



Università  
Ca' Foscari  
Venezia



Percorso formativo *Università del Volontariato*

Anno 2020/2021

Tipologia di lavoro di restituzione scelto: Rilettura metodologica dello stage

**Titolo: Nutrirsi con la natura**

Lavoro di restituzione di Martina Balbinot

Qualifica: Studentessa universitaria



del **VOLONTARIATO** a Treviso

è un'iniziativa promossa da



---

in collaborazione con



## Sommario

1. Descrizione dell'associazione Mani Tese .....	2
1.1 Aree di intervento .....	3
1.2 Tappe importanti della storia di Manitese .....	4
2. Diario di bordo .....	6
2.1 Motivazione della scelta dell'esperienza .....	6
2.2 Attività svolte .....	7
2.3 Strumenti e procedure che ho visto utilizzare .....	8
2.4 Coerenza fra progetto di stage ed esperienza vissuta .....	9
2.5 Difficoltà incontrate .....	10
2.6 Valore aggiunto .....	10
3. Approfondimento Teorico – Laboratorio agricolo Plantago.....	13
3.1 Oleoliti .....	13
3.2 Piante aromatiche .....	15
Conclusione .....	18
Bibliografia .....	19

## 1. Descrizione dell'associazione Mani Tese

Mani Tese è un'organizzazione non governativa che dal 1964 si batte per la giustizia sociale, economico e ambientale nel mondo.

Attraverso progetti di cooperazione internazionale, Mani Tese opera in Africa, Asia e America Latina, con l'obiettivo di sviluppare insieme alle comunità locali un'economia autonoma e sostenibile.

In Italia, Mani Tese organizza numerosi progetti e campi di volontariato promuovendo stili di vita improntati alla solidarietà e alla sostenibilità, educando i cittadini e le cittadine al rispetto degli esseri umani e del pianeta attraverso laboratori di Educazione alla cittadinanza Globale.

L'associazione si impegna su due fronti: da un lato, attraverso progetti di cooperazione, contrasta la povertà e l'esclusione sociale promuovendo sistemi economici sostenibili. Dall'altro lato promuove iniziative di riuso e riciclo attraverso campagne di sensibilizzazione e mobilitazione della società.

Le loro azioni sono volte a perseguire:

- Giustizia sociale: ovvero un'equa redistribuzione della ricchezza e la possibilità di rivendicare ed esercitare da parte di ogni essere umano le proprie libertà fondamentali;
- Giustizia ambientale: intesa come la ridefinizione delle forme di sovranità popolare sulle risorse naturali e delle relative modalità di accesso, gestione e controllo per promuovere l'uguaglianza;
- Giustizia economica: ovvero la produzione di sistemi finanziari, di produzione e consumo in grado di salvaguardare e promuovere i beni comuni, antepoendo i diritti umani fondamentali ai profitti di mercato.

## 1.1 Aree di intervento

*Cibo:* Mani Tese punta a promuovere la sovranità ambientale, intesa come il diritto dei popoli di decidere autonomamente cosa produrre, scegliendo metodi di coltivazione sostenibili, rispettosi dell'ambiente e delle tradizioni locali. Mani Tese fa parte di una rete mondiale di ONG e movimenti contadini che ha scelto l'agroecologia come scienza e come metodo pratico da applicare nella transizione da sistemi agro-alimentari basati su chimica, petrolio e sfruttamento del lavoro a sistemi agro-alimentari capaci di vincere il riscaldamento globale, tutelare la biodiversità e garantire condizioni di lavoro libero e dignitoso. Concretizza il proprio impegno nella produzione e nella sperimentazione di sistemi alternativi del cibo (alternative food systems), coniugando la sensibilizzazione politica alle attività di cooperazione allo sviluppo.

