ai segni della natura rispetto agli splendori della stagione vegetativa, caratterizzata da abbondanti foglie e fiori; ma non di meno la stagione cosiddetta "fredda" manifesta i suoi colori; solo occhi attenti e appassionati, che non si perdono unicamente nella valanga dei colori primaverili ed estivi, stupendi oltre ogni limite, sanno cogliere quelle sfumature cromatiche, meno sfarzose ma pur sempre attraenti se ricercate e osservate con occhio attento e curioso.

Alcuni esempi che possono stimolare la nostra attenzione. Le bacche gialle, arancio e rosse del Piracanta, ricadenti da un anonimo muro, of-

frono un segno di gioia per gli abitanti della casa e per chi percorre quella strada. Le bacche colorate della Calliparpa, possono essere ammirate per tutto l'inverno, se i ghiotti merli ce ne lasciano qualcuna... I fiori gialli dell'Hamelis che si esprimono solo se fa freddo, ci aiutano a capire ulteriormente che d'inverno la natura non è morta, ma semplicemente si riposa, dopo una stagione vegetativa, intensa e molto produttiva, proprio nel



Pyracantha (famiglia delle rosacee)



Violette del pensiero (Viola tricolor L.)



Loropetalum (famiglia delle Hamamelidaceae)

periodo in cui i comuni mortali vanno in vacanza.

E che dire delle violette del pensiero, che ci donano i loro delicati colori proprio quando fa più freddo. I fiori rossi e le foglie purpuree del loro petalo, danno un bel tocco di colore. Le cortecce gialle e rosse di cornioli ci aiutano a capire che la bellezza della natura non si estrinseca solo nei fiori, che sono

certamente più vistosi, ma anche in altre parti della pianta, vedi appunto le cortecce.

Insomma, vogliamo bene a questa natura e salvaguardiamola, visto che ci regala ogni ben di Dio per le nostre necessità fondamentali, il nostro desiderio di bellezza e la nostra gioia di vivere.

Alberto Vanzo

Il quilling

Il quilling o filigrana di carta è l'arte di **comporre eleganti filigrane arrotolando su sé stesse** sottili strisce di carta, modellandole con le dita per ottenere varie forme.

Quilling deriva dall'inglese "quill" che significa sia "penna d'oca" che "arrotolare" (to quill).

È proprio la penna d'oca il primo strumento usato dai monaci amanuensi per arrotolare le strisce di carta.

È un'arte **decorativa** che ha una lunga storia e la cui popolarità ha avuto alti e bassi nel corso del tempo.

Alcune fonti sostengono che molte delle tecniche che si usano ancora oggi fossero già praticate nell'antico Egitto intorno al 300-400 d.C.,

quando artigiani e decoratori dell'epoca arrotolavano fili d'argento e d'oro per l'addobbo di colonne e vasi.

Il quilling ebbe il suo periodo più prospero **nel Rinascimento** in Italia e in Francia, quando suore e monaci lo usavano per decorare copertine di libri religiosi e icone.

In questo periodo, grazie alla pazienza e alle laboriose mani dei religiosi nei conventi, vennero realizzate vere e proprie opere d'arte.

Nel XVIII secolo in Europa fu un'arte decorativa cui si dedicavano le signore della nobiltà e dell'alta società per decorare scatole da tè, scatole da lavoro, cornici ecc.



Foto credit: Quilling Guild

In una rivista femminile del 1786 si legge che costituiva un divertimento per la mente femminile e allo stesso tempo consentiva di impiegare il tempo libero con uno svago innocente.

Poichè nel corso del 1800 quest'arte aveva perso popolarità, nel 1875 venne fatto un tentativo di reintrodurla con la produzione di un kit chiamato "Mosaico" accompagnato da un manuale.

Molti musei conservano esemplari di antichi lavori eseguiti con questa tecnica oltre ai relativi manuali.

Nel corso del 1900 si tennero due mostre di quilling: una a Londra nel 1927, un'altra a New York nel 1988 in cui furono esposti e venduti alcuni eccellenti esemplari, la maggior parte dei quali era di provenienza europea.

L'arte del quilling si è diffusa in tempi più recenti nel **Nord America** dove ha subito una rivisitazione generale.

L'ultima rinascita del quilling ha portato con sé tecniche avanzate che consentono la creazione di **miniature tridimensionali**, arte astratta, fiori e ritratti. Il quilling, oggi, è anche spesso combinato con altre tecniche quali **pittura e ricamo**.

