



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



**Torna l'ora legale in Italia**, con le lancette dell'orologio che dovranno essere spostate in avanti di un'ora nella notte tra sabato 25 e domenica 26 marzo. Si dormirà quindi un'ora in meno, ma avremo un'ora in più di luce naturale per altri 7 mesi, esattamente fino a domenica 29 ottobre quando torneremo nuovamente all'ora solare. Se smartphone, pc e tablet si aggiorneranno automaticamente, non così il nostro ritmo circadiano che potrebbe risentirne... E comunque che ce ne facciamo di un'ora di luce in più se da anni viviamo al buio?





# 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](http://www.villabembo.it)  
[info@villabembo.it](mailto:info@villabembo.it) [info@pec.villabembo.it](mailto: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

*Diversamente dalle stagioni dell'anno, che sono cicliche, le stagioni della vita sono lineari: una volta passate non si ripresentano!*

*Quindi è inutile vivere di rimpianti, meglio vivere di ricordi e possibilmente di esperienze.*

*Alla nascita segue inevitabilmente la morte! Può non piacere, possiamo non condividere, ma dobbiamo accettare e cercare di comprendere.*

*Però anche le stagioni della vita possono seguire una loro ciclicità: potrebbe essere che la nostra vita segue una ciclicità cosmica dove cede il posto alla morte che a sua volta darà spazio ad altra vita.*

*Poi ci sono anche i masochisti, che non gli basta una vita e preferiscono reincarnarsi!*



# PROGRAMMA

## QUATTRO INCONTRI DEDICATI ALLE QUATTRO STAGIONI:

- nella vita
- nell'arte (musica, pittura, scrittura)
- nella cucina
- nella medicina
- nell'amore

21 marzo

21 giugno

21 settembre

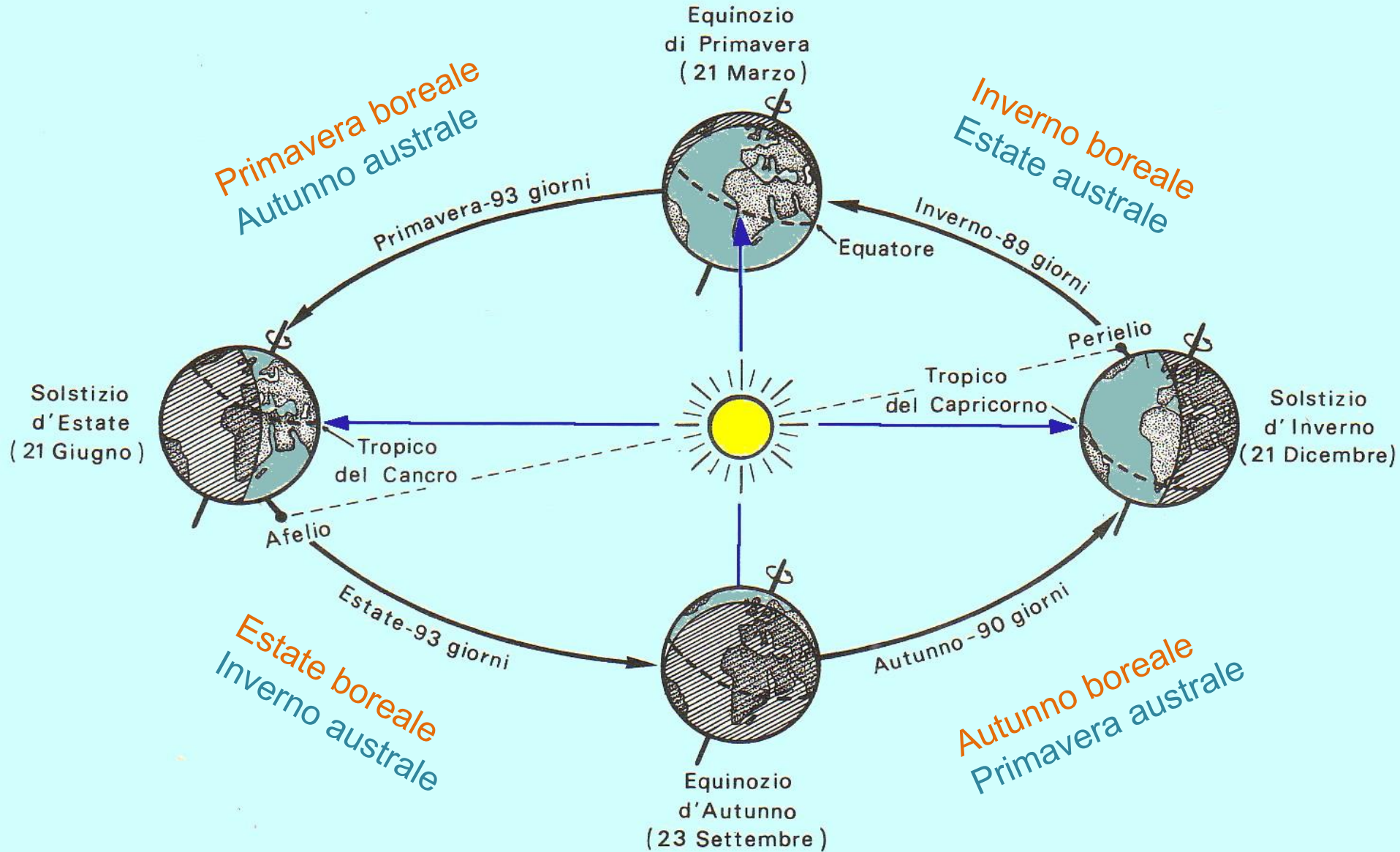
21 dicembre



*La stagione dell'amore viene e va  
I desideri non invecchiano  
quasi mai con l'età  
Se penso a come ho speso male  
il mio tempo  
Che non tornerà, non ritornerà più  
La stagione dell'amore viene e va  
All'improvviso senza accorgerti,  
la vivrai, ti sorprenderà  
Ne abbiamo avute di occasioni  
Perdendole, non rimpiangerle,  
non rimpiangerle mai  
Ancora un altro entusiasmo  
ti farà pulsare il cuore  
Nuove possibilità per conoscersi  
E gli orizzonti perduti  
non si scordano mai  
La stagione dell'amore tornerà  
Con le paure e le scommesse  
Questa volta quanto durerà ...*



# STAGIONI ASTRONOMICHE



la Terra ruota intorno al Sole a una distanza media di 149 milioni di km, la circonferenza dell'orbita è di 936 milioni di km che percorre in 365 giorni, alla velocità di **107.000 km/h**, pari a quasi 30 km/s.

# STAGIONI ASTRONOMICHE

Equinozio  
di Primavera  
(21 Marzo)



*L'equinozio non è l'ozio del cavallo ma il tempo di mezzo che segna il momento nel quale la luce è uguale al buio, il giorno alla notte, e segna il momento nel quale è ora di dare quello che abbiamo ricevuto, di realizzare quello che abbiamo desiderato, di dire quello che abbiamo taciuto, di mantenere quello che abbiamo promesso, di restituire quello che abbiamo preso, di ricordare quello che abbiamo dimenticato, di trovare quello che abbiamo cercato.*

*Quindi è il momento del ringraziamento, della promessa, dell'impegno, dell'equilibrio, della giustizia e del perdono. Ci ricorda che c'è un tempo per fare e un tempo per riposare, e devono equilibrarsi e compensarsi: non dobbiamo fare troppo ma neanche riposare troppo.*

Solstizio  
d'Estate  
(21 Giugno)



Solstizio  
d'Inverno  
(21 Dicembre)



Equinozio  
d'Autunno  
(23 Settembre)



Equinozio  
d'Autunno  
(23 Settembre)

Equinozio  
di Primavera  
(21 Marzo)

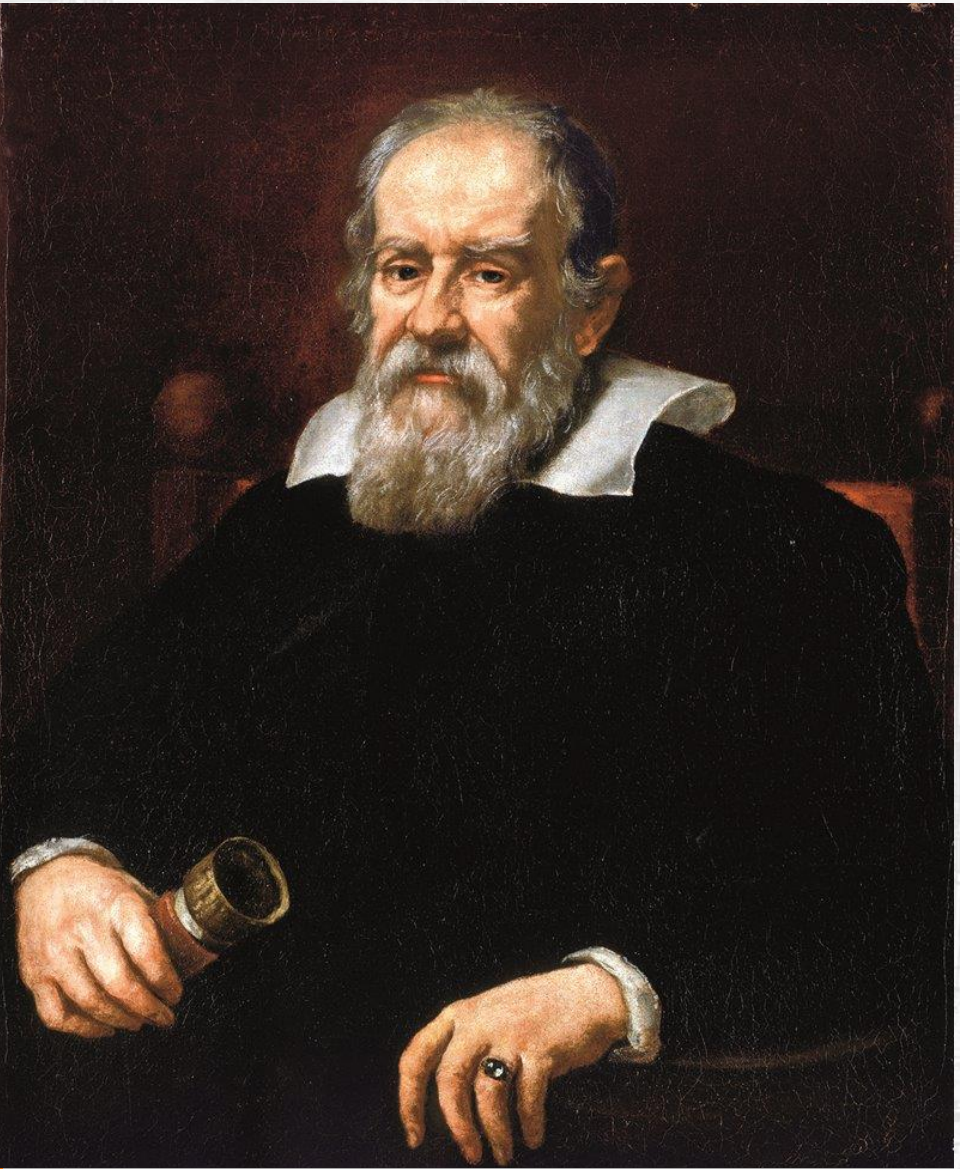
Equinozio  
di Primavera  
(21 Marzo)

la Terra ruota intorno al Sole a una distanza media di 149 milioni di km, la circonferenza dell'orbita è di 936 milioni di km che percorre in 365 giorni, alla velocità di **107.000 km/h**, pari a quasi 30 km/s.





Claudio Tolomeo  
Alessandria d'Egitto 100 - 168



Galileo Galilei  
Pisa 1564 Acetri 1642

# ATTO DI ABIURA

il 10 Aprile dell'anno del Signore 2018, io sottoscritto Ennio Caggiano, indegnamente in possesso di una laurea in medicina che mi obbliga a rispettare le indicazioni dell'ordine dei medici al quale sono temporaneamente iscritto, ancora in possesso delle mie facoltà mentali, ma non più in possesso dei miei diritti di libertà, per rispettare invece i diritti dei colleghi con i quali condivido un polliambulatorio, liberamente dichiaro che i vaccini sono importanti e bisogna farli tutti, compresi i richiami, e che se

in passato pensavo diversamente era perché frequentavo cattive compagnie e ringrazio Beatrice e Burioni di avermi ricondotto sulla strada della Scienza.

Io che fino a ieri, sbagliando, seguivo le linee del buon senso e credevo di comportarmi secondo scienza e coscienza, da questo momento mi sottometto alla volontà dell'Ordine dei medici e prometto che

mi comporterò secondo i dettami della Scienza ufficiale, seguendo le Linee guida internazionali e rispettando le indicazioni del Ministero della salute.

Da questo momento  
la mia scienza, la mia coscienza, la mia volontà e la mia libertà  
non esistono più.

dott. Mouse



# ATTO DI ABIURA

il 10 Aprile dell'anno del Signore 2018, io sottoscritto Ennio Caggiano, indegnamente in possesso di una laurea in medicina che mi obbliga a rispettare le indicazioni dell'ordine dei

medici a  
ma non  
i quali

mentali,  
eghi con  
tanti e

lo che  
secondo

tarmi  
dine dei

m

da

**Nicola Boscaro**  
C'è una piccola differenza..  
Che Galileo si è stato condannato per le sue teorie.  
Quindi nel suo caso la persecuzione è da condannare.  
Ma tu non sei stato radiato per le tue teorie. Spiegalo ai tuoi Followers che non è questo che la Magistratura ti contesta. Gli altri Sanitari obiettori sono stati sospesi.  
Non radiati..

