

Festival Dal 22 settembre al 20 ottobre in Piemonte e anche sul nostro territorio, molti gli incontri

Dignità Umana, la speranza

Si inizia a Borgomanero con Salvatore Natoli

Quinta edizione del Festival della Dignità Umana che si svolgerà dal 22 settembre al 20 ottobre tra Torino, Novara, Borgomanero, Arona, Briga Novarese e Orta San Giulio. Negli anni l'evento, organizzato dall'Associazione Dignità e Lavoro - Cecco Fornara Onlus, in collaborazione con il Circolo dei Lettori di Novara, il Cieseti di Novara e Vco e il Festival Torino Spiritualità, ha sempre affrontato tematiche importanti quali la diversità, il lavoro e la dignità, la povertà, il dono e la gratuità. Per il 2018 il focus sarà "Speranza di futuro", approfondito attraverso incontri, appuntamenti con le scuole, spettacoli teatrali e musicali, testimonianze e incontri con gli autori. Numerosi gli ospiti, tra i quali ricordiamo Marco Aime, Paolo Benanti, Aldo Bonomi, Eugenio Borgna, Gui-

do Brivio, Alessandra Cislighi, Lucilla Giagnoni, Davide Maggi, Lidia Maggi, Roberto Mancini, Alberto Martinelli, Salvatore Natoli, Moni Ovidia, Giannino Piana, Francesco Remotti, Francesca Rigotti, Luigi Zoja. Il Comitato scientifico è composto da Eugenio Borgna, Gianni Cerutti, Giulia Cogoli, Davide Maggi e Giannino Piana. Parlare di speranza era doveroso perché il legame tra dignità umana e speranza è molto forte. "Sperare è aprirsi con fiducia al futuro e sentire il bisogno di progettarlo per sé e per gli altri; è impegnarsi a costruirlo mediante le proprie scelte personali e sociali; è credere che il cambiamento è possibile e che è giusto impiegare il proprio tempo e le proprie energie per realizzarlo". Grande importanza verrà data in modo particolare alle scuole e ai giovani prose-



Salvatore Natoli, il 22 settembre a Borgomanero

guendo, grazie al sostegno della Fondazione Comunità Novarese, la collaborazione con l'Istituto Leonardo da Vinci di Borgomanero, l'Istituto Don Bosco di Borgomanero, il Liceo Galileo

Galilei di Borgomanero e Gozzano, e alcuni Licei di Novara. Il primo appuntamento con l'inaugurazione del Festival sarà a Borgomanero sabato 22 settembre alle 16 presso il Chiostro Casa Madre Suore Rosminiane con la conferenza "Le ragioni della speranza". Giannino Piana introdurrà il relatore **Salvatore Natoli**. Cos'è la speranza? È un sentimento e come tale è labile. Per evitare delusioni è quindi necessario che la speranza venga motivata e coltivata. L'ingresso al Festival della Dignità Umana è libero fino a esaurimento posti. www.festivaldignitaumana.com

Luisella Mazzetti

PRO RESTAURO

Concerti Ciani l'evento finale in Santa Marta

VERBANIA - Si concluderà il prossimo venerdì 21 settembre la rassegna de "I Concerti Ciani" della Dino Ciani, organizzata Pro Restauro Santa Marta di Verbania a cura dell'omonimo comitato. L'ultimo evento si terrà alle 21 presso la chiesa di Santa Marta con ingresso a offerta libera pro restauro. A chiudere l'importante iniziativa che aveva preso il via nel mese di maggio saranno presenti il violoncellista Enrico Graziani e il pianista Da-

vid Peroni. Entrambi si sono diplomati con il massimo dei voti presso il Conservatorio A. Pedrollo di Vicenza e hanno proseguito gli studi con grandi Maestri. Il programma prevede l'esecuzione di brani di Franz Schubert, Sonata "Arpeggione", Allegro moderato, Adagio, Allegretto; di Giuseppe Martucci, Dai 3 pezzi Op. 69, Andante; e di Joseph Rheinberger, Sonata op. 92, Non troppo allegro, Canzonetta. Andantino, Finale. Vivo.

