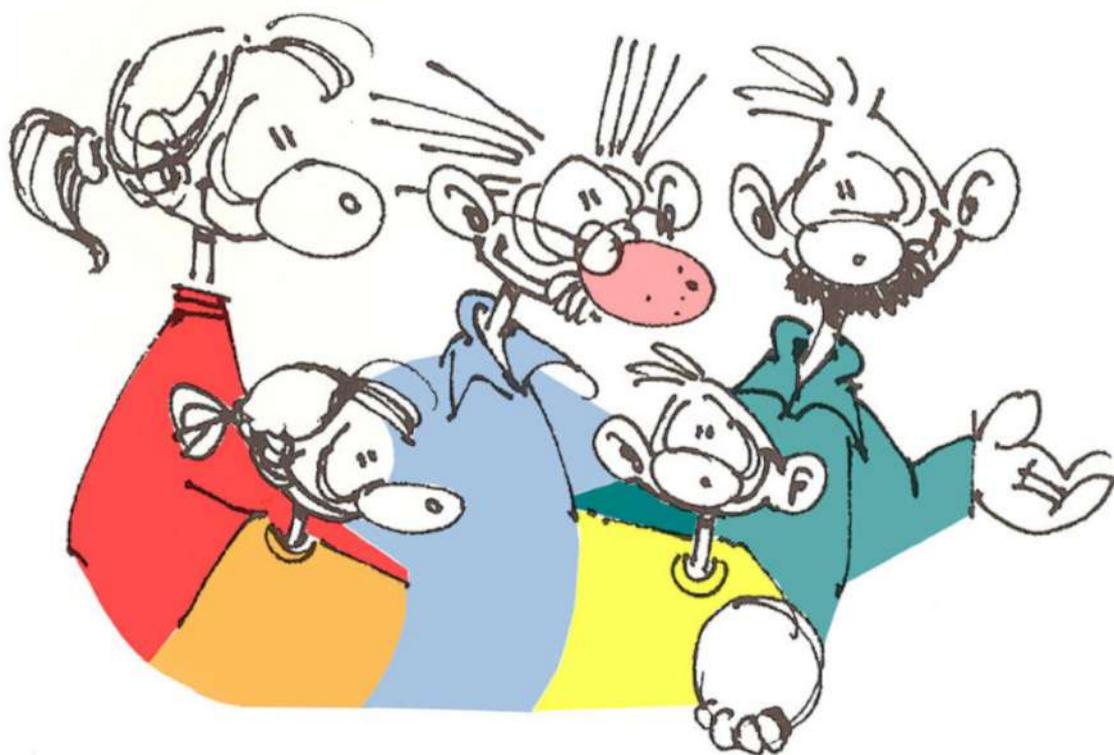


Calendario Smemorino



2025

Le spezie amiche



Lo sapevi che molte spezie che usiamo in cucina hanno anche proprietà benefiche? Possono essere dei veri alleati per la salute, ma come per tutte le cose NON bisogna mai abusarne soprattutto perché alcune hanno gravi controindicazioni per la salute, se prese in grandi quantità, per chi ha patologie o particolari problemi di salute. Detto questo, esploriamo insieme mese per mese le fantastiche qualità delle spezie più comuni...



GENNAIO

Dicembre
2024

1 DOM
2 LUN
3 MAR
4 MER
5 GIO
6 VEN
7 SAB
8 DOM
9 LUN
10 MAR
11 MER
12 GIO
13 VEN
14 SAB
15 DOM
16 LUN
17 MAR
18 MER
19 GIO
20 VEN
21 SAB
22 DOM
23 LUN
24 MAR
25 MER
26 GIO
27 VEN
28 SAB
29 DOM
30 LUN
31 MAR

| | | |
|----|------------------|-----------------------------|
| 1 | Mercoledì | SS. Maria Madre di Dio |
| 2 | Giovedì | S. Basilio, S. Defendente |
| 3 | Venerdì | Santa Genoveffa |
| 4 | Sabato | Sant'Ermete, S. Tito |
| 5 | Domenica | Sant'Amelia |
| 6 | Lunedì | Epifania del Signore |
| 7 | Martedì | S. Luciano, S. Raimondo |
| 8 | Mercoledì | S. Severino, S. Massimo |
| 9 | Giovedì | S. Giuliano martire |
| 10 | Venerdì | S. Agatone, S. Aldo Eremita |
| 11 | Sabato | Sant'Igino Papa |

| | | |
|----|------------------|------------------------------|
| 12 | Domenica | S. Modesto |
| 13 | Lunedì | Sant'Illario |
| 14 | Martedì | S. Felice, S. Bianca |
| 15 | Mercoledì | S. Mauro Abate |
| 16 | Giovedì | S. Marcello Papa |
| 17 | Venerdì | Sant'Antonio abate |
| 18 | Sabato | Santa Liberata, Santa Prisca |
| 19 | Domenica | S. Mario, S. Canuto |
| 20 | Lunedì | S. Sebastiano, S. Fabiano |
| 21 | Martedì | Sant'Agnese |
| 22 | Mercoledì | S. Vincenzo, Sant'Anastasio |

| | | |
|----|------------------|-------------------------|
| 23 | Giovedì | Santa Emerenziana |
| 24 | Venerdì | S. Francesco di Sales |
| 25 | Sabato | Conversione di S. Paolo |
| 26 | Domenica | S. Tito, S. Timoteo |
| 27 | Lunedì | Sant'Angela Merici |
| 28 | Martedì | S. Tommaso d'Aquino |
| 29 | Mercoledì | S. Costanzo, S. Cesario |
| 30 | Giovedì | S. Martina, S. Savina |
| 31 | Venerdì | S. Giovanni Bosco |

Febbraio
2025

1 SAB
2 DOM
3 LUN
4 MAR
5 MER
6 GIO
7 VEN
8 SAB
9 DOM
10 LUN
11 MAR
12 MER
13 GIO
14 VEN
15 SAB
16 DOM
17 LUN
18 MAR
19 MER
20 GIO
21 VEN
22 SAB
23 DOM
24 LUN
25 MAR
26 MER
27 GIO
28 VEN

NOCE MOSCATA

La noce moscata ricavata dal frutto della *Myristica fragrans* è una delle spezie più ricercate, sia per i suoi utilizzi in cucina che per le sue proprietà medicamentose. La medicina popolare ne tramanda moltissime: la noce moscata svolgerebbe un'azione: **analgesica, antireumatica, digestiva, lassativa, afrodisiaca.**

Sarebbe efficace per alleviare i dolori muscolari, favorire la circolazione, stimolare l'appetito, combattere i calcoli biliari, è inoltre utile contro vomito, nausea e diarrea.