**Mi piace Rispondi Nascondi** 23 h Modificato

**Stefania Gasparini**  
**Nicola Boscaro perché è stato radiato?**

**Mi piace Rispondi Nascondi** 3 h

**1**  
Ketty Bernardi

Da questo momento  
la mia scienza, la mia coscienza, la mia volontà e la mia libertà  
non esistono più.

dott. Mouse

# Da dove originano le stagioni?





# LE QUATTRO STAGIONI NELLA VITA

*a 4 anni, il successo è... non pisciarsi nelle **mutande***

*a 12 anni, il successo è... avere degli **amici***

*a 20 anni, il successo è... fare **SESSO***

*a 35 anni, il successo è... fare i **soldi***

*a 60 anni, il successo è... fare **SESSO***

*a 70 anni, il successo è... avere degli **amici***

*a 80 anni, il successo è... non pisciarsi nelle **mutande***

**mutande - amici - sesso - soldi - sesso - amici - mutande**

# Aspettativa di vita: 79 anni per gli uomini, 84 per le donne

BAMBINI	< - 15 anni
GIOVANI	16 - 24 anni
GIOVANI ADULTI	25 - 34 anni
ADULTI	35 - 54 anni
TARDO ADULTI	55 - 64 anni
GIOVANI ANZIANI	65 - 74 anni
ANZIANI	75 - 84 anni
GRANDI ANZIANI	> - 85 anni
ROMPICOGLIONI	indipendentemente dall'età



# Aspettativa di vita: 79 anni per gli uomini, 84 per le donne

BAMBINI

GIOVANI

GIOVANI ADULTI

ADULTI

TARDO ADULTI

GIOVANI ANZIANI

ANZIANI

GRANDI ANZIANI

ROMPICOGLIONI

La SCIENZA  
non ci ha ancora  
detto se  
coglioni si nasce  
o si diventa



indipendentemente dall'età

<b>Neonato</b>	fino a 28 giorni di vita
<b>Lattante</b>	dalle 4 settimane all'anno di vita
<b>Prima infanzia:</b>	da 1 a 24 mesi di vita
<b>Seconda infanzia</b>	da 2 a 6 anni
<b>Terza infanzia</b>	dai 6 anni fino all'inizio della <a href="#">pubertà</a>
(fanciullezza, età scolare)	
<b>Pubertà e Adolescenza</b>	dalla comparsa dei caratteri sessuali fino a 22 anni c.a.
<b>Età pediatrica</b>	da 0 a 14 anni
<b>Prima età adulta</b>	22-39 anni
<b>Seconda età adulta</b>	40-59 anni
<b>Terza età</b>	60-75 anni
<b>Quarta età</b>	75-90 anni
<b>Quinta età</b>	>90 anni

<https://www.my-personaltrainer.it/salute/calcolo-eta.html>

Data di nascita   
 mese/giorno/anno

Età in data:   
 mese/giorno/anno

Calcola

Reset

Età =  anni

mesi

=  mesi

=  settimane

=  giorni

=  ore

=  minuti





Anna Paola De Lazzari





L'età può trarre in inganno anche se molte donne cercano di ingannare l'età

60



63



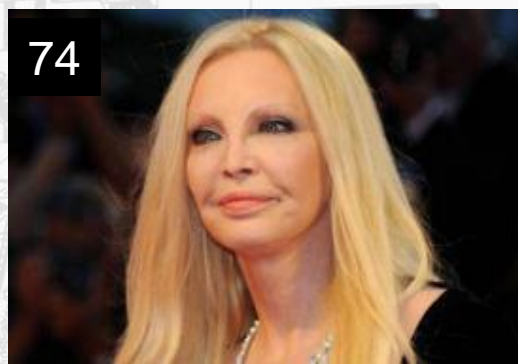
65



72



74

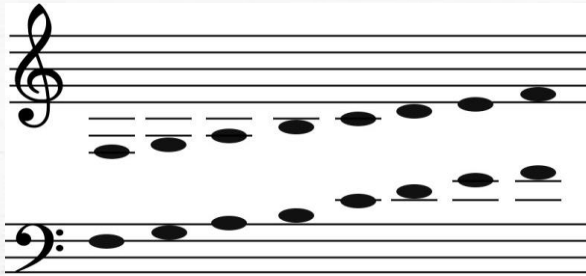


88





# LE QUATTRO STAGIONI NELL'ARTE



*Fa Sol La Si Do Re Mi Fa*

MUSICA

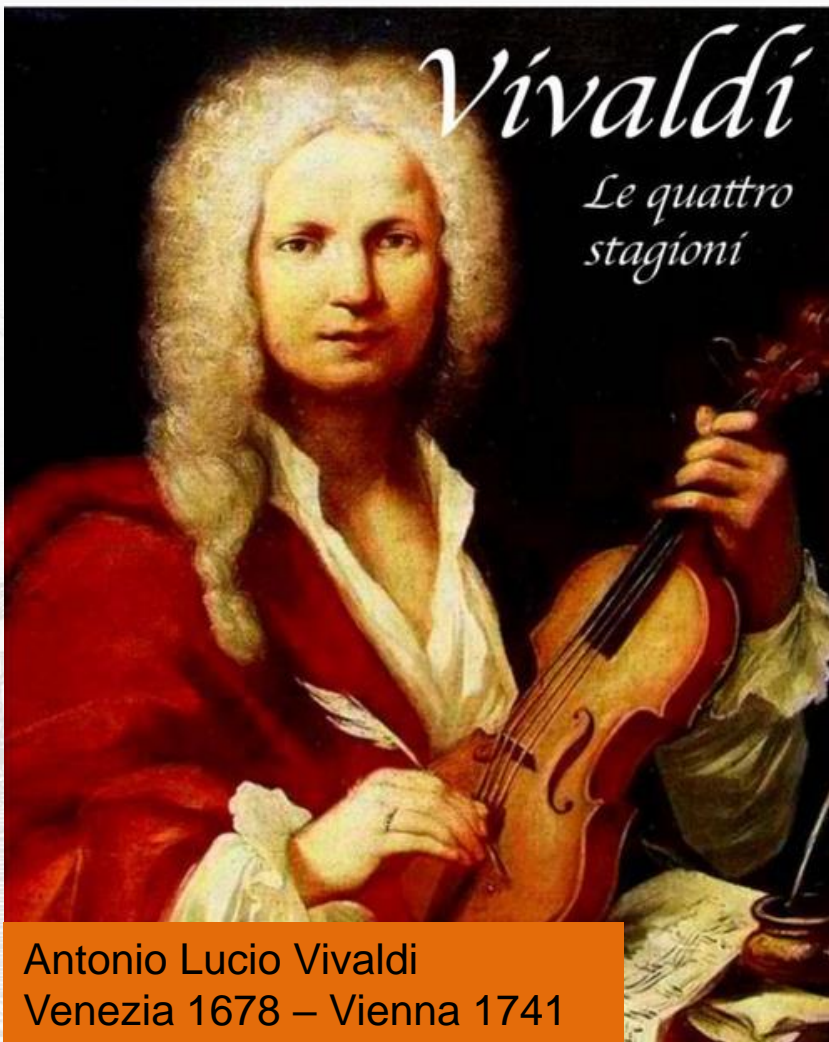


PITTURA



SCRITTURA

# Le quattro stagioni nella musica







Quattro vestiti

Bianco - primavera - amore

quattro colori

Rosso - estate - passione

quattro stagioni

Giallo – autunno - gelosia

un solo amore

Nero – inverno - ricordo



# Le quattro stagioni nella pittura





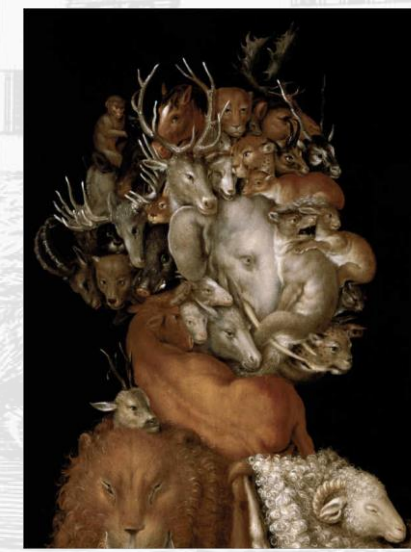
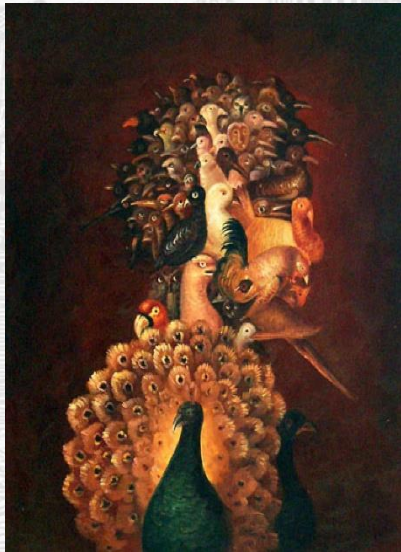


PRIMAVERA  
aria

ESTATE  
fuoco

AUTUNNO  
terra

INVERNO  
acqua





# Le quattro stagioni nella scrittura

*Quant'è bella giovinezza  
Che si fugge tuttavia!  
Chi vuol esser lieto, sia:  
Di doman non c'è certezza.*

---

*Ciascun apra ben gli orecchi:  
Di doman nessun si paschi;  
Oggi siam giovani e vecchi  
Lieti ognun, femmine e maschi;  
gni tristo pensier caschi;  
Facciam festa tuttavia.  
Chi vuol esser lieto, sia:  
Di doman non c'è certezza.  
Donne e giovanetti amanti,  
Viva Bacco e viva Amore!  
Ciascun suoni, balli e canti!  
Arda di dolcezza il core!  
Non fatica, non dolore!  
Quel c'ha esser, convien sia.  
Chi vuol esser lieto, sia:  
Di doman non c'è certezza.*

Anna Paola De Lazzari



Piccola Biblioteca 121

*Friedrich Nietzsche*

UMANO,  
TROPPO UMANO

VOLUME SECONDO



ADELPHI



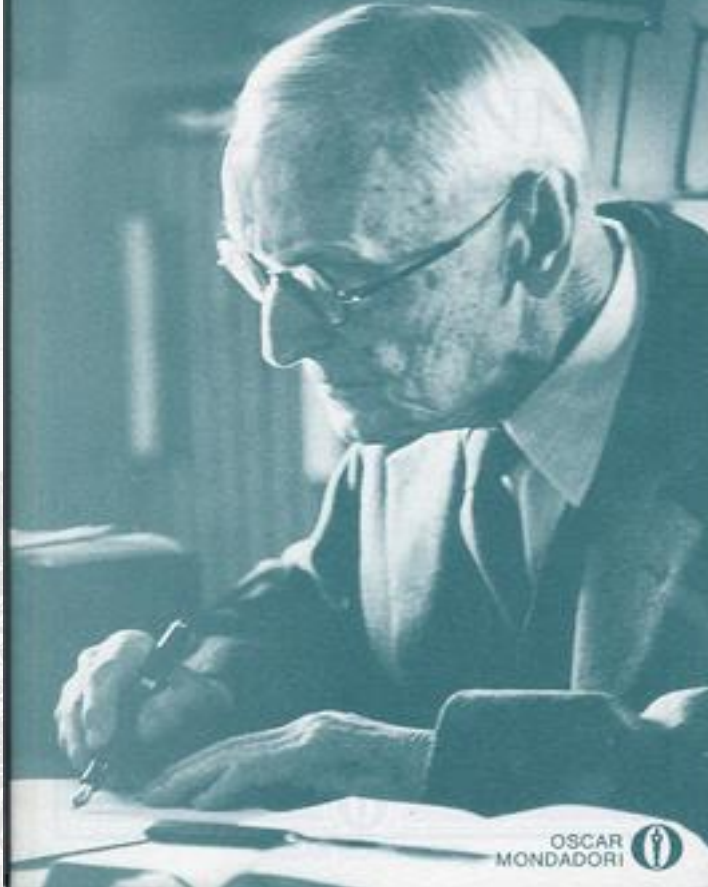
Friedrich Nietzsche 1844-1900

Il paragone delle quattro stagioni con le quattro età della vita è una veneranda sciocchezza. Né i primi venti, né gli ultimi venti anni della vita corrispondono a una stagione, se si presuppone che nel paragonare non ci si accontenti del bianco dei capelli e della neve e di simili giochi sul colore. Quei primi venti anni sono una preparazione alla vita in genere, all'intero anno della vita, come una specie di lungo capodanno; e gli ultimi venti passano in rassegna, interiorizzano, coordinano e armonizzano tutto quanto è stato in precedenza vissuto: così come, in piccolo, si fa ogni giorno di San Silvestro con tutto l'anno trascorso. Ma nel mezzo si trova effettivamente un periodo di tempo, che raccomanda il paragone con le stagioni: il periodo che va dal ventesimo al cinquantesimo anno (per calcolare qui in blocco a decenni, mentre s'intende da sé che ognuno deve affinare per conto suo in base alla propria esperienza questi cenni approssimativi) questo triplice periodo di dieci anni corrisponde a tre stagioni: all'estate, alla primavera e all'autunno, - un inverno la vita umana non l'ha, a meno che non si vogliano dire i tempi di malattia, duri, freddi, solitari, poveri di speranza e sterili, che non di rado vi sono intrecciati, i tempi invernali dell'uomo. Gli anni dai venti ai trenta: ardenti, molesti, tempestosi, lussureggianti, stancanti, in cui si loda il giorno a sera, quand'è finito e ci si asciuga la fronte: anni in cui il lavoro ci sembra duro, ma necessario, - questi anni sono l'estate della vita. Gli anni dai trenta ai quaranta sono invece la sua primavera: l'aria ora troppo calda, ora troppo fredda, sempre inquieta e stimolante: linfa sgorgante, abbondanza di foglie, profumo di fiori dappertutto: molte mattine e notti incantevoli, il lavoro, a cui ci desta il canto degli uccelli, un bel lavoro gradito, una specie di godimento della propria vigoria, rafforzato da presaghe speranze. Infine gli anni dai quaranta ai cinquanta: misteriosi, come tutto ciò che sta fermo; simili a un'alta e lontana pianura di montagna, percorsa da un fresco vento; con sopra un cielo chiaro e senza nuvole, che guarda per tutto il giorno, e anche nella notte, sempre con la stessa dolcezza: il tempo del raccolto e della più cordiale serenità - è l'autunno della vita.