Verde di stagione Con l'esperta Carola Lodari

I vivaci colori della Bougainvillea

Il genere Bougainvillea comprende un gruppo di piante vigorose di magnifica bellezza, che non mancano mai di farsi notare per la vivacità delle loro fioriture. Quelle a noi più note sono le rampicanti sempreverdi che si innalzano su muri e graticci nei giardini della nostra zona a clima più mite, dato che temono i freddi invernali e possono tutt'al più resistere a brevissimi periodi di freddo intorno allo zero. Per crescere bene preferirebbero un terreno argilloso-sabbioso ben drenato, nelle condizioni dove vivono gli agrumi e anche nella fascia dell'ulivo se coltivate come rampicanti contro un muro esposto a sud. E' evidente dunque che il fattore limitante per le bougainvillee coltivate in piena terra è la temperatura, ma se sono tenute in vaso è possibile aggirare l'ostacolo del gelo portando le piante in serra fredda per svernare, in alternativa si possono riparare sul posto con qualche protezione adeguata. La Bougainvillea più diffusa è B. glabra, una robusta specie lianosa originaria del Brasile, ben nota per la sua abbondante produzione di "fiori" in diverse vistose colorazioni. In realtà i suoi fiori veri sono un po' insignificanti trattandosi di fiorellini tubolari bianchi circondati da brattee fiorali, quelle sì molto vistose, che come petali legger-



Bougainvillea glabra

mente ondulati lunghi 4-6 cm danno risalto alla fioritura che avviene dall'estate all'autunno. Se coltivata in piena terra la B. glabra può crescere fino a 8 metri di altezza e oggi è disponibile in differenti cultivar che presentano brattee fiorali di vari colori: bianche, rosa, magenta, rosse, purpuree, violacee. La ricerca orticola ha infatti provveduto a creare numerosi incroci e selezioni così da poterci dare questa ricca gamma, citiamo ad esempio il colore di alcune cultivar come il rosso acceso di 'San Diego Red', il bianco di 'Jamaica White', il rosa lampone di 'Raspberry Ice' o il giallo aranciato di 'Aurantiaca'. Anche le foglie possono presentare colori particolari come nel caso di B. 'Variegata' ('Sanderiana') che esibisce variegature chiare sulle foglie verdi.

Carola Lodari

Antichi rimedi Per i disturbi di stagione chiediamo all'esperta Sabrina Melino

Salvia sclarea e la digestione

Anche il finocchio che è considerato di "natura tiepida"

Vacanze: relax certo, ma anche cambio di abitudini e insieme... problemi di digestione che si prolungano verso l'autunno! Per la Medicina Ildegardiana l'apparato digerente è al centro di tutti o quasi i quadri patologici e sindromici e non c'è situazione in cui la piena efficienza di stomaco e intestino e, con essi, di fegato non risulti imprescindibile.

È necessario, però, capire bene davanti a quale tipo di disfunzionalità ci troviamo e, come sempre, Ildegarda è molto attenta a lasciar parlare segni e sintomi. In caso di "stomaco freddo" e fegato in stasi - ovvero in tutte quelle situazioni in cui si abbia svuotamento gastrico rallentato, sensazione di digestione lunga e difficile e oggettive difficoltà di assimilazione - è ideale la Salvia sclarea, per il cui uso fitoterapico si utilizzano le estremità fiorite e le foglie, in grado di stimolare la produzione di succhi digestivi, dando tono allo stomaco, rilassando i muscoli del tratto digestivo e migliorando l'appetito. Grazie all'azione antinfettiva e antibatterica, la Salvia sclarea esercita un'influenza positiva contro la colite, gli spasmi e la flatulenza. Per le donne, giova sapere anche che ha una discreta attività analgesica rispetto ai dolori mestruali, stimola il flusso e attenua i disturbi della menopausa.

Si può aggiungere che la pianta è, a tutti gli effetti, un valido gastroprotettore, indicato in caso di gastriti con dolore, nausea, con



senza reflusso acido. Nel suo testo Physica, Ildegarda ne scriveva così: "La salvia sclarea è calda ed efficace contro veleni e tossine. Se qualcuno ha lo stomaco talmente debole da non voler più mangiare, prenda della salvia sclarea con menta e finocchio disciolti in vino e miele, dopo i pasti e alla sera prima di coricarsi. Il suo stomaco, curato con delicatezza e disintossicato, tornerà a provare piacere per il cibo."

Nei casi di dolore epigastrico, eventualmente anche in presenza di ernia iatale, la Sclarea va in associazione ideale con la Galanga - il cui rizoma ricorda quello dello zenzero - ottimo antispastico, digestivo, tonico cardiaco e circolatorio, efficace contro i bruciori di stomaco e la tachicardia post-prandiale. Mol-

to utile dopo pasti abbondanti! Se invece ci troviamo in presenza di gonfiore e pesantezza post-prandiali, segno di bile rallentata che può sostenere situazioni di infiammazione da cibo, oltre a un'attenta valutazione del regime alimentare e delle rotazioni degli alimenti "problematici", l'approccio ildegardiano suggerisce il Finogal, in cui - come dice il nome stesso del rimedio - la Galanga è associata al Finocchio, tradizionalmente ideale carminativo, in grado di contrastare la formazione di aria a livello gastrico e intestinale e le relative coliche.

