



Associazione di promozione sociale
“villa Bembo”

vendita diretta di arte, cultura, salute, sport

“il gentil’ huomo grande utilità e consolatione caverà dalle case di villa dove il tempo si passa in vedere e ornare le sue possessioni e con industria e arte dell’ agricoltura accrescer le facultà dove anco per l’ esercizio che nella villa si suol fare a piedi e a cavallo il corpo agevolmente conserverà la sua sanità e robustezza e dove finalmente l’ animo stanco delle agitazioni della città prenderà molto ristauo e consolatione e quietamente potrà attendere agli studj delle lettere e alla contemplatione”

Andrea Palladio, I quattro libri dell’ architettura. Venezia 1581





villa BEMBO

ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE



Calendario incontri 2023



PRIMAVERA

martedì 21 marzo ore 20.45

Sala Convegni v. Prov. Nord 2 Pianiga

Ennio Caggiano Anna Paola De Lazzari



ESTATE

mercoledì 21 giugno 20.45

Riviera Martiri della libertà 61 Dolo

Ennio Caggiano Anna Paola De Lazzari



AUTUNNO

giovedì 21 settembre ore 20.45

Sala Convegni v. Prov. Nord 2 Pianiga

Ennio Caggiano Anna Paola De Lazzari



INVERNO

giovedì 21 dicembre ore 20.45

Sala Convegni v. Prov. Nord 2 Pianiga

Ennio Caggiano Anna Paola De Lazzari

**INGRESSO GRATUITO
RISERVATO AGLI ISCRITTI**



Il programma di quest'anno seguirà il corso delle stagioni e si articolerà in 4 incontri che si svolgeranno all'inizio della primavera, dell'estate, dell'autunno e dell'inverno.

Discuteremo delle stagioni, non solo climatiche, ma anche cronologiche, artistiche, mediche,...

Quindi parleremo:

- dell'infanzia, cioè della preparazione
- della giovinezza, cioè della sperimentazione
- della maturità, cioè della realizzazione
- della senilità, cioè della contemplazione-gratificazione.

In ogni incontro tratteremo della salute, delle malattie, delle terapie, della musica, della pittura, dell'alimentazione, ... che caratterizzano ogni stagione.

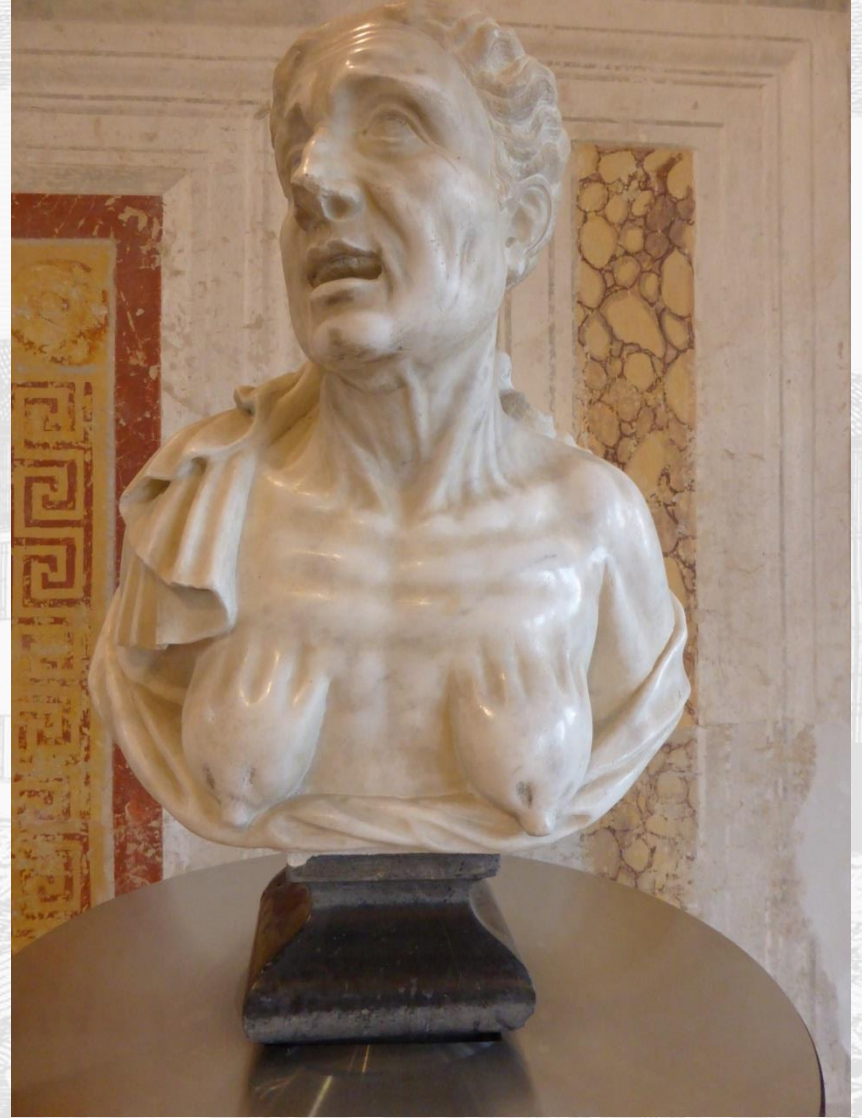
Cercheremo inoltre di inserire una visita all'orto botanico di Padova, probabilmente nel mese di maggio e una a Venezia, indicativamente in settembre, oltre altre attività, se qualcuno vorrà proporle.

Intanto cominciate a studiare perché per partecipare agli incontri non basterà essere iscritti all'associazione, bisognerà anche essere preparati.

Associazione di Promozione Sociale Villa Bembo
Riviera Martiri della Libertà 59 - 30031 Dolo (VE)
tel +39.335471833 www.villabembo.it
info@villabembo.it info@pec.villabembo.it

iscritta al registro regionale A.P.S. al n. PS/VE0215

Ennio Caggiano Anna Paola De Lazzari 5 x 1000 90140920274





Natale 25 dicembre



Hanukkah 22 - 30 dicembre



Kwanzaa 26 dicembre 1 gennaio



Diwali 15° giorno calendario induista



Santa Lucia 13 dicembre



Yalda 21-22 dicembre



Las Posadas 16-24 dicembre



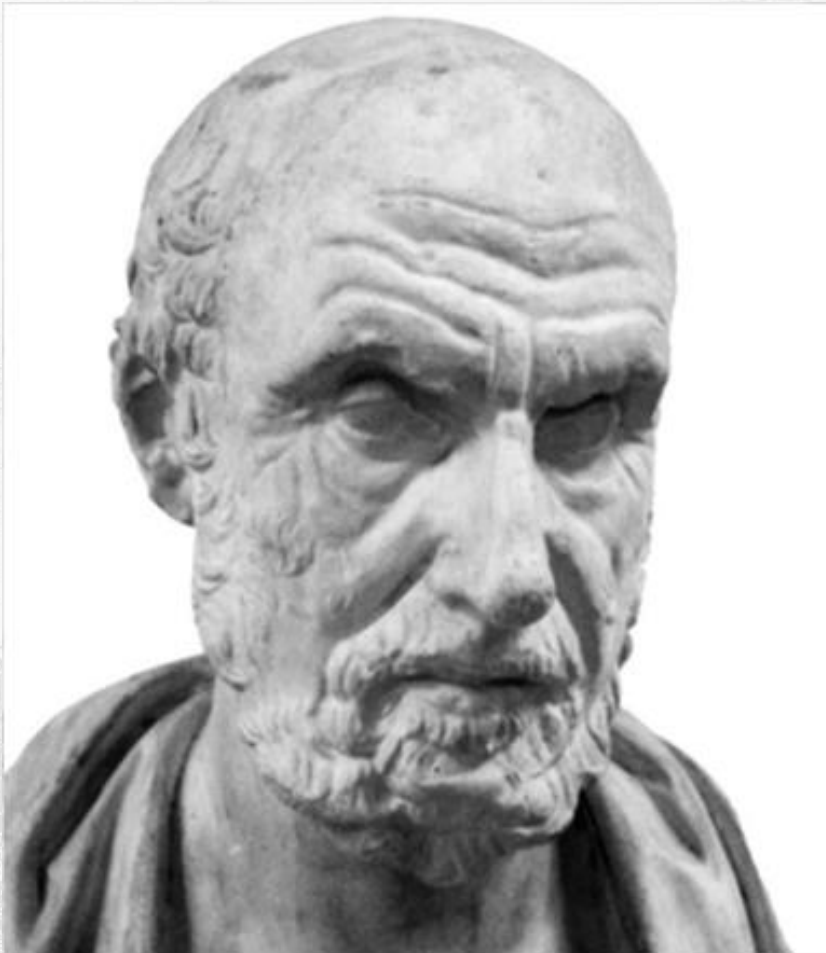
Dongzhi 21-23 dicembre



Pancha Ganapati 21-25 dicembre



L'inverno nella scrittura



Ippocrate *Aforismi*
Coo, 460 – Larissa, 377 a.C.

***Vita brevis,
ars longa,
occasio praeceps,
experimentum periculosum,
iudicium difficile.***

la vita è breve,
l'arte è lunga,
l'occasione fuggevole,
l'esperimento pericoloso,
il giudizio difficile.



Raffaello Sanzio La scuola di Atene 1510

La vecchiaia è uno stato di riposo e di libertà:

spenta la violenza delle passioni, ognuno è finalmente libero da una folla di tiranni forsennati.

Platone 428 a.C. – 347 a.C.
La Repubblica



***Senectus ipsa
morbus est***

La vecchiaia
è per sé stessa
una malattia.

Publius Terentius Afer
Cartagine, 185 - Stinfalo, 159 a.C.
(commedia Phormio)



Lucius Annaeus Seneca
Cordova, 4 a.C. – Roma, 65 d.C.
De brevitae vitae

- *Viviamo solo una piccola parte della nostra vita: tutto il resto, infatti, non è un vivere ma passare il tempo...*
- *Non riservare a te stesso solo gli scarti...*
- *Vivi il presente ...*
- *Il tempo è la risorsa più preziosa che hai...*
- *Non fare l'eterno affaccendato...*



CICERONE

L'arte di saper invecchiare

De senectute

Cura e traduzione di Bartolomeo Rossetti
Edizione integrale con testo latino a fronte



Ora neppure rimpiango la vigoria della giovinezza (questo infatti era l'altro punto degli inconvenienti della vecchiaia), non più di quanto da ragazzo desideravo di avere la forza di un toro o di un elefante. Di ciò che abbiamo, solo di questo è lecito far uso, e qualunque cosa fai, falla secondo le tue forze.

GRANDI TASCABILI ECONOMICI NEWTON CLASSICI

*Questo avevo da dire
sulla vecchiaia.*

*Voglia il cielo
che ad essa giungete,
in modo da poter provare
con la vostra esperienza
le cose che avete udito da me!*

Anche se la vecchiezza indebolisce il corpo, esistono anche attività per l'anima.

Le cose grandi non si fanno con l'agilità del corpo ma col senno...

CARPE DIEM



Quinto Orazio Flacco, poeta romano
Venosa, 65 – Roma, 8 a.C.

*Dum loquimur
fugerit invida aetas:
carpe diem,
quam minimum
credula postero.*

Mentre parliamo
il tempo è già in fuga
come se provasse invidia:
cogli l'attimo,
sperando il meno possibile
nel domani.



*La vecchiezza
è male sommo;
perché
priva l'uomo
di tutti i piaceri,
lasciandogliene
gli appetiti...*

G. Leopardi

Recanati, 1798 – Napoli, 1837

Pensieri

Pessimismo o realismo?



Maestro Parlaci del Tempo.

E lui rispose:

Vorreste misurare il tempo, l'incommensurabile e l'immenso.

Vorreste regolare il vostro comportamento e dirigere il corso del vostro spirito secondo le ore e le stagioni.

Del tempo vorreste fare un fiume per sostare presso la sua riva e guardarlo fluire.

Ma l'eterno che è in voi sa che la vita è senza tempo.

E sa che l'oggi non è che il ricordo di ieri, e il domani il sogno di oggi.

Ma se col pensiero volete misurare il tempo in stagioni, fate che ogni stagione racchiuda tutte le altre,

e che il presente abbracci il passato con il ricordo, e il futuro con l'attesa.

Khalil Gibran 1883-1931, IL PROFETA



José Alberto Mujica Cordano
(Montevideo 1935)
conosciuto come **Pepe**,
Presidente dell'Uruguay dal 2010 al 2015.

La mia idea di vita è la **sobrietà**, concetto ben diverso dall'austerità che avete prostituito in Europa, tagliando tutto e lasciando la gente senza lavoro.

Io consumo il necessario ma non accetto lo spreco, perché quando compro qualcosa non la compro con i soldi, ma con il tempo della mia vita che è servito per guadagnarli.