Nel XXI secolo ha assunto un aspetto più pratico e molti designer contemporanei si sono focalizzati sulla funzionalità piuttosto che sulla decorazione. Si sono chiesti perché creare opere da destinare esclusivamente ad essere appese alle pareti di casa e non esporle, invece, facendone dei gioielli?

La quantità di attrezzi e tecniche ora disponibili permette di creare



Foto da quillingmesoftly.com

una varietà di nuove forme e complesse composizioni che rendono il quilling la scelta perfetta per gioielli "fai da te".

Nonostante possa apparire complicato, **il quilling è relativamente facile da padroneggiare**. Le tecniche base si possono apprendere dalle piattaforme del "fai da te" quali, ad esempio, blog e YouTube.

Per iniziare quest'arte decorativa servono proprio pochi materiali e strumenti: la **carta**, ovviamente, in quanto base del quilling; le strisce si

possono acquistare già tagliate oppure tagliarle da sé (più economico); lo **strumento per arrotolare** le strisce, che per iniziare può anche essere un semplice stuzzicadenti, per passare poi all'acquisto di una penna quilling, se questa tecnica ci sembra quella giusta per esprimere la nostra fantasia e la nostra creatività; la **colla vinilica** per fissare le strisce arrotolate; le **pinzette**, che servono per aiutare a mantenere le forme e incollarle sulla superficie che abbiamo scelto.



Foto dal blog corinadragan.it

Vi suggerisco di visitare questo blog: <https://corinadragan.it/> ricco di informazioni, illustrazioni e tutorial sulla tecnica del quilling.

Con il tutorial che trovate al link <https://corinadragan.it/2019/11/14/i-dee-natalizie-da-creare-con-la-carta/> potrete cimentarvi nella creazione di **una pallina da appendere all'albero di Natale** oppure al link <https://corinadragan.it/2019/10/15/tutorial->

[stella-di-natale-di-carta-quilling/](#) con una bella stella di Natale.

L'arte del quilling non è solo visivamente accattivante, ma anche terapeutica.

Arrotolare e modellare la carta aiuta a migliorare le capacità motorie fini; talvolta il quilling viene utilizzato per **migliorare la concentrazione**.

Ed ora... non vi resta che provare!

Mirella Borello



Foto dal blog corinadragan.it

Le nuove piante da coltivare in casa, sul balcone, e... (PRIMA PARTE)

Un'idea regalo per le festività

Quando si coltivano piante in casa, sul balcone, sul terrazzo o in giardino, si prova spesso l'irrefrenabile desiderio di introdurre novità interessanti, con l'obiettivo di mettere alla prova le proprie capacità nel coltivare piante poco usuali.

I vivai ogni anno mettono in produzione ed in vendita specie la cui coltivazione non è comune oppure varietà in grado di dare colore e profumo con i propri fiori, di resistere alle basse temperature, alla siccità, agli attacchi parassitari.

La comparsa sul mercato di nuove piante risulta particolarmente utile quando risolve problemi specifici, come ad esempio la risposta ai cambiamenti climatici o agli attacchi dei parassiti di nuova introduzione.

Il coltivatore deve avere la capacità di analizzare le nuove piante, di valutarne le caratteristiche e le esigenze, di effettuarne correttamente la coltivazione.

Ma quali sono le novità sul mercato negli ultimi anni e quali sono le loro caratteristiche e potenzialità delle novità?

E quali specie, seppur coltivate da tempo, sono in grado di suscitare la curiosità e l'interesse per l'aspetto carat-



*Un vivaio ben fornito,
con piante da fiore nuove e classiche*

teristico o per doti particolari come il colore o il profumo dei fiori o per la capacità di risolvere problemi comuni ma impegnativi, come la manutenzione?

Ne vedremo alcune da provare, in giardino, sul balcone o sul terrazzo e in casa.

IN CASA

Nepenthes alata

Originaria delle Filippine, *Nepenthes alata* è una pianta carnivora con le foglie lanceolate e ovate con apice acuto, di colore verde intenso, lunghe 10-15 cm e larghe 2-3, con fiori di colore giallastro.



La pianta carnivora Nepenthes alata, adatta alla coltivazione in grandi terrari o in casa

Gli ascidi, ossia le 'trappole per gli insetti', assomigliano a brocche di colore verde e rosso, al cui interno c'è un acido che digerisce gli insetti una volta sciolti dentro.