# HERMANN HESSE

## Le stagioni della vita



*Magnifico è per i vecchi  
il calore della stufa  
e il rosso di borgogna,  
e infine una dolce morte,  
ma più tardi, non oggi!*

*Come ogni fior languisce  
e giovinezza cede a vecchiaia,  
anche la vita in tutti i gradi suoi  
fiorisce,  
insieme ad ogni senno e virtù,  
né può durare eterna.  
E facile esser giovane e agire  
bene,  
e tenersi lontano da ogni  
meschinità;  
ma sorridere, quando già rallenta*

Hermann Hesse

Calw, 1877 - Montagnola, 1962

# Gibran e le stagioni

E un astronomo disse: Maestro parlati 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.

E ciò che in voi è canto e contemplazione dimora quieto entro i confini di quel primo attimo in cui le stelle furono disseminate nello spazio.

Chi di voi non sente che la sua forza d'amore è sconfinata?

E chi non sente che questo autentico amore, benché sconfinato, è racchiuso nel centro del proprio essere, e non passa da pensiero d'amore a pensiero d'amore, né da atto d'amore ad atto d'amore?

E non è forse il tempo, così come l'amore, indiviso e immoto?

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.

*Kahlil Gibran* Bsharre, 1883 – New York, 1931, IL PROFETA



# Le quattro stagioni nell'alimentazione

## LA DIETA IDEALE DOVREBBE ESSERE:

**Prevalentemente ipocalorica**  
mangiamo più di quello che ci serve

**Prevalentemente stagionale**  
non si mangiano le ciliegie a natale

**Prevalentemente alcalina**  
l'acidosi favorisce la degenerazione e il cancro

**Prevalentemente vegetariana**  
per motivi non solo salutistici ma soprattutto etici








**Possibilmente biologica**  
a meno che non vi piaccia mangiare antibiotici, ormoni e pesticidi

**Possibilmente a km zero**  
così come andrebbe privilegiata la stagionalità andrebbe rispettata anche la territorialità

**Possibilmente intervallata con periodi di digiuno**  
non solo per scelta salutistica ma anche per solidarietà con chi è invece costretto

# Le feci sono un indicatore dello stato di salute dell'organismo

## Bristol Stool Chart

Type 1		Separate hard lumps, like nuts (hard to pass)
Type 2		Sausage-shaped but lumpy
Type 3		Like a sausage but with cracks on its surface
Type 4		Like a sausage or snake, smooth and soft
Type 5		Soft blobs with clear-cut edges (passed easily)
Type 6		Fluffy pieces with ragged edges, a mushy stool
Type 7		Watery, no solid pieces. <b>Entirely Liquid</b>

## Feci ideali?!



Consistenza di una banana matura



Forma di una salsiccia



Colore di un hamburger





# Le quattro stagioni nella medicina



**Tavola semplificata**

SISTEMI ORGANICI	FASI UMORALI		FASI DELLA SOSTANZA FONDAMENTALE (MATRICE)		FASI CELLULARI		
	fase di Escrezione	fase di Infiammazione (o di Reazione)	fase di Deposito	Divisione biologica	fase di Impregnazione	fase di Degenerazione	fase di Dedifferenziazione (o Neoplastica)
CUTE E ANNESSI	sudorazione	acne	nevi		Divisione biologica	allergie	scderemia
• SISTEMA NERVOSO	disturbi di concentrazione	meningite	sclerosi cerebrale	emicrania		morbo di Alzheimer	gliosarcoma
• SISTEMA SENSORIALE	lacrimazione, otorrea	congiuntivite, otite media	calazio, colesteatoma	iridociclite, tinnitus		degenerazione maculare, anosmia	amaurosi, neoplasia
• APPARATO LOCOMOTORE	artralgie	epicondilita	esostosi	poliartrite cronica		spondilosi	sarcoma, condroma
• SISTEMA CARDIOCIRCOLATORIO	disturbi cardiaci funzionali	endo-, peri-, miocardite	malattie coronariche	insufficienza cardiaca		infarto del miocardio	endotelioma
• APPARATO UROGENITALE	poliuria	infezione delle vie urinarie	cistolitiasi, nefrolitiasi	infezioni croniche delle vie urinarie		rene atrofico	carcinoma
SANGUE	reticolocitosi	leucocitosi, suppurazione	politemia, trombocitosi	disturbi di aggregazione		anemia, trombocitopenia	leucemia
• SISTEMA LINFATICO	edema linfatico	linfangite, tonsillite, linfadenite	ipertrofia dei linfonodi	insufficienza del sistema linfatico		fibrosi	linfoma, linfoma Hodgkin non-Hodgkin
• SISTEMA IMMUNITARIO	predisposizione ad infezioni	deficit immunitario, infezioni acute	iporeattività	malattie autoimmuni, deficit immunitario, infezioni croniche		alterazioni immunitarie, AIDS	blocco delle reazioni
• APPARATO RESPIRATORIO	tosse, espettorazione	bronchite acuta	silicosi, antracosi	bronchite cronica (ostruttiva)		bronchiectasia, enfisema	carcinoma bronchiale
• APPARATO GASTROINTESTINALE	gastralgie	gastroenterite, gastrite	gastrite iperplastica	gastrite cronica, malassorbimento		gastrite atrofica, cirrosi epatica	carcinoma gastrico, carcinoma del colon
• SISTEMA ENDOCRINO	"tensione" in regione tiroidea	tiroidite	gozzo, adenoma	tireotossicosi, intolleranza al glucosio		disturbi del dimaterio	carcinoma tiroideo
• METABOLISMO	alterazione degli elettroliti	disturbi del metabolismo lipidico	gota, adiposità	sindrome metabolica		diabete mellito	blocco reattivo
PSICHE	<b>Alterazione</b>	<b>Reazione</b>	<b>Fissazione</b>	<b>Cronicizzazione</b>		<b>Deficit</b>	<b>Disaccoppiamento</b>
	disturbi psichici funzionali	sindrome depressiva reattiva, sindrome ipercinetica	psicosomatosi, nevrosi, fobie, depressione nevrotica		depressione endogena, psicosi, nevrosi da paura, sindrome psichica organica		





Molte persone incontrano difficoltà nelle Stagioni Inverno e Autunno (quest'ultimo soprattutto). Assumersi le Responsabilità è un passaggio sul quale molte persone fanno molta fatica. Mi capita spesso nelle mie Consulenze Strategiche di assistere il mio cliente in questo. E' una questione più complessa di quanto possa sembrare e sicuramente merita di essere approfondita. Ti invito ad iniziare a lavorare con me sulla tua Crescita Personale **Richiedendo la mia Consulenza Strategica.**

# La Primavera 21 marzo 2023

**disposizioni attuative del DL 23-02-2020 n. 6**  
recante misure  
urgenti in materia  
di contenimento  
e gestione  
dell'emergenza  
epidemiologica  
da COVID-19



DPCM 9 marzo 2020



21 marzo 2020





## PRIMAVERA DI PRAGA

Il 16 gennaio del 1969 lo studente Jan Palach entra in Piazza San Venceslao, con una tanica di benzina, e si dà fuoco per protestare contro la repressione sovietica della Primavera di Praga. Aveva 21 anni

# La Primavera nella scrittura

Il 21 marzo è la **Giornata mondiale della Poesia**. Questa ricorrenza è stata istituita dall'**Unesco** nel 1999 e la scelta di questa data non è casuale, perché il 21 marzo è convenzionalmente riconosciuto come il primo giorno di Primavera.

Una metafora del valore vitale della poesia che grazie ai suoi codici universali riesce ad avere ruolo privilegiato nella fioritura del dialogo e della comprensione interculturale.





Giornata mondiale della Poesia

MAR  
21  
Mar



Giornata mondiale della pace interiore

MAR  
21  
Mar



Giornata

MAR  
21  
Mar

Tiramisú Day

MAR  
21  
Mar



● CUCINA



Giornata

MAR  
21  
Mar

internazionale per l'eliminazione della discriminazione razziale



Giornata Mondiale del Profumo

MAR  
21  
Mar



*La prima rondine venne iersera  
a dirmi: “È prossima la Primavera!*

*Ridon le primule  
nel prato, gialle,  
e ho visto, credimi,  
già tre farfalle”.*

*Accarezzandola così le ho detto:  
“Sì è tempo, rondine, vola sul tetto!”*

*Ma perché agli uomini ritorni in viso  
come nei teneri prati il sorriso  
un'altra rondine deve tornare  
dal lungo esilio, di là dal mare.*

*La Pace, o rondine, che voli a sera!  
Essa è per gli uomini la Primavera.*

**Gianni Rodari**

Omegna 1920 – Roma 1980







## ***Fogliolino e Fogliolina***

Era iniziata la primavera e il pioppo, dopo un inverno di riposo, stava per risvegliarsi.

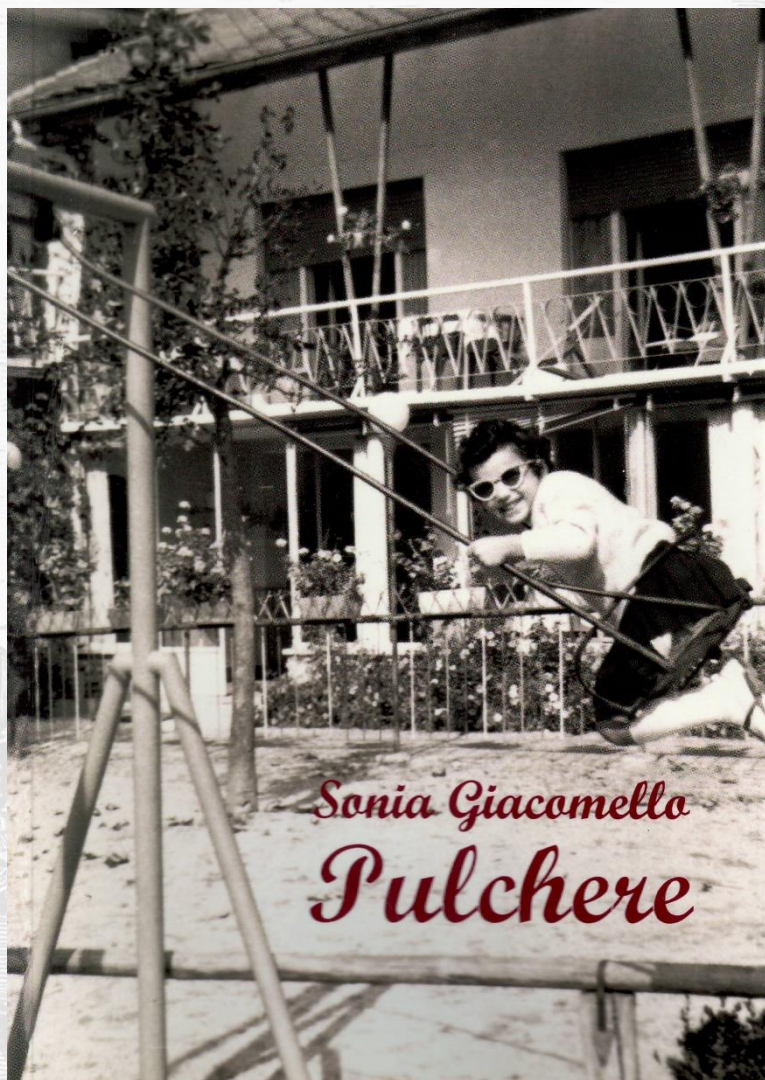
Ai primi calori aveva cominciato a riempirsi di verdi foglie. Come ogni anno erano germogliate per prime le foglie della maestosa punta e via via l'albero si era vestito di verde. Le ultime a nascere, alla base, erano state Fogliolino e Fogliolina.

