



La rosa canina disegno di Beatrice Castagnetti

cose piacevoli e positive e, nelle ore precedenti, evitare liti e conflitti (ciò sarebbe sempre auspicabile, ma non sempre è possibile). I petali di papavero orientale, macerati nell'acqua, strofinati sul dorso la sera prima di andare a letto, specie lungo la colonna vertebrale, sono un ottimo rimedio: è nella colonna, infatti, secondo la filosofia yoga, il centro di tutte le nostre sensazioni.

E poi c'è la **rosa canina** di cui si utilizzeranno i semi per un'infusione. Ottimo rimedio per combattere anche le cause collaterali o scatenanti come il nervosismo, l'ansia, le palpitazioni.

E poi la **tintura di fiori freschi di passiflora**, pianta utilizzata come sedativo e antispastico nelle nevrosi cardiache e nei disturbi della menopausa. Dopo aver lasciato in infusione i fiori freschi in alcool a 60° per una settimana intera, assumere 30-40 gocce sempre prima di dormire.

Un'erba che mai avrei associato ai disturbi dell'insonnia e che ho trovato in questa mia piccola ricerca è la cataria, detta anche **erba gatta**: cresce nei luoghi incolti e lungo i bordi delle strade di campagna, da giugno a settembre. Dunque, infuso di foglie fresche di cataria; dopo aver lasciato in infusione 20 grammi circa di foglie fresche per mezz'ora e averle lasciate riposare un po', filtrare. Assumere alcuni cucchiaini al giorno ma lontano dai pasti. Interrompete la cura dopo tre settimane, fate sette giorni di riposo e riprendete. E infine. Un bell'infuso di **tiglio** nella vasca da bagno con l'acqua bella calda fa miracoli.

## Lezione di filosofia

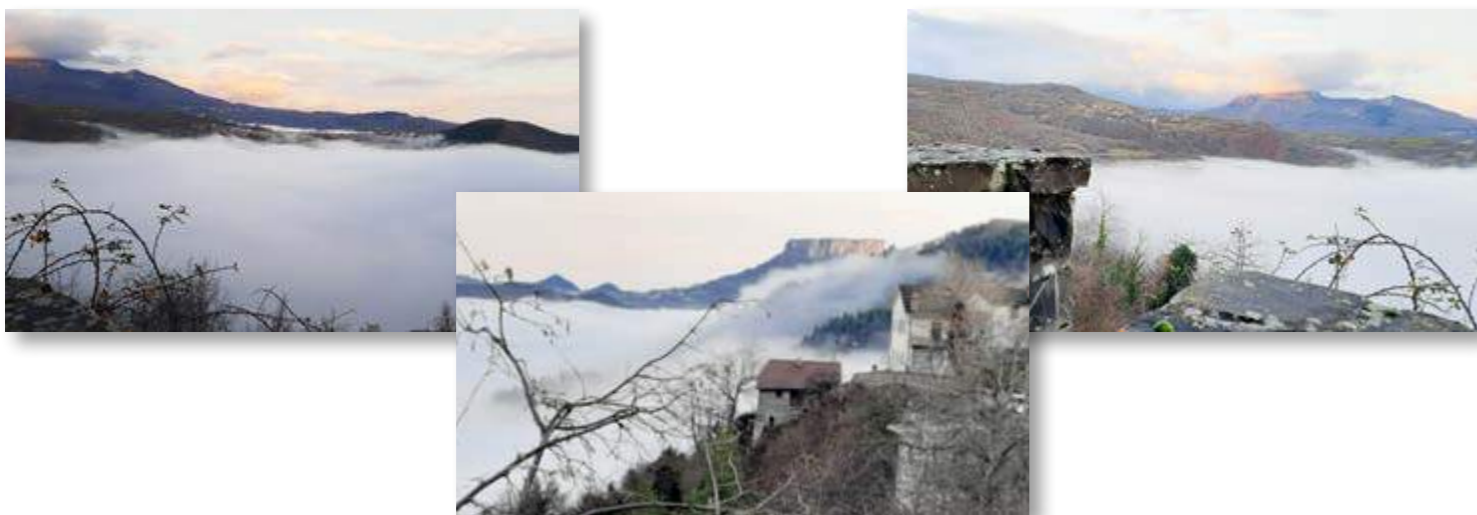
di Alfonso Sassi

Un professore di filosofia era in piedi davanti alla sua classe, prima della lezione, e aveva davanti a sé alcuni oggetti. Cominciata la lezione, senza proferire parola, il professore prese un grosso vaso, vuoto, e lo riempì con delle rocce. Quindi chiese agli studenti se il vaso fosse pieno ed essi annuirono. Allora prese una scatola di sassolini e li versò nel vaso, scuotendo appena. I sassolini rotolarono negli spazi vuoti fra le rocce. Il professore chiese ancora se il vaso fosse pieno ed essi annuirono. Il professore prese una scatola di sabbia e la versò nel vaso. La sabbia riempì ogni spazio vuoto.