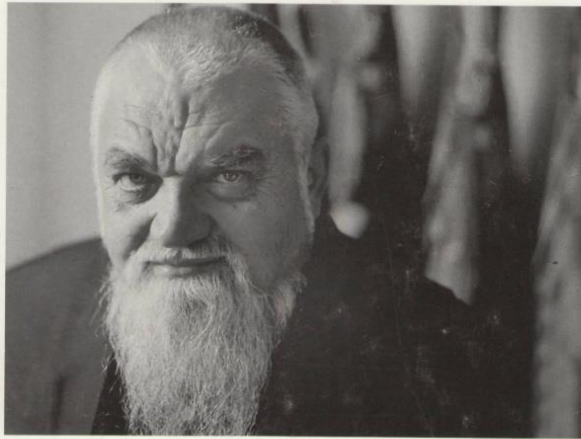
E il **tempo** della vita è un bene nei confronti del quale bisogna essere avari.

Bisogna conservarlo per le cose che ci piacciono e ci motivano.

Questo tempo per sé stessi io lo chiamo **libertà**.

E se vuoi essere libero devi essere sobrio nei consumi.

L'alternativa è farti schiavizzare dal lavoro per permetterti consumi cospicui, che però ti tolgono il tempo per vivere.



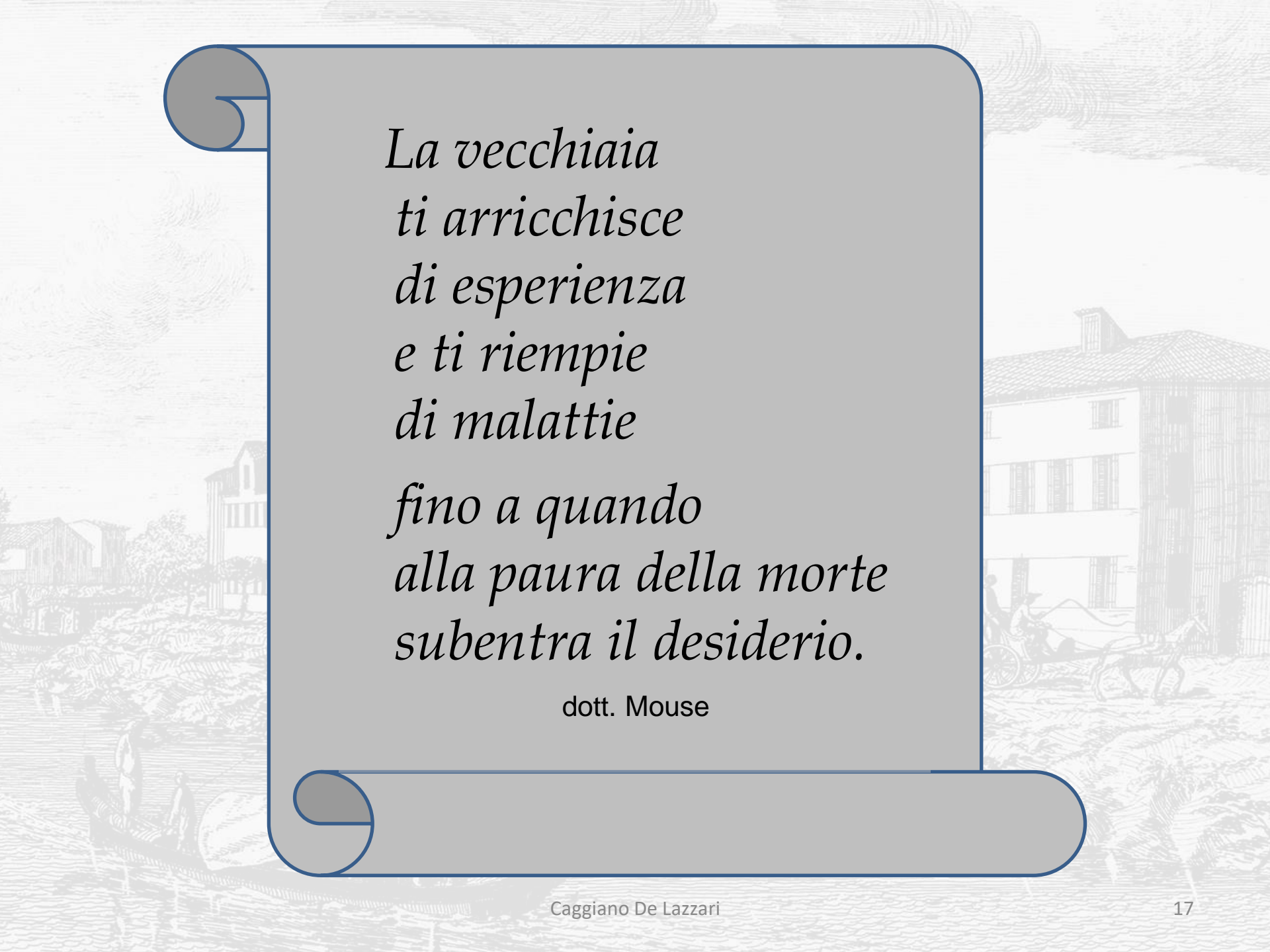
ENZO BIANCHI

IL PANE DI IERI

EINAUDI

*Come sarà d'ora in poi il mio percorso? Troverò ispirazione nella speranza cristiana?....
E sarà una vecchiaia segnata dalla malattia, dalle sofferenze, dall'oblio fino all'ottundimento?*

Ma il compito di ciascuno di fronte alla vecchiaia che incalza non è prevederla bensì prepararla, colmando la vita di quanto può sostenerci fino alla morte.



*La vecchiaia
ti arricchisce
di esperienza
e ti riempie
di malattie
fino a quando
alla paura della morte
subentra il desiderio.*

dott. Mouse



ieri
eravamo giovani

oggi
siamo vecchi

domani
saremo morti

dott. Mouse 2020

La vita si allunga e le età si moltiplicano

Giovani	bambini	fino a 10 anni
	adolescenti	fino a 20 anni
	giovani	fino a 25 anni
Adulti	giovani adulti	fino a 35 anni
	adulti	fino a 55 anni
	tardo adulti	fino a 65 anni
Anziani	giovani anziani	fino a 85 anni
	grandi anziani	oltre 85 anni
Coglioni	Indipendentemente dall'età	

COGLIONI NON SI NASCE, SI DIVENTA



Previdenti, obbedienti o deficienti?

Vivere a lungo ha senso se si vive sereni, in salute, se si è di esempio e utilità agli altri, se si inquina poco, ...



Diversamente, prima si toglie il disturbo meglio è...
non solo per il pianeta.

Oggi si vive più a lungo perché
il paradiso non ce lo meritiamo
e all'inferno non c'è più posto





Dr Raja Iftikhar Khan

Dottore Omeopatico

+39 329 8362849

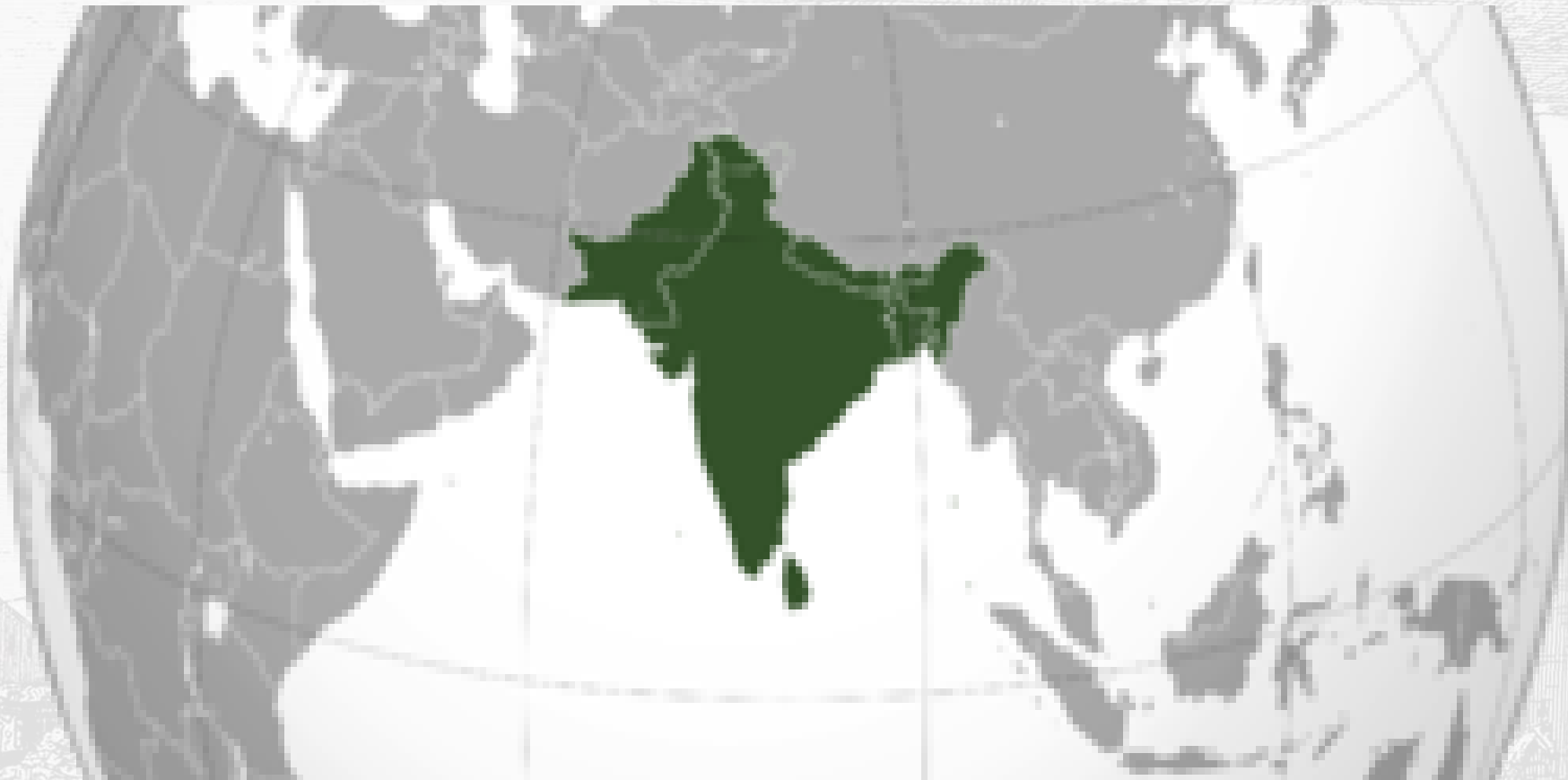
esperidr@gmail.com

Caggiano De Lazzari



Una terra senza cancro

un popolo senza patologie croniche



Un viaggio lungo

8 ore di volo per Islamabad

India



- Pakistan
- India
- Bangladesh
- Nepal
- Sri Lanka

Indian Board of Alternative Medicines



Duly Registered by the Government of West Bengal under Act XXVI based on the Central Government Act XXI of 1860.