Di questa spezia è importante non abusare, perché accanto alle proprietà benefiche ha anche, **se assunta in quantità molto elevate**, un effetto **neurotossico** che può avere conseguenze anche molto serie per la salute. L'olio estratto dalla noce moscata è efficace, per uso esterno, contro dolori nevralgici e reumatici.

La **miristicina**, principale componente dell'olio essenziale ricavato da *Myristica fragrans*, a elevati dosaggi ha un effetto simil-stupefacente che provoca allucinazioni e convulsioni.



KRISS KROSS
In base al numero di lettere e agli incroci, inserisci nella griglia le parole elencate. Alcune parole si ricavano dalle foto.

| | |
|------------------|-------------------|
| 4 LETTERE | 7 LETTERE |
| ARCO | BINARIO |
| CONO | DISEGNO |
| DITA | RISIERE |
| EROE | TECNICA |
| GOLA | 9 LETTERE |
| INNO | BISTICCIO |
| MELA | CARTOLINA |
| ORZO | FALEGNAME |
| SALE | PARTICOLA |
| TANA | SIGARETTA |
| 5 LETTERE | TAVOLIERE |
| COPPA | 10 LETTERE |
| FUNGO | AUTOSTRADE |
| LISTA | ELICOTTERO |
| NONNO | MILLEPIEDI |
| RAMBO | |
| SETTE | |
| TORRE | |
| 6 LETTERE | |
| ALIENO | |
| ESTERO | |
| ORBITA | |
| SPECIE | |
| STEREO | |

La **noce moscata** è il seme di un albero sempreverde originario delle isole Molucche in Indonesia e di alcune isole della Nuova Guinea. Il frutto di questo albero è simile ad una pesca che a maturità si apre mostrando un involucro rosso intenso chiamato **macis**, al cui interno si trova il seme, la noce moscata appunto.

Gennaio 2025

1 MER
2 GIO
3 VEN
4 SAB
5 DOM
6 LUN
7 MAR
8 MER
9 GIO
10 VEN
11 SAB
12 DOM
13 LUN
14 MAR
15 MER
16 GIO
17 VEN
18 SAB
19 DOM
20 LUN
21 MAR
22 MER
23 GIO
24 VEN
25 SAB
26 DOM
27 LUN
28 MAR
29 MER
30 GIO
31 VEN

- 1 Sabato**
S. Severo, S. Verdiana
- 2 Domenica**
Presentazione del Signore (Candelora)
- 3 Lunedì**
S. Biagio, S. Oscar, S. Cinzia
- 4 Martedì**
S. Gilberto
- 5 Mercoledì**
Sant'Agata
- 6 Giovedì**
S. Paolo Miki
- 7 Venerdì**
S. Teodoro Martire
- 8 Sabato**
S. Girolamo Emiliani
- 9 Domenica**
S. Apollonia
- 10 Lunedì**
S. Arnaldo, S. Scolastica
- 11 Martedì**
Nostra Signora di Lourdes

- 12 Mercoledì**
Santa Eulalia
- 13 Giovedì**
Santa Fosca, Santa Maura
- 14 Venerdì**
S. Valentino
- 15 Sabato**
Ss. Faustino e Giovita
- 16 Domenica**
Santa Giuliana Vergine
- 17 Lunedì**
S. Donato martire
- 18 Martedì**
S. Simone Vescovo
- 19 Mercoledì**
Sant'Alvaro, S. Mansueto
- 20 Giovedì**
Sant'Eleuterio, S. Silvano
- 21 Venerdì**
Santa Eleonora, S. Pier Damiani
- 22 Sabato**
Santa Margherita

- 23 Domenica**
S. Renzo, S. Policarpo
- 24 Lunedì**
S. Edilberto re, S. Sergio, S. Mattia
- 25 Martedì**
S. Cesario, S. Vittorino
- 26 Mercoledì**
S. Nestore, S. Romeo
- 27 Giovedì**
S. Leandro
- 28 Venerdì**
S. Romano abate

Marzo 2025

1 SAB
2 DOM
3 LUN
4 MAR
5 MER
6 GIO
7 VEN
8 SAB
9 DOM
10 LUN
11 MAR
12 MER
13 GIO
14 VEN
15 SAB
16 DOM
17 LUN
18 MAR
19 MER
20 GIO
21 VEN
22 SAB
23 DOM
24 LUN
25 MAR
26 MER
27 GIO
28 VEN
29 SAB
30 DOM
31 LUN



LIQUIRIZIA

Il nome scientifico della liquirizia è *Glycyrrhiza Glabra* e viene dal greco *glycýs* (dolce, amabile) e *rhíza* (radice), quindi "che ha radici dolci". Sono proprio le radici (rizomi) la parte più utilizzata.

La storia della liquirizia comincia (almeno) 5000 anni fa, in Cina, Egitto e Assiria. In questi territori la pianta cresceva rigogliosa e veniva utilizzata per diversi scopi. Arriva in Italia solo nel 1000 A.C., quando i monaci benedettini calabresi cominciano ad utilizzarla per le sue proprietà terapeutiche.

Nota sin dall'antichità per il gusto intenso e le proprietà curative, la liquirizia è stata considerata da sempre un bene prezioso, da cui il nome di "oro nero". Ha tante proprietà benefiche: aiuta a **combattere i disturbi digestivi**, le **malattie della pelle** e le **infiammazioni del sistema respiratorio**. Ha anche un **effetto lassativo** e si rivela **utile per chi soffre di pressione bassa**. Invece, deve essere evitata da chi soffre di pressione alta. Il merito dei suoi benefici è della sua composizione, caratterizzata da un elevato contenuto di sali minerali e di composti preziosi, come cumarine, saponine triterpeniche, steroli e flavonoidi ad **azione antiossidante**.

La *Glycyrrhiza glabra* è una pianta erbacea perenne originaria dell'Asia sudoccidentale e dell'area mediterranea. Appartiene alla famiglia delle Fabaceae o Leguminose (la stessa della mimosa, del glicine e della lenticchia) ha delle belle foglie verdi e piccoli fiori viola.

SUDOKU

Il gioco consiste nel riempire tutte le caselle in modo tale che ogni riga, ogni colonna e ogni settore contenga tutti i numeri senza alcuna ripetizione: negli junior sudoku sono in gioco i numeri da 1 a 4 e da 1 a 6, nel sudoku medio e difficile i numeri da 1 a 9.