C'era davvero una bella e continua attività: le radici succhiavano appetitosi succhi dal terreno e li trasportavano alle foglie ed esse trasformavano le sostanze inquinate dell'aria in ossigeno, che gli uccellini respiravano per caricarsi dell'energia necessaria per cinguettare e fare il nido, gli insetti si riparavano nelle screpolature del tronco e i ricci avevano costruito una casetta alla base dell'albero. La notte, quando tutti dormivano, la civetta controllava che tutto fosse a posto. Insomma ognuno dava qualcosa di suo e riceveva qualcosa dagli altri e tutti erano contenti.

Veramente..... non tutti si accontentavano. Quando arrivò l'estate Fogliolino e Fogliolina cominciarono a brontolare tra di loro:

*“Non è giusto”, diceva Fogliolino, “che le foglie della punta siano le prime ogni mattina a godere dei raggi del sole.”*







# La Primavera nella pittura



Sandro Botticelli 1480 La Primavera



# Flora, primo secolo Stabiae



Anna Paola De Lazzari





Pieter Bruegel il giovane, 1522 *Primavera*





Giuseppe Arcimboldo, 1563 *Primavera*





Bartolomeo Guidobono, 1705 *Allegoria della Primavera*





Édouard Manet, 1862 *Le déjeuner sur l'herbe*







Claude Monet, 1866 *giornata primaveraile*



Vincent Van Gogh, 1890 *Ramo di mandorlo in fiore*



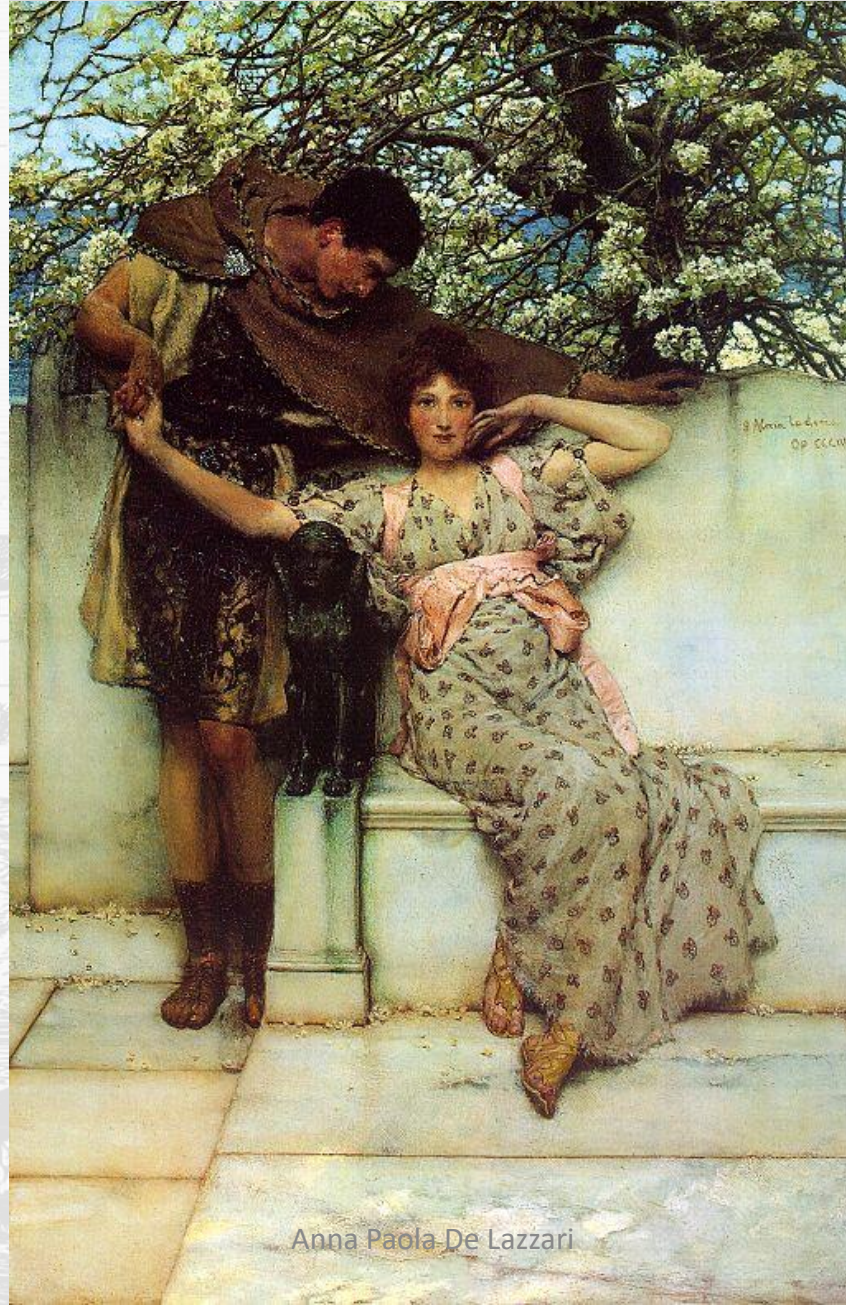


Georges-Pierre Seurat 1884 *Un dimanche après-midi à l'Île de la Grande Jatte*





Laurence Alma-Tadema,  
1890 *Promesse di primavera*



Anna Paola De Lazzari

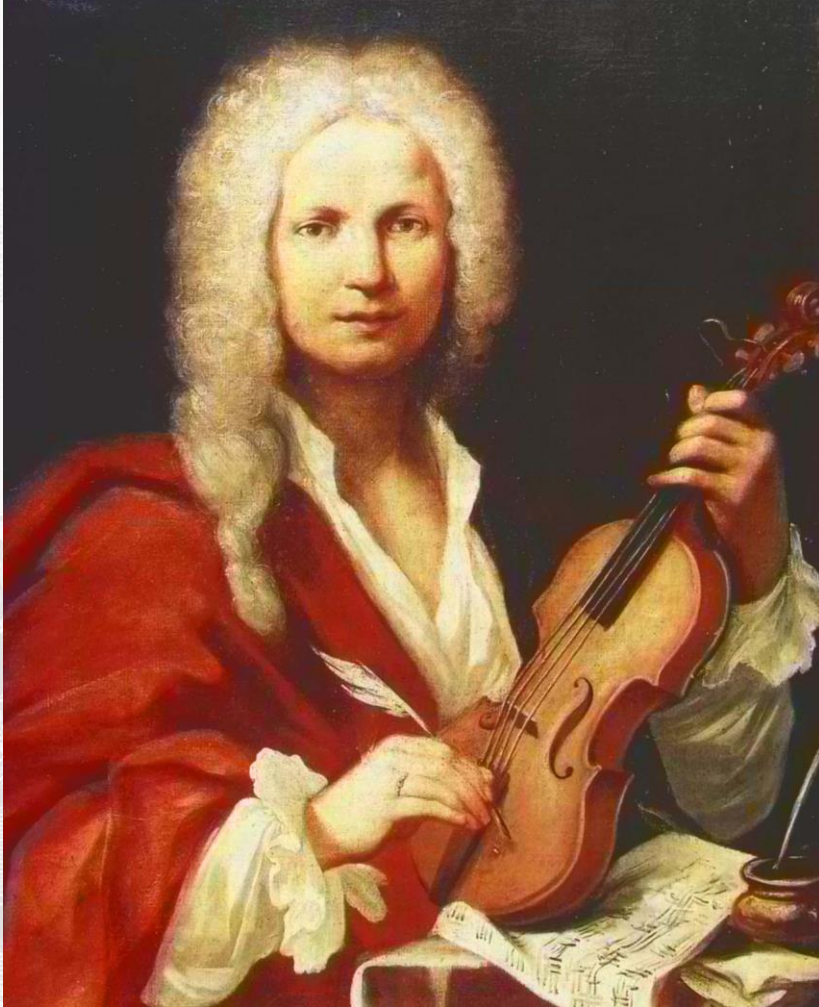




Charles Daniel Ward, 1905 *L'avanzare della Primavera*



# La Primavera nella musica



## PRIMAVERA

### **Allegro**

Giunt'è la Primavera e festosetti  
La salutano gl'augei con lieto canto,  
E i fonti allo spirar de' zeffiretti  
Con dolce mormorio scorrono intanto:  
Vengon' coprendo l'aer di nero amanto  
E lampi, e tuoni ad annuntiarla eletti  
Indi tacendo questi, gl'augelletti;  
di nuovo al lor canoro incanto:

### **Largo**

E quindi sul fiorito ameno prato  
Al caro mormorio di fronde e piante  
Dorme 'l caprar col fido can' à lato.

### **Allegro**

Di pastoral zampogna al suon festante  
Danzan Ninfe e Pastor nel tetto amato  
Di primavera all'apparir brillante.



# La Primavera nella medicina

## IL GIOCO DELL'OCA



COME GIOCARSI LA SALUTE PER VINCERE LA MALATTIA





Anna Paola De Lazzari



# La Paola e la Primavera



- La primavera secondo le medicina (di regime, cinese, ayurvedica, medievale, steineriana...)
- Pulizie di primavera
- Organi collegati alla primavera (fegato, colecisti, intestino, connettivo, pelle...)
- Malattie della primavera
- Terapie di primavera (digiuno, dieta, fitoterapia, omeopatia, integratori...)
- Cucina di primavera
- Consigli di primavera



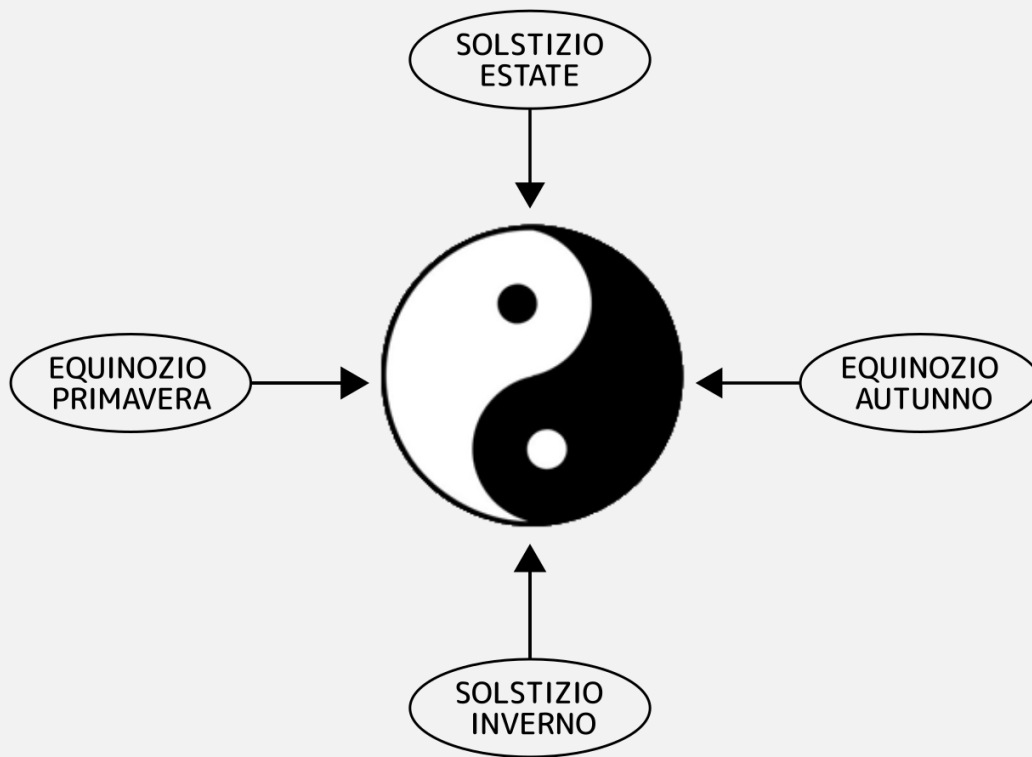
# La primavera nella medicina.....