Terzo mondo

Ayurveda

Tibetana
e Unani

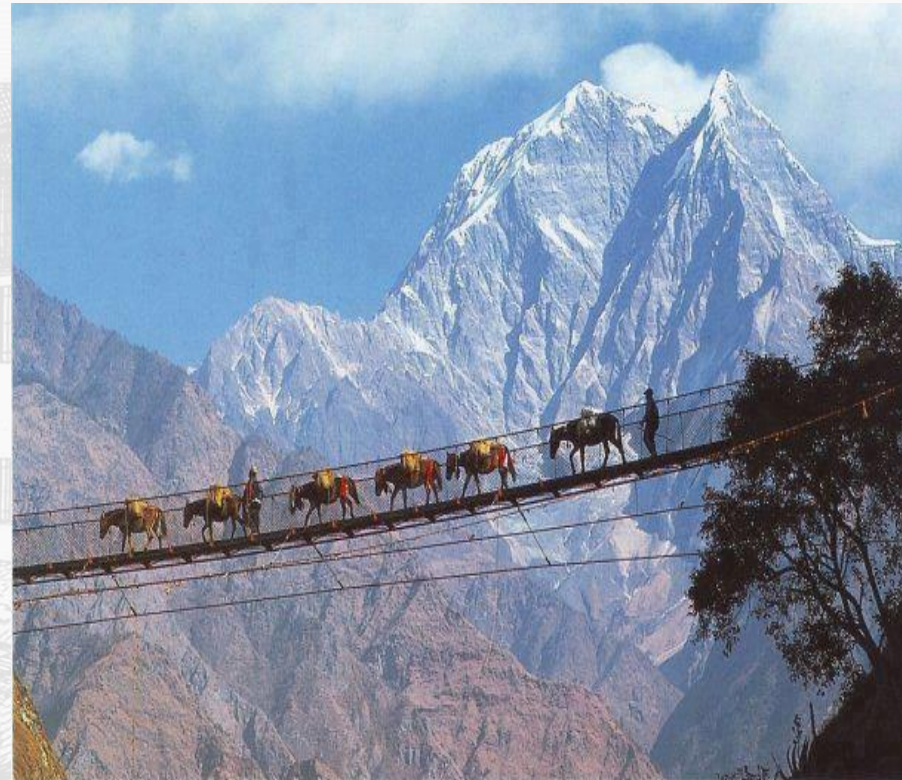
Medicina
islamica

Omeopatia

Agopuntura

le terapie praticate

Pakistan



civiltà della valle dell'Indo

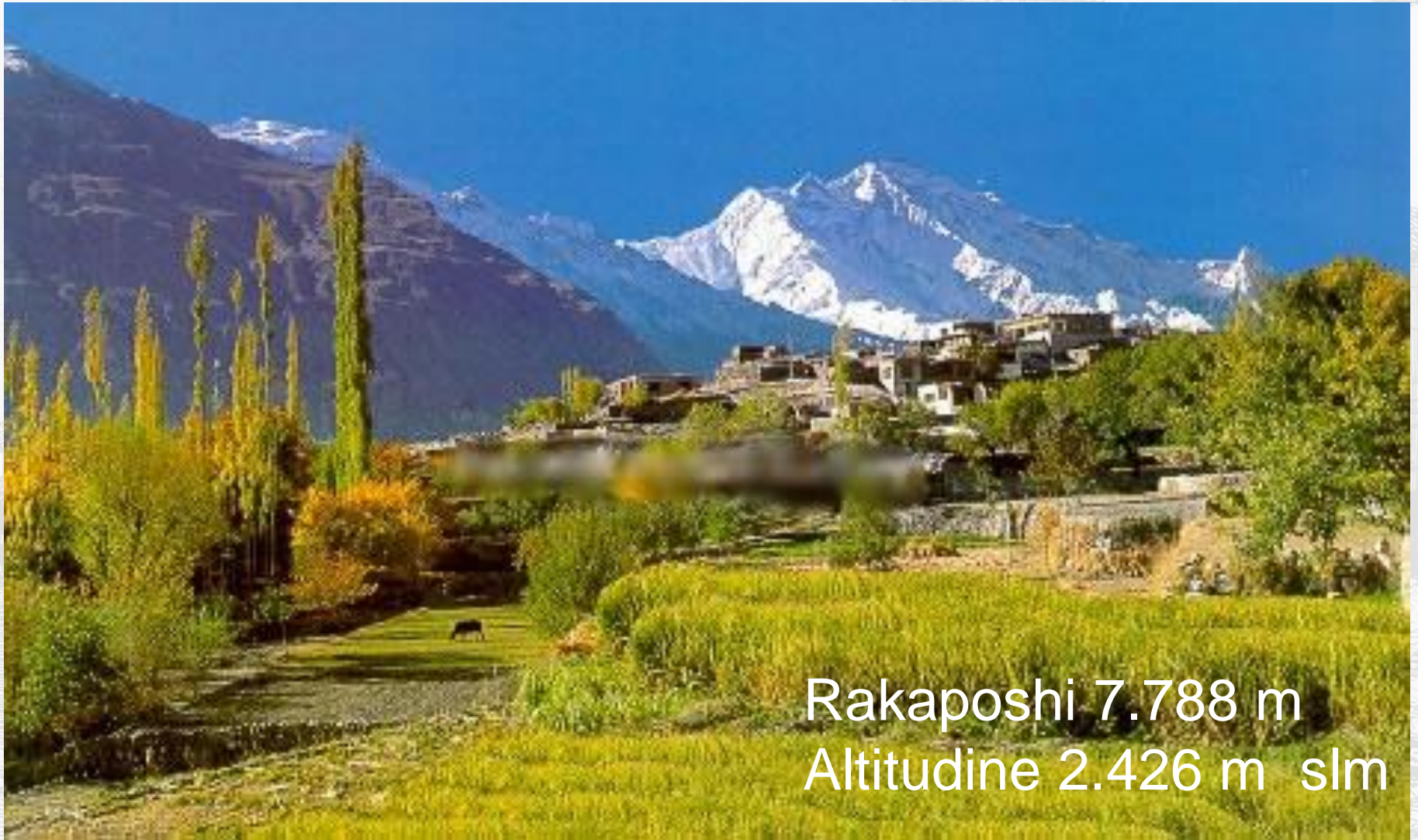
3300 a 1300 AC



Le frontiere naturali



Valle di Hunza



Rakaposhi 7.788 m
Altitudine 2.426 m slm

Popolo Hunza



Età media 100 anni, ma alcuni arrivano a 150!!!

Non ci sono le malattie



- Cancro
- Tubercolosi
- Osteoporosi
- Calcoli renali
- Artriti e gotta
- Patologie cardio-vascolari

Come mai?

**Mangiano molti cereali,
frutta, verdura**



Poca carne



Tanta attività fisica



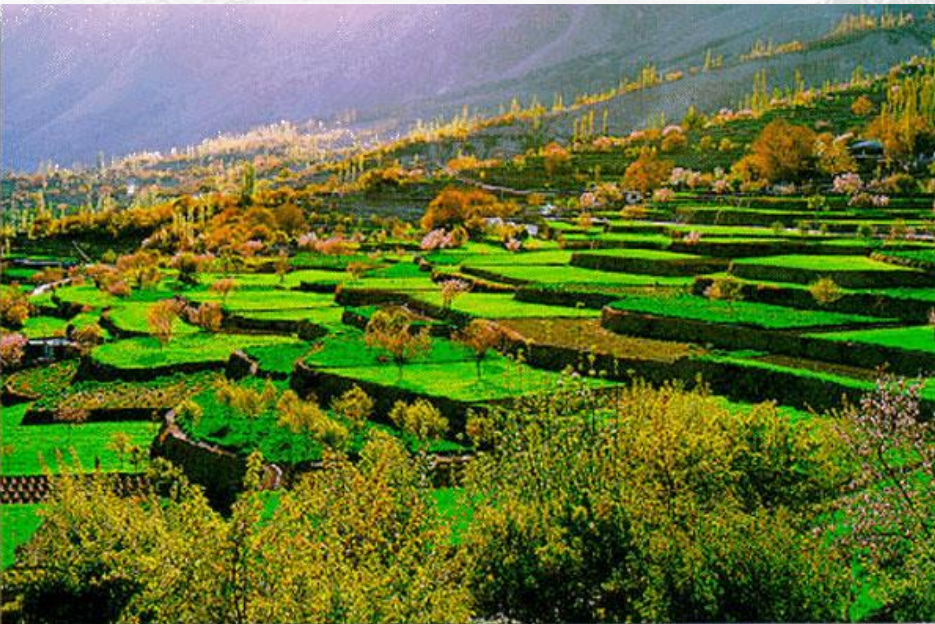


Acqua naturale minerale GLACIALE
fresca, non ferma in bottiglia

No ... junk food



In particolare la valle è molto ricca di:
frutta, verdura, minerali, ...



Albicocche selvatiche



La farina di mandorle d'albicocche



Tra gli Hunza non esiste il denaro

Il benessere di un uomo è misurato dal numero di alberi di albicocche che possiede.



Gli Hunza non hanno conosciuto l'incidenza del cancro.

Robert McCanison. Scrivendo sul giornale AMA del 7 gennaio 1922



“ Possiedono un’abbondante coltura di albicocche, le essiccano al sole e le usano abbondantemente nel loro cibo”.

Amigdalina, vitamina B17



E' il più importante dei glicosidi cianogenetici, contenuta nei semi di diverse Rosacee e specialmente in gran quantità nelle mandorle amare, in ragione del 2,5-3,5% (quelle dolci ne contengono solo tracce), nei noccioli di pesco (2-3%), albicocco (1%), susino (0,9%), ciliegio (0,8%), melo (0,6%), lauroceraso ecc... Altre parti contenenti questo glicoside sono frutti, foglie, fiori e corteccia di molte piante appartenenti alla famiglia delle Rosacee.

Amigdalina, vitamina B17 a cosa serve?

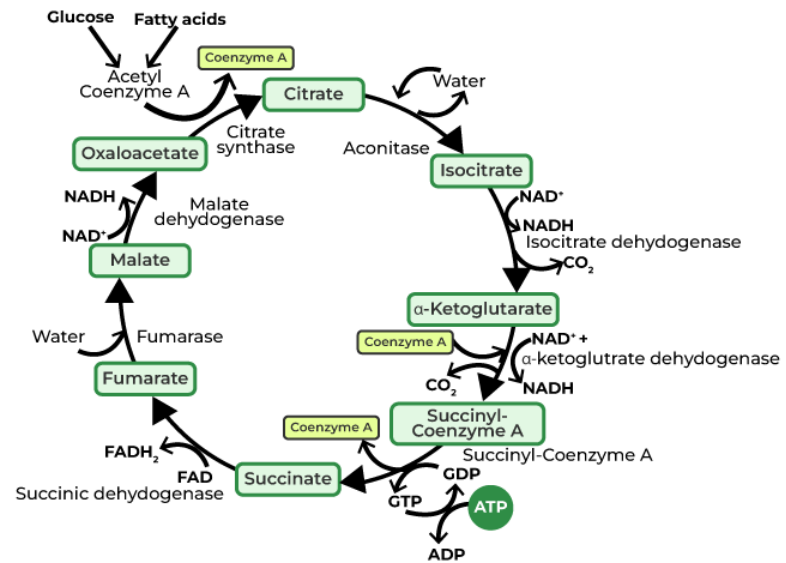


Supporters once called Laetrile "the perfect chemotherapeutic agent," as it was said to kill cancer cells while being non-toxic to normal cells

For prevention, however, Dr Ernst T Krebs Jr., the biochemist who first produced laetrile (concentrated amygdalin) in the 1950, recommended that if a person would eat ten to twelve apricot kernels a day for life, then barring the equivalent of Chernobyl, he is likely to be cancer free.

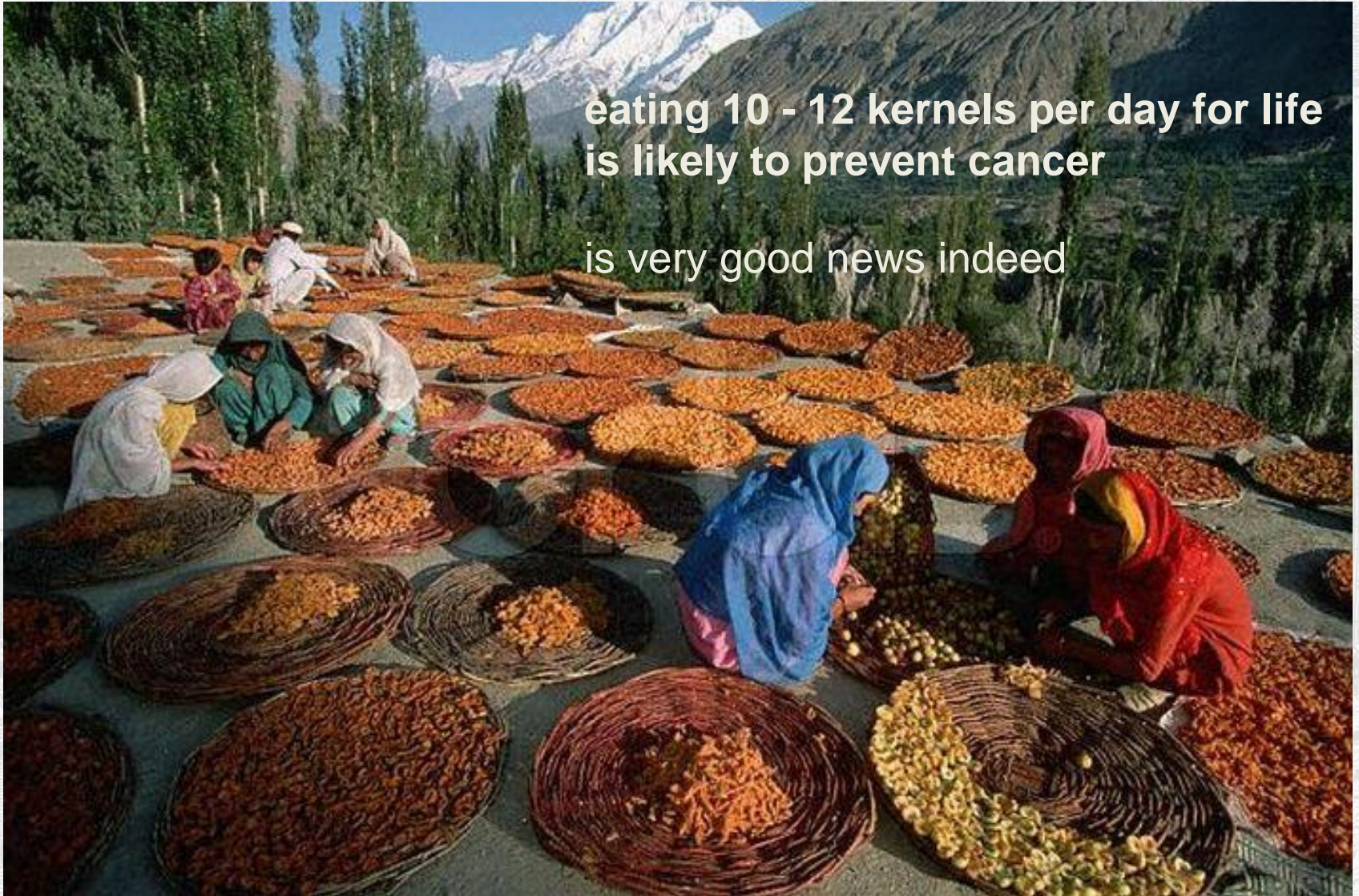


Krebs Cycle



**eating 10 - 12 kernels per day for life
is likely to prevent cancer**

is very good news indeed



anche noi dobbiamo combattere
il cancro



Gli Hunza hanno 5 fattori

Acqua

Attività
fisica

Natura

Poca
Carne

Albicocche

Il sesto fattore?