Si coltivano in terrari di grandi dimensioni o in casa, in ambienti molto luminosi, con umidità pari ad almeno il 60%.

Jatropha podagrica **(Pianta di Buddha)**

Questa pianta è stata soprannominata "*pianta di Buddha*" per la caratteristica forma del tronco, ingrossato alla base.

Si tratta di una pianta succulenta semi-sempreverde originaria dell'America centrale utilizzata come pianta da appartamento, molto decorativa per il portamento generale e per le infiorescenze, che emergono da foglie lobate.

In Africa e in Asia viene invece coltivata come pianta officinale.

Nei luoghi in cui è diffusa come pianta da esterno gli esemplari adulti possono raggiungere i due metri circa di altezza.

Presenta un tronco largo fino a 20 cm alla base, scarsamente ramificato, di colore marrone chiaro, ricoperto da sottili scaglie. All'apice dei rami spuntano lunghi fusti verdi e carnosi che portano grandi foglie verde brillante, lucide, profondamente lobate.

In primavera e in estate tra i fusti emergono infiorescenze a ombrello costituite da fiorellini di color corallo intenso. Ai fiori succedono i frutti, capsule legnose tondeggianti che a maturazione si aprono liberando da 3 a 8 piccoli semi di colore scuro.

Necessita di posizioni molto luminose e teme il freddo e le correnti d'aria.



I fiori colore carminio della Jatropha podagrica.



Piante di Lithops, i Sassi Viventi.

Lithops (Sassi viventi)

I Lithops sono piante succulente che non passano inosservate grazie alla particolare forma, essendo simili a sassi, con due sole foglie opposte fuse insieme a formare una sorta di cono rovesciato suddiviso nella parte centrale da un setto.

Ne esistono diverse specie e varietà, tra cui *Lithops bella*, *Lithops aucampiae*, *Lithops alpine*.

Tutte piante molto facili da coltivare, che non richiedono cure particolari.

Nelle regioni a clima temperato o freddo non possono essere coltivate all'aperto in quanto si tratta di piante tipicamente da zone desertiche quindi con alte temperature e scarsa umidità, quindi vengono coltivate come piante da appartamento.

Essendo le specie di Lithops numerose, con aerali di vita sono molto

vasti, non è facile dare delle indicazioni generali sulla loro coltivazione.

Innanzitutto occorre sottolineare che queste piante non hanno problemi di temperature massime, ma le minime non dovrebbero mai scendere al di sotto dei 5°C.

Amano la luce, soprattutto il sole diretto, e quando non lo ricevono per almeno 4-5 ore al giorno tendono a filare, perdendo la loro tipica forma compatta e anche le caratteristiche screziature. La luce filtrata attraverso i vetri potrebbe ustionarle (effetto lente) per cui è preferibile che siano esposte al sole o al mattino o al pomeriggio, soprattutto durante il periodo estivo, evitando le ore più calde.

Nella tarda primavera e all'inizio dell'estate le piante vanno in riposo vegetativo e per sopravvivere utilizzano l'acqua immagazzinata nei tessuti delle foglie. Per cui occorre quindi ridurre sensibilmente le annaffiature.

Durante l'estate le piante entrano poi in una fase di vero e proprio riposo e pertanto sospendono tutte le attività, quindi non vanno annaffiate.

Tra agosto e settembre le piante riprendono vita, quindi occorre riprendere gradualmente le annaffiature. Dalla fessura tra le due foglie delle

piante si vedrà comparire una gemma florale. Dopo la schiusura del fiore inizieranno a formarsi due nuove foglie che via via diventeranno sempre più grandi.

Terminata la fioritura, occorrerà ricominciare a ridurre le annaffiature fino a sospenderle del tutto verso fine settembre e proseguire in questo modo per tutto l'inverno.

All'inizio della primavera, infine, occorrerà riprendere gradualmente le annaffiature, aspettando che il terreno si asciughi tra una irrigazione e l'altra.

SUL BALCONE

Tropaeolum majus 'Fruit Salad'

Nasturzio premiato all'esposizione floricola di *Chelsea*, in Gran Bre-



I fiori di Tropaeolum 'Fruit Salad', di colore giallo e arancio.

tagna, nel 2013, questa pianta annuale si distingue per i fiori sfrangiati di colore giallo carico con macchie di colore arancio e rosso. Rispetto ai nasturzi comuni questa varietà presenta un portamento molto più compatto ed un deciso profumo, simile a quello dei garofani. È stato ottenuto ibridando un nasturzio comune con uno della varietà *Strawberry Ice*.