La medicina allopatrica cura le malattie indipendentemente dalle stagioni e dal soggetto





# La primavera nella medicina cinese



Solstizio d'inverno  
massimo dello Yin

**Equinozio di primavera**  
lo Yin scende ed entra lo Yang

Solstizio d'estate  
massimo dello Yang

Equinozio d'autunno  
lo Yang scende ed entra lo Yin

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

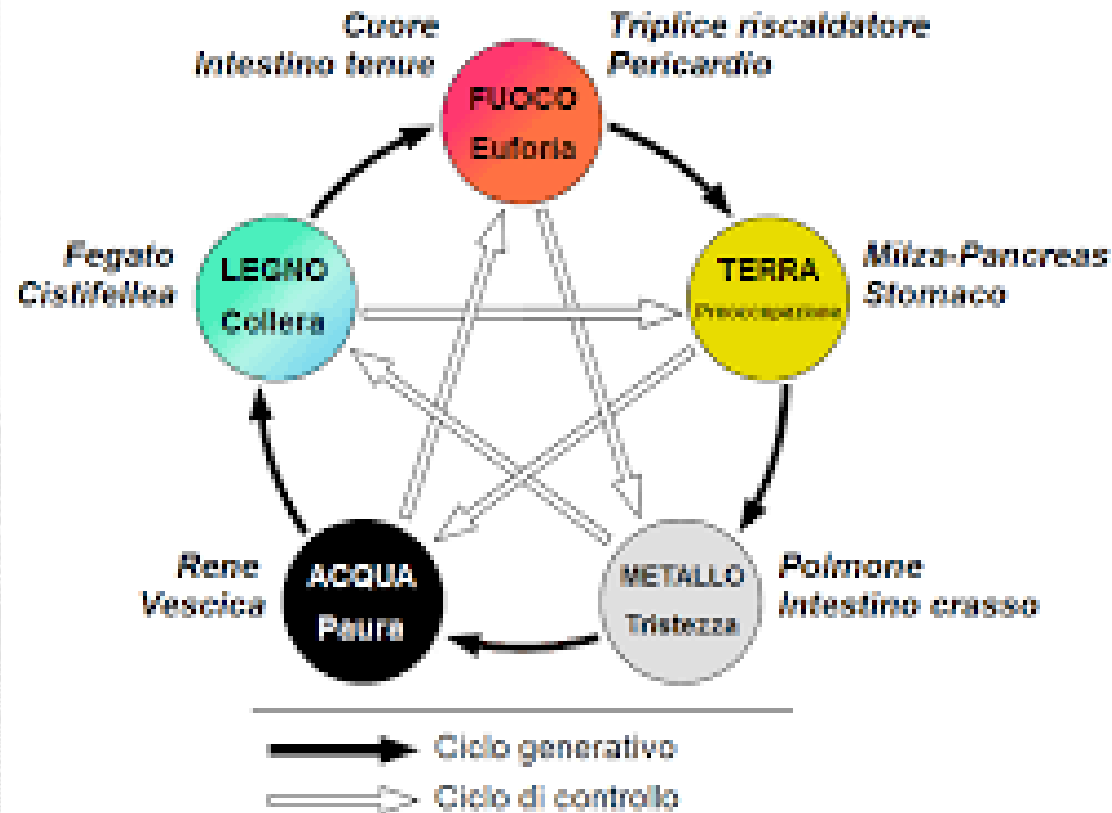
# La primavera



L'energia della primavera è ricca di esplosiva vitalità.  
Rappresenta il passaggio dallo Yin dell'inverno allo Yang dell'estate.  
*I tre mesi della primavera sono chiamati zampillare e dispiegare;  
cielo e terra insieme producono la vita e i diecimila esseri ne risplendono.*  
Huang Ti Nei Ching Su Wen 2697-2597 A.C



# Teoria 5 elementi



Il legno è un'energia che sale, simboleggia la rinascita, la primavera, la forza della natura.

Al legno è associata la progettualità, la creatività, la grinta e la capacità di prendere decisioni.

Gli organi correlati a questo movimento energetico sono il fegato e la cistifellea: nel fegato risiede l'Anima Eterea correlata al sonno, alle aspirazioni e all'immaginazione.

- Il Clima è il Vento
- Il Colore è il Verde
- Il Sapore è l'Acido
- L'Organo di senso sono gli Occhi
- L'Emozione è la Rabbia

# Primavera e Ayurveda



L'Ayurveda divide l'anno in tre stagioni invece di quattro:

- **KAPHA** ha la sua stagione in PRIMAVERA e nella PRIMA PARTE dell'ESTATE: da metà marzo a metà giugno;
- **PITTA** ha la sua stagione in ESTATE e nella PRIMA PARTE dell'AUTUNNO: da metà giugno a metà ottobre;
- **VATA** ha la sua stagione nell'ULTIMA PARTE dell'AUTUNNO e in INVERNO: da metà ottobre a metà marzo;

La primavera è dominata dal Kapha, il dosha dell'acqua e della terra, della pesantezza, dell'accumulo e della crescita. La stagione è umida e fresca, è il momento in cui la natura cresce e si espande. Dal punto di vista ayurvedico, la primavera coincide con il periodo migliore per la detossificazione del corpo.

Cosa propone?

Alimentazione anti-Kapha: cibi leggeri, meglio se caldi, prediligere sapori amari e astringenti, leggermente piccanti (limitare latticini, olio, dolci e cibi pesanti come le carni rosse...)

Praticare regolarmente yoga ogni giorno 20-30 min. (6-10).

Curare la respirazione per migliorare l'ossigenazione dei tessuti

Praticare regolare massaggio del corpo con oli medicati per Kapha (jojoba, sesamo)



# La primavera nella tradizione monastica



Con la primavera iniziava il "rusticanum cultum" (il culto agreste), "a maioribus traditum" (tramandato dai padri).

Con la formula *ora et labora* si avvia la coltura di piante medicinali ed aromatiche per la cura del corpo e anche dello spirito nei giardini dei conventi.

«**San Benedetto la rondine sotto il tetto**» è un antico proverbio che parla dell'arrivo della primavera. Una volta, infatti, il giorno in cui si celebrava San Benedetto era il 21 marzo, la data in cui morì il santo e cade l'equinozio di primavera: finisce l'inverno e ha inizio la bella stagione.

San Benedetto da Norcia  
Norcia, 480 – Montecassino, 21 marzo 547)

# Ildegarda De Bingen



Ildegarda di Bingen, la grande teologa e mistica del dodicesimo secolo, paragonava la vita presente all'inverno e la salvezza, intesa come ricreazione e fioritura di ciò che sembrava definitivamente inerte e rattrappito, alla primavera, quando tutto sembra nuovo.

Per risvegliare il metabolismo ci vuole un buon fegato.  
Ildegarda rivolge una grande attenzione al fegato, descritto come «un recipiente in cui il cuore, i polmoni e lo stomaco versano i loro succhi, che a sua volta il fegato fa scorrere in tutti gli organi». Le piante da lei utilizzate sono l'assenzio, l'issopo, il nasturzio... oltre a una dieta parca.



# Primavera e medicina steineriana



Rudolf Joseph Lorenz Steiner  
(Kraljevic 1861 – Dornach 1925)

*La primavera, comunemente avvertita come stagione del rilassamento e del ristoro, contiene in sé il segreto della conoscenza di possenti forze che reggono alla radice la vita della terra: forze luminose e vivificanti, forze abbaglianti, addirittura forze tenebrose. La primavera è la stagione di Mercurio. Quando l'aria si fa dolce e profumata il dio fa fluire le sue forze nella natura. Per questo è tanto importante la vita all'aria aperta, a contatto con la natura, l'escursione in quei luoghi sacri che sono i boschi, nei quali la nostra stirpe ritrova il contatto con la sua origine. Chi tende l'orecchio alla natura trae ispirazione per comprendere le virtù terapeutiche delle piante, delle sostanze, delle giuste abitudini.*

# Pulizie di primavera



La tradizione delle pulizie di primavera deriva dall'usanza ebraica di pulire la casa in corrispondenza della Pesach (Pasqua) in un rituale che unisce l'aspetto pratico a quello spirituale. Nella tradizione cattolica di un tempo venivano chiamate *pulizie dell'acqua santa*.



# Pulizia è prevenzione



Prevenzione significa prevenire le malattie.

Non si tratta di caricarsi di esami (screening) e di visite, spesso inutili, ma di conservare la salute attraverso un corretto stile di vita e la cura del nostro corpo.

**Giotto** (Colle di Vespignano 1267 – Firenze 1337),  
*Giona inghiottito dalla balena*  
Cappella degli Scrovegni Padova

# Tossine



Purtroppo la maggior parte di queste cause non possono essere evitate, quindi l'unica possibilità è quella di tenere pulito e depurato il nostro corpo, e i periodi migliori per attuare tale "pulizia" sono i cambi di stagione, quindi primavera ed autunno.

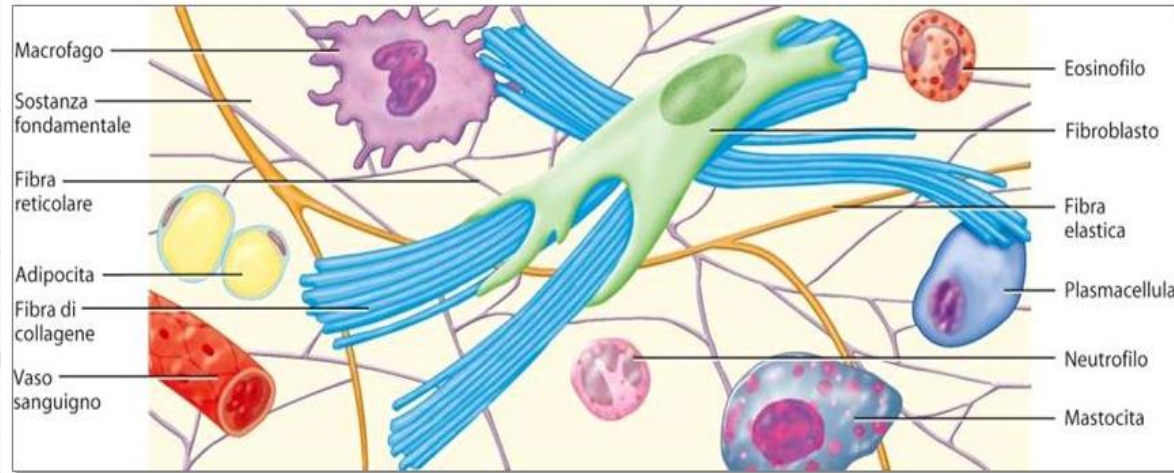
**ENDOGENE:** radicali liberi, acidosi, disturbi psichici (conflitti emotivi, depressione, stress, solitudine, insonnia), sedentarietà, disbiosi, disidratazione, insufficienza degli emuntori, (fegato, pancreas, rene, polmone, cute), alterazioni del metabolismo , deficit immunitari

**ESOGENE:** inquinanti ambientali, fumo, farmaci, vaccini, virus, batteri, parassiti, esposizione eccessiva a radiazioni ionizzanti, mezzi di contrasto, amalgame dentarie, protesi...



# Il connettivo e le tossine

## Il tessuto connettivo



Funzione di sostegno e strutturale, azione meccanica, trofica, di difesa dai patogeni, immunitaria, ricettacolo ed eliminazione delle tossine dai tessuti.

Nella prima fase della giornata, che va dalle 3,00 alle 15,00 circa, esso appare come una gelatina sciolta, solubilizzata (**stato di sol**) ed in questa prima parte della giornata avviene la demolizione e lo smaltimento di scorie e proteine (**fase di smaltimento**).

Nella seconda fase, che va dalle 15,00 alle 3,00 circa, il connettivo appare invece come una gelatina che si ricondensa (**stato di gel**) ed in questa seconda parte della giornata avviene la ricostituzione della matrice connettivale e delle proteine (**fase di ricostruzione**).

# Depurazione o drenaggio



**Depurare** significa rendere puro e privare dalle impurità  
**Drenaggio** in termini medici omeopatici significa stimolazione di uno o più organi con funzione di eliminazione delle tossine

Lawrence Alma-Tadema, *L'abitudine preferita* (1909)  
Tate Gallery Londra



# Emuntori

Gli emuntori sono gli organi che consentono il mantenimento dell'omeostasi corporea e l'eliminazione dei materiali di rifiuto dell'organismo.

La migliore soluzione detox?

il tuo fegato + i tuoi reni



Sono tutto quello che ti serve.

organi emuntori principali:

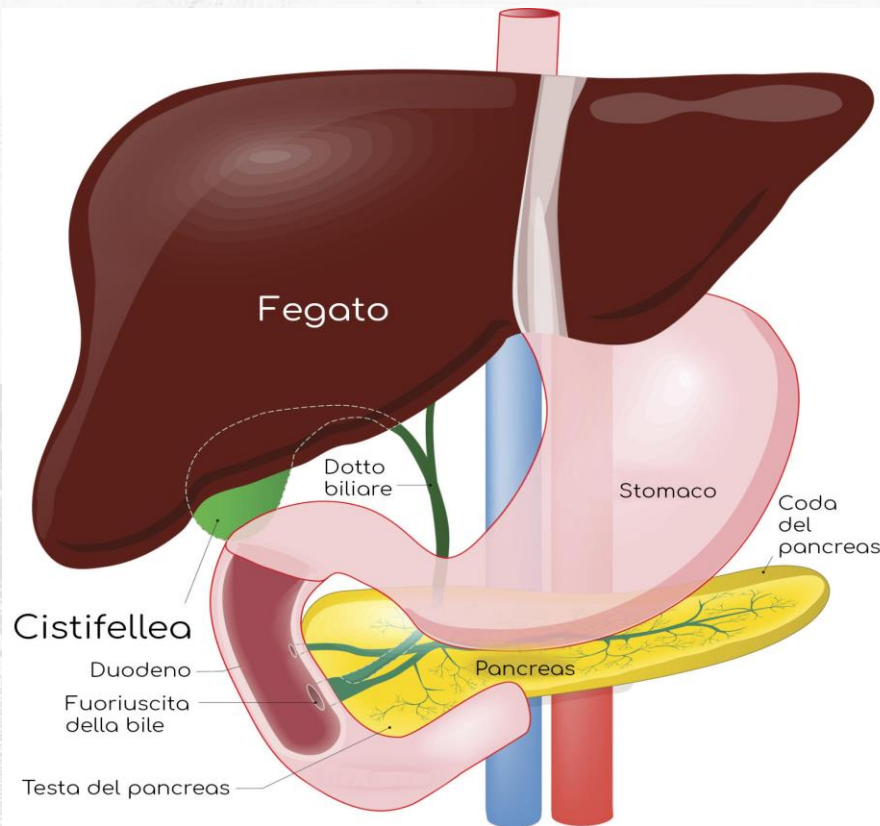
fegato, reni, intestino, pelle,  
polmoni, vasi linfatici.

organi emuntori secondari:

utero, apparato ghiandolare, milza,  
pancreas, cervello.