Anche noi possiamo creare una società basata sul dare?

Un sorriso

Una mano

Una parola



Grazie per l'attenzione

L'inverno nella pittura



Giuseppe Arcimboldo,
Inverno, 1563, Kunsthistorisches Museum Vienna

Pieter Bruegel il Vecchio
Paesaggio invernale 1566



Antonio Vivaldi (Venezia 1678 - Vienna 1741)

Le quattro stagioni: l'inverno

Sonetto d'apertura:

*Agghiacciato tremar tra nevi algenti
al severo spirar d'orrido vento
correr battendo i piedi ogni momento;
e per soverchio gel battere i denti;
passar al foco i dì quieti e contenti
mentre la pioggia fuor bagna ben cento
caminar sopra 'l ghiaccio, e a passo
lento per timor di cader girsene intenti;
gir forte, sdruzzolar, cader a terra
di nuovo ir sopra 'l giaccio e correr forte
sin ch'il giaccio si rompe, e si disserra;
sentir uscir dalle ferrate porte
Sirocco, Bora e tutti i venti in guerra
quest'è 'l verno, ma tal, che gioja
apporte.*



MALATTIE DELL'ULTIMA STAGIONE

MALATTIE DELL'ANZIANO

- diabete
- osteoporosi
- artrosi
- insufficienza venosa cronica
- trombosi
- arteriosclerosi
- bronchite
- enfisema
- demenza senile
- morbo di Parkinson
- malattia di Alzheimer
- tumori
- depressione
- incontinenza
- ...

MALATTIE DELL'INVERNO

- raffreddore
- sinusite
- polmonite
- bronchite
- tracheite
- influenza
- ...

Le malattie dell'anziano sono tutte quelle che abbiamo accumulato con gli anni più quelle che ci hanno affibbiato i medici...

Per ognuna delle malattie dell'anziano la medicina ha un farmaco corrispondente.

Dovremo però chiederci se ha un farmaco per ogni malattia o una malattia per ogni farmaco che l'industria farmaceutica produce...

ANZIANO FRAGILE

Definizione dell'OMS

Soggetto di età avanzata, affetto da patologie multiple, croniche, con uno stato di salute instabile, spesso con una disabilità e con difficoltà di tipo socio-economico.

Definizione di villa Bembo

Soggetto di età avanzata, in buona salute sul quale i medici si accaniscono con la prescrizione di farmaci e vaccini.

Definizione del dott. Mouse

Soggetto di età avanzata, che non riesce più a liberarsi dalle attenzioni dei medici.

Terapie dell'anziano

*Con un po' di **Coumadin**,
una al dì di **Sivastin**,
mezza al dì di **Lanoxin**,
una spruzzatina di **Ventolin**
e qualche goccia di **Ansiolin**,
ti avvicini al il tuo **Destin**.*


Terapie dell'inverno

il caldo
il letto
il riposo
le tisane
la pazienza
la compagnia



Un farmaco per ogni malattia

Una malattia per ogni farmaco



In inverno è troppo freddo

In primavera c'è troppo vento

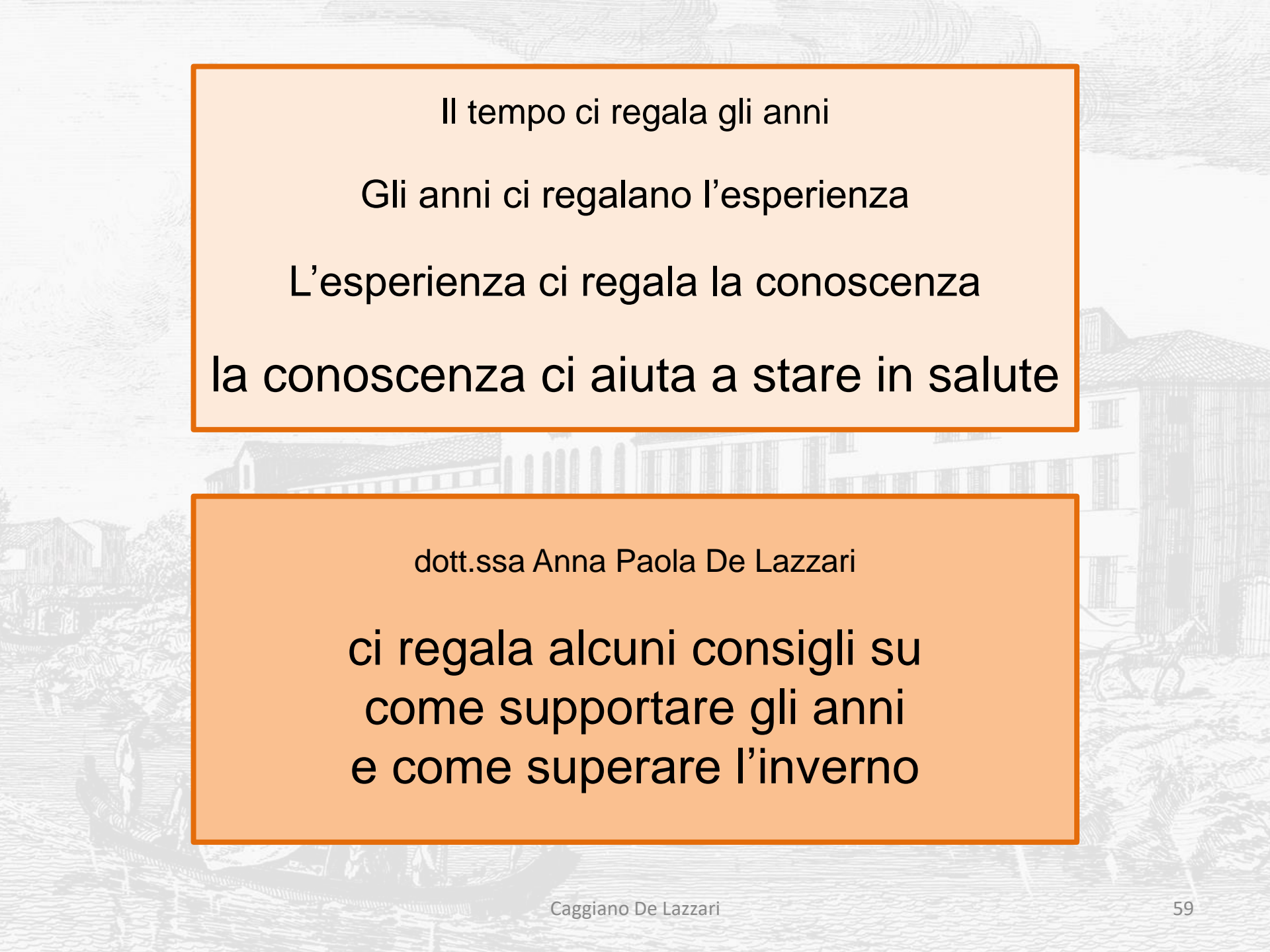
In estate è troppo caldo

In autunno è troppo umido

Per questo gli anziani nelle RSA stanno reclusi tutto l'anno



Cosa farebbero gli anziani senza amazon...



Il tempo ci regala gli anni
Gli anni ci regalano l'esperienza
L'esperienza ci regala la conoscenza
la conoscenza ci aiuta a stare in salute

dott.ssa Anna Paola De Lazzari

ci regala alcuni consigli su
come supportare gli anni
e come superare l'inverno

INVERNO



- **MEDICINA** L'inverno secondo la medicina convenzionale e tradizionale (ayurvedica, taoista, cinese, ippocratica, steineriana, omeopatia, ...).
- **MALATTIE** Patologie dell'inverno e dell'anziano.
- **TERAPIA** Strategie naturali dell'inverno: stili di vita, fitoterapia, omeopatia, medicina tradizionale cinese e ayurvedica, oli essenziali, integratori, varie ...
- **CONCLUSIONI**

LA MEDICINA ALLOPATICA



La medicina allopatica sopprime i sintomi ma non cura la malattia, non fa attenzione alla stagionalità e alla prevenzione in termini di stili di vita e sostegno degli organi in difficoltà, ha un farmaco per ogni disturbo, e anche un disturbo per ogni farmaco, e molto spesso gli effetti collaterali prevalgono su quelli terapeutici contrariamente alle medicine tradizionali che hanno radici antiche ed immutabili e sono sopravvissute alla prova del tempo e non presentano effetti collaterali dannosi.

Vengono regolarmente prescritti per l'inverno: antiinfiammatori, antistaminici, cortisonici, antibiotici, antivirali e vaccini (influenza, coronavirus, herpes zoster, pneumococco, ...)

INVERNO E AYURVEDA



L'inverno è un periodo governato dal dosha **Vata**. Questo dosha per natura è freddo, secco e mutevole, proprio come il Vento (l'aria è elemento associato). In questa stagione si accusano diversi malesseri quali: raffreddori, dolori articolari, muscolari, irrequietezza, insonnia, mal di testa, malinconia e depressione. Per portare equilibrio a Vata, è consigliato scegliere azioni e qualità opposte a Vata, quindi, per esempio, calmanti, lente, calde, regolari e stabilizzanti. L'ayurveda ci insegna che un buon riposo e una buona digestione sono alla base di una buona immunità e che sono fondamentali per rigenerare e mantenere la nostra vitalità.

Alimentazione: preferire cibi caldi, cotti sapori acidi e salati, utilizzare il ghee. Si possono gustare cibi come latte, miele, olio, riso, carne. Bere acqua calda e tisane con spezie riscaldanti (zenzero, cannella, anice stellato...) Evitare troppe verdure crude, bevande fredde, cibi secchi.

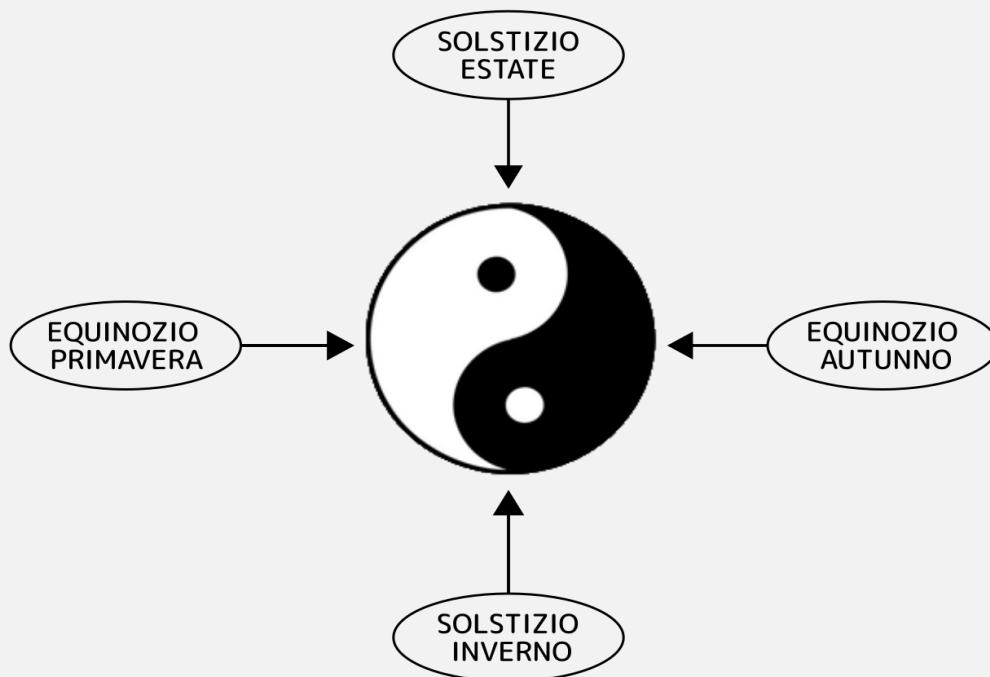
Massaggio: mantenere il corpo ben oleato, preferibilmente con olio di sesamo o olio di oliva che hanno qualità riscaldanti e nutrienti..

Movimento: esercizio quotidiano di almeno mezz'ora al dì preferibilmente al mattino, esercizi regolari di respirazione (pranayama) e yoga. Evitare di esporsi al vento e al freddo.

Rimedi Naturali: piante ayurvediche per le problematiche della stagione: Curcuma, Cannella, Cardamomo, Chiodi di garofano, Ashwagandha, Zenzero...

Oli Essenziali: due gocce di olio essenziale di basilico o arancio tra le sopracciglia e sulla gola aiutano a bilanciare lo squilibrio di vata.