Junior Sudoku

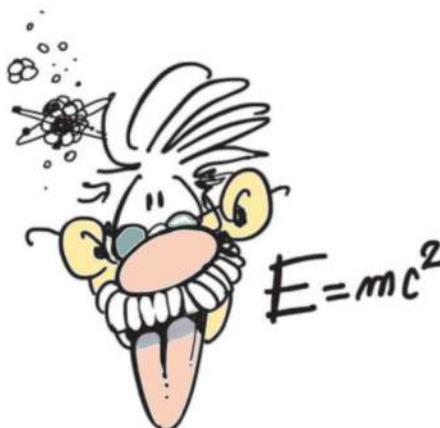
| | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|
| | | | 2 | | |
| | 4 | | | | |
| | | 1 | | | |
| 1 | | | | | |
| | | 5 | 4 | | |
| | | | 4 | | 3 |
| | | | | | 6 |
| | 4 | | | | |
| 3 | | 6 | | | |
| | | | 3 | | 2 |

Medio

| | | | | | | |
|---|---|--|---|---|---|---|
| | 8 | | 4 | | 3 | |
| | | | 5 | 8 | 9 | |
| 4 | 9 | | | | | 8 |
| 8 | 4 | | | | 2 | 6 |
| | | | 4 | 1 | | |
| 3 | 2 | | | | 9 | 4 |
| 1 | 4 | | | | | 6 |
| | | | 1 | 6 | 7 | |
| | 7 | | | | | 2 |

Difficile

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 2 | 7 | | 5 | | | |
| | | | | | | 5 | 4 |
| | | | 9 | 6 | | | 3 |
| | 1 | 8 | | | 7 | | |
| 7 | | | | | | | 5 |
| | | | 1 | | | 6 | 8 |
| | 3 | | | 2 | 6 | | |
| 8 | 5 | 9 | | | | | |
| | | | | 4 | | 1 | 5 |





MARZO

Febbraio
2025

1 SAB
2 DOM
3 LUN
4 MAR
5 MER
6 GIO
7 VEN
8 SAB
9 DOM
10 LUN
11 MAR
12 MER
13 GIO
14 VEN
15 SAB
16 DOM
17 LUN
18 MAR
19 MER
20 GIO
21 VEN
22 SAB
23 DOM
24 LUN
25 MAR
26 MER
27 GIO
28 VEN

1 Sabato
Sant'Albino

2 Domenica
Sant'Eraclio, S. Basilio martire

3 Lunedì
S. Cunegonda, S. Tiziano

4 Martedì
S. Casimiro, S. Lucio

5 Mercoledì
Mercoledì delle Ceneri

6 Giovedì
S. Marciano

7 Venerdì
Santa Perpetua e Felicità

8 Sabato
S. Giovanni di Dio

9 Domenica
I Domenica di Quaresima

10 Lunedì
S. Simplicio Papa

11 Martedì
S. Costantino

12 Mercoledì
S. Massimiliano

13 Giovedì
Sant'Arrigo, Santa Eufrasia

14 Venerdì
Santa Matilde regina

15 Sabato
Santa Luisa

16 Domenica
II Domenica di Quaresima

17 Lunedì
S. Patrizio

18 Martedì
S. Cirillo di Gerusalemme

19 Mercoledì
S. Giuseppe

20 Giovedì
Santa Claudia, S. Alessandra martire

21 Venerdì
S. Benedetto da Norcia

22 Sabato
S. Lea, S. Benvenuto

23 Domenica
III Domenica di Quaresima

24 Lunedì
S. Romolo, S. Caterina di Svezia

25 Martedì
Annunciazione del Signore

26 Mercoledì
S. Emanuele, S. Teodoro

27 Giovedì
S. Augusto

28 Venerdì
S. Sisto III Papa

29 Sabato
S. Secondo martire

30 Domenica
IV Domenica di Quaresima

31 Lunedì
S. Beniamino Martire

Aprile
2025

1 MAR
2 MER
3 GIO
4 VEN
5 SAB
6 DOM
7 LUN
8 MAR
9 MER
10 GIO
11 VEN
12 SAB
13 DOM
14 LUN
15 MAR
16 MER
17 GIO
18 VEN
19 SAB
20 DOM
21 LUN
22 MAR
23 MER
24 GIO
25 VEN
26 SAB
27 DOM
28 LUN
29 MAR
30 MER

CURCUMA

Ottenuta dal rizoma di *Curcuma longa*, la curcuma è una pianta che cresce tipicamente nel sud-est asiatico. La radice della pianta è spesso usata come spezia in cucina.

Vanta **numerose proprietà benefiche** dovute soprattutto alla sua elevata concentrazione di antiossidanti, in particolare della curcumina, un pigmento giallo-arancio responsabile del suo colore caldo e brillante. Ha proprietà **antinfiammatorie**, aiuta a **prevenire patologie cardiache e degenerative**.

Negli **anziani**, ad esempio, la combinazione tra uno stile di vita appropriato e un'integrazione nella dieta con curcumina potrebbe **migliorare le loro prestazioni fisiche** e la loro forza prevenendo così l'insorgenza di perdita di massa muscolare e massa ossea.

In ambito **oculistico**, un'integrazione con curcumina potrebbe **migliorare la vista** e potrebbe ridurre gli eventuali problemi agli occhi causati dal diabete.

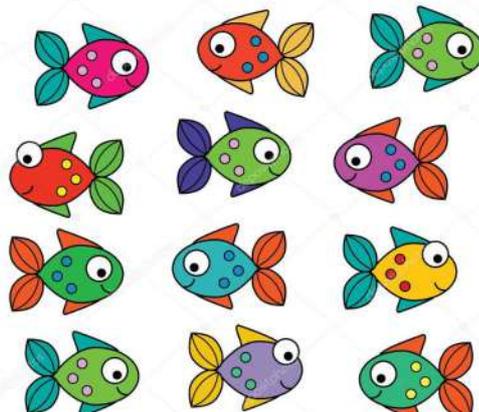
In ambito cardiovascolare, l'aggiunta di curcumina alla terapia potrebbe aiutare a **diminuire** ulteriormente i **livelli di colesterolo** nel sangue e il rischio di complicanze vascolari.

Esistono tuttavia preoccupazioni riguardo i possibili **effetti collaterali** della curcumina a carico del **distretto epato-biliare**, ma anche possibili **interazioni** con altri **farmaci**.



La curcuma deriva dalla radice di una pianta perenne sempreverde, la *Curcuma longa*, è caratterizzata da radici di colore giallo-arancio brillanti che, una volta raccolte, vengono bollite, essiccate e dopo vengono macinate per ottenere la polvere. Le sue foglie sono lunghe, di colore verde chiaro, e i suoi fiori si caratterizzano per una forma lunga e stretta, a "spiga".