“Ora voglio che riconosciate che questa è la vostra vita” disse il professore; “Le rocce sono la famiglia, la moglie, i figli, la salute. Anche se ogni altra cosa dovesse mancare e solo queste rimanere, la vostra vita sarebbe comunque piena”.

“I sassolini sono le altre cose che contano, come il lavoro, la casa, l'automobile. La sabbia rappresenta le piccole cose: se voi riempite il vaso prima con la sabbia non ci sarà più spazio per le rocce e i sassolini. Lo stesso è per la vostra vita. Se voi spendete tutto il vostro tempo ed energie per le piccole cose, non avrete mai spazio per le cose veramente importanti. Stabilite le vostre priorità: il resto è solo sabbia”. Questo racconto rappresenta uno spaccato della nostra società, edonistica e superficiale, piena di tanta sabbia, pochi sassolini e pochissime rocce.

## Il mare d'inverno a Sologno...



L'essiccatario



con il Patrocinio del



COMUNE DI VILLA MINOZZO



www.sologno.com



# “La Piazza”

organo d'informazione del Paese di Sologno

numero 7  
LUGLIO 2024

Questo numero è offerto dalla PRO LOCO PAESE DI SOLOGNO - Grazie di cuore

Per collaborare con La Piazza potete contattarci all'indirizzo email: [redazione lapiazza4@gmail.com](mailto:redazione lapiazza4@gmail.com)

## VIVA GLI SPOSI!

La comunità di Sologno porge le felicitazioni e i più cari auguri ad **Enrico Parisoli e Valentina Mariani** che, nel giorno 21 giugno, sono convolati a nozze. Auguriamo loro una vita felice e piena di belle sorprese e un percorso di lunga vita e serenità.



## Una bellissima giornata



**Domenica 9 giugno** è salito sulle nostre montagne un bel gruppo di bambini: una vista meravigliosa nei nostri posti, dove un abitante sotto i dieci anni è merce rara. Erano tutti compagni di classe di Isabel, frequentanti la prima A della scuola elementare della San Vincenzo de Paoli, a Reggio Emilia. Scarponcini e stivaletti alla mano



hanno visitato la fattoria di Remo, guardando i piccoli coniglietti, prendendoli in braccio e accarezzandoli, raccolto le uova fresche appena deposte dalle galline, coccolato l'asino Lillo, così dolce e innamorato dei bambini, passeggiato per le strade del Paese e visitato tutte le postazioni dei Peluches abbandonati, distribuite nella borgata della Villa, giocato nel campo sportivo, mangiato al Palasoligno, ascoltato con attenzione i racconti dei grandi. Grandi e piccini si sono divertiti un mondo ad esplorare un ambiente inusuale per loro che, vivendo in città hanno sì comodità e occasioni che qui sono improponibili, ma che qui hanno potuto apprezzare la bellezza del paesaggio, il rapporto con gli animali, l'aria pulita e la tranquillità delle nostre montagne. È stata davvero una bella giornata, da ripetere...

## Altri addii

*Altri nostri compaesani se ne sono andati per sempre. Poco importa se non abitavano a Sologno: Irìde, pur abitando a Genova, veniva regolarmente. Giuliana abitava a Cecina ed erano anni che non tornava. Questo non impedisce di sentire la loro mancanza e il dolore per la perdita. A Carmen, figlia di Irìde, a Raulo e Mila, e a tutte le rispettive famiglie, porgiamo le nostre più sentite condoglianze. La comunità di Sologno*