Il taoismo e le stagioni



Solstizio d'inverno massimo dello Yin

Equinozio di primavera
lo Yin scende ed entra lo Yang

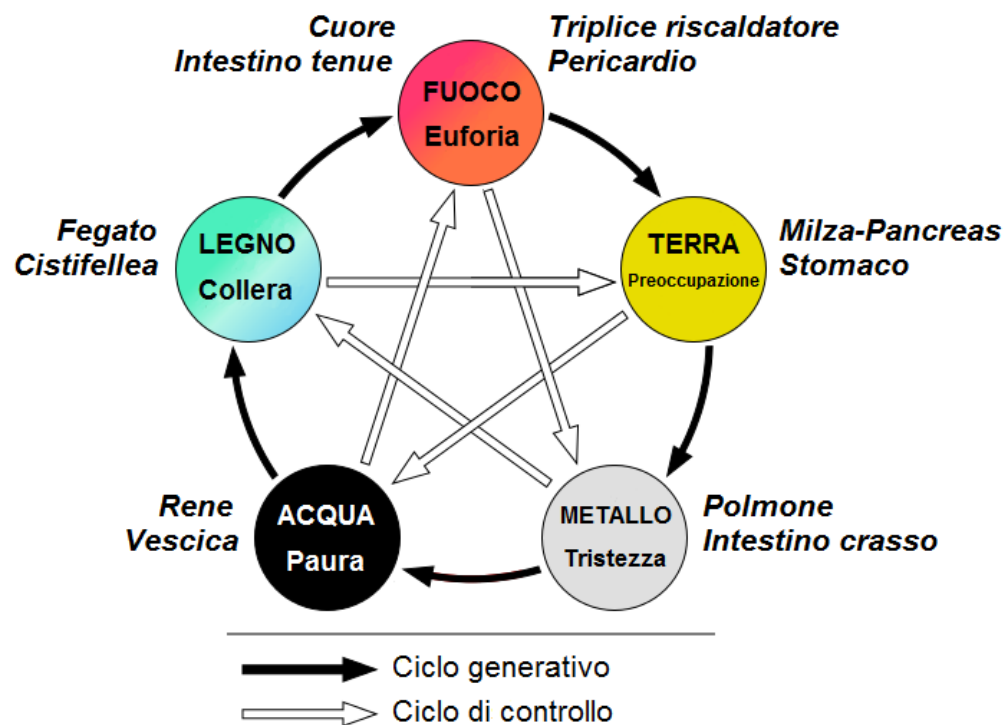
Solstizio d'estate
massimo dello Yang: energia luminosa e
positiva che proviene dal cielo e dal sole

Equinozio d'autunno
lo Yang scende ed entra lo Yin

«l'uomo ed il cielo rispondono alle stesse leggi»

Yin rappresenta il lato femminile, la calma, l'oscurità, il ricevere passivamente e il morbido. Tra i vari elementi dello Yin ritroviamo: colore nero, **oscurità**, forza ed energia femminile, nord, ovest, acqua, **passività**, trasformazione, luna, terra, **freddo**, debolezza, **vecchio**, spazi, valli, numeri pari, morbido, povero, materiale, crescita, discesa, materia, sostanza, conservazione, nutrimento, **contrazione**, accumulo.

la Teoria dei 5 elementi nella M.T.C.



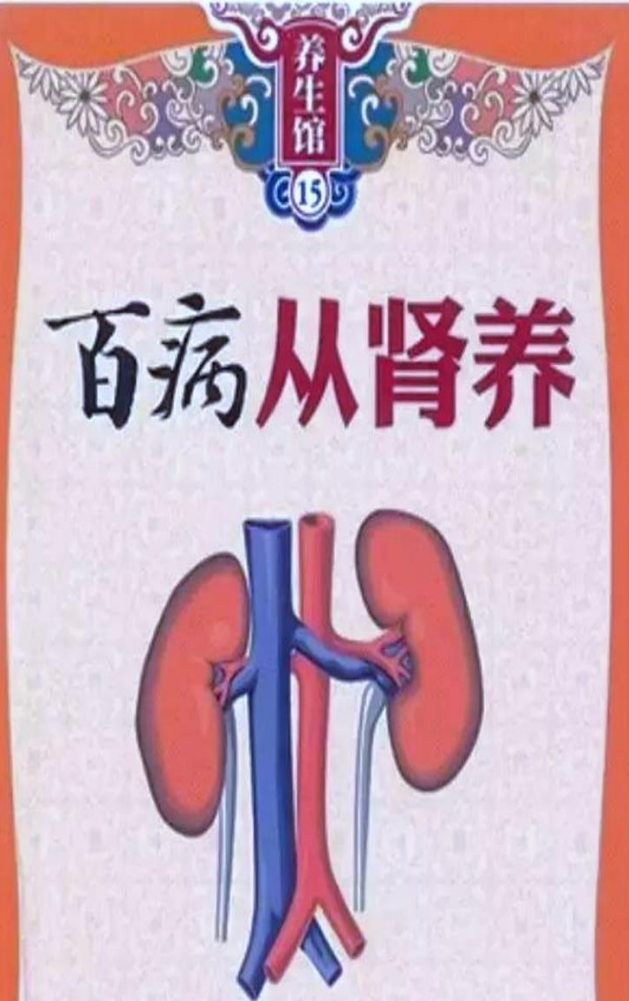
L'inverno secondo la MTC è associato all'elemento acqua, un'energia molto profonda, che è correlata ai Reni come organi, che filtrano le acque del nostro organismo (il sangue), e alla Vescica Urinaria come viscere, che espelle le acque di scarto (l'urina).

L'inverno rappresenta il massimo dell'energia yin e si oppone, in questo, all'estate che rappresenta il massimo dell'energia yang.

L'inverno è chiusura, protezione, profondità.

I tre mesi dell'inverno sono chiamati chiudere e tesaurizzare; l'acqua gela, la terra si screpola; nessuno stimolo viene più dallo yang. (Huangdi Neijing Suwen)

Il rene radice della vita



Il rene corrisponde al movimento acqua e all'inverno, è la radice del nostro corpo. Conserva l'energia innata del nostro organismo, ciò che abbiamo ereditato dai nostri avi. Immagazzina l'energia e l'Essenza di tutti gli organi. Controlla le funzioni vitali attraverso il **Calore** di tutto il corpo (fuoco del Mingmen). Il rene regola l'**Acqua** nell'organismo, governa i genitali, il sistema endocrino. Il rene produce il Midollo (osseo e spinale), nutre il cervello, le ossa, i denti e il sangue. La condizione del rene si manifesta nei capelli. Il rene coordina l'inspirazione, il rene regge la loggia lombare e le ginocchia, il rene si apre nell'orecchio, è accoppiato alla vescica, il rene domina **la paura**, dal rene dipendono l'abilità manuale e la forza fisica, il rene è la sede della volontà, della determinazione a perseguire le aspirazioni più profonde, i propri ideali e i propri scopi esistenziali. Le tre funzioni fondamentali rette dal Rene (**istinto di conservazione, volontà e memoria**) permettono all'individuo e alla società intera di crescere, svilupparsi e migliorarsi costruendo nel presente e mantenendo i legami con il passato.

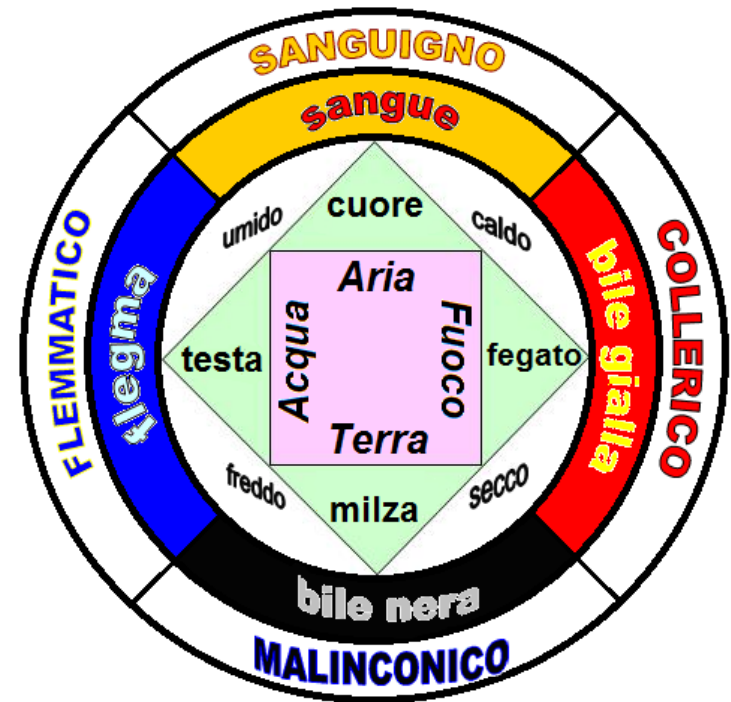
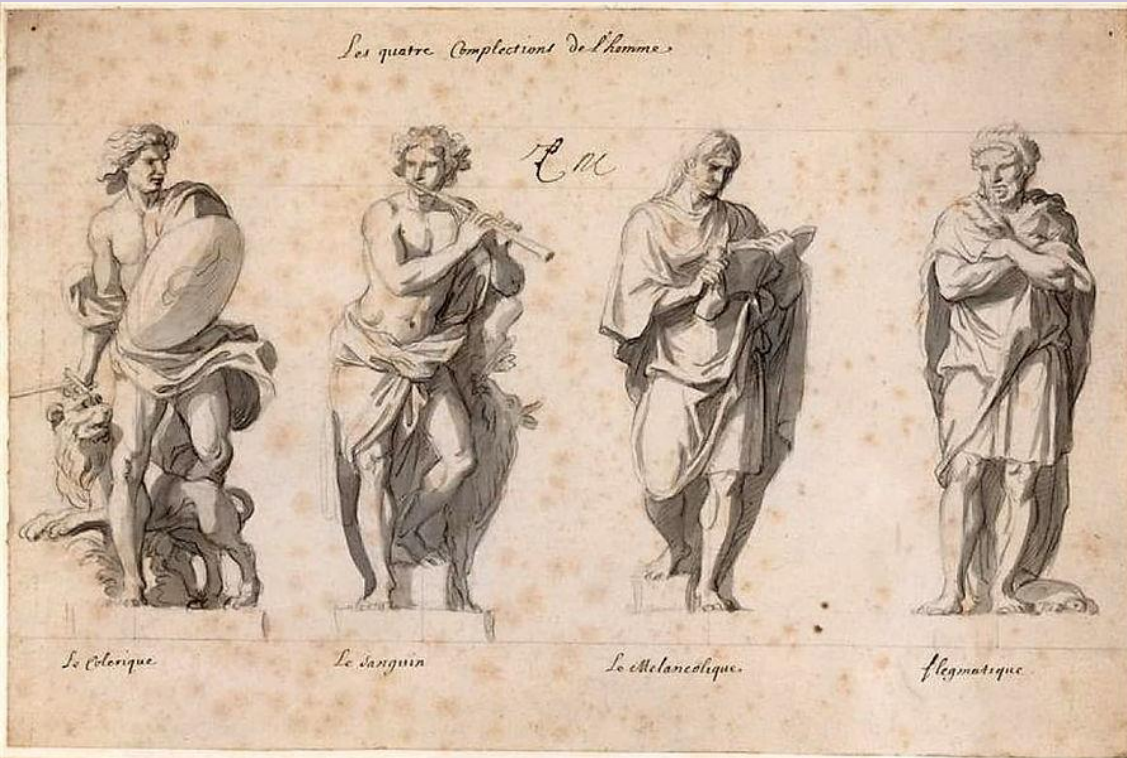
*Tutto è originato dall'acqua. Tutto sarà sostenuto dall'Acqua.
J. W. Goethe*

Simbologia dell'inverno



La tartaruga è l'animale che la cultura cinese mette in relazione con l'inverno, quando nel cielo si può vedere la sua costellazione, e quindi con l'elemento Acqua. Questo animale è il simbolo dell'energia forte e nascosta, dello yin, perché essa può far rientrare la testa e le zampe e vivere all'interno, ben protetta nel suo carapace, reclusa. In questo modo la tartaruga rinnova la sua energia e diviene il simbolo della longevità e dell'inverno, quando la natura sembra morire, mentre invece si prepara proprio a rigenerarsi.

INVERNO E MEDICINA IPPOCRATICA



La dottrina umorale sta alla base della biologia e della patologia ippocratiche e sempre su di essa si basano i concetti di salute e malattia. Essa contraddistingue quattro umori: sangue, **flegma**, bile gialla e bile nera che se in equilibrio tra essi portano alla salute. Il primo proviene dal cuore, il secondo dal cervello, il terzo dal fegato e il quarto dalla milza. Agli umori corrispondono anche le stagioni: la prima stagione, quella del sangue e dell'aria corrisponde alla primavera, l'estate è quella del fuoco e della bile, l'autunno è quella della terra e dell'atrabile o bile nera e **l'inverno è la stagione dell'acqua, della pituita e del cervello**. Si fa anche un parallelismo con le quattro età della vita, infanzia e prima giovinezza, giovinezza matura, età virile avanzata, ed infine **età senile**.

INVERNO E STEINER



Giotto di Bondone, Natività di Gesù (1303-1304) Cappella Degli Scrovegni Padova

Con il solstizio d'inverno, il giorno più corto dell'anno, le ore di buio superano quelle di luce. L'uomo antico viveva questo periodo con un profondo senso di solitudine e abbandono: il sole, fonte di vita primaria, sembrava allontanarsi sempre più e sulla Terra regnavano buio e freddo. Allo stesso modo, nella sua interiorità, gli esseri umani sperimentavano il dolore di chi si sente abbandonato a se stesso, privato della luce e del calore solari ma anche del sostegno e della protezione divini.