Trova le due immagini uguali



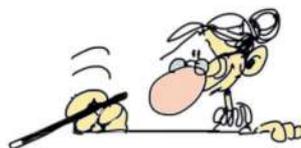
| Marzo 2025 | | | | | Maggio 2025 |
|------------|---------------------|------------------------------------------|---|---------------------|-------------------------------------------|
| 1 SAB | 1 Martedì | Sant'Ugo di Grenoble | | 23 Mercoledì | Sant'Adalberto, S. Giorgio martire |
| 2 DOM | 2 Mercoledì | S. Francesco di Paola | | 24 Giovedì | S. Fedele da Sigmaringa |
| 3 LUN | 3 Giovedì | S. Riccardo vescovo | | 25 Venerdì | S. Marco Evang. / Festa della Liberazione |
| 4 MAR | 4 Venerdì | Sant'Isidoro | | 26 Sabato | Ss. Cleto e Marcellino |
| 5 MER | 5 Sabato | S. Vincenzo Ferreri | | 27 Domenica | Ss. Ida e Zita |
| 6 GIO | 6 Domenica | V Domenica di Quaresima | ☾ | 28 Lunedì | Santa Valeria |
| 7 VEN | 7 Lunedì | Sant'Ermanno, S. Giovanni B. de La Salle | | 29 Martedì | Santa Caterina da Siena |
| 8 SAB | 8 Martedì | Sant'Alberto Dionigi | | 30 Mercoledì | S. Pio V Papa |
| 9 DOM | 9 Mercoledì | S. Gualtiero, Santa Maria Cleofe | | | |
| 10 LUN | 10 Giovedì | S. Terenzio martire | | | |
| 11 MAR | 11 Venerdì | Santo Stanislao vescovo | | | |
| 12 MER | 12 Sabato | S. Zenone, S. Giulio I Papa | | | |
| 13 GIO | 13 Domenica | Le Palme | ☾ | | |
| 14 VEN | 14 Lunedì | S. Abbondio | | | |
| 15 SAB | 15 Martedì | Sant'Annibale martire | | | |
| 16 DOM | 16 Mercoledì | Santa Bernadetta, S. Lamberto | | | |
| 17 LUN | 17 Giovedì | Sant'Aniceto Papa, S. Roberto | | | |
| 18 MAR | 18 Venerdì | S. Galdino vescovo | | | |
| 19 MER | 19 Sabato | Santa Emma, S. Timone | | | |
| 20 GIO | 20 Domenica | Pasqua | | | |
| 21 VEN | 21 Lunedì | Lunedì dell'Angelo | ☾ | | |
| 22 SAB | 22 Martedì | Ss. Sotero e Caio | | | |
| 23 DOM | | | | | |
| 24 LUN | | | | | |
| 25 MAR | | | | | |
| 26 MER | | | | | |
| 27 GIO | | | | | |
| 28 VEN | | | | | |
| 29 SAB | | | | | |
| 30 DOM | | | | | |
| 31 LUN | | | | | |

CORIANDOLO

Il coriandolo (*Coriandrum sativum*) contiene molti minerali tra cui spiccano per quantità: ferro, potassio, calcio e fosforo. I benefici che si possono potenzialmente ricavare dal consumo di coriandolo sono diversi. La sua caratteristica principale è essere in grado di aiutare contro i **problemi digestivi**: il coriandolo è infatti **carminativo** (riduce la presenza di gas intestinali) e **antispasmodico**, riduce quindi difficoltà digestive e gonfiore. **Attenua stanchezza e fatica** e stimola l'attività cerebrale, oltre che l'appetito. Il coriandolo ha inoltre un effetto **antibatterico** e **fungicida**.

Tra le controindicazioni, va ricordato che, usato in **dosi eccessive**, può causare **disturbi nervosi e renali**.

Una **curiosità** legata al nome di questa spezia è il motivo per cui oggi chiamiamo coriandoli i pezzetti di carta colorata che per tradizione vengono lanciati a carnevale: nel Rinascimento per festeggiare il carnevale venivano lanciati confetti che spesso consistevano in semi di coriandolo glassati con lo zucchero. Col passare dei secoli questi dolcetti si sono trasformati fino a diventare i dischetti di carta che conosciamo oggi, ma ne hanno comunque mantenuto il nome.



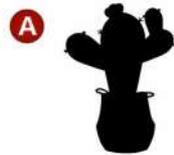
Il coriandolo (*Coriandrum sativum*) è una pianta appartenente alla Famiglia delle Apiacee originaria del Mediterraneo orientale.

I frutti della pianta, essiccati, hanno forma sferoidale simile ai granelli di pepe e colore giallognolo e vengono utilizzati in cucina per aromatizzare cibi e bevande, grazie al loro vago sentore di scorza d'arancia e limone. Di questa pianta possono essere utilizzate anche le foglie fresche o essiccate, simili al prezzemolo hanno però un sapore piccante.



TROVA L'OMBRA

Tra le ombre proposte, una sola corrisponde alla figura originale: quale?





MAGGIO

Aprile 2025

1 MAR
2 MER
3 GIO
4 VEN
5 SAB
6 DOM
7 LUN
8 MAR
9 MER
10 GIO
11 VEN
12 SAB
13 DOM
14 LUN
15 MAR
16 MER
17 GIO
18 VEN
19 SAB
20 DOM
21 LUN
22 MAR
23 MER
24 GIO
25 VEN
26 SAB
27 DOM
28 LUN
29 MAR
30 MER

| |
|---------------------------------------------------------------|
| 1 Giovedì S. Giuseppe / Festa dei Lavoratori |
| 2 Venerdì Sant'Atanasio |
| 3 Sabato Ss. Filippo e Giacomo apostoli |
| 4 Domenica S. Silvano |
| 5 Lunedì S. Gottardo, S. Pio V |
| 6 Martedì |
| 7 Mercoledì Santa Flavia |
| 8 Giovedì S. Vittore |
| 9 Venerdì S. Gregorio |
| 10 Sabato Sant'Antonino |
| 11 Domenica S. Fabio martire |

| |
|-----------------------------------------------------------|
| 12 Lunedì Ss. Nereo e Achilleo |
| 13 Martedì Beata Vergine Maria di Fatima |
| 14 Mercoledì S. Mattia apostolo |
| 15 Giovedì S. Torquato |
| 16 Venerdì Sant'Ubaldo |
| 17 Sabato S. Pasquale Baylon |
| 18 Domenica S. Giovanni I Papa |
| 19 Lunedì S. Celestino V Papa |
| 20 Martedì S. Bernardino da Siena |
| 21 Mercoledì S. Vittorio martire |
| 22 Giovedì Santa Rita da Cascia |

| |
|-------------------------------------------------------------|
| 23 Venerdì S. Desiderio, S. Giorgio |
| 24 Sabato Beata Vergine Maria Ausiliatrice |
| 25 Domenica S. Gregorio VII Papa |
| 26 Lunedì S. Filippo Neri |
| 27 Martedì |
| 28 Mercoledì Sant'Emilio martire |
| 29 Giovedì S. Massimino vescovo |
| 30 Venerdì Santa Giovanna d'Arco |
| 31 Sabato Visitazione Beata Vergine Maria |