Ildegarda considerava il finocchio una sorta di panacea e scriveva: "Il finocchio ha una natura tiepida, né calda, né fredda. In qualunque modo sia mangiato, rende l'uomo gaio, gli dona un delicato calore, un buon odore corporeo e una buona digestione. Mangiare il finocchio o il suo succo, ogni giorno, riduce gli umori cattivi e i processi di putrefazione all'interno delle viscere, rende l'alto fresco e gli occhi limpidi."

Associate a un regime alimentare rivisto alla luce della nostra "sensitività" ai diversi cibi (quella che fino a qualche anno fa si usava chiamare "intolleranza"), Salvia sclarea, Galanga e Finocchio sono dunque una triade di alleati per la nostra digestione e, quindi, per il nostro benessere generale.

Sabrina Melino

Thesaura Naturae Stresa
www.thesauraturae.com

LA GITA Un lungo anello intorno al verde mondo da fiabe dell'Alpe Veglia

Come "avvicinare le montagne"



Il nuovo Bivacco Farello si trova nella zona delle Caldaie, nella conca di Veglia, e sostituisce il vecchio bivacco omonimo alla Bocchetta d'Aurona. Ci

siamo andati e ne abbiamo apprezzato la struttura bella e funzionale. Questo intervento è di quelli che servono veramente ad "avvicinare le montagne". È stato inaugurato il 5 settembre.

Centottantatreesima gita, il nuovo bivacco Farello, provata per voi il 2 agosto 2018. Dislivello: 1.050 m. Tempo totale: 7 h.

Due gentili signore accompagnano una dozzina di maschiotti a San Domenico in una calda e bella giornata di inizio agosto. Mentre i fannulloni degustano un buon caffè, due volonterosi portano un'auto al parcheggio di Ponte Campo in previsione del ritorno. Si sale lungo la strada asfaltata e sterrata verso Ciamporino e si parcheggia al bivio del sentiero per l'Alpe Gilardino, a quota 1.580. Con percorso quasi pianeggiante si raggiunge l'alpe in 15'. Si inizia a salire, si attraversano i resti di una valanga e s'incrocia, più in alto, il "Sentiero dei Fiori" che da Ciamporino conduce a Veglia. Dominiamo dall'alto, con leggera esposizione, la gola del torrente Cairasca. Anziché scendere fino all'"Alpe", ci abbassiamo solo di un centinaio di metri e, su percorso pianeggiante, proseguiamo verso oriente arrivando a Pian Stalaregno, 1.912, con tutta calma (1 h 50').

Il paesaggio fiabesco è sempre dominato dalla piramide del Monte Leone che, pur essendo alle nostre spalle, attira gli sguardi come una calamita. Dopo 20' siamo a Pian del



Escursione facile e lunga verso un piccolo gioiello nel cuore del Parco Veglia

Crup, 1968, e tiriamo un po' il fiato. Altri 20' ed ecco Pian Sass Mor, 2070. A destra si salirebbe al Passo di Valtendra. Noi, a sinistra, ci abbassiamo leggermente, attraversiamo il torrente su un ponticello di legno e risaliamo verso Le Caldaie.

La meta odierna è ben visibile, ma l'ultimo tratto di sentiero dev'essere ancora sistemato. Ci aiuta qualche ometto e, in ordine sparso, scegliendo la pendenza preferita in funzione delle energie residue, raggiungiamo il ripiano su cui si trova il Bivacco Farello, che profuma ancora di nuovo (1 h 25'). Siamo a quota 2.465. Pranziamo al sole, apprezzando però l'idea di poterci comodamente riparare in caso di freddo o brutto tempo. Mancano i tradizionali cavi di ancoraggio, ma le fondazioni saranno sicuramente state progettate per le

bufere di vento di queste quote. Le pietraie tutt'intorno ci raccontano la storia di montagne che si stanno lentamente sfaldando.

Godiamocene, con rispetto, fino a che ci saranno lasciate in uso dal buon Dio! Scendiamo, seguendo altri ometti e qualche segno, in direzione di Pian d'Erbioi, 2265, dove il sentiero torna evidente. Di qui proseguiamo per il Lago Bianco, 2157 (55').

Ci compattiamo, mentre gli autisti vanno avanti per poter recuperare a Ponte Campo, con tutte le auto, quel che resta di noi. Noi della retroguardia che, dopo 55', siamo al Rifugio Città di Arona, 1750. Attraversiamo la piana di Veglia e scendiamo lungo la strada fino a Ponte Campo, 1319 (1 h), chiudendo un "quasi anello" molto più lungo del previsto.

Gianpaolo Fabbri