All'occhio più spirituale, invece, il momento del solstizio d'inverno appare in tutt'altro modo. Rudolf Steiner, fondatore dell'antroposofia, descrive questo periodo dell'anno come quello della massima ispirazione della Terra. Per Steiner l'inverno è concentrazione interiore ed illuminazione...culminante con la nascita e la luce del Cristo.

Malattie dell'inverno e malattie della vecchiaia



Mentre nelle malattie stagionali abbiamo in genere una infiammazione acuta con reversibilità della patologia, nella vecchiaia prevale l'infiammazione cronica e la sclerosi con tendenza alla cronicità.

Malattie dell'inverno, in genere acute:
raffreddore, Influenza, bronchite, polmonite, cistite, coliche renali, artrite, insonnia, depressione...

Malattie della vecchiaia in genere croniche:
artrosi, osteoporosi, demenza, malattie cardiovascolari, diabete, gotta, insufficienza renale, bronchite cronica ostruttiva, enfisema, ipertrofia prostatica, neoplasie...



NUCLEO

Leggiano D. Manzari

Invecchiare in salute e con stile



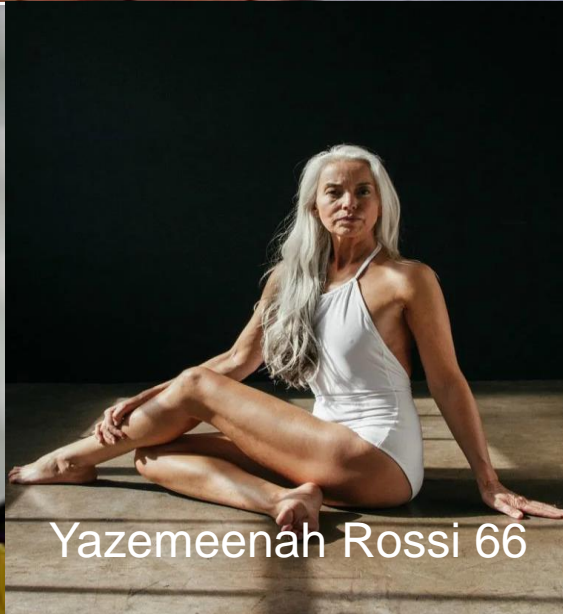
Wera Vang 74



Jane Fonda 85



Aung San Suu Kyi 79



Yazemeenah Rossi 66

Cagiano De Lazzari

Longennials: invecchiare stando bene



I Longennali rappresentano una generazione di individui anziani che hanno scelto di vivere la loro età avanzata in modo attivo e consapevole. Sono le persone che, nonostante siano avanti con gli anni, godono di una salute robusta, continuano a lavorare, a partecipare attivamente alla società e a perseguire i loro interessi. Ciò che caratterizza in modo distintivo i Longennials è il loro impegno per la salute e il benessere.

Strategie naturali per l'inverno e l'invecchiamento

Stili di vita

- Movimento
- Sonno
- Gestione dello stress
- Socialità, ...
- Alimentazione

Terapie naturali

- Fitoterapia
- Omeopatia
- Medicina TC
- Ayurveda
- Oli essenziali
- Integratori, varie

Conclusioni



Stile di vita

Alimentazione

Stile
di vita

Esercizio Fisico

Controllo e
gestione dello
stress

Mantenere il ritmo
circadiano del sonno

Coltivare la socialità, la
spiritualità, la conoscenza

Movimento

- Attività fisica aerobica (passeggiata, nordic walking, corsa, bicicletta, ...)
- Attività anaerobica (palestra, nuoto, danza, euritmia, ...)
- Tai Chi Chuan, Do-in, Qi gong, Zen stretching, Rebirthing, ...
- Teatro e altre attività ricreative (danza, ...)
- Sesso, ...



Qi Gong, l'Arte della longevità



Sonno - Riposo



Il ritmo circadiano del sonno e il ritmo della secrezione del cortisolo rappresentano per il corpo un importante fattore endogeno di sincronismo degli organi, di salute e di pulizia delle tossine.

Gestione dello stress



Utile nei momenti di stress trovare delle tecniche di recupero come la meditazione, l'ipnosi, il training autogeno, lo yoga della risata, il mindfulness, la respirazione, coltivare attività artistiche e manuali, lo studio, la lettura, la musica, la preghiera...

L'humour è l'antidoto per tutti i mali. Credo che il divertimento sia importante quanto l'amore. Alla fin fine, quando si chiede alla gente che cosa piaccia loro della vita, quello che conta è il divertimento che provano, che si tratti di corse di automobili, di ballare, di giardinaggio, di golf, di scrivere libri. La vita è un tale miracolo ed è così bello essere vivi che mi chiedo perché qualcuno possa sprecare un solo minuto! Il riso è la medicina migliore.

dott. Patch Adams

La risata e il respiro ti portano nel presente, perché non puoi ridere o respirare nel passato, e neanche nel futuro.

Curare la socialità, la conoscenza, lo spirito...



Con l'avanzare dell'età, solitudine e isolamento rappresentano un rischio sempre in agguato. La perdita di contatti coi vecchi colleghi di lavoro, il decesso di amici e familiari, il ridursi delle occasioni di socializzazione sono tutti fattori che tendono a erodere il "capitale sociale" accumulato. Oggi gli anziani sono considerati un peso della società e sono pressoché reclusi in casa con badanti o rinchiusi in case di riposo asfittiche. Curare la socialità, la spiritualità, la comunicazione e la conoscenza è il fondamento per il benessere di ogni uomo soprattutto in età avanzata.

Non è mai troppo tardi....



Medico 91enne prende la 15esima laurea a Foggia. Leonardo Altobelli è stato un medico di famiglia fino a 70 anni, e il 23 ottobre 2023 a 91 anni compiuti, ha preso la 15esima laurea, in giurisprudenza all'Università di Foggia.

*Non smettere di imparare: sia tua cura accrescere ciò che sai.
Raramente la sapienza è data dalla vecchiaia.* CATONE IL CENSORE

Alimentazione salutare

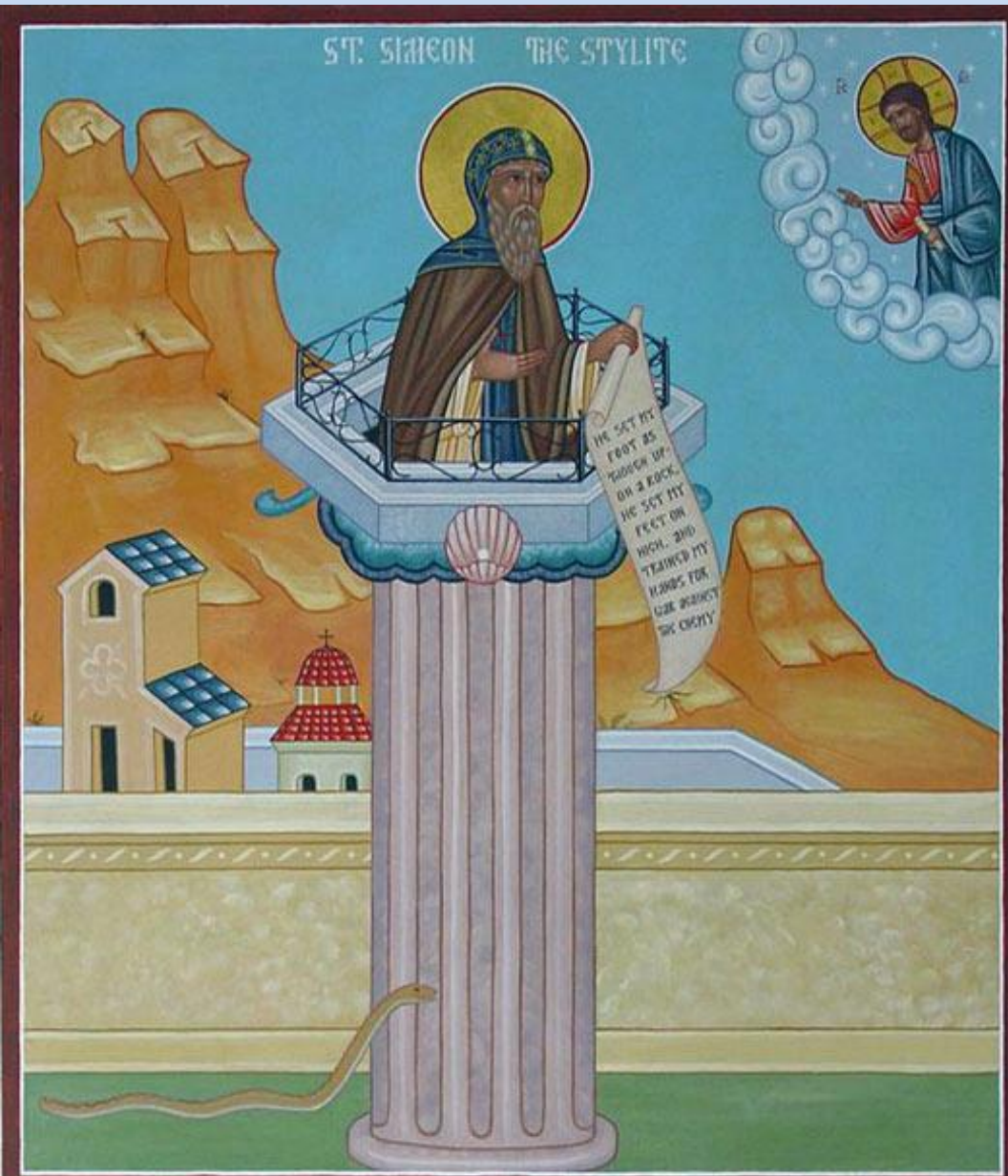
Alkaline Foods					
Alkaline—having the properties of an alkali, or containing alkali; having a pH greater than 7					
 Avocado	 Amaranth a.k.a Callaloo	 Bell Peppers	 Kale - Curly, Russian and Dino	 Arugula	 Tomatoes-Cherry and Plum
 Oltas	 Dandelion Greens	 Turnip Greens	 Lettuce (no iceberg)	 Watercress	 Tomatillos
 Green Onions	 Olives	 Zucchini	 Squash	 Yellow Squash	 Chayote - Mexican squash
 Mushrooms (no shiitake)	 Cucumbers	 Cactus and Prickly Pears	 Burro Bananas	 Sour Sop	 Tamarind
 Papayas	 Cantaloupes	 Jelly Coconuts	 Plums	 Figs	 Peaches
 Mangoes	 Berries - Elderberries no cranberries	 Limes Seeded or Key Limes	 Oranges - Sayville or Sour	 Cherries	 Apples
 Pears	 Seeded Grapes	 Seeded Raisins	 Currants	 Dates	 Prunes



La dieta ideale per l'inverno (e la vecchiaia) dovrebbe essere:

- Alcalinizzante.
- Antiinfiammatoria (con grassi salutari).
- A basso indice glicemico: cereali integrali (miglio, **avena**, **grano saraceno**, **orzo**), legumi (**azuki**).
- Proteine animali (poche e di buona qualità).
- Con adeguato apporto di nutraceutici (pre e probiotici, vitamine, sali minerali).
- Attenta al metabolismo (evitare l'eccesso di carboidrati e zuccheri soprattutto la sera).
- Biologica e a kilometro zero e soprattutto stagionale.
- Rispettosa del proprio gruppo sanguigno e delle stagioni.

Digiuno dell'avvento



Con la nascita della Chiesa, il digiuno divenne un esercizio di purificazione praticato da santi e monaci desiderosi di sublimare la carne (San Giovanni Crisostomo, San Tommaso D'Aquino, San Simeone lo stilita, Sant'Ignazio di Loyola fondatore dei gesuiti).

anacorèta *lat.* ANACORÈTA dal *gr.* ANACHORÈTES formato su ANACHORÈO *cangio di luogo*, composto di ANÀ *avanti, indietro* (v. Anà) e CHÒROS *luogo*. Che parte per altro luogo, onde vivere lontano dai luoghi abitati in orazioni e digiuno; Che vaga per il deserto senza stanza fissa.