Citrus lemon 'Red' (limone rosso)

Questo limone è simile alla specie tipo ma produce frutti di colore rosso intenso che hanno un succo meno acido e più dolce. Sempreverde, è adatto alla coltivazione in zone a clima temperato, oppure in serra, in posizione soleggiata.



Un limone dai frutti di colore rosso.

Lathyrus odoratus
'Sir Henry Cecil'

Il pisello odoroso è una specie annuale che produce fiori in grandi quantità, dolcemente profumati. La varietà 'Sir Henry Cecil', di recente introduzione, sta avendo un grande successo soprattutto nei giardini d'Inghilterra. A portamento sarmentoso, la pianta, per crescere, necessita di un pannello grigliato o di un tutore. I fiori, a portamento eretto, sono di colore variegato nelle tonalità del bianco, del rosso e del rosa.

Guido Giorza



Lathyrus odoratus,
varietà 'Sir Henry Cecil', con petali
a strisce bianche e viola, molto profumato.

.....
Appuntamento al prossimo numero per la seconda parte...

"Le nuove piante da coltivare in casa, sul balcone, e... sul terrazzo, in giardino"

.....



La *Lithodora diffusa*, specie tappezzante dai fiori blu-azzurri, utile alternativa al prato, in piccole aree.

Con le erbe officinali



Nel contesto di “cura del corpo e della mente con le erbe”, queste non sono solo da intendersi come le piccole piantine verdi che troviamo nei prati o in montagna ma comprendono una varietà più ampia composta da piante, spezie, arbusti, foglie, frutti, radici, semi, fiori, cortecce, utilizzate per conservare in salute il nostro organismo o prevenire alcuni disturbi.

Se a queste aggiungiamo anche la parola “officinale” ovvero lavorate in officina, **l’antica anticipatrice dell’attuale farmacia**, si capisce come le erbe, utilizzate nelle sue varie forme estrattive possano essere un valido

rimedio di medicina dolce e preventiva in caso di alcune patologie.

Curarsi con le erbe è una delle attività che l’uomo pratica da millenni, avendo imparato a riconoscerne le **numeroso proprietà e le virtù terapeutiche**, oltre che cosmetiche e culinarie.

Residui di spezie ed erbe sono stati ritrovati anche in alcuni siti archeologici risalenti al periodo neolitico.

La semplice credenza popolare si è trasformata in **ricerca scientifica** con la nascita della medicina tradizionale cinese, la tradizione ayurvedica indiana e quella del mondo occidentale che proviene dall’esperienza greca e romana.

Si trovano infatti testimonianze fra i **popoli cinesi** (8000 anni a.c.) e tra gli **egizi** (3000 anni a.c.) dove esistevano sacerdoti e dotti uomini di scienza che preparavano farmaci e pozioni.

Assiri, Greci e Latini compilarono veri e propri trattati di botanica ed erboristeria. Mentre **Ippocrate** studiò circa 200 piante di cui descrisse le proprietà terapeutiche.

Famose inoltre restano le opere di **Galeno** sulla medicina e la preparazione di ricette terapeutiche che verranno tramandate e utilizzate per tutto il medioevo.

Fu però all'interno dei **monasteri** che l'erboristeria trovò il suo più ampio sviluppo sia a livello di studio che di coltura grazie anche alla rete di scambi che intercorreva tra le abbazie di tutta Europa.

I monasteri si scambiavano informazioni ma anche sementi, talee di piante, frutti e ortaggi sia per la preparazione di medicinali sia per integrare l'alimentazione delle stesse comunità, quasi del tutto vegetariana.

(... Abbiamo già visto come i monasteri siano riusciti a proteggere e a preservare alcune specie vegetali e quanto la moderna agricoltura deve al lavoro attento, incessante e devoto dei monaci!).

Ma i monaci avevano anche l'obbligo morale di accogliere i poveri, i

mendicanti e i malati e di dedicarsi alla loro cura.

Da queste esigenze nacque l'**Hortus simplicium** (il giardino dei semplici), ovvero l'orto delle erbe officinali. L'orto era allestito in un'area vicino all'infermeria, e destinato alla coltivazione delle piante da cui venivano estratti i medicinali.