Giugno 2025

1 DOM
2 LUN
3 MAR
4 MER
5 GIO
6 VEN
7 SAB
8 DOM
9 LUN
10 MAR
11 MER
12 GIO
13 VEN
14 SAB
15 DOM
16 LUN
17 MAR
18 MER
19 GIO
20 VEN
21 SAB
22 DOM
23 LUN
24 MAR
25 MER
26 GIO
27 VEN
28 SAB
29 DOM
30 LUN

TAMARINDO

Il tamarindo è il frutto del *Tamarindus*, in cucina viene usato soprattutto per preparare marmellate, salse e sciroppi a cui dona le sue numerose proprietà benefiche. È noto soprattutto per il suo **effetto lassativo**, dovuto alla presenza di acido tartarico e acido malico, utile contro gli episodi di stitichezza. L'acido tartarico, insieme a quello caffeico, gli donano anche un **effetto antiossidante** che lo rende ideale per contrastare i danni da radicali liberi e rallentare l'invecchiamento cellulare. Secondo diverse ricerche, le foglie del tamarindo svolgerebbero un'azione **epatoprotettiva**: il tamarindo viene spesso usato per **prevenire i disturbi biliari**. L'estratto di tamarindo, grazie alla presenza di composti naturali come lupeolo e tamarindina, ha effetti **antimicotici, antibatterici e antivirali**. Viene inoltre consigliato **contro** le sindromi da **raffreddamento**, la **febbre**, la **nausea in gravidanza**. Il tamarindo ha una molecola **simile alla mucina** che protegge e **umidifica la superficie della cornea**; per questo esistono colliri a base di estratti di semi di tamarindo nel **trattamento dell'occhio secco**. Il tamarindo **può interferire** con l'assorbimento dell'**aspirina** e dell'**ibuprofene**.



Crucipuzzle

MESTIERI

G E I U B Q Y X C P M J C F K A B B
I A U T I S T A A I P L M Z G R S P
A J J R O S I I R N D A A A E C X A
R C E P L Z N D P F K V C M O H O N
D M A I O C G R E E B V E C L I P E
I E T L G D E A N R V O L L O T E T
N D T O O C G U T M W C L N G E R T
I I O T E U N L I I T A A Q O T A I
E C R A J O E I E E N T I R K T I E
R O E X H C R C R R S O O V O O O R
E S H M J O E O E E S A R T A L T E
B A R I S T A K F A B B R O J P R V

Il Tamarindo (*Tamarindus Indica*) è un albero da frutto tropicale, appartenente alla famiglia delle Fabaceae (Leguminose), originario di India e Africa orientale. Il nome deriva da una parola araba che significa "dattero indiano", per via della somiglianza con il comune dattero (polpa marrone e semi duri).



ARCHITETTO
ATTORE
AUTISTA
AVVOCATO
BARISTA
BIOLOGO
CARPENTIERE

CUOCO
FABBRO
GEOLOGO
GIARDINIERE
IDRAULICO
INFERMIERE
INGEGNERE

MACELLAIO
MEDICO
OPERAIO
PANETTIERE
PILOTA
SARTA



GIUGNO

| Maggio 2025 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|-------------|------------------------|-----|-----|-----------------------------------------|-----|-----|----------------------------|-----|--------------------|-----|----------------------|-----|-----|------------------|-----|--------------------|-----|-------------------|-----|-----|----------------------------------------|-----|-------------------|-----|---------------------|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| GIO | 1 Domenica | VEN | SAB | 2 Lunedì | LUN | MAR | 3 Martedì | GIO | 4 Mercoledì | VEN | 5 Giovedì | LUN | MAR | 6 Venerdì | GIO | 7 Sabato | VEN | 8 Domenica | LUN | MAR | 9 Lunedì | MAR | 10 Martedì | MAR | 11 Mercoledì | LUN | MAR | MAR | MAR | MAR | |
| | Ascensione del Signore | | | SS. Marcellino / Festa della Repubblica | | | S. Carlo Lwanga e compagni | | S. Quirino vescovo | | S. Bonifacio vescovo | | | S. Norberto | | S. Roberto vescovo | | Pentecoste | | | Sant'Efrem Siro, Ss. Primo e Feliciano | | | | | | | | | | |

| | |
|---------------------|----------------------------------------------|
| 12 Giovedì | S. Basilde, S. Cirino |
| 13 Venerdì | Sant'Antonio da Padova |
| 14 Sabato | Sant'Eliseo |
| 15 Domenica | S. Germana |
| 16 Lunedì | Sant'Aureliano |
| 17 Martedì | S. Ranieri, S. Gregorio Barbarigo |
| 18 Mercoledì | Santa Marina |
| 19 Giovedì | Ss. Gervasio e Protasio, S. Romualdo |
| 20 Venerdì | Sant'Ettore, S. Silverio Papa |
| 21 Sabato | S. Luigi Gonzaga |
| 22 Domenica | SS. Corpo e Sangue di Cristo - Corpus Domini |

| | |
|---------------------|----------------------------------|
| 23 Lunedì | S. Lanfranco vescovo |
| 24 Martedì | Natività di S. Giovanni Battista |
| 25 Mercoledì | S. Guglielmo |
| 26 Giovedì | Ss. Giovanni e Paolo martiri |
| 27 Venerdì | Sacro Cuore di Gesù |
| 28 Sabato | Cuore Immacolato di Maria |
| 29 Domenica | Ss. Pietro e Paolo |
| 30 Lunedì | Ss. Primi Martiri |

| Luglio 2025 |
|-------------|
| 1 MAR |
| 2 MER |
| 3 GIO |
| 4 VEN |
| 5 SAB |
| 6 DOM |
| 7 LUN |
| 8 MAR |
| 9 MER |
| 10 GIO |
| 11 VEN |
| 12 SAB |
| 13 DOM |
| 14 LUN |
| 15 MAR |
| 16 MER |
| 17 GIO |
| 18 VEN |
| 19 SAB |
| 20 DOM |
| 21 LUN |
| 22 MAR |
| 23 MER |
| 24 GIO |
| 25 VEN |
| 26 SAB |
| 27 DOM |
| 28 LUN |
| 29 MAR |
| 30 MER |
| 31 GIO |



La lemongrass, nota anche con il nome scientifico di *Cymbopogon Citratus*, è una pianta gramicea ed è **perenne**. Cresce con maggior facilità in climi caldi e temperati, proprio come l'India da cui trae origine. Ha una struttura che ricorda quella dei porri. Di questa pianta si usano sia le foglie che i bulbi.