Deriv. *Anacorètico.*

Idratazione



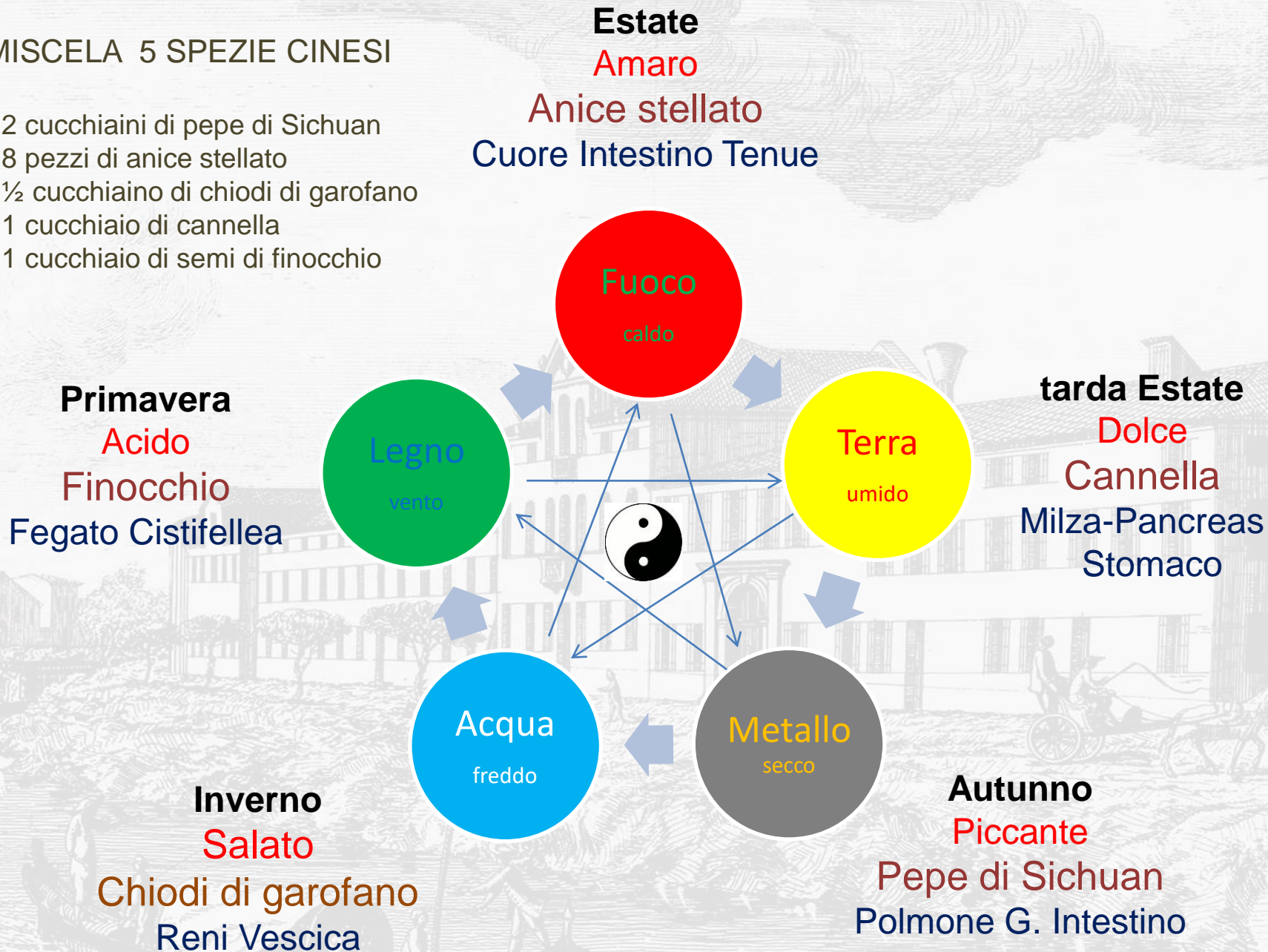
acqua:

- Oligominerale
- Residuo fisso inferiore a 50 mg/l
- Alcalina PH 7
- Temperatura bassa alla sorgente $< 4^{\circ}\text{C}$
- Quantità: almeno 2 litri al dì, a digiuno e lontano dai pasti

L'acqua è un importantissimo alleato della salute che regola e veicola tutte le funzioni metaboliche dell'organismo, in inverno però meglio riscaldata...

MISCELA 5 SPEZIE CINESI

- 2 cucchiaini di pepe di Sichuan
- 8 pezzi di anice stellato
- ½ cucchiaino di chiodi di garofano
- 1 cucchiaino di cannella
- 1 cucchiaino di semi di finocchio





5 REGIONI dove le persone sono più longeve

- 1 Isola di Okinawa (Giappone);
- 2 Ogliastra (Sardegna, Italia);
- 3 Nicoya (Costa Rica),
- 4 Icaria (Grecia)
- 5 Loma Linda (California).

6 CIBI che allungano la vita,

- 1 Frutta secca
- 2 Verdure
- 3 Frutta
- 4 Tofu
- 5 Pesce
- 6 Bevande vegetali

la dieta dei centenari



Ci sono, al mondo almeno cinque località dove la gente ha aspettative di vita eccezionalmente lunghe, spesso oltre il secolo. Sono le cosiddette «zone blu» del mondo, fra cui la Sardegna (in particolare l'**Ogliastra**), l'**isola di Okinawa** in Giappone, l'**isola di Ikaria** in Grecia, la comunità Avventista di **Loma Linda** in California e la penisola di **Nicoya** in Costa Rica. Apparentemente le diete di queste cinque aree sono molto diverse l'una dall'altra, ma ciò che le accomuna tutte sono la semplicità, la sobrietà e, nelle abitudini delle persone più anziane, **la mancanza di cibo industriale**.

Gli alimenti comuni nella dieta di queste zone sono i **legumi** (la soia a Okinawa, le fave in Sardegna, i ceci ad Ikaria, i fagioli neri a Nicoya...), i **cereali integrali** e la **frutta secca** (noci, mandorle, nocciole, pistacchi).

I legumi, per la ricchezza di fibre, abbassano colesterolo e glicemia e hanno la proprietà di saziare molto, per cui si mangia meno. Nel sud Italia si mangiavano tutti i giorni.

E se fosse il minestrone sardo il segreto della longevità?



<https://www.lacucinaitaliana.it/storie/piatti-tipici/minestrone-lunga-vita-sardegna-ricetta/>

MINISTRONE DI LUNGA VITA

- ½ tazza di **fave** secche
- ½ tazza di **fagioli** secchi
- ½ tazza di **ceci** secchi
- ¾ tazza di fregula sarda
- Olio extravergine di oliva
- 1 cipolla gialla o bianca
- 2 carote di media grandezza
- 2 gambi di sedano di media grandezza
- 2 cucchiaini di aglio tritato
- 1 barattolo di pomodori freschi
- 3 patate di media grandezza
- 1 finocchio
- prezzemolo e basilico fresco tritati
- ½ cucchiaino di sale
- ½ cucchiaino di pepe nero macinato fresco
- ¼ di tazza di pecorino finemente grattugiato

MINISTRONE DI BREVE VITA



I 5 precetti nutrizionali della dieta di Okinawa



“A 80 anni, sei un giovane. A 90, se i tuoi antenati ti invitano in cielo chiedi loro di aspettare fino a che non arrivi a 100. Poi puoi prendere in considerazione la cosa”.



La regola Hara Hachi bu

Piccole porzioni (Kuten gwa)

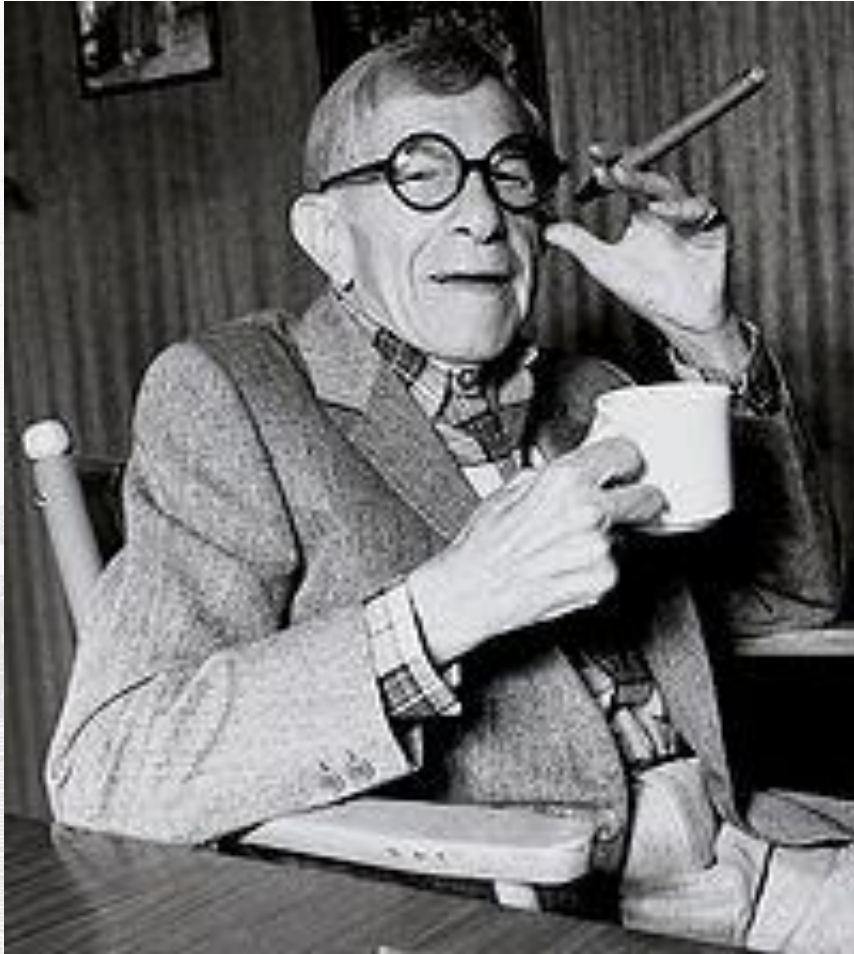
Verdure: fino a metà del piatto

I 3 metodi di cottura

Dessert? Assolutamente no!

La dieta giapponese o di Okinawa è un regime alimentare che si basa sull'introduzione giornaliera di circa 1.500 kcal, che arrivano principalmente dal consumo di vegetali a foglia verde, pesce, cereali e riso, ma anche da maiale selvatico (limitato) e prodotti derivanti dalla soia.

Additivi Conservanti Coloranti Aromi



*“Personalmente
sto lontano da tutti
i cibi naturali:
alla mia età ho bisogno
di tutti i conservanti
che posso assumere”*

George Burns 1896-1996



luogo dove le persone sono particolarmente longeve

Terapie naturali per l'inverno



Per le varie patologie dell'inverno e dell'età è spesso utile ricorrere a strategie naturali come:

- Fitoterapia
- Omeopatia
- Agopuntura
- Ayurveda
- Oli essenziali
- Integratori

Fitoterapia immunostimolante nell'inverno



Echinacea purpurea



Rosa Canina



Uncaria Tomentosa



Guado



Liquirizia



Tabebuia

La natura profonde nel periodo invernale innumerevoli piante e fiori utili alla salute e al sostegno immunitario come: Guado, Liquirizia, Lapacho o tabebuia, Aloe, Cardo mariano, Centaurea, Cicoria selvatica, Echinacea, Rosa canina, Tarassaco, Prugno spinoso, Sambuco, Uncaria tomentosa... La fitoterapia quindi può essere un valido sostegno per le principali patologie dell'inverno.

Alcune piante per sostenere i reni



Solidago virgaurea



Ononis spinosa



Uva ursi



Juniperus communis



Equisetum arvense



Ceterach officinarum

Omeopatia e inverno

Rimedi omeopatici: come funzionano?

0

I rimedi omeopatici sono prodotti che si ottengono diluendo le preparazioni base (tinture madri e macerati glicerici), ricavate da materie prime vegetali, animali e minerali.



Principio dei simili:

il rimedio è dato da sostanze che nell'uomo sano inducono sintomi simili a quelli provocati dalla malattia.

Principio della diluizione:

il rimedio è tanto più potente quanto più piccola è la dose somministrata.

Principio della dinamizzazione:

consiste nello scuotimento in senso verticale del prodotto diluito per almeno 100 volte.

L'omeopatia offre per tutti i disturbi invernali e per le patologie legate all'età una serie di farmaci di prevenzione e di cura, sostenendo l'organismo e potenziando le difese immunitarie. Esistono più di 3000 rimedi omeopatici in grado di supportare l'organismo nelle più frequenti patologie senza effetti collaterali. Dovrebbero essere rimedi di prima scelta, prima di ricorrere a terapie farmacologiche

Allergie: Allium cepa, Sabadilla, Histaminum, Euphrasia occidentalis, Apis, Psorinum...

Artrite, artrosi: Rhus Toxicodendron, Bryonia, Kalmia, Sulfur, Arnica, Causticum, Ledum ...

Bronchite, tosse: Pulsatilla, Antimonium Tartaricum, Bryonia, Coccus cacti, Arsenicum album, Drosera, Calcarea Carbonica, Spongia tosta, Rumex, Tuberculinum, Psorinum...

Febbre: Aconitum, Belladonna, Baptisia, Gelsemium, Bryonia...

Gastrite: Nux vomica, Argentum nitricum, Magnesia Phosphorica, Iris, Arsenicum album...

Insufficienza renale: Phosphorus, Plumbum, Solidago, Berberis....

Colite: Nux Vomica, Carbo vegetabilis, Alumina, Aloe, Actaea racemosa...

Fegato e apparato digestivo: Nux Vomica, Lycopodium, Chelidonium, Berberis,...

Influenza: Eupatorium, Influenzinum, Aviaire, Aconitum, Belladonna, Gelsemium, Bryonia...

Stanchezza, depressione, insonnia, ansia: Arsenicum album, China, Sepia, Ignatia, Kalium Phosphoricum, Natrum Muriaticum, Camomilla, Argentum nitricum, Thuya, ...