*Ambiente:* Mani Tese sostiene l'idea di giustizia ambientale, nella pratica, azioni rivolte ad affermare il diritto delle popolazioni indigene e delle comunità storicamente insediate nei territori a esercitare il pieno controllo su terra, acqua, foreste e fonti energetiche in termini di accesso e distribuzione di tali risorse, di ripartizione dei proventi derivanti dal loro sfruttamento e di compensazione per gli eventuali danni subiti. La giustizia ambientale (paragrafo 1), concretizza l'impegno che Mani Tese ha sempre dedicato al tema dell'impatto delle attività umane sul pianeta, sia in termini di equità che in termini di sovranità.

*Diritti:* Mani Tese s'impegna ad eliminare le cause delle disuguaglianze sociali che impediscono il pieno sviluppo della persona e il rispetto dei diritti umani universali. Sostiene in particolare, le donne, i bambini, i migranti e tutte le vittime di schiavitù moderne come la tratta e il traffico di esseri umani, il coinvolgimento di minori in lavori pericolosi, lo sfruttamento dei lavoratori e delle lavoratrici nelle filiere produttive. Sono oltre 40 milioni gli schiavi moderni nel mondo, vittime di lavoro minorile, di traffico e di sfruttamento del lavoro. La loro condizione rappresenta l'inevitabile conseguenza di un sistema economico non paritario che punta a sfruttare le risorse massimizzando i profitti e minimizzando i costi di produzione. Mani Tese negli ultimi anni ha lanciato diverse campagne di sensibilizzazione, ad esempio "I EXIST – say no to modern slavery" per prevenire e contrastare la schiavitù moderna. Nelle attività di

cooperazione allo sviluppo, in Asia, Africa e America Latina, i progetti sono orientati a migliorare le condizioni di vulnerabilità delle persone e delle loro comunità, riducendo le possibilità di venire sfruttati e abusati.

*Educazione:* significa che “ciascuno deve poter essere protagonista del proprio processo di crescita”; non è sufficiente trasferire nozioni, ma è necessario stimolare i cittadini (da 0 a 99 anni!) ad attivarsi per un cambiamento delle strutture sociali, politiche ed economiche che influenzano le loro vite nella direzione dell’Agenda 2030 delle Nazioni Unite. Mani Tese sostiene che l’unico modo per affrontare le sfide globali che ci aspettano sia agire come cittadini globali, ogni persona deve sentirsi parte di una comunità più ampia del singolo Stato. L’educazione alla Cittadinanza Globale è quindi la soluzione, un processo attivo e trasformativo di apprendimento che mette al centro i diritti umani, i beni comuni, la sostenibilità e che sviluppa le conoscenze, le capacità e i valori di cui hanno bisogno tutte le persone per cooperare nella risoluzione delle sfide del nostro secolo.

## 1.2 Tappe importanti della storia di Manitese

1964

Nasce Mani Tese. In dicembre viene ufficialmente costituita la Federazione Mani Tese, come movimento di laici che si pone di condurre con metodo e continuità una campagna contro la fame.

1968

Giornata di lotta contro la fame. Viene organizzata la prima “Giornata nazionale di lotta contro la fame”. Inoltre parte l’iniziativa “campi di lavoro”: raccolta di materiali e studio sono un’occasione di sensibilizzazione e di aggregazione dei giovani.

1973

In marcia a Bruxelles. Marcia – manifestazione di ONG a Bruxelles per chiedere una maggiore cooperazione della CEE con i Paesi del Terzo mondo.

- 1977 Lancio “campi di lavoro”. Lancio dei “campi di lavoro” per il recupero degli abiti usati, perché possano essere riciclati e diventare strumento di solidarietà.
- 1980 Mani Tese riconosciuta ONG (Organizzazione non governativa) dal Ministero Affari Esteri con idoneità a svolgere attività di cooperazione nei paesi in via di sviluppo.
- 1985 Convegno Nazionale giovani. Nell’Anno Internazionale della Gioventù si tiene a Firenze il Convegno Nazionale intitolato “I giovani, lo sviluppo e la partecipazione dei Popoli”
- 1995 Campagna Antimine. Viene lanciata la campagna Antimine. Esplode in tutta la sua drammaticità l’Emergenza Rwanda. Mani Tese, insieme ad altre ONG europee partecipa alla realizzazione di un programma nelle regioni di Mutare e Bugesera finalizzato al reinsediamento di 200.000 profughi.
- 1997 Nobel alla campagna contro le mine. La “Campagna Italiana contro le mine”, di cui Mani Tese è coordinatrice ottiene il premio Nobel per la Pace.
- 2011 Convegno presso Palazzo dei Congressi a Firenze “Siamo quello che mangiamo. Il diritto al cibo, la democrazia, i mercati”.
- 2019 The fashion experience. Per la prima volta Mani Tese organizza un’installazione esperienziale interattiva per sensibilizzare sul vero costo del fast fashion, la moda “usa e getta” che ha avuto una grande diffusione negli ultimi anni.