Quando i nostri organi emuntori funzionano in maniera ottimale, le tossine prodotte vengono adeguatamente eliminate, e l'organismo si mantiene in equilibrio e in salute.

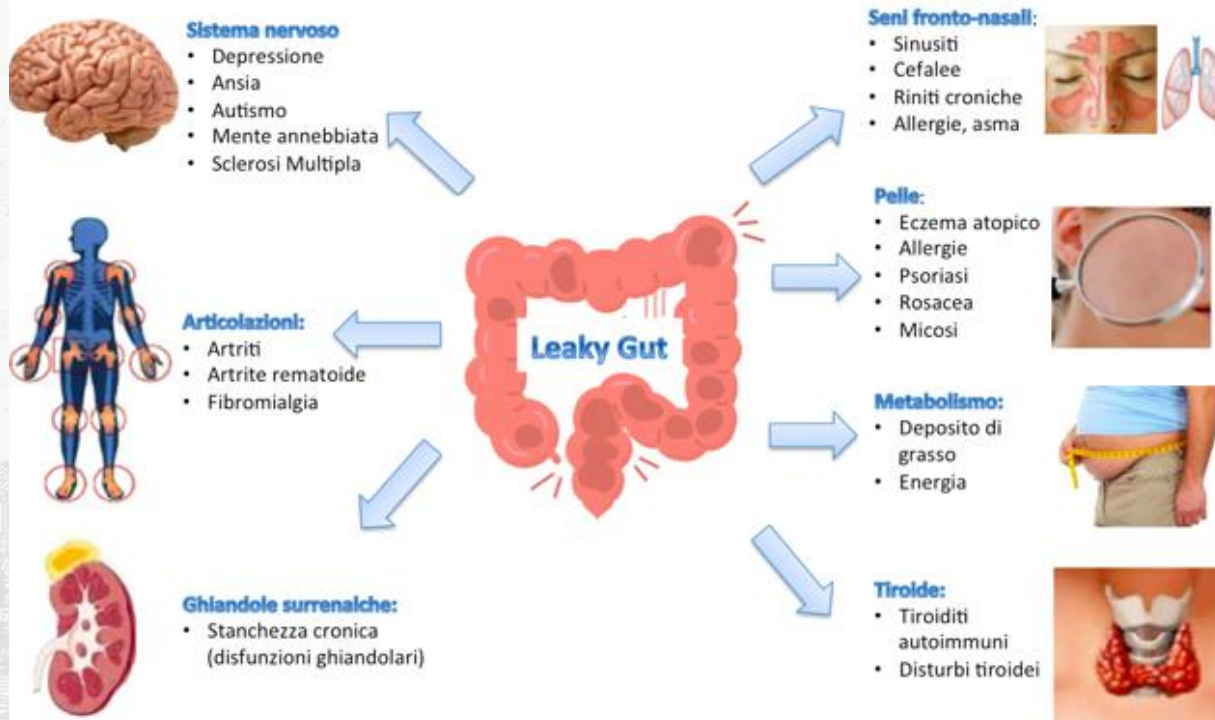
# Fegato e Primavera



La primavera è la stagione ideale per fare un importante lavoro di disintossicazione sul fegato, organo deputato a importantissime funzioni fisiologiche.



# Ruolo dell'intestino



Quasi tutte le patologie primaverili sono riconducibili ad un alterato microbiota intestinale.

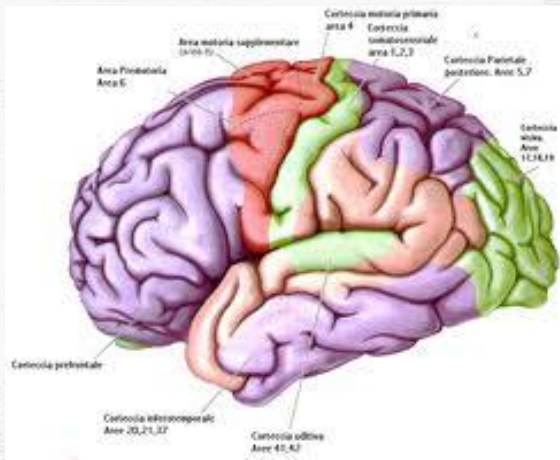
«Tutte le malattie hanno inizio nell'intestino» Ippocrate 400 a.C.

# Intestino e felicità



Mantenere il benessere intestinale significa assicurarci uno stato psico-fisico equilibrato e sano e un umore privo di nervosismo e depressioni. Per fare questo, occorre prestare molta attenzione all'equilibrio di questo organo che incide sulla salute di tutto il nostro organismo. Finalmente la ricerca scientifica conferma ciò che l'Ayurveda scrive da millenni: l'intestino è la fonte della felicità. (dott. Michael D. Gershon)





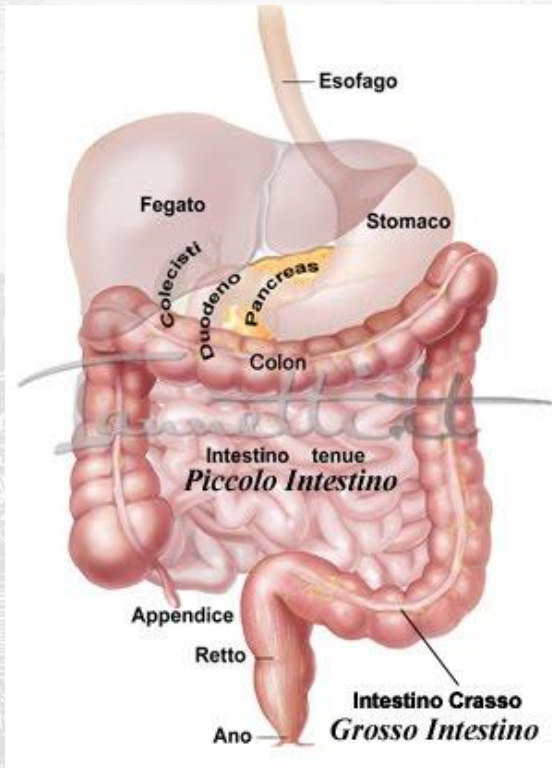
1° cervello

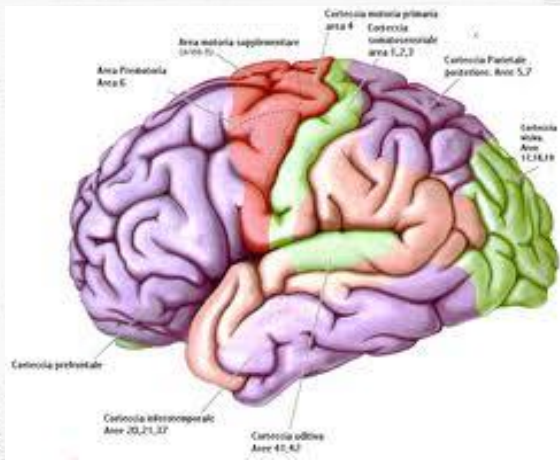
se pensi male  
non puoi  
mangiare bene

e

se mangi male  
non puoi  
pensare bene

2° cervello



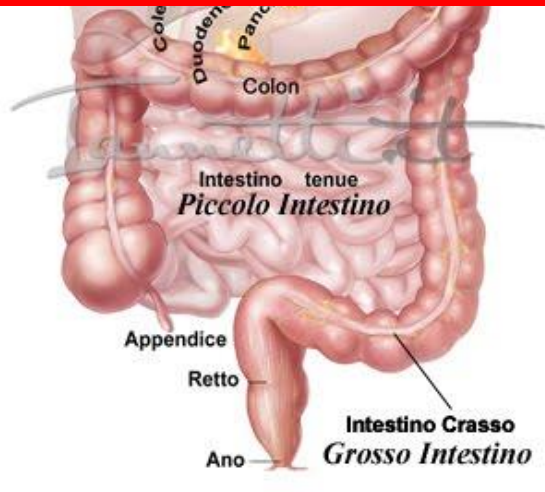


1° cervello

se pensi male  
non puoi



Se però non hai i soldi non mangi  
indipendentemente da quello che pensi



se mangi male  
non puoi  
pensare bene



2° cervello



# Malattie di primavera



- Allergie (asma, oculo-rinite allergica, dermatite...)
- Gastrite
- Influenza (raffreddore, faringite, laringite...)
- Insonnia (jet lag da ora legale), stanchezza, depressione...
- Malattie esantematiche

# Allergie



L'allergia è una risposta anomala ed esagerata del sistema immunitario provocata dall'esposizione (contatto, inalazione, ingestione) a sostanze estranee normalmente innocue chiamate allergeni.

Ne soffre il 40% degli adolescenti e quasi il 20% degli adulti



# Curare le allergie stagionali



Abbiamo varie possibilità:

antistaminici, cortisonici, vasocostrittori, vaccini... con il risultato di far diventare sempre più cronica e profonda la patologia...

Oppure:

dieta, probiotici, fitoterapia, omeopatia, agopuntura, ayurveda, bioenergetica...con la possibilità di modulare l'istamina e anche di guarire...

# Gastrite



## Dieta per la gastrite:

### Alimenti consentiti

- Latte scremato
- Formaggi magri
- Yogurt
- Pane, pasta, riso
- Carote, zucchine, bietole
- Patate, carciofi, finocchi
- Banane, mele, pere
- Prodotti da forno
- Pollo, tacchino, pesce
- Prosciutto cotto, bresaola
- Legumi passati
- Olio di oliva

### Alimenti vietati

- Formaggi grassi o piccanti
- Pesce grasso (es. Salmone)
- Carne grassa (es. insaccati)
- Fritture
- Alcolici, vino, caffè
- Verdure crude
- Arance, kiwi, fragole
- Frutta secca
- Burro, margarina
- Panna, besciamella
- Aceto, limone
- Pepe, peperoncino

Il cambio di stagione, in particolar modo il passaggio dall'inverno alla primavera provoca nel nostro corpo la secrezione dell'ormone cortisolo e l'attività del sistema nervoso ortosimpatico. La conseguenza è un aumento della produzione di acido cloridrico nello stomaco.



# Influenza

L'influenza è una malattia virale, stagionale, infettiva, acuta, e contagiosa. Generalmente ha un decorso di 5-7 giorni. Tende a guarire spontaneamente, anche se è bene fare attenzione alle eventuali complicanze nei soggetti a rischio (anziani, pazienti con patologie croniche, bambini...)

Dallo scorso anno può associarsi al coronavirus e dare la «**Flurona**» che colpisce, soprattutto i soggetti fragili.....per cui è necessario vaccinarsi per entrambe le malattie...



Può guarire da sola... e soprattutto possiamo prevenirla con adeguate scorte di vitamine, con l'omeopatia, la fitoterapia, la bioenergetica ...



**L'influenza è una malattia che se la curi dura una settimana, se invece la trascuri dura sette giorni.**



# insonnia stanchezza depressione



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.

In questo periodo dell'anno, il maggior numero di ore di luce causa un cambiamento dell'alternanza tra sonno e veglia, responsabile dell'insonnia. Questo stato causa una diminuzione, da parte del cervello, di secrezione della melatonina, l'ormone che regola il sonno e la cui produzione risulta inibita dalla luce, Esiste poi un legame stretto tra insonnia, stanchezza e depressione collegate spesso al fegato, all'intestino e al sistema endocrino.

# I bambini e la primavera

## Vaccino

Terapia che ti causa una finta malattia per proteggerti da una vera malattia che ancora non hai e che forse non avrai mai, ma che a volte ti fa contrarre un'altra malattia che probabilmente non avresti mai avuto.

Nuovo Dizionario Medico Ragionato dott. Mouse

Le malattie esantematiche sono malattie che colpiscono i bambini nella prima infanzia per favorire lo sviluppo di una buona immunità nell'età adulta dando in genere immunità permanente. Colpiscono i bambini soprattutto in primavera. Necessario quindi rinforzare il sistema immunitario, prediligere una dieta leggera e il supporto di medicine naturali che modulano i sintomi.



