SCUOLA ELEMENTARE
MARGHERITA MARZOTTO

Santa Margherita®
RESIDENZA
la grande ospitalità per la terza età

PERCORSO AD IMMAGINI:

i rimedi dei nonni

ANNO SCOLASTICO 2013- 2014

Residenza Santa Margherita di Villanova di Fossalta di Portogruaro, P.zza Ita Marzotto, 20
Tel. 0421700088 - Fax. 0421700089 - http://www.residenzasantamargherita.it
e-mail: educatori@residenzasantamargherita.it

I rimedi dei nonni

Fino a qualche decennio fa, la medicina popolare era considerata una vera e propria "scienza dei poveri".
Quando i medici erano una rarità, e molti dei medicinali di cui noi oggi disponiamo non erano ancora stati brevettati, la gente cercava di districarsi come meglio poteva nel mondo della medicina, curando piccole e grandi malattie con rimedi rudimentali ma spesso efficaci.
Le migliori terapie contro i malesseri le fornivano innanzitutto gli anziani, che erano a conoscenza dei molti rimedi della medicina popolare antica, tramandatisi di genitore in figlio nei secoli.

Decenni fa molta importanza veniva attribuita in particolare alle piante ed al loro potere curativo; esse infatti sono fra le principali fornitrici di sostanze medicamentose, le stesse che in molti casi vengono utilizzate per preparare i farmaci tradizionali.
Ad esempio le piante aromatiche che noi utilizziamo di frequente in cucina, quali la salvia, l'alloro, il rosmarino, il prezzemolo, ed anche la cipolla, l'aglio, la cicoria hanno delle proprietà benefiche conosciute fin dall'antichità.

La salvia da sempre viene utilizzata per fare i fumenti o suffumigi, dei metodi efficaci per liberare il naso e la gola intasati. Prepararli è semplice, basta mettere a bollire dell'acqua in una pentola e aggiungerci delle foglie di salvia o di rosmarino, coprirsi la testa con un asciugamano e respirare a bocca aperta il vapore che sale.
La parte superiore delle foglie di salvia, invece, strofinata sui denti veniva usata per renderli più bianchi e purificare l'alito, mentre il decotto di salvia era un ottimo rimedio naturale contro il mal di stomaco o il mal di pancia dopo una grande abbuffata.

Visto i numerosi modi in cui si può impiegare quest'erba aromatica, ha proprio ragione il proverbio che dice "Chi ha la salvia nell'orto ha la salute nel corpo!".

Anche il basilico, che voi tutti conoscete bene, grazie alle proprietà benefiche contenute nelle sue foglie, è in grado di aiutare quando si fa fatica a digerire o in presenza di tosse e raffreddore.

Restando ai piccoli malanni di stagione, molti di voi, alle prese con una tosse fastidiosa, si saranno sentiti dire dalla mamma o dalla nonna: "Bevi il latte caldo con il miele, che ti passa!".
Questa abitudine è davvero utile, perché è stato dimostrato che il miele ha un'efficacia calmante sulla tosse.
Un gruppo di studiosi israeliani ha preso infatti 3.000 bambini di due anni e mezzo, tutti con la tosse e li ha divisi in due gruppi: ad uno hanno dato un cucchiaino di miele mezz'ora prima di dormire, all'altro un cucchiaino di un altro prodotto.
A fine sperimentazione è risultato che i bambini che avevano assunto il miele, avevano avuto un netto miglioramento dei sintomi della tosse rispetto agli altri!

Il miele presenta inoltre delle proprietà antinfiammatorie che rendono la sua applicazione adatta in caso di punture di insetti, alleviando il prurito ed il rossore che da esse derivano.
Le erbe aromatiche venivano utilizzate dai nostri nonni in moltissime occasioni: i risciacqui con la salvia liberavano dal mal di denti, una tisana di finocchio calmava il mal di stomaco e aiutava la digestione, mentre annusare la cipolla farà anche piangere, ma soprattutto cura il raffreddore!

La cipolla, cari bambini, è infatti l'ideale sia come rimedio per le malattie respiratorie che per le difficoltà digestive; peccato davvero che il suo sapore non sia così gradevole..

Molti di noi, ad esempio, si ricordano che da piccoli, alle prime avvisaglie di raffreddore, la nonna si procurava una grossa cipolla e dopo averla rosolata velocemente in padella, la applicava per una mezzora al petto fissandola con della pellicola trasparente da cucina, scaldando il tutto con una borsa dell'acqua.
Questo rimedio, chiamato "cataplasma di cipolla" aveva enormi effetti positivi grazie alle proprietà espettoranti ed estremamente benefiche per l'apparato respiratorio della cipolla.

Questi cataplasmi venivano fatti dai nostri nonni anche con una farina fatta con i semi di lino calda, che veniva chiamata dalle nostre parti "pappa de lin" e veniva usata con grande beneficio per risolvere la tosse grassa, poiché aiutava a sciogliere il catarro.