## 2. Diario di bordo

Di seguito riporto il Diario di bordo compilato durante lo svolgimento dello stage presso l'associazione Mani Tese con sede a San Cipriano di Roncade. Esporrò la motivazione della scelta dell'esperienza; ponendo in risalto tutto ciò che ho imparato, le attività svolte, durante lo stage e ciò che mi potrà servire in futuro.

### 2.1 Motivazione della scelta dell'esperienza

Nel mese di Aprile ho fatto un colloquio con Mariapia e Marta per iniziare il processo di scelta dell'associazione dove svolgere lo stage. Dopo aver ascoltato le mie esperienze pregresse di volontariato e aver spiegato le motivazioni che mi avevano spinto a farle, ho cercato di delineare i campi in cui mi sarebbe piaciuto fare lo stage, ovvero a contatto con i bambini o adolescenti e nel campo della sostenibilità. Manitese mi è stato proposto già da subito per la peculiarità con ciò che mi sarebbe piaciuto fare.

Manitese mi è stata presentata come una realtà giovane e sempre alla ricerca dell'innovazione. Effettivamente dopo il colloquio con Mariapia e Marta mi sono informata in rete nel sito ufficiale e ho visto che rispecchiava esattamente ciò di cui mi sarebbe piaciuto entrare a far parte.

Come già spiegato (Capitolo 1), le aree di intervento di Manitese si concentrano principalmente nel ramo del cibo, ambiente e diritti di uguaglianza, rami che mi sarebbe piaciuto appunto approfondire in maniera pratica attraverso uno stage.

Successivamente, dopo essere entrata in contatto con l'associazione, ho avuto la possibilità di fare un colloquio con Chiara e Shana, presso la sede Manitese di Treviso, che mi hanno subito messo a mio agio e ho potuto constatare la veridicità di ciò che mi era stato riferito da Mariapia.

Mi hanno proposto molti progetti che sarebbero partiti di lì a poco, a cui avrei potuto partecipare o che progetti a cui avrei dovuto partecipare al processo di organizzazione. Ricordandomi che comunque andava fatta attenzione alle normative



Covid-19, che avrebbero potuto variare o annullare i diversi eventi programmati.

Subito sono rimasta colpita da Manitese come associazione, dai numerosi progetti che mi erano stati proposti e dalla loro varietà. Ma soprattutto da Chiara e Shana per la loro disponibilità e abilità nel mettermi a mio agio e la passione che ci mettono nel progettare e portare a termine tutti i laboratori.

Successivamente, quando ho iniziato a seguire la prima attività (paragrafo 2.2), ho capito di aver fatto la scelta giusta. Circondata da persone di un range di età ampio con l'obiettivo di rendere il mondo un posto migliore.

## 2.2 Attività svolte

Ho avuto la possibilità di Partecipare ai tre appuntamenti di “Nutrirsi con la natura. Dall'agroecologia alle scelte legate all'alimentazione, alla trasformazione e alla distribuzione sostenibile”.

1° appuntamento: Semplici rimedi domestici con la canapa e altre piante maestre

2° appuntamento: Ad ogni stagione la sua frutta; Impasta con noi, impariamo a fare la pasta fresca!

3° appuntamento: Incontro conclusivo sulla distribuzione partecipata e gruppi di acquisto solidale.