## Diario di un gatto sentimentale

di Alberto Sartoni

Anche se potrà sembrarvi strano, talvolta, la migliore forma di comunicazione è il silenzio. Quando incontrai per la prima volta Lisetta, ad esempio, ci capimmo senza parole e senza miagolii. A luglio Jenny, la ragazza che mi ospitava in casa sua, era andata via per una vacanza al mare senza preoccuparsi troppo di me e del mio destino. Mi aveva lasciato per la strada di un paese abbandonato dagli abitanti andati in villeggiatura, un paese dove perfino i gatti randagi esperti faticavano a trovare cibo. Cosa potevo fare io in quella situazione, abituato com'ero a ricevere da mangiare senza dovermelo procurare nei cassonetti dell'immondizia? In uno di quei giorni afosi Lisetta mi soccorse lasciando in piazza una ciotola di latte bello fresco. Nei giorni successivi tornai davanti all'antica torre nella quale abitava. Davanti alla soglia non mancava mai la solita ciotola e altre prelibatezze di prima qualità preparate appositamente per me. Una sera trovai quella soglia spalancata; era quasi un invito a entrare. Noi felini dobbiamo decidere, prima o poi, se fidarci o meno di quegli strani esseri che sono gli umani. Entrai nella torre e salii quattro rampe di lunghe scale per arrivare a una terrazza assolata. Lisetta mi aspettava lì, seduta su un divano con il capo coperto da un cappello di paglia. Non era molto giovane eppure quei suoi occhi giallastri trasmettevano un senso di energico vigore, un vigore calmo e rassicurante. Non ci volle molto per capire che la fiducia reciproca era stata accordata. Rimasi tutto il mese di luglio coccolato e protetto da quella tigre mansueta che seppe essere per me Lisetta. Nei primi giorni di agosto Jenny tornò in paese e venne subito a reclamarmi bussando alla porta della torre spalleggiata dal suo atletico fidanzato. Probabilmente qualche vecchia pettegola del paese le aveva detto dove avevo trovato rifugio.

Lisetta ascoltò le rimostranze della sua giovane vicina senza batter ciglio con la forza tranquilla che sanno avere le tigri. Il mio manto completamente nero spaventò il fidanzato di Jenny che, essendo superstizioso, credeva portassi sfortuna. Ne approfittai per girargli intorno; uscendo da quel circolo sarebbe stato comunque colpito dalla mia maledizione.

Dovete sapere che noi gatti maschi odiamo gli umani maschi che fanno i prepotenti. Il tapino, per l'emozione, inciampò rovinando goffamente a terra. Jenny lo prese per un braccio portandoselo via imprecando: "non finisce così. Quel gatto è mio e tu lo hai rubato". Gli occhi di Lisetta sorrisero: "non era necessario far cadere quel poveretto, gattaccio cattivo." Capii, a dispetto del rimprovero, che le ero piaciuto. Naturalmente rimasi nella torre. Dovete sapere che la mia precedente padrona era stata gentile ma, dovendo scegliere tra me e una vacanza al mare, aveva scelto la vacanza al mare. Se fossi stato un cane l'avrei perdonata ma io, cari signori, sono un gatto e i gatti non dimenticano e non perdonano. Per questo motivo decisi di adottare Lisetta e di lasciare Jenny; siamo noi gatti ad adottare gli umani e non il contrario come accade per i cani. Mi abituai presto ai profumi e al tepore della mia nuova casa, alle sue lunghe scale e al suo terrazzo panoramico. Un giorno però Lisetta scomparve. Di sicuro le era successo qualcosa di grave. Nella torre entrarono facchini che portarono via i mobili e poi altri facchini sostituirono



i vecchi arredi con altri che non avevo mai visto. Al profumo di violetta si sovrappose quello del tabacco. Un omino con la barba bianca si aggirava ora nelle stanze fumando la pipa. A quanto pareva gli ero simpatico perché mi ricopriva di attenzioni e di affetto. Avrei potuto facilmente diventargli amico se fossi stato un gatto qualsiasi ma io sono un gatto

## L'erba medica

di Anna Giorgini

Continua il nostro viaggio tra i disturbi e le relative cure fitoterapiche. L'argomento di oggi ha richiesto una ricerca più approfondita e una valutazione più attenta per cui mi limiterò a questo solo aspetto.