# Alcune strategie di primavera

Aforismario

Quando le persone dicono  
che qualcosa è impossibile,  
è impossibile solo perché  
non è stata ancora trovata  
una strategia.  
**Adam Khoo**



© J. ArteDot.com - John William Waterhouse

- **Alimentazione**
- **Drenaggio:** fitoterapia, alimurgia, omeopatia, agopuntura, ayurveda, bioenergetica...
- **Integratori:** Vitamine (D,C,A, ...), minerali (zinco, magnesio, ...)
- **Massaggio**
- **Movimento**

# la dieta ideale primaverile

- Preferire alimenti freschi, integrali, biologici, del territorio
- Fare colazione al mattino con tè verde, cereali integrali, frutta secca
- A pranzo carboidrati complessi, a basso tenore di glutine, con verdure crude
- Frutta fuori pasto (ore 10.00 e 16.00) soprattutto mela, pera, ananas, fragole, agrumi, inserire qualche estratto di verdura (sedano, carote, rapa, cavolo)
- A cena proteine vegetali o animali (raramente), accompagnate da verdure prevalentemente cotte
- Almeno 8 bicchieri di acqua oligominerale al giorno a digiuno.
- Inserire condimenti come olio di oliva o di lino (almeno 4 cucchiaini die), ghee
- In caso di ricorrenze questi consigli non valgono.



# Fondamentale l'idratazione

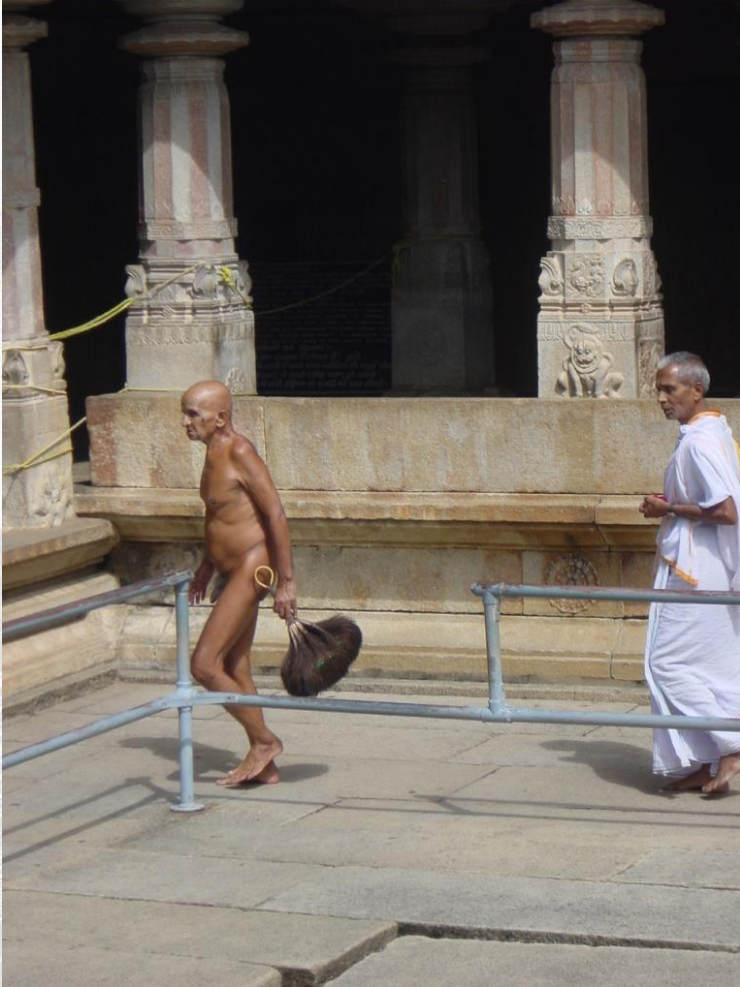


acqua:

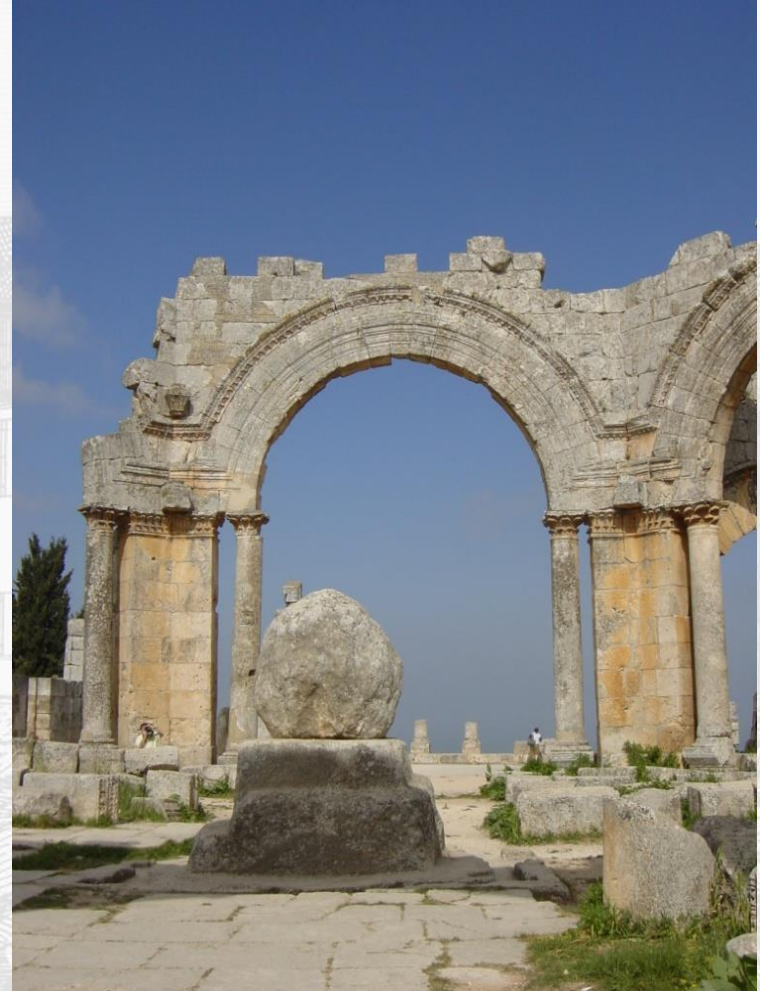
- Oligominerale
- Residuo fisso inferiore a 50 mg/l
- Alcalina PH 7
- Temperatura bassa alla sorgente  $< 4^{\circ}\text{C}$
- Quantità: almeno 2 litri al dì, a digiuno e lontano dai pasti

L'acqua è un importantissimo alleato della salute che regola e veicola tutte le funzioni metaboliche dell'organismo.

# Non dimenticare il digiuno



INDIA: Shravanabelagola



SIRIA: San Simeone



# Terapie depurative di primavera



Con la fitoterapia, alimurgia, omeopatia, ayurveda, agopuntura, possiamo utilizzare dei rimedi naturali per mantenere in forma la nostra salute nell'avvicinarsi delle stagioni. Parola d'ordine in primavera è rimuovere le tossine endogene ed esogene accumulate durante l'inverno.

# gonfiarsi o sgonfiarsi?





# Alcuni rimedi fitoterapici depurativi



- Aglio orsino
- Aloe
- Asparago
- Bardana
- Betulla
- Cardo Mariano
- Curcuma
- Equiseto
- Frassino
- Galium
- Ginepro
- Ortica
- Ortosiphon
- Pilosella
- Rosmarino
- Tarassaco
- Te verde
- .....



# Piante depurative per il fegato



*Rosmarinus officinalis*



*Cynara scolymus*



*Taraxacum officinalis*



*Silybum marianum*



*Chelidonium majus*



*Curcuma longa*



*Fumaria officinalis*



*Aloe arborescens*



*cichorium intybus*



# ALOE



**FAMIGLIA:** Aloaceae **Genere:** *Aloe* **Specie:** *arborescens, vera, socotrina, humilis, ferox, ...*

**NOMI COMUNI:** aloe del capo.

**HABITAT:** America, Asia, Africa, Mediterraneo.

**DROGA:** foglie, succo.

**PRINCIPI ATTIVI:** polisaccaridi (**acemannano**), antrachinoni (**aloina, aloemodina**), resinotannoli, achilcromoni, flavonoidi, vitamine (A-B-C-D-E), minerali (ferro, cromo, potassio, rame, sodio), enzimi, lignina, saponine, steroli.

**PROPRIETA':** antitumorali, lassative, depurative, lenitive, colagoghe, antiossidanti, rivitalizzanti, antibatteriche, antivirali, antimicotiche, ipoglicemizzanti, antiinfiammatorie.

**USI TERAPEUTICI:** cancro, artrite, psoriasi, micosi, ustioni, dermatiti, gastrite, artrite, dismenorrea, parassiti intestinali, diabete.

**USI ALIMENTARI:** succo fresco, gelatina, estratto secco, ricetta di padre Zago, fernet.

**AVVERTENZE:** non superare 2 cicli di 30 giorni all'anno.

# Ricetta di Padre Romano Zago



## **Posologia:**

3 cucchiaini al dì  
mezz'ora prima  
dei pasti  
per una  
settimana, poi 3  
cucchiaini al dì  
prima dei pasti  
per 3 settimane

- 1/2 Kg di miele biologico
- 40-50 ml di grappa, whisky o cognac
- 350 gr di foglie di Aloe Arborescens (pianta vecchia di almeno 5 anni)





Aglio orsino



Alliaria



Asparago



Luppolo



Malva



Ortica



Papavero



Portulaca



Sambuco



Silene



Tarassaco



Topinambur



# AGLIO ORSINO



**FAMIGLIA:** Liliaceae **Genere:** *Allium* **Specie:** *ursinum*

**Nomi comuni:** strozza gallin, ai de can, cipudda di serpi, jaggie servagge

**Habitat:** diffuso nei luoghi boscosi umidi ed ombrosi di tutta Italia

**Droga:** bulbo fresco o essiccato e parte aerea, meglio fresca

**Principi attivi:** vitageni, glucosidi, vit. A, C, B, PP, minerali, olio essenziale solforato analogo ad *Allium sativum*

**Raccolta:** il bulbo si raccoglie in marzo scavando con una zappa, la parte aerea si raccoglie in maggio-giugno prima della fioritura recidendo a pochi cm da terra

**Proprietà:** condivide le stesse proprietà dell'aglio comune, depurative (stomaco, fegato, intestino, sangue), diuretiche, ipotensive, coleretiche, carminative, antisettiche, antiparassitarie, rubefacenti, apotropaiche

**Indicazioni terapeutiche:** cure di depurazione e disintossicazione primaverile, parassiti intestinali, micosi, ipercolesterolemia, infezioni bronchiali, malattie croniche della cute per uso locale ed interno

**Ricette:** pesto, salse, bruschette, ravioli, crostini, infuso, tintura madre, distillato, vino

**Avvertenze:** non confondere con le foglie di mughetto



# Rimedi omeopatici e primavera



L'omeopatia usa, per i più frequenti disturbi della primavera, una serie di farmaci che possono essere sintomatici e anche costituzionali per un determinato paziente, con pochi effetti collaterali.

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

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

**Fegato e apparato digerente:** Nux Vomica, Lycopodium, Chelidonium, Berberis,

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

**Stanchezza, depressione, insonnia:** Arsenicum album, China, Sepia, Ignatia, Kalium Phosphoricum, Natrum Muriaticum, Camomilla...



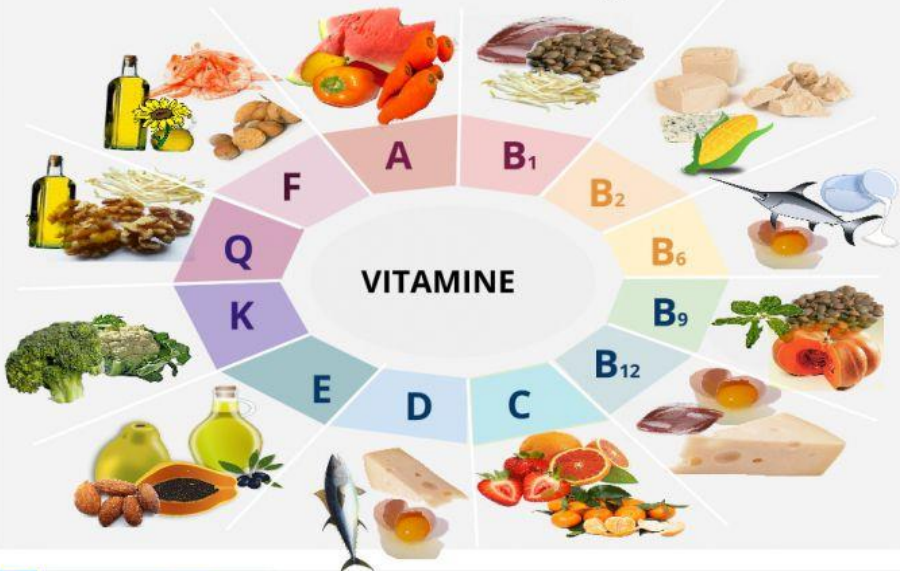
# Rimedi ayurvedici di primavera



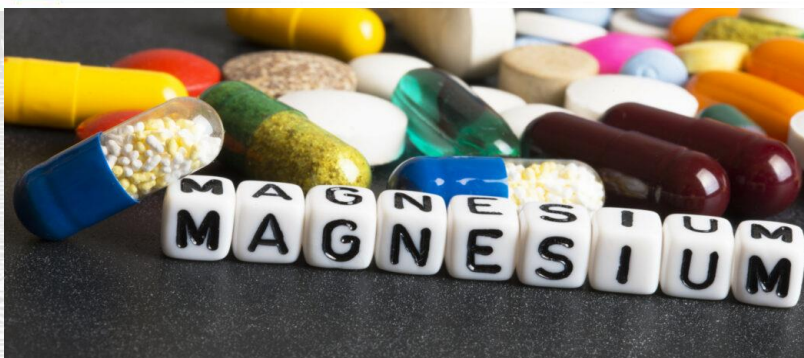


# Integratori di primavera

## Vitamine contenute negli alimenti



BENESSERE360.COM





# Massaggio e linfodrenaggio



Bernard Debat Pousand: il massaggio -1883

I benefici fisici e psicologici di questa pratica sono stati riconosciuti fin dall'antichità, tanto che si può senz'altro affermare che l'arte medica abbia avuto inizio proprio col massaggio.