Tutti gli appuntamenti sono stati molto interessanti e stimolanti. Ho avuto la possibilità di entrare in contatto con persone molto informate sul tema della sostenibilità e dell'autoproduzione, cosa che mi ha spinto a fare molte domande e successivamente a documentarmi.

Tutte le attività mi hanno permesso di crescere nel campo della sostenibilità e auto produzione. Ho avuto la possibilità di scoprire molti benefici delle Piante che normalmente utilizziamo a tavola, solo per aromatizzare. Ho scoperto le proprietà della Salvia, della Menta, del Timo e di molte altre (paragrafo 3.2),

benefici che i nonni hanno scoperto e ci hanno tramandato, ma che negli ultimi anni abbiamo iniziato a sottovalutare. Ho scoperto le proprietà degli oleoliti, e i benefici che apportano fisicamente riducendo per esempio l'ansia.

Successivamente, ho avuto la possibilità di prendere parte all'organizzazione del volontariato estivo per ragazze e ragazzi, "Il Filo che ci unisce" che si svolgerà dal 5 Luglio al 10 Luglio 2021. Durante queste giornate verrà spiegato ai ragazzi qual è l'impatto della fast fashion sul pianeta e quali sono le buone pratiche per un mondo più giusto e sostenibile. I ragazzi dovranno progettare un mercatino dell'usato, dovranno trovare la location, disegnare e mandare in stampa le locandine da affiggere per la città di Treviso, creare post in Facebook, e infine durante l'ultima giornata creare il mercatino dell'usato e inventarsi delle attività ricreative. Tutto questo, è partito dal lancio del progetto "Ricucire il futuro". Si tratta di un progetto "ponte" fra Italia e Guinea-Bissau che intende favorire l'autonomia socio – economica di ragazze e donne vulnerabili in Guinea-Bissau e fare sensibilizzazione in Italia, in particolare sul tema della moda etica e sostenibile e sulla violenza contro le donne.

### 2.3 Strumenti e procedure che ho visto utilizzare

Per quanto riguarda la preparazione del progetto "Nutrirsi con la Natura" purtroppo non ho potuto prendere parte all'organizzazione, in quanto era già stato totalmente preparato. Ho potuto partecipare, e l'organizzazione è stata ottima.

Per la preparazione del volontariato estivo, "Il filo che ci unisce", ho potuto prenderne parte purtroppo solo saltuariamente, ma è stato molto interessante comunque.

Innanzitutto, per l'organizzazione del progetto, è stato appeso un a grande

cartellone in ufficio, per permettere a tutti di vedere gli aggiornamenti quotidiani. I diversi topik e le diverse task sono state scritte per comodità con colori diversi, in modo tale da permettere una facile lettura. Vedere il brainstorming necessario per trovare le associazioni in cui far fare volontariato ai ragazzi, è stato molto stimolante, mi ha permesso di vedere il network che collega le diverse associazioni, e come generalmente cerchino di sostenersi le une con le altre. E l'organizzazione, a livello pratico di tutti i documenti, la burocrazia necessaria, di cui viene tenuta traccia a computer.

#### 2.4 Coerenza fra progetto di stage ed esperienza vissuta

Durante quest'esperienza di stage ho avuto la possibilità di raggiungere gli obiettivi che avevo prefissato nel progetto di stage iniziale. Ho avuto la possibilità di immergermi in un primo progetto incentrato nell'autoproduzione e nelle piante mediche. Ho scoperto moltissime nozioni di cui non ero minimamente a conoscenza precedentemente, e di cui ho voluto successivamente approfondire. Sono entrata in contatto con persone che ne sanno molto più di me, e che mi hanno spiegato alcuni concetti che non mi erano chiari, ragazzi anche miei coetanei che prestano attenzione molti piccoli dettagli per cercare di contribuire alla riduzione dell'inquinamento del nostro pianeta.