CITRONELLA

L'utilizzo più noto della pianta è quello che sfrutta la sua **azione repellente** nei confronti degli **insetti**, in particolar modo delle **zanzare**. Alla citronella vengono anche attribuite proprietà **antinfiammatorie, analgesiche, antispastiche, antisettiche, decongestionanti, sedative e astringenti**.

Le suddette attività sembrano riconducibili soprattutto all'**olio essenziale** ottenuto dalla pianta, più precisamente, tale azione è esercitata dal nerale e dal geraniale.

Si tratta di una pianta conosciuta per la capacità naturale di **combattere la stanchezza, la spossatezza e la fatica**, sia dal punto di vista fisico che mentale. E' particolarmente consigliata alle persone che hanno difficoltà di digestione, di affaticamento o pressione bassa.

ORIZZONTALI:

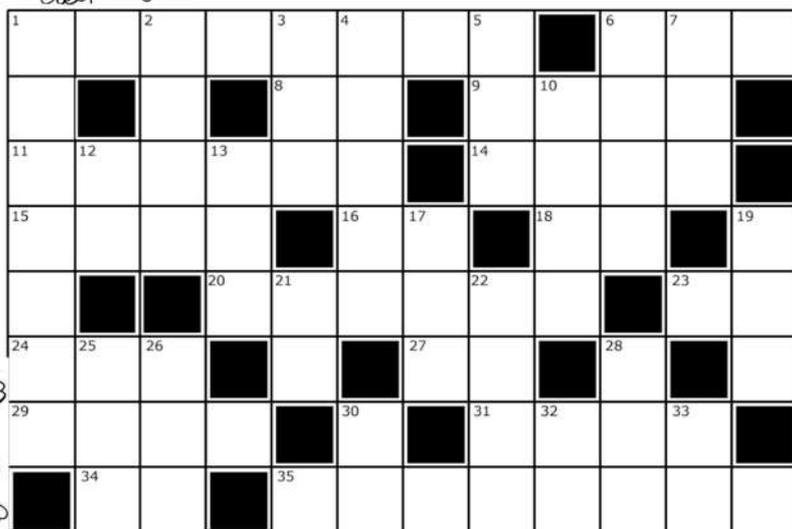
1. Segna le ore al polso
6. E' attaccato alla lenza
8. Doppie in torre
9. Non accadono quasi mai
11. Malinconico, afflitto
14. Dipingere è un'...
15. Garibaldi è quello dei due mondi
16. Targa automobilistica di Cagliari
18. Pronome di persona singolare
20. E' la nostra patria
23. Contrario di "oi"
24. Si in inglese
27. Il dittongo di Pietro
29. In Piemonte lo spumante più famoso è della città di...
34. Sigla di Torino
35. Lavorare sodo

VERTICALI:

1. Dove si vende il vino agli avventori
2. Serve per friggere, può essere d'oliva
3. "Orto" senza l'ultima
4. Donna abitante in Grecia
5. La segna l'orologio
6. La gamba è un... inferiore
7. Che sono di mia proprietà
10. Nome della miscela di gas che respiriamo
12. Doppie in carro
13. Dopo il cinque
17. Le ha chi vola
19. Dopo
21. Pronome di seconda persona singolare
22. Il giorno prima di oggi
25. Punto cardinale
26. Fine di questo
28. Principio di Italia
30. Palermo sulle auto
32. Inizio di eccetera
33. Contrario di "re"



CRUCIVERBA





LUGLIO

| Giugno 2025 | | | | | Agosto 2025 |
|-------------|-------------|--------------------------------------|--------------|------------------------------------|-------------|
| 1 DOM | 1 Martedì | S. Teobaldo, Sant'Aronne | 12 Sabato | S. Felice e Nabore martiri | 1 VEN |
| 2 LUN | 2 Mercoledì | Sant'Ottone, S. Urbano | 13 Domenica | Sant'Enrico imperatore | 2 SAB |
| 3 MAR | 3 Giovedì | S. Tommaso apostolo | 14 Lunedì | S. Camillo De Lellis | 3 DOM |
| 4 MER | 4 Venerdì | Santa Elisabetta regina | 15 Martedì | S. Bonaventura | 4 LUN |
| 5 GIO | 5 Sabato | Sant'Antonio Maria Zaccaria | 16 Mercoledì | Beata Vergine del Carmine | 5 MAR |
| 6 VEN | 6 Domenica | Santa Maria Goretti | 17 Giovedì | Sant'Alessio confessore | 6 MER |
| 7 SAB | 7 Lunedì | S. Claudio, S. Edda | 18 Venerdì | S. Federico | 7 GIO |
| 8 DOM | 8 Martedì | Sant'Adriano III | 19 Sabato | Santa Giusta | 8 VEN |
| 9 LUN | 9 Mercoledì | S. Fabrizio, Santa Veronica Giuliani | 20 Domenica | Sant'Elia profeta, Sant'Apollinare | 9 SAB |
| 10 MAR | 10 Giovedì | Santa Felicità, Santa Vittoria | 21 Lunedì | S. Lorenzo da Brindisi | 10 DOM |
| 11 MER | 11 Venerdì | S. Benedetto da Norcia | 22 Martedì | Santa Maria Maddalena | 11 LUN |
| 12 GIO | | | | | 12 MAR |
| 13 VEN | | | | | 13 MER |
| 14 SAB | | | | | 14 GIO |
| 15 DOM | | | | | 15 VEN |
| 16 LUN | | | | | 16 SAB |
| 17 MAR | | | | | 17 DOM |
| 18 MER | | | | | 18 LUN |
| 19 GIO | | | | | 19 MAR |
| 20 VEN | | | | | 20 MER |
| 21 SAB | | | | | 21 GIO |
| 22 DOM | | | | | 22 VEN |
| 23 LUN | | | | | 23 SAB |
| 24 MAR | | | | | 24 DOM |
| 25 MER | | | | | 25 LUN |
| 26 GIO | | | | | 26 MAR |
| 27 VEN | | | | | 27 MER |
| 28 SAB | | | | | 28 GIO |
| 29 DOM | | | | | 29 VEN |
| 30 LUN | | | | | 30 SAB |
| | | | | | 31 DOM |

ZAFFERANO

Lo zafferano soprannominato "oro rosso" è una spezia pregiata, ricavata dai fiori della pianta *Crocus sativus*, conosciuta per il suo sapore distintivo e il colore giallo-arancio brillante, vanta una potente azione **antiossidante**, grazie ad alti livelli di carotenoidi che aiutano a combattere i danni dei radicali liberi e che gli dona **proprietà antinfiammatorie e neuroprotettive**.