Esistono vari tipi di massaggio: antidolore, anticellulite, antistress, estetico, curativo, sportivo, erotico, riflessogeno e drenante.

Il linfodrenaggio, o "drenaggio linfatico manuale" (DLM) introdotto nel 1936 dal dott. Vodder, è un particolare tipo di massaggio indicato per stimolare la circolazione linfatica.



# Movimento non solo in primavera



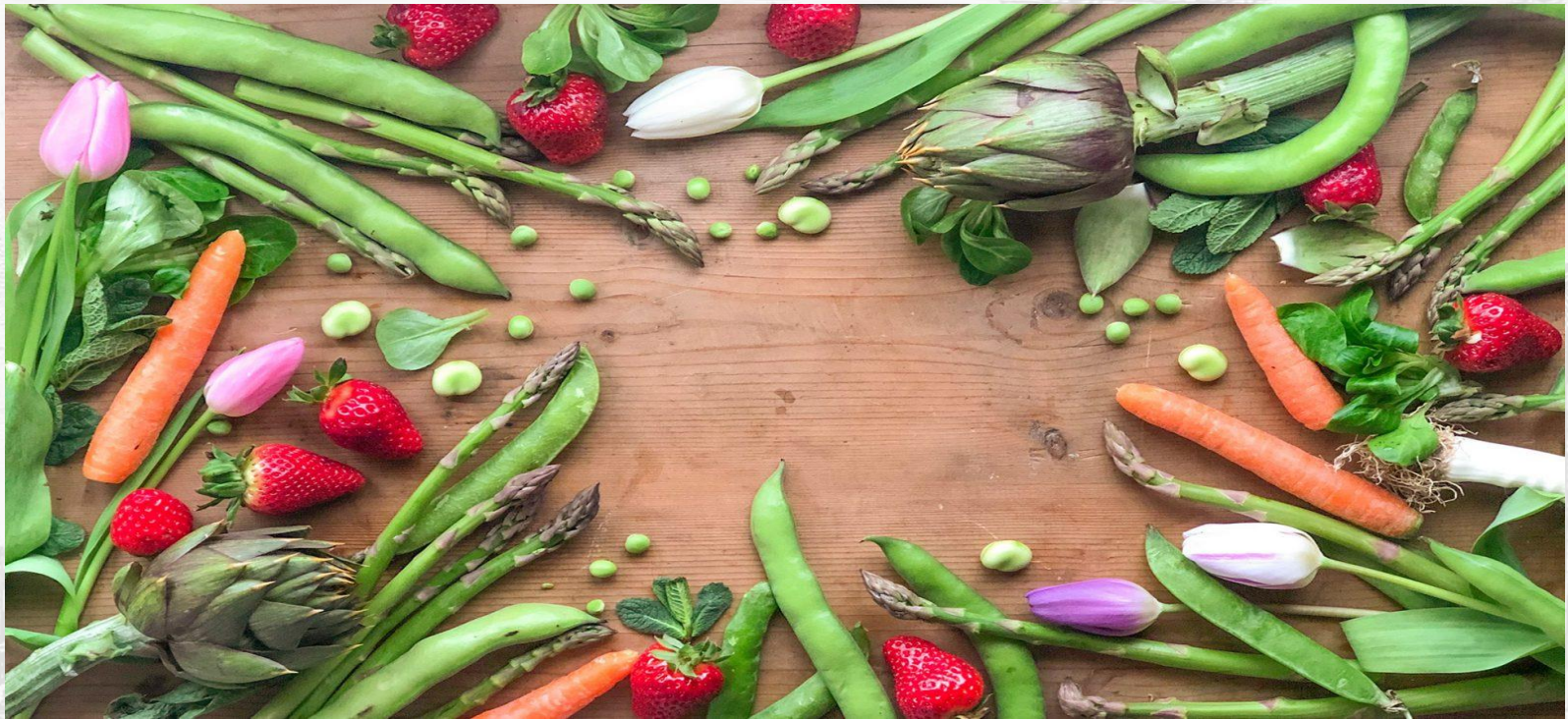
*“Quando l’uomo nasce è debole e delicato, quando invecchia è legnoso e rigido, proprio come l’albero che mentre cresce è tenero e flessibile e quando muore è duro e secco.*

*Tenerezza e flessibilità esprimono, quindi, la freschezza della vita, mentre rigidità e durezza sono compagne della morte. Ciò che si è irrigidito non vincerà!”*

Lao Tzu VI sec. A.C.



# Cucina della primavera



Come dovrà essere la cucina di primavera? Innanzitutto green (abbiamo a disposizione delle piante primaverili con cui potremmo sperimentare ricette nuove e gustose), leggermente acida (pensiamo al limone e all'arancio), piuttosto alcalina (diamo spazio a frutta e verdura), tenendo poi sott'occhio l'indice glicemico (eliminando gli zuccheri semplici), scegliendo cereali integrali (farro, riso, orzo) e proteine di buona qualità..



# Cucinare con le piante spontanee





# germogli primaverili insoliti in cucina



***Ruscus aculeatus***



***Bambusa***



***Aruncus dioicus***



***Equisetum arvense***



***Arundo donax***



***Dioscorea communis***



# Misticanza di Amelia



- Acetosella
- Bietolina
- Crescione
- Finocchietto
- Maggiorana
- Menta
- Melissa
- Pratoline, fiori e foglie
- Prezzemolo
- Radicchi e insalatine varie
- Sedano
- Senape
- Spinaci
- Tarassaco, anche i fiori
- Valerianella
- Viole, fiori e foglie

Tutto questo, più: l'**energia** della natura, la **soddisfazione** della raccolta, la **salute** per l'organismo, il **risparmio** economico e la **tutela** della biodiversità.

# Tisane di primavera



## **Tisana dei soci villa Bembo:**

te bianco dell'imperatore e boccioli di rosa, stevia

## **Tisana 5 spezie cinesi:**

pepe, finocchio, cannella, chiodi di garofano, anice stellato

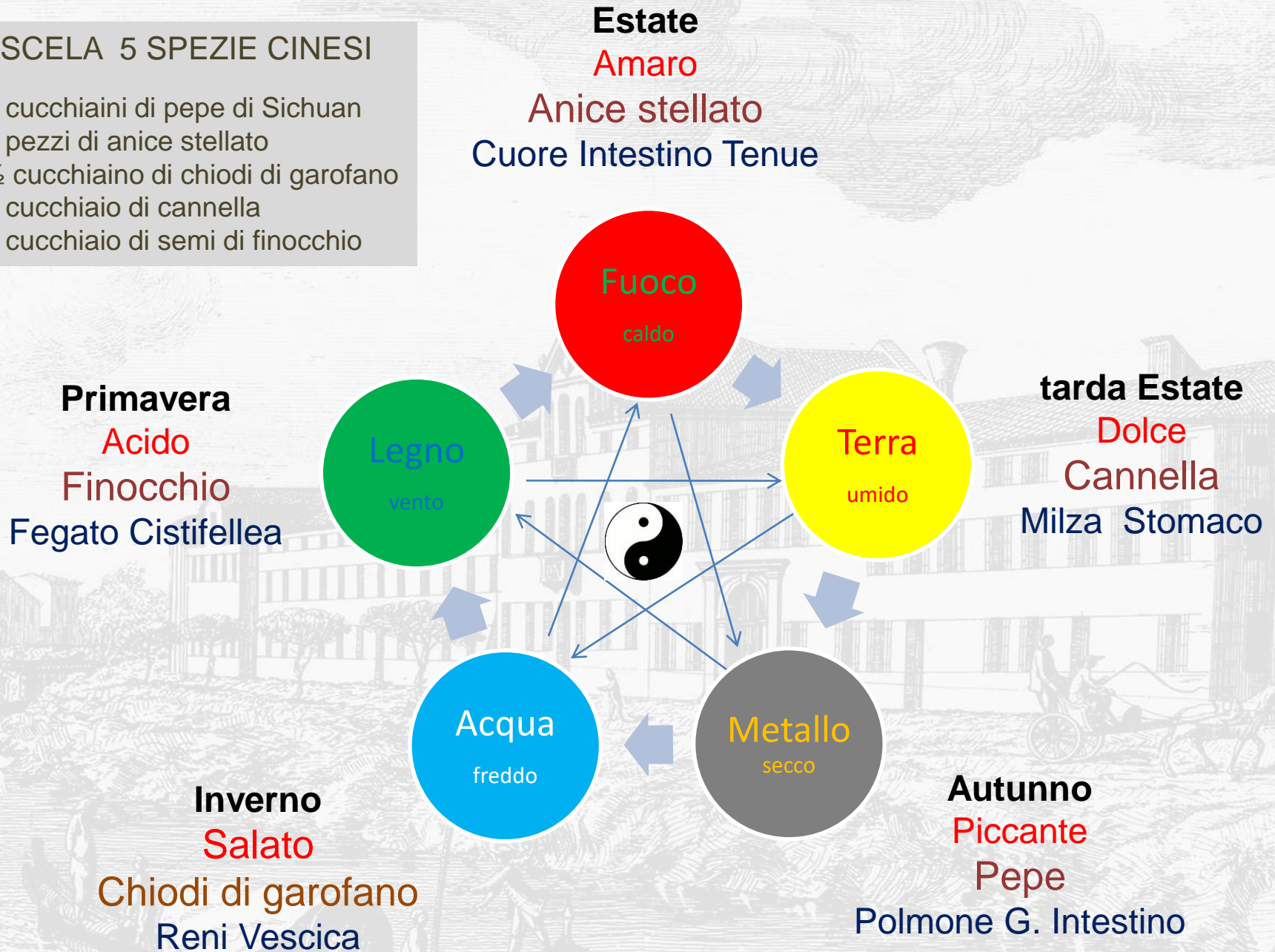
## **Tisana Primavera:**

finocchio, limone buccia, liquirizia, zenzero, ortica



## 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



# Tisana depurativa Mességué



Dalla fine di marzo bere tutti i giorni un litro di questo composto di piante per tre settimane

- |                                       |       |
|---------------------------------------|-------|
| - Radice di <b>gramigna</b>           | 50 gr |
| - Foglie di <b>frassino</b>           | 50 gr |
| - Fiori di <b>millefoglie</b>         | 25 gr |
| - Foglie di <b>rosmarino</b>          | 50 gr |
| - Pianta intera di <b>erba luigia</b> | 50 gr |

Dopo aver ben mescolato le piante, mettere 4 cucchiaini di questa miscela (l'equivalente di una manciatina) in un litro di acqua fredda. Fare bollire per 2 minuti e lasciate in infusione per 10 min. poi filtrare e bere tutta la tisana nel corso della giornata, lontano dai pasti.



# Depurazione Maria Treben



Tisana primaverile depurativa del sangue:  
50 gr di **primule**, 50 gr di germogli di **sambuco**, 15 gr di foglie di **ortica**, 15 gr di radici di **tarassaco**:  
sbollentare con 1/4 di litro d'acqua un cucchiaino da dessert colmo di questa miscela e lasciar riposare per tre minuti. Sorseggiare due tazze al dì, dolcificando eventualmente con un pò di miele.



# Consigli di primavera



Comincia una dieta detox, ne guadagnerà il fisico e la psiche.

Dedicati con passione alla cucina di primavera senza esagerare.

Abbi cura della tua salute privilegiando le terapie naturali.

Fai una buona idratazione.

Concentrati sulla respirazione e sulla meditazione.

Muoviti andando ad erbe di primavera conciliando salute e gusto.

Fai le pulizie di primavera, liberandoti del superfluo fisico e mentale

Fai il pieno di sole, potresti accumulare una scorta di vita D.

Riscopri una nuova vitalità di coppia

Concediti un buon sonno...



# Conclusioni

*Bisogna essere  
lucidi mentalmente,  
puri moralmente e  
puliti fisicamente.*

Anton Čechov 1860-1904



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



dott. ENNIO CAGGIANO

335.471833

[vighnaraja@tin.it](mailto:vighnaraja@tin.it)

dott.ssa ANNA PAOLA DE LAZZARI

339.7450252

[paola.delazzari@tin.it](mailto:paola.delazzari@tin.it)

Le diapositive, private del commento degli autori, potrebbero non corrispondere al pensiero degli stessi.



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



dott. **PAOLO SAGGIANO**

35.471833

[vighnaraja@tin.it](mailto:vighnaraja@tin.it)

dott.ssa **ANNA PAOLA DE LAZZARI**

339.7450252

[paola.delazzari@tin.it](mailto:paola.delazzari@tin.it)

Le diapositive, private del commento degli autori, potrebbero non corrispondere al pensiero degli stessi.