Queste erbe, una volta essiccate, venivano conservate al buio, per mantenere inalterate le loro proprietà, in un locale chiamato "Erbario" e trasformate, al bisogno, in decotti o sciroppi in laboratori chiamati "**Spezierie**".

Successivamente le spezierie si aprirono anche al pubblico per fornire a tutta la popolazione vicina i medicinali di cui avevano bisogno.

Nella farmacopea medioevale si usavano principalmente la menta, il rosmarino, il finocchio, la salvia, l'anice, la ruta, l'aglio, la maggiorana, la liquirizia, la rosa e la malva.

Il concetto di "**Pharmacia**" nasce quindi proprio all'interno dei conventi, come luogo di vendita di prodotti medicamentosi e che diventerà anche il modello per le successive farmacie "laiche".

Fu proprio questa attività di cura e di produzione di farmacia a trasformare la medicina da opera pia in disciplina.

Esistono tutt'ora molte farmacie monastiche che continuano a svolgere la loro attività. La **Spezieria di Santa Maria Novella a Firenze** è ritenuta la più antica di tutta Europa, già nel 1300 i suoi prodotti venivano esportati nelle Indie e in Cina.

L'organizzazione di questa antica spezieria era esemplare, oltre ai locali per la cura degli infermi esisteva anche una cappella che permetteva agli ammalati di seguire la messa rimanendo sdraiati a letto.

L'ERBORISTERIA MODERNA

Curarsi con le erbe significa utilizzare quello che la natura ci mette a disposizione, pratica riconosciuta anche dall'O.S.M. che ha definito le piante medicinali "Organismi vegetali che contengono dei **principi attivi** in grado di curare e lenire disturbi e malattie negli esseri umani e animali".



Infatti ad ogni pianta o erba corrisponde un principio attivo terapeutico in grado di curare una specifica patologia, disturbo o malessere.

L'insieme di tutti i principi attivi di una pianta prende il nome di fitocomplesso.

Nonostante l'avvento della moderna medicina, l'erboristeria rappresenta un'importante risorsa per la cura delle malattie. Molti dei principi attivi contenuti nelle piante sono alla **base dei farmaci di moderna generazione**. Ad esempio derivano dalle piante l'acido salicilico contenuto nell'aspirina, le sostanze oppiacee, il chinino.

L'O.M.S. stima che circa l'80% della popolazione utilizzi prodotti erboristici, va però considerato che nei paesi più poveri, dove le medicine sono un bene di lusso o addirittura sono introvabili, i rimedi derivanti dalle erbe sono l'unica forma di cura.

I prodotti ricavati dalle piante sono disponibili in varie formulazioni:

- **TINTURE e ELISIR:** Sono estratti alcolici di erbe a gradazione variabile.
- **TISANE:** Si preparano mettendo in infusione le erbe in acqua (bollente per tisane e decotti; fredda nel caso dei macerati).
- **OLI ESSENZIALI:** I composti aromatici vengono estratti dalla pianta e diluiti in un solvente.

-
- **BALSAMI, CREME, LOZIONI:** Si ottengono dagli oli essenziali.
 - **CATAPLASM:** Erbe mischiate a sostanze oleose o inerti da usare caldi.
 - **IMPACCHI:** Si utilizzano le erbe sminuzzate in acqua e applicate con garze.
 - **ERBE FRESCHE:** Si consumano fresche appena raccolte.
 - **SCIROPPI:** Le erbe sono macerate in acqua zuccherata o miele facendo poi bollire e riposare
 - **AROMATERAPIA:** le erbe vengono trattate per essere utilizzate in aerosol o diffusore.

Stilare un elenco di tutte le piante è praticamente impossibile perché esistono diverse centinaia di specie utilizzate per la salute umana.

Con il termine **piante officinali** si identifica, infatti, una serie molto eterogenea, da un punto di vista agronomico, di specie vegetali che a sua volta comprende, sulla base delle principali destinazioni d'uso, **le piante**



medicinali, le aromatiche e quelle da profumo.

La grande varietà presente ci consente, quindi, di ottenere rimedi per numerosi disturbi: dalle tisane per l'insonnia e l'ansia, a quelle per migliorare la digestione o per drenare i liquidi in eccesso.

Le tisane per curare i raffreddori o le influenze, gli impacchi espettoranti per eliminare il catarro in eccesso, i suffumigi per liberare le vie aeree, i balsami per i dolori reumatici o le contratture muscolari, gli oli da massaggio per il corpo e per il viso, gli infusi depurativi per le vie biliari e per il fegato.