Inoltre questa spezia favorisce le **funzioni digestive**, stimola l'apparato digerente, aumentando la secrezione di bile e di succhi gastrici.

Negli ultimi tempi, lo zafferano si sta rivelando rimedio naturale molto **efficace** anche per **molti disturbi** legati allo stile di vita moderno **come stress, depressione**.

Recenti studi hanno, infatti, evidenziato che lo zafferano possiede proprietà e benefici sulla parte del sistema nervoso che regola i recettori sensoriali del movimento dei muscoli e delle articolazioni, esercitando perciò un'azione **calmante, analgesica e antispasmodica** che induce uno stato di rilassamento muscolare.



La pianta da cui si ricava lo zafferano, il *Crocus sativus*, appartenente alla famiglia delle Iridaceae, pianta erbacea **perenne**, che può raggiungere un'altezza di 30 cm, è originaria dell'Asia occidentale. Durante il periodo di fioritura in autunno, i fiori rivelano i loro preziosi pistilli rossi, noti come stigmi. Questi stigmi vengono delicatamente separati dai fiori e successivamente essiccati per creare la pregiata spezia. La raccolta e l'essiccazione richiedono una certa cura e un'elevata manodopera motivo per il quale lo zafferano costa così tanto.

PICTOMINO

Trova l'unica immagine in comune di ogni coppia di tessere vicine secondo l'ordine dato dalle frecce. In pratica, per ogni tessera - esclusa la prima e l'ultima - dovrai cerchiare con la matita quello presente sia nella tessera precedente che nella tessera successiva.





AGOSTO

| Luglio 2025 | | | | | Settembre 2025 |
|-------------|--------------------|-----------------------------|---|-------------------------------------|----------------|
| 1 MAR | 1 Venerdì | Sant'Alfonso M. de' Liguori | | 12 Martedì | 1 LUN |
| 2 MER | 2 Sabato | | ☾ | Sant'Ercolano | 2 MAR |
| 3 GIO | 3 Domenica | Sant'Eusebio | | 13 Mercoledì | 3 MER |
| 4 VEN | 4 Lunedì | Santa Lidia | | Ss. Ippolito e Cassiano martiri | 4 GIO |
| 5 SAB | 5 Martedì | S. Domenico di Gusman | | 14 Giovedì | 5 VEN |
| 6 DOM | 6 Mercoledì | S. Giovanni Maria Vianney | | Sant'Alfredo, S. Massimiliano Kolbe | 6 SAB |
| 7 LUN | 7 Giovedì | Trasfigurazione del Signore | | 15 Venerdì | 7 DOM |
| 8 MAR | 8 Venerdì | S. Gaetano da Thiene | | Assunzione di Maria Vergine | 8 LUN |
| 9 MER | 9 Sabato | S. Domenico | ☾ | 16 Sabato | 9 MAR |
| 10 GIO | 10 Domenica | S. Romano | | S. Stefano d'Ungheria | 10 MER |
| 11 VEN | 11 Lunedì | S. Lorenzo martire | | 17 Domenica | 11 GIO |
| 12 SAB | | Santa Chiara d'Assisi | | S. Giacinto | 12 VEN |
| 13 DOM | | | | 18 Lunedì | 13 SAB |
| 14 LUN | | | | Santa Elena imperatrice | 14 DOM |
| 15 MAR | | | | 19 Martedì | 15 LUN |
| 16 MER | | | | S. Giovanni Eudes, S. Ludovico | 16 MAR |
| 17 GIO | | | | 20 Mercoledì | 17 MER |
| 18 VEN | | | | S. Bernardo | 18 GIO |
| 19 SAB | | | | 21 Giovedì | 19 VEN |
| 20 DOM | | | | S. Pio X Papa | 20 SAB |
| 21 LUN | | | | 22 Venerdì | 21 DOM |
| 22 MAR | | | | Beata Vergine Maria Regina | 22 LUN |
| 23 MER | | | | | 23 MAR |
| 24 GIO | | | | | 24 MER |
| 25 VEN | | | | | 25 GIO |
| 26 SAB | | | | | 26 VEN |
| 27 DOM | | | | | 27 SAB |
| 28 LUN | | | | | 28 DOM |
| 29 MAR | | | | | 29 LUN |
| 30 MER | | | | | 30 MAR |
| 31 GIO | | | | | |

PEPERONCINO



Il peperoncino, grazie alla **capsaicina**, l'alcaloide che lo rende piccante, è benefico per la salute, ma anche per la dieta. Infatti viene definito un **bruciagrassi naturale** perché questa sostanza **stimola il metabolismo** e agisce sui depositi di grasso attraverso il processo della termogenesi. Ma gli effetti positivi del peperoncino sono tantissimi: svolge un'azione **vasodilatatrice** che lo rende benefico per la salute cardiovascolare, ha proprietà **antitumorali**, è **antinfiammatorio**, **digestivo**, **analgesico** e **rinforza il sistema immunitario**. La capsaicina è dotata di proprietà **antidolorifiche**. Inoltre studi scientifici suggeriscono che possa trattarsi anche di un principio attivo dall'azione **antidiabetica** e che in caso di obesità possa aiutare a **ridurre il colesterolo "cattivo"**.

Il peperoncino (*Capsicum annuum*) è una specie appartenente alla famiglia delle Solanaceae.

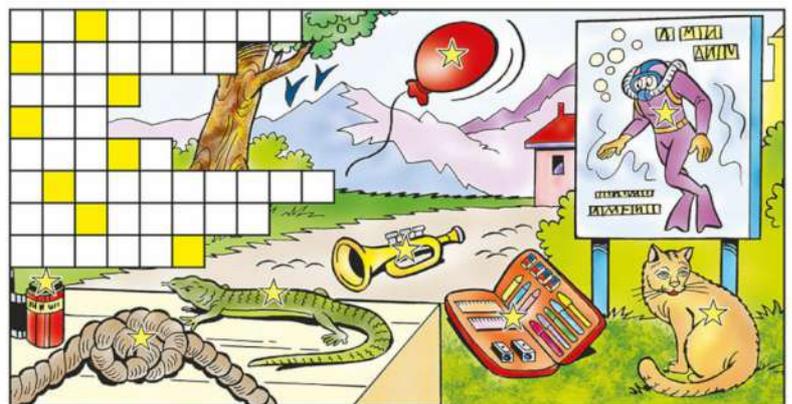
Di origine sudamericana, è un arboscello perenne che raggiunge mediamente 100 cm di altezza. Produce foglie verdi e fiori bianchi, dai quali si sviluppano le bacche. Nei luoghi di origine ha un ciclo riproduttivo perenne, mentre nei climi più rigidi è annuale.