Ho avuto la possibilità di conoscere alcune associazioni in questo campo di cui prima non conoscevo l'esistenza. Ma soprattutto, ho potuto vedere, e toccare con mano, i progetti che Mani Tese porta avanti con i giovani. Il fatto di sensibilizzarli al fast fashion credo sia una cosa incredibile e mi auguro che porti qualche frutto nel futuro, magari più prossimo possibile.

Avevo come obiettivo di entrare a contatto con i giovani, e ancora non ci sono riuscita purtroppo, ma da lunedì quando inizierà il volontariato estivo, avrò la

possibilità di raggiungere anche questo scopo.

## 2.5 Difficoltà incontrate

Le difficoltà incontrate sono state minime. E' stato un po' difficile apportare il mio aiuto quando dovevano essere selezionate le associazioni che avrebbero ospitato i ragazzi perché non ne conosco in zona Treviso. E non ho potuto partecipare ad alcuni incontri per problemi di trasporto.

## 2.6 Valore aggiunto

Sono rimasta molto colpita dall'esperienza di stage in Mani Tese.

Innanzitutto, ho potuto constatare che molte delle persone coinvolte, i volontari sono giovani. Credo sia abbastanza difficile ai nostri tempi avere l'opportunità di coinvolgere così tanti giovani. Fortunatamente, negli ultimi anni sono aumentate le iniziative nelle scuole volte a integrare/favorire la conoscenza di tutti questi progetti e possibilità ai più giovani. Qualche anno fa, purtroppo non erano così frequenti i progetti nelle scuole, e soprattutto non erano così numerose le adesioni.

Ho avuto modo di interagire con qualche volontaria di Mani Tese e sono rimasta sorpresa positivamente, sono sempre molto entusiaste, e si vede quanto ci tengano all'associazione, e soprattutto quanto l'associazione abbia trasmesso a loro. Molte ragazze provengono da un anno di servizio civile in Mani Tese, un anno che ha cambiato loro la vita, portandole a vedere molti aspetti della loro vita in maniera differente. Hanno avuto la possibilità di fare esperienze molto diverse, da laboratori a contatto con i giovani a esperienze di

volontariato in paesi Africani, tutte esperienze che le hanno arricchite e che le hanno fatto amare sempre di più collaborare con questa associazione.

Ho potuto notare come anche le volontarie o ragazze del servizio civile partecipino a tutte le attività in maniera propositiva, sempre interessate ed entusiasti nell'imparare cose nuove. Anche le ragazze che fanno parte dell'associazione durante i laboratori da loro organizzati, sono i primi ad essere proattivi e a fare domande. E' bello vedere come non si smetta mai d'imparare.

Ho avuto la possibilità di mettermi in gioco, informarmi su argomenti che fino a qualche mese fa non avevo mai sentito, come ad esempio il tema che tratterò nella parte teorica (Capitolo 3), che è stato molto interessante e stimolante.

Ho potuto conoscere nuove persone, con interessi simili ai miei, cosa che era stata molto difficile in questo periodo di Covid. Ed è stato molto bello poter disquisire di argomenti a me cari con persone tanto appassionate quanto me.

Conoscere un po' meglio come si lavora all'interno dell'associazione, tutte le sfaccettature, tutte le ore di lavoro necessarie per la programmazione dei laboratori e l'eventuale difficoltà nel reperire le associazioni a cui appoggiarsi per determinati laboratori è stato molto costruttivo e sono sicura si rivelerà utile in futuro.

Ho potuto intravedere le difficoltà a livello fiscale, in particolare le difficoltà che sono state riscontrate in questi ultimi mesi nel rispettare le normative anti-Covid.

Ma soprattutto ho potuto constatare cosa voglia dire non arrendersi, perché Mani Tese, la scorsa estate, nonostante la Pandemia non ha "abbandonato" i suoi ragazzi e ha organizzato "insieme (in)visibili, in campo" per poter dare

l'opportunità ai ragazzi di non perdere questi preziosi anni e cercare di viverli, nonostante la situazione, nella condizione più normale possibile.