Se si decide di curarsi con le erbe è comunque necessario evitare il **"fai da te"**.

Il medico potrà consigliare l'utilizzo o meno delle piante. Spesso sono rimedi potenti da assumere a ragion veduta e con i dosaggi corretti.

Anche **la scelta dell'erboristeria o della farmacia è importante**, deve garantire uno smercio consistente e quindi la freschezza dei prodotti che preferibilmente dovranno provenire da colture biologiche o biodinamiche di qualità superiore.

Così come è opportuno evitare **i consigli di altre persone**: la stessa cura somministrata a persone diverse darà risultati diversi.

La scelta non è quindi una decisione concettuale a favore o contro l'utilizzo delle erbe, la decisione è sempre nelle mani del professionista che vagliando lo stato del paziente deve optare per la soluzione più consona alle necessità del momento.

Con le erbe occorre riscoprire **l'arte della pazienza**, i prodotti naturali sono efficaci e rispettano i tempi dell'organismo dettati dalla fisiologia e dalla natura. Se ben usati i risultati arriveranno e saranno apprezzabili e gratificanti.

A al di là poi di eventuali patologie e dell'attività di cura, non bisogna neanche sottovalutare l'aspetto psico-



logico di alcune somministrazioni erboristiche.

Il **confort "caldo"** di una tazza di camomilla con un cucchiaino di miele può contribuire a riscattare una giornata particolarmente difficile o stressante predisponendoci ad un più sereno riposo.

Laura Caramelli

Viaggi e Gite

Prime Nuove Proposte per il 2023

Per il prossimo anno stiamo valutando alcune offerte pervenute da diverse Agenzie Viaggi (convenzionate anche con il nostro C.R.D.C.) al fine di predisporre una programmazione per il 2023.

Iniziamo a presentarvi due proposte:

29 maggio - 5 giugno 2023

Vienna, Bratislava, Budapest, Belgrado

Viaggio sul Danubio da Vienna a Belgrado.



Seconda metà del 2023 - date da definire

Abruzzo

Alla scoperta dell'Abruzzo con la Transiberiana d'Italia.



NOTA BENE: I programmi e le quote saranno a disposizione in Segreteria e sul sito dell'Associazione

Presepìo

Sla fiocà, feita con un pò 'd farin-a
sèl verd dla mofa, pèr èl cit senté
as nè van ant la neuit pasia ij bërgé
èd cartlon e le fèje 'd cotonin-a.
Na fiëtta a pòrta an testa un sigilin,
ma l'eva dla fontan-a a l'é gelà,
e ant la caban-a 'd bòsch anvernisa
a tramola la lus d'un cit lumin.
San Giusep a bërbòta ant un canton,
e l'aso a gira l'muso e a smìa ch'a baja.
La Madòna l'é sola an orassion.
Cunà da na canson portà dal vent
èl Bambin 'd giss, cogià su pòca paja,
a seugna e a deurm tranquil e sorident.

Presepìo

Sulla nevicata, fatta con un po' di farina / sul verde del muschio,
per il sentierino / nella notte quieta se ne vanno i pastori /
di cartone e le pecore di bambagia. // Una ragazzina porta in testa
un secchiello, / ma l'acqua della fontana è gelata, / e nella capanna
di legno verniciato / tremola la luce di un lumicino. //
San Giuseppe mormora in un angolo, / e l'asino volta il muso
e sembra che sbadigli. / La Madonna è sola in preghiera. // Cullato
da una canzone portata dal vento / il Bambino di gesso, adagiato
su poca paglia, / sogna e dorme tranquillo e sorridente.

Giovanni Calchera (1907-1994)

(tratta da "Candeilin-e 'd Natal. Piccola antologia poetica", a cura di Albina Malerba, introduzione di Giovanni Tesio, Torino, Centro Studi Piemontesi-Ca dè Studi Piemontèis, 2022, su gentile concessione)



(questa è la nuova tessera sociale 2023)

A Voi tutte e tutti, ed alle Vostre famiglie,
Auguri di Buone Feste e Pace per il

Nuovo Anno 2023

dalla Presidente, dal Consiglio Direttivo
e dalla Redazione

CHIUSURA FESTIVITÀ

**Si informa che la Segreteria resterà chiusa
dal 22 Dicembre 2022 al 9 Gennaio 2023**