L'aglio, invece, era considerato uno dei principali rimedi per i "vermi", ossia i parassiti intestinali che spesso tormentavano i bimbi.
Un tempo l'aglio veniva messo al collo dei bambini sotto forma di collana composta da un numero dispari di spicchi, credendo che il suo odore forte allontanasse queste antipatiche bestioline.
Da sempre l'aglio ha suscitato l'attenzione dell'uomo.
L'aglio compare addirittura nell'Antico Testamento, secondo il quale era distribuito agli schiavi alle prese con la costruzione delle piramidi per alleviarne le fatiche.
Particolare fortuna ebbe l'aglio tra i romani; la sua piantina fu dedicata a Marte, il Dio della guerra.

Le classi più agiate invece lo snobbavano, in quanto lo ritenevano un alimento plebeo.
Pare che l'espressione latina "Allium olere" ovvero "puzzar d'aglio" fosse appunto usata per indicare chi apparteneva ad una classe sociale più bassa.

Per fortuna, oltre all'aglio e alla cipolla, anche qualche pianta dal sapore più piacevole si dimostra utile per il nostro organismo.
E' il caso del mirtillo, le cui bacche sono particolarmente ricche di vitamina A, C e di minerali.
La ricerca ha dimostrato che il succo di mirtillo può addirittura aiutare a prevenire le malattie del cuore.
Esso aumenta inoltre la capacità visiva e per questo era probabilmente utilizzato dagli aviatori britannici nello loro azioni notturne, durante la prima guerra mondiale.

Un capitolo a parte, quando si parla dei metodi curativi dei nonni, lo merita sicuramente una sostanza dal sapore indimenticabile.. l'olio di ricino!
Le nostre mamme, infatti, per ogni piccolo malanno erano solite somministrarci un cucchiaio di questo olio, che viene estratto dal seme di ricino.

Qualcuna di noi si ricorda che esso veniva usato anche come cura di bellezza per la pelle, ad esempio quando ci si doveva preparare per la sera del sabato, dopo aver avuto il permesso dei genitori per uscire qualche oretta..

Parlando di rimedi di bellezza, per avere dei capelli lucenti si usava risciacquarli con un bicchiere d'aceto, mentre se li si voleva con riflessi più chiari si utilizzava il decotto di camomilla. Una vera e propria maschera naturale per i capelli sfibrati, ancora attuale, è invece, a base di rosso d'uovo e olio d'oliva, lasciati agire per circa mezzora sui capelli.

A proposito di olio d' oliva, esso è da sempre considerato un utile alleato di bellezza.
Già Omero, nell'Odissea, racconta dell'offerta che la dea Atena fece a Ulisse: una fiala di olio di oliva, attraverso cui l'eroe riconquistò vigore e bellezza!

Esso può essere usato per togliere il trucco, per farne una maschera nutriente per la pelle del viso o per massaggiare le nostre mani, quando sono rovinate dal freddo dell'inverno..
Nell'antica Roma i massaggi con olio di oliva erano considerati un vero e proprio "bagno di giovinezza"!

Anche il limone può risultare utile alla nostra salute in molti modi. Oltre ad essere fonte di vitamine, ha un ottimo potere digestivo e disinfettante in caso di punture di insetti, piaghe o ferite.

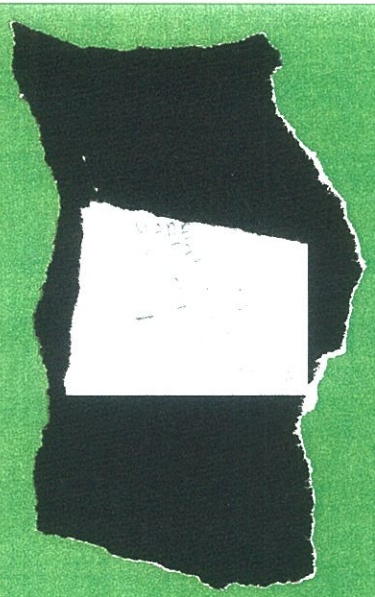
Tra i vari rimedi utilizzati dai nostri nonni ce n'erano invece alcuni di veramente bizzarri..
Ad esempio se i bimbi accusavano mal di pancia dovevano bere un miscuglio contenente latte materno e origano arrostito; anche l'otite veniva curata versando nelle orecchie alcune gocce di latte materno!
Ed ancora... per espellere i vermi ai bambini si faceva ingoiare la fuliggine bollita insieme al caffè, mentre nel caso di una contusione si appoggiavano sulla parte dolorante delle foglie di cavolo schiacciate.

Per fortuna alcuni di questi metodi curativi dei nonni sono passati di moda, ma altri si rilevano tuttora utili per la nostra salute, anche perché utilizzano prodotti di uso comune, facilmente reperibili.
Concludendo, cari bambini, i nonni ci fornivano degli utili strumenti per prenderci cura della nostra salute in modo naturale. Un'unica raccomandazione: non dimentichiamoci che i prodotti a base di erbe non sono acqua fresca ed è bene vengano sempre utilizzati sotto la guida di un esperto!

CIPOLLA

Centauro

OLIO D'OLIVA



LANA

SALUS

NATURALINO

SALVIA

LATTE
100 %
ITALIANO

LATTE

ALLORO

AGLIO