### 3. Approfondimento Teorico – Laboratorio agricolo Plantago

Qui di seguito riporto alcune nozioni che ho imparato ed ampliato personalmente rispetto l'aspetto benefico e curativo delle piante. La prima giornata del laboratorio "Nutrirsi con la Natura" si è svolta presso l'azienda agricola di Lia e Tore a Treviso. La giornata si è evoluta tra la spiegazione della preparazione di oleoliti e i relativi benefici e l'approfondimento di alcune piante che normalmente vengono utilizzate in cucina per aromatizzare ma che in realtà possono apportare molti benefici al nostro organismo.

#### 3.1 Oleoliti

L'oleolito è una preparazione farmaceutica, delle origini antichissime, che utilizza l'olio come solvente, andando a disciogliere alcune molecole presenti nelle piante acquisendone così le proprietà (estrazione di principi attivi liposolubili mediante macerazione a freddo o caldo).

La droga fresca, o secca, sminuzzata viene lasciata macerare, in olio vegetale, per diverso tempo. Diverse sono le tipologie di oli possibili per ottenere un oleolito, ma generalmente vengono prediletti gli oli composti da trigliceridi<sup>1</sup> come ad esempio: olio di semi di girasole, olio di oliva, olio di cocco, olio di riso, prediligendo quelli provenienti dalle prime spremiture.

Le tipologie di macerazione possibili sono tre:

- Metodo a macerazione fredda; Con questa tipologia di macerazione, si inserisce la parte di pianta scelta in un contenitore sterilizzato di vetro scuro possibilmente e si versa l'olio selezionato fino a ricoprire il vegetale. Il contenitore deve essere sigillato e il composto deve essere lasciato a riposare dai 20 ai 40 giorni in luogo fresco e asciutto, assicurandosi sia lontano da fonti di luce e calore e agitando il contenitore quotidianamente per favorire l'estrazione delle sostanze della pianta. L'olio viene successivamente filtrato per eliminare la pianta e travasato in contenitore sterilizzato. Questa metodologia di macerazione è quella che richiede più tempo, ma

---

<sup>1</sup> I trigliceridi sono una categoria di lipidi (o grassi) utilizzati dall'organismo come riserva energetica

è quella che garantisce il risultato migliore e più sicuro se non si hanno conoscenze approfondite nel campo della chimica.

- Metodo a macerazione calda; le ricette che utilizzano questa metodologia sono infinite. Con questo metodo, il calore del fuoco aiuta nell'estrazione dei principi attivi. Lia e Tore ci hanno fornito la tecnica da loro già sperimentata e funzionante che consiste nella cottura a bagnomaria dell'olio e della pianta immersa in quest'ultimo, il tutto coperto da della carta stagnola. I tempi di estrazione, quindi di "cottura delicata", variano da pianta a pianta preferendo comunque "digestioni" lente a temperature basse.
- Metodo a macerazione solare; questo metodo è analogo alla macerazione a freddo, ma il contenitore viene posto al sole per un periodo di circa 40 giorni, con l'accortezza di scuoterlo quotidianamente. Il prodotto viene poi filtrato e mantenuto nel tempo. Questa metodologia di trasformazione, non è però adatta a tutti i tipi di piante le cui proprietà potrebbero essere danneggiate dalle alte temperature solari.

Superato il tempo di macerazione il prodotto viene filtrato con garze e colini ottenendo così un oleolito, un olio medicato ricco di sostanze liposolubili estratte dalla droga, come oli essenziali.

Nell'olio si possono immergere varie parti della pianta in base alle loro proprietà. Le parti utilizzate possono essere: fiori, foglie, rametti verdi, corteccia, radici, bacche, frutti, ortaggi, semi, bucce.

Un consiglio che ci è stato dato, è che per evitare contrasti chimici sia consigliato preparare oleoliti con un'unica pianta, almeno per le prime preparazioni.

Per preparare un oleolito, la cosa fondamentale è la pianta, con le sue proprietà, deve essere raccolta ed essiccata nella maniera corretta. Alcune piante possono essere macerate fresche, per parti ricche di liquidi però è necessaria l'essiccazione (fiori, bacche, foglie grasse e umide).