## Insonnie

Diciamo insonnie, e non insonnia, date le molteplicità con cui questo disturbo (ahimè, molto diffuso nella nostra epoca) si esprime. Possiamo dire che ognuno ha il suo tipo di insonnia: chi ha difficoltà ad addormentarsi, chi si sveglia precocemente, chi dorme tutto d'un fiato per poche ore e poi deve alzarsi perché non riesce più a riaddormentarsi, chi dorme a rate, chi crede di dormire e in effetti non dorme, in quanto riposa male, chi crede di non aver dormito e invece ha dormito. C'è pure chi ha paura di non addormentarsi e finisce per non dormire. È in effetti la paura di non aver dormito a sufficienza: Come farò a stare in piedi tutta la giornata domani? Come farò a guidare l'automobile? Mi verrà un colpo di sonno.

Anche il clima, il passaggio di stagione e, in primis, lo stato del nostro sistema nervoso influiscono sulla qualità del nostro sonno. Certo, i farmaci, specie nei momenti più difficili, aiutano, ma non risolvono il problema alla radice. Bisogna cercare di stabilire le cause e lavorare un po' su noi stessi. Ma scientificamente non è ancora stata scoperta la causa effettiva dell'insonnia.

Si sa che se le persone hanno trascorso una serata piuttosto eccitante o si sono impegnate in un duro lavoro mentale, hanno spesso difficoltà ad addormentarsi: una buona regola è quella di rilassarsi prima di andare a dormire, cercare di staccarsi dai problemi e magari fare un buon bagno caldo.

A volte i rimedi consigliati non funzionano. È un dramma! Luca Goldoni scriveva: "Non riesco a prender sonno e mi rigiro nel letto. Rigrirarsi per il letto, m'accorgo, è una frase fatta. Sarebbe più esatto dire che si cerca una posizione. Una posizione, appena trovata, appare bellissima, risolutiva, con una posizione così bisogna addormentarsi per forza. Invece, dopo un minuto, e qualche volta dopo trenta secondi, diventa insopportabile e bisogna inventarne un'altra: il problema, mi è parso di capire, è che abbiamo troppi organi da mettere comodi".

## Fitoterapia

Rimedio classico, secolare: **la camomilla**. Ma anche qui, attenzione! Si dice che, troppo concentrata, la camomilla fa l'effetto contrario. Quindi attenti al dosaggio: poca non serve, troppo è controproducente. La dose consigliata è:



Il Biancospino

una tazza da tè d'acqua bollente e un cucchiaino di fiori di camomilla.

E ancora: una tazza d'acqua bollente e un cucchiaino di **basilico** oppure un cucchiaino di fiori di **biancospino**.

C'è anche l'elisir di fiori di camomilla. Sciogliere 600 grammi di zucchero in un litro d'acqua. Mettere sul fuoco senza però bollire. Lasciare a macerare, in 200 grammi di alcool a 95°, 100 grammi di fiori di camomilla, 5 di scorza essiccata di arancia amara e 5 di cannella, per 5 giorni. Agitare il recipiente di tanto in tanto. Spremere accuratamente le erbe che si sono macerate e aggiungere il liquido ottenuto allo sciroppo. Scuotere il contenitore, quindi lasciate riposare l'elisir per alcuni giorni. Dopo averlo filtrato, si può prendere mezzo cucchiaino in una tazza di acqua molto calda prima di andare a letto, oppure quando ci si sente particolarmente nervosi.

C'è anche la tintura di fiori e frutti essiccati di **biancospino**. Lasciare in infusione in 40 grammi di alcool a 70° 2 grammi di fiori e frutti essiccati di biancospino per 8 giorni. Cola-

te, filtrate. Travasate la tintura ottenuta in una bottiglietta munita di contagocce. Dose giornaliera: quaranta gocce, diluiti in poca acqua, prima di andare a dormire.

Un'altra tintura, quella di **anice verde**. Lasciare in infusione in 50 grammi di alcool a 70° 15 grammi di semi di anice in una bottiglietta, per dieci giorni. Filtrate e versate il liquido in un'altra bottiglietta con contagocce. Dose media giornaliera: 10 gocce e non di più, sempre prima di coricarsi.

Fra le tisane famose si potrebbe citare anche quella detta del riposo. Due grammi di petalo di papavero, 10 foglie di lattuga, due di fiori di biancospino e altrettanti di trifoglio di cavallo (nome scientifico "meliloto"): il tutto in un litro d'acqua. Due tazze prima di andare a letto. Prima di addormentarsi, una buona regola e concentrarsi sulle

## capitolo secondo