Protocollo antinfluenzale Villa Bembo



- **Anas Barbarie 200 K t.dose** (anas coccinum, oscillococcinum, homeos 42, omeogrify, biofluinum echinacea ..) una volta a settimana per tutto l'inverno.
- **Influenzinum 200 CH t.dose** (Iver...) una volta al mese.
- Vitamine B,C,D,K
- Oligoelementi a cicli (siero di Quinton, Zinco, Selenio, ...)
- Pre e Probiotici a cicli.
- Uncaria Tomentosa (Echinacea, Acerola) TM 50 gutt x 3 al dì x cicli di 10-5 gg al mese.
- **Olio Benessere AV**

Rimedi ayurvedici per l'inverno



fitoterapia tradizionale cinese per l'inverno



Schisandra chinensis



Panax ginseng



Glycyrrhiza glabra



Cordyceps sinensis



Ganoderma lucidum
Caggiano De Lazzari



Lycium barbarum

Oli essenziali in inverno



In inverno gli oli essenziali sono preziosi alleati della salute per le loro potenti capacità antisettiche e antivirali e sono più che mai utili per tutte le patologie stagionali dal raffreddore all'influenza, alla bronchite... I più efficaci sono gli oli di: Alloro, Eucalipto, Ravintsara, Albero del te, Lavanda, Limone, Chiodi di garofano, Menta, Pino marittimo e Pino mugo... e altri poco conosciuti come l'olio di Issopo e di Storace.

ALLORO



NOME BOTANICO: *Laurus nobilis* della famiglia delle Lauracee

STORIA: nell'antica Grecia e poi a Roma incoronava la testa dei vincitori.

HABITAT: Mar Mediterraneo, Spagna, Grecia, Asia Minore.

DROGA: tutte le parti distillate producono oli essenziali, in genere ottenuta dalle foglie

ESTRAZIONE: distillazione in corrente di vapore. Per 100 Kg di foglie di alloro si ottengono 150 ml di olio essenziale

PRINCIPI ATTIVI: ossidi (1-8 cineolo), linalolo, **alcoli** (geraniolo), **monoterpeni** (pinene), eugenolo, **fenoli** (metileugenolo)

CARATTERISTICHE: fresco, legnoso, speziato, con tonalità canforacea (nota di cuore)

PROPRIETA': antisettico, anche per i batteri più aggressivi (streptococchi, stafilococchi, streptococchi, gonococchi, Klebsiella), potente antivirale, eccellente antifungino soprattutto sulle candidi, antispasmodico, espettorante, anti ematoma, dilata le coronarie, antisclerotizzante e anti necrotizzante, attiva la circolazione linfatica, diminuisce i gonfiori intestinali, sudorifero, antireumatico, analgesico, digestivo, riequilibrante del SN, insettopellente, neurotonico e psicoattivo...

USO: influenza e infezioni delle prime vie aeree, disturbi digestivi, dolori reumatici, acne, caduta dei capelli, punture d'insetto, inappetenza, arteriosclerosi, pediculosi

AVVERTENZE: ne bastano piccole quantità può avere effetti narcotici (metileugenolo), per questo se ne sconsiglia l'uso x via orale, per uso esterno può dare allergie, evitare in gravidanza.

EUCALIPTO



NOME BOTANICO: *Eucalyptus radiata*, *E. globulus*, *E. citriodora*, *E. cryptone*, *E. mentolato*... ; esistono 700 specie diverse, da alcune centinaia si possono estrarre O.E.

HABITAT: originario dall'Australia, nel XIX° sec. importato in Europa da dove si diffuse nel Mediterraneo.

DROGA: foglie e rametti terminali.

ESTRAZIONE: distillazione in corrente di vapore.

PRINCIPI ATTIVI: dipendono dalle varietà, **ossidi** 70-80% (eucaliptolo o 1,8-cineolo), **monoterpeni** (pinene, limonene), **alcoli**, **aldeidi**.

CARATTERISTICHE: forte canforaceo, acre e sottotono legnoso, dolce, note di testa.

PROPRIETA': anticatarrali, espettoranti, mucolitiche, antisettiche, cicatrizzanti, analgesiche, febbrifughe, antispasmodiche, antireumatiche, cicatrizzanti, deodoranti, diuretiche, antiparassitarie, insettifughe, antidiabetiche.

USO: processi infettivi vie respiratorie, febbre, dolori muscolari, reumatismi, nevralgie, cefalea, punture di insetti, tagli, piccole ferite, stanchezza, diabete.

AVVERTENZE: non usare in gravidanza, nell'asma e nei bambini, tossico per uso interno.

RAVINTSARA



NOME BOTANICO: *Cinnamomum canfora*, Famiglia delle Laureacee.

STORIA: il nome significa «foglia tuttofare» o «albero delle buone foglie».

HABITAT: Madagascar, Asia .

DROGA: resina di corteccia e rami.

ESTRAZIONE: distillazione in corrente di vapore

PRINCIPI ATTIVI: **Ossidi:** cimenolo **Terpeni:** pinene, **Alcoli:** terpinolo, mentolo **Fenoli:** timolo (canfora bianca). Nella canfora bruna e gialla 80% safrolo (tossico).

CARATTERISTICHE: fresco, dolce e canforato, incolore o giallo chiaro.

PROPRIETA': antiinfiammatorie, antisettiche, antivirale eccezionale per le vie respiratorie, immunostimolanti, battericide, diuretiche, lenitive, espettoranti, stimolanti rubefacenti, energizzanti, antidepressive, drenanti, miorilassanti, vermifughe.

USO: malattie virali, bronchiti, riniti, infezioni batteriche, cali energetici, depressione, ritenzione idrica, contratture muscolari. Tutte le modalità di somministrazione vanno bene.

AVVERTENZE: estremamente efficace ed innocuo (canfora bianca), non tossico, non irritante, da non confondere con l'olio di ravensara.

OLIO BENESSERE AV 10 ml

- *Cinnamomum camphora* oil
- *Laurus Nobilis* oil
- *Eucalyptus radiata* oil
- *Citrus limon* fruit oil
- *Thymus vulgaris* flower/leaf oil
- *pelargonium graveolens* flower oil
- *Citrus bergamia* fruit oil



ISSOPO



NOME BOTANICO: *Hyssopus officinalis decumbens* della famiglia delle Lamiaceae o Labiate

STORIA: nella Bibbia veniva usato per purificare lo spirito

HABITAT: Mediterraneo, Marocco, Albania, Italia

DROGA: parti aeree

ESTRAZIONE: distillazione in corrente di vapore.

PRINCIPI ATTIVI: ossidi (trans-linalolo), pinocanfene, limonene, beta canfene, acido rosmarinico e caffeico, flavonoidi, diterpeni.

CARATTERISTICHE: fresco, balsamico, aromatico, speziato, nota di cuore.

PROPRIETA': depurativo, potente antivirale, antibiotico naturale, fluidificante ed espettorante delle mucose, broncodilatatore, espettorante, tonificante del Ss in caso di stress, rafforza la spiritualità, astringente con azione antiinfiammatoria e decongestionante, digestivo, antimeteorico, antilebbroso, ipoglicemizzante, antielmintico, antiossidante, (neurotossico varietà *Issopo officinalis sup officinalis*).

USO: influenza e infezioni delle prime vie aeree, asma non allergica, bronchiolite del poppante e bronchite asmatica, meteorismo, bronchite, lebbra. Usato per profumi e liquori.
Per suffumigi, diffusione ambientale, massaggi, per os con miele dopo i pasti.

AVVERTENZE: non ci sono controindicazioni tranne il prezzo, da evitare nei pazienti epilettici e in gravidanza.

STORACE



NOME BOTANICO: *Liquidambar styraciflua* famiglia delle Antilgiaceae.

STORIA: usato nell'antichità come incenso profumato, chiamato anche ambra liquida

HABITAT: Nord e sud America.

DROGA: la resina della corteccia della pianta incisa.

ESTRAZIONE: distillazione in corrente di vapore della resina.

PRINCIPI ATTIVI: deidrocinnamale e cinnamil-alco, acido shikimico (Tamiflu).

CARATTERISTICHE : nota di base legnosa e persistente.

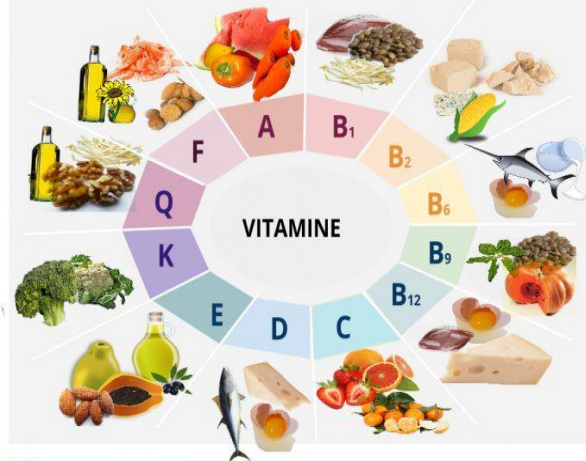
Proprietà: battericide (stafilococco aureus), antivirali, balsamiche, antiscabbiose, calmanti e rivitalizzanti, antistress, disperdenti rabbia e intolleranza, sedative e rasserenanti, antiinfiammatorie antipertensive, antineoplastiche, rivitalizzanti cerebrali, antidemenza e antidepressive, cosmetiche.

USO: influenza e infezioni delle prime vie aeree, ansia, stress, nervosismo, deficit mnesici, depressione, ferite, tosse, scabbia, virosi, infezioni batteriche e micotiche

AVVERTENZE: non tossico, non irritante, non sensibilizzante. Evitare in gravidanza e allattamento. Controllare l'estrazione che non sia effettuata con solventi.

Integratori dell'inverno

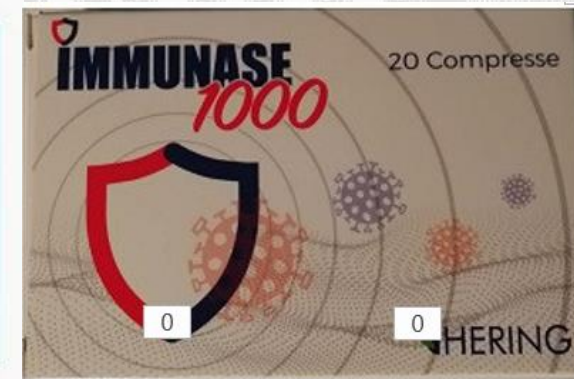
Vitamine contenute negli alimenti



Manganese
Rame



BENESSERE360.COM



Oro, incenso, mirra



Adorazione dei Magi Mantegna

Al vedere la stella, essi provarono una grandissima gioia. Entrati nella casa, videro il bambino con Maria sua madre, e prostratisi lo adorarono. Poi aprirono i loro scrigni e gli offrirono in dono oro, incenso e mirra. (Matteo 2,1 11)

storie di un fiore ed un animale dell'inverno



Chimonanthus precox



Erithacus rubecula

Un'antica leggenda racconta che, in una fredda giornata d'inverno, un pettirosso, stanco e infreddolito, vagava cercando riparo in un ramo per potersi riposare e proteggere dal freddo. Accadde, però, che tutti gli alberi che incontrava durante il volo si rifiutavano di dargli ospitalità finché stremato giunse nei pressi di un calicanto il quale, alla vista del piccolo uccellino, decise di dargli riparo e con le sue ultime foglie ingiallite provò a scaldarlo. Il Signore, che aveva visto il bel gesto, volle ricompensare la pianta di calicanto, facendo cadere sull'albero una pioggia di stelle brillanti e profumate. Fu così che da quel momento il calicanto è fiorito solo in inverno.

Tisane Villa Bembo



- Te del Kashmir (cannella, cardamomo, zafferano, stevia)
- Tisana di Natale (ibisco, rosa, mela, chiodi di garofano, stevia, ...)
- Tisana allo Zenzero (liquirizia, limone, finocchio, zenzero)

Conclusioni



“In lui era la vita e la vita era la luce degli uomini; la luce splende nelle tenebre, ma le tenebre non l’hanno accolta. Venne un uomo mandato da Dio e il suo nome era Giovanni. Egli venne come testimone per rendere testimonianza alla luce, perché tutti credessero per mezzo di lui.

Egli non era la luce, ma doveva render testimonianza alla luce. Veniva nel mondo la luce vera, quella che illumina ogni uomo.”

(GV, 1, 4-9)

Riflessione
del
dott. Mouse
sulla vecchiaia

21/12/2023

A una certa età quando incontri gli amici scopri che:

- uno non beve più perché ha la steatosi
- uno non fuma più perché ha l'enfisema
- uno non mangia più perché ha il colesterolo
- uno non scopa più perché ha la prostata

A quel punto capisci che non hai più amici e ti senti solo e anche un pò depresso.



***...sappiate che la morte vi sorveglia
gioir nei prati o fra i muri di calce,
come crescere il gran guarda il villano
finché non sia maturo per la falce...***

Le tre Parche



Bernardo Strozzi, 1581-1644
Le tre Parche



Le tre Porche



Grazie dell'attenzione

e

Buon Natale

Se avete domande
fatele a voi stessi,
troverete certamente la risposta...

a.p.s. villa bembo

Questa presentazione può essere copiata e riprodotta in pubblico, basta chiedere l'autorizzazione agli autori, che saranno lieti di concederla.



dott. **PAOLO CAGGIANO**

35.471833

vighnaraja@tin.it

dott.ssa **ANNA PAOLA DE LAZZARI**

339.7450252

paola.delazzari@tin.it

le diapositive, private del commento degli autori, potrebbero non corrispondere al loro pensiero.