L'oleolito può essere utilizzato in tutti i trattamenti che prevedono l'uso di oli semplici. Ad esempio come impacco nutriente per capelli pre shampoo, come olio protettivo e nutriente per la pelle, per una pulizia profonda del viso, come aromatico per condire le pietanze.



Un consiglio che ci è stato dato è che se l'oleolito verrà utilizzato sull'epidermide per evitare reazioni allergiche è meglio applicare l'olio su un punto del corpo delicato, come ad esempio l'interno del polso e attendere 24 ore. Se trascorso questo lasso di tempo non ci sono state reazioni allora si può procedere con l'applicazione del prodotto.

Un focus, durante la giornata è stato fatto riguardo l'oleolito alla canapa. Questo oleolito presenta le caratteristiche del fitocomplesso<sup>2</sup> della pianta, viene prodotto con foglie e fiori di varietà di Canapa Sativa. Tali varietà presentano diversi tipi di principi attivi, detti cannabinoidi. \*\*\*\*

L'efficacia di questo oleolito è dimostrata soprattutto per il relax di corpo e mente e per alleviare alcune condizioni dolorose. Diversi studi hanno evidenziato l'utilità dei cannabinoidi per trattare dolori dovuti ad infiammazioni e neuropatie. I sintomi su cui principalmente agiscono sono: dolore conico, cancro, epilessia, convulsioni ed ansia. L'olio di cannabis è considerato un potente analgesico.

### 3.2 Piante aromatiche

Nella seconda parte della giornata è stato fatto un approfondimento sulle piante aromatiche che molte volte utilizziamo a tavola senza essere consapevoli delle proprietà e benefici che ci apportano.

Partiamo dalla Salvia, pianta molto utilizzata in cucina per aromatizzare le diverse pietanze, e in realtà utilissima anche per le sua proprietà antisettiche, antinfiammatorie e diuretiche. La salvia è conosciuta fin dall'antichità per le sue proprietà salutari, come si può capire dal suo nome, proveniente da salvo, che significa appunto "salvare". Alcune proprietà benefiche della salvia: viene utilizzata nelle affezioni dell'apparato gastrointestinale come rilassante della muscolatura, utile in caso di intestino irritabile, spasmi all'apparato digerente o contro i dolori mestruali; ha proprietà antinfiammatorie e diuretiche offrendo una buona risposta contro la ritenzione idrica, gli edemi, i reumatismi e mal di testa; i preparati a base della salvia sono efficaci per combattere tutte le forme di catarro grazie alla presenza dell'olio essenziale dalle proprietà antisettiche e balsamiche e molte altre proprietà.

---

<sup>2</sup> Insieme dei componenti chimici di una pianta, risultante dalla naturale combinazione del principio attivo con

Passiamo ora al Rosmarino, pianta sull'azione afrodisiaca, utile anche come rimedio contro la tosse, raffreddore e depressione. Il rosmarino è una pianta ricchissima di oli essenziali. In fitoterapia<sup>3</sup> può essere usato come infuso o decotto ed è utilizzato come depurativo del fegato e come tonico e digestivo. In aromaterapia, grazie alla presenza dell'olio essenziale che conferisce alla pianta una potente azione antibatterica e antisettica, è impiegato come pianta balsamica utile in caso di raffreddore, tosse e febbre. Sempre la sua essenza svolge un'azione energizzante sull'organismo e sulla psiche, utilissima in caso di esaurimento psicofisico, stanchezza e depressione.

Il Timo è una pianta utile contro asma, raffreddore e mal di testa, usata anche come rimedio naturale per pelli stanche e capelli grassi. Le virtù del timo sono legate alla presenza di un particolare fenolo: il timolo, potente antisettico, antispasmodico e vermifugo. Inoltre, fino al primo dopoguerra, la maggior parte dei disinfettanti più diffusi era a base di timo. Potente digestivo, è efficace contro le infezioni alle vie urinarie e le infiammazioni dell'apparato respiratorio ed è un ottimo rimedio contro la tosse, asma, bronchite e raffreddore per le sue proprietà balsamiche e fluidificanti. Inoltre le caratteristiche aromatiche del timo sembrerebbero utili per contrastare il mal di testa. A livello topico è un buon disinfettante della pelle e stimola la circolazione sanguigna svolgendo un'energica azione defatigante sul viso.

La Menta è una spezia dall'azione digestiva, antisettica e rinfrescante, è utile per combattere la nausea e l'alitosi. La menta è rinfrescante e aiuta nella digestione. Strofinata sui denti aiuta a prevenire e a combattere l'alitosi. Il mentolo contenuto nella menta ha proprietà che stimolano l'attività gastrica; è quindi un valido alleato contro i problemi di digestione. Il mentolo, inoltre, ha proprietà analgesiche ed antiemetiche<sup>4</sup>; la menta può quindi essere utilizzata per combattere nausea e vomito. Bisogna però prestare attenzione, l'olio essenziale di menta, se usato in maniera sbagliata e a dosi eccessive, può avere un effetto simile a quello di alcune sostanze stupefacenti. Può inoltre causare aritmie.

---

altre sostanze, terapeutamente inattive (per es., cellulosa) o con attività di natura diversa, ma che globalmente conferiscono alla pianta le specifiche proprietà terapeutiche per cui viene utilizzata.

<sup>3</sup> La fitoterapia, dal greco phytón (pianta) e therapéia (cura) è, in senso generale, quella pratica che prevede l'utilizzo di piante o estratti di piante per la cura delle malattie o per il mantenimento del benessere psicofisico

<sup>4</sup> Farmaco che previene o reprime il vomito

La Melissa è una pianta antiossidante e antispasmodica, utile contro stress e insonnia. La melissa ha la fantastica proprietà di contrastare forti stati di stress, appianare nervosismi, calmare l'ipereccitabilità nervosa. Questa pianta è utilizzata anche nel trattamento di mal di testa, quando è causato da tensione nervosa, grazie alla presenza dell'olio essenziale che agisce come calmante sul sistema nervoso, e rilassante su quello muscolare. Il suo uso è particolarmente indicato, perciò, in presenza di un quadro d'irritabilità generale, insonnia causata da stanchezza eccessiva, nervosismo, sindrome premestruale, e tachicardia su base funzionale. Bisogna fare attenzione però, quando viene assunta in grandi quantità, è possibile che si verifichi un risultato opposto a quello desiderato. Quindi invece che essere calmante, la melissa potrebbe portare ansia e agitazione.

L'Alloro è utile in caso di disturbi allo stomaco o coliche, è usato per curare febbre e tosse. Viene comunemente impiegato per favorire la digestione e per aiutare ad espellere i gas dell'apparato gastro-intestinale, in presenza di meteorismo o aerofagia. Sia le foglie che le bacche esercitano azione diaforetica, utile per stimolare la sudorazione, in caso di febbre e stati influenzali, è indicato anche per eliminare il catarro bronchiale e in caso di tosse.

Tutte queste spiegazioni ci sono state date specificando i benefici di tutte queste piante e oleoliti, sottolineando però che è bene utilizzare questi rimedi "di una volta" per sintomi lievi, ma di rivolgersi ad un medico in caso di sintomi importanti.

## **Conclusione**

In conclusione, posso affermare che questo stage presso Mani Tese di Treviso mi stato molto utile a livello pratico e personale.

Ho potuto entrare in contatto con un'associazione nota a livello mondiale, mettermi in gioco, entrare in un mondo associativo diverso da quello a cui normalmente sono abituata.

A livello personale ho conosciuto persone molto interessanti che mi hanno permesso crescere e di vedere alcuni aspetti in maniera differente.

Spero di poter portare avanti i valori che ho appreso in quest'esperienza anche quotidianamente.

## **Bibliografia**

Sito ufficiale Manitese: <https://www.manitese.it/chi-siamo>

Approfondimento Lia e Tore: Laboratorio agricolo Plantago