Il nome latino *Capsicum* deriva da "capsa" che vuol dire scatola, per la particolare forma del frutto che ricorda proprio una scatola con dentro i semi; oppure dal greco "kapto" che significa divorare, con evidente riferimento al piccante che "morde" la lingua quando lo si assapora.



Parola misteriosa

Riporta nella griglia i nomi dei soggetti indicati dalle stelle (in base alla lunghezza). Leggendo in ordine le lettere nelle caselle colorate, scoprirai la parola misteriosa.



Chiave:
Una torta

Settembre
2025

1 LUN
2 MAR
3 MER
4 GIO
5 VEN
6 SAB
7 DOM
8 LUN
9 MAR
10 MER
11 GIO
12 VEN
13 SAB
14 DOM
15 LUN
16 MAR
17 MER
18 GIO
19 VEN
20 SAB
21 DOM
22 LUN
23 MAR
24 MER
25 GIO
26 VEN
27 SAB
28 DOM
29 LUN
30 MAR

- 1** Mercoledì
Santa Teresa di Gesù Bambino
- 2** Giovedì
SS. Angeli Custodi
- 3** Venerdì
S. Gerardo abate, S. Alfonso
- 4** Sabato
S. Francesco d'Assisi
- 5** Domenica
S. Placido martire
- 6** Lunedì
S. Bruno di Calabria abate
- 7** Martedì
Beata Vergine Maria del Rosario
- 8** Mercoledì
S. Pelagia, S. Reparata
- 9** Giovedì
S. Dionigi
- 10** Venerdì
S. Daniele vescovo
- 11** Sabato
Maternità di Maria, S. Firmino

- 12** Domenica
S. Serafino
- 13** Lunedì
Sant'Edoardo re
- 14** Martedì
S. Callisto I Papa
- 15** Mercoledì
Santa Teresa d'Avila
- 16** Giovedì
Santa Edvige
- 17** Venerdì
Sant'Ignazio d'Antiochia
- 18** Sabato
S. Luca evangelista
- 19** Domenica
S. Isacco martire
- 20** Lunedì
Sant'Irene
- 21** Martedì
Sant'Orsola e compagne
- 22** Mercoledì
S. Donato, Santa Maria Salomè

- 23** Giovedì
S. Giovanni da Capestrano
- 24** Venerdì
S. Antonio Maria Claret vescovo
- 25** Sabato
Ss. Crisante e Daria martiri, S. Crispino
- 26** Domenica
N.S. Gesù Re dell'Universo
- 27** Lunedì
S. Fiorenzo
- 28** Martedì
SS. Simone e Giuda
- 29** Mercoledì
S. Ermelinda
- 30** Giovedì
S. Germano vescovo
- 31** Venerdì
Santa Lucilla

Novembre
2025

1 SAB
2 DOM
3 LUN
4 MAR
5 MER
6 GIO
7 VEN
8 SAB
9 DOM
10 LUN
11 MAR
12 MER
13 GIO
14 VEN
15 SAB
16 DOM
17 LUN
18 MAR
19 MER
20 GIO
21 VEN
22 SAB
23 DOM
24 LUN
25 MAR
26 MER
27 GIO
28 VEN
29 SAB
30 DOM



RAFANO

Il rafano è una spezia dall'aroma pungente e dal sapore molto particolare, con note balsamiche e piccanti. Del rafano si consuma soprattutto la radice, anche se l'utilizzo più comune è sotto forma di salsa, chiamata anche salsa di cren. Il rafano potrebbe essere **utile** in caso di **infezioni batteriche** e spasmi, e alcune delle molecole nascoste al suo interno sono state associate ad **attività diuretiche, antinfiammatorie e rilassanti** per i nervi. Inoltre ai suoi composti volatili sono state associate proprietà **antiossidanti e detossificanti**; può **favorire una buona digestione e aumentare l'appetito**. Il suo potenziale irritante nei confronti del tratto digerente, lo rendono **sconsigliabile** anche in caso di ulcere gastrointestinali, malattie infiammatorie intestinali, infezioni o altri problemi all'apparato digerente. Infine, il rafano potrebbe essere **sconsigliabile** in caso di ipotiroidismo e problemi renali.

Si ritiene che il rafano abbia avuto origine nella Penisola Balcanica; è una pianta erbacea perenne appartenente alla famiglia delle **Brassicaceae**. Le foglie sono molto grandi, ruvide, allungate, dal colore verde scuro o brillante, in grado d'innalzarsi sino ad un metro d'altezza; i fiori, piccoli e bianchi, si distinguono per la particolare disposizione a croce dei petali. Il rafano viene ampiamente coltivato per la radice: si tratta di una radice fittonante, dal colore biancastro-giallo, polposa ed allungata; presenta un sapore acre, pungente, paragonabile a quello della senape; le radici vengono raccolte a fine estate-inizio autunno.





NOVEMBRE

| Ottobre 2025 | |
|--------------|-----|
| 1 | MER |
| 2 | GIO |
| 3 | VEN |
| 4 | SAB |
| 5 | DOM |
| 6 | LUN |
| 7 | MAR |
| 8 | MER |
| 9 | GIO |
| 10 | VEN |
| 11 | SAB |
| 12 | DOM |
| 13 | LUN |
| 14 | MAR |
| 15 | MER |
| 16 | GIO |
| 17 | VEN |
| 18 | SAB |
| 19 | DOM |
| 20 | LUN |
| 21 | MAR |
| 22 | MER |
| 23 | GIO |
| 24 | VEN |
| 25 | SAB |
| 26 | DOM |
| 27 | LUN |
| 28 | MAR |
| 29 | MER |
| 30 | GIO |
| 31 | VEN |

| | |
|----|-----------------------------------------------|
| 1 | Sabato Tutti i santi |
| 2 | Domenica Commemorazione dei defunti |
| 3 | Lunedì Santa Silvia |
| 4 | Martedì S. Carlo Borromeo |
| 5 | Mercoledì S. Zaccaria profeta |
| 6 | Giovedì S. Leonardo |
| 7 | Venerdì Sant'Ernesto |
| 8 | Sabato S. Goffredo vescovo |
| 9 | Domenica Sant'Oreste |
| 10 | Lunedì S. Leone Magno |
| 11 | Martedì S. Martino |

| | |
|----|-----------------------------------------------------|
| 12 | Mercoledì S. Renato |
| 13 | Giovedì S. Diego confessore |
| 14 | Venerdì S. Giocondo vescovo |
| 15 | Sabato S. Alberto Magno |
| 16 | Domenica S. Margherita di Scozia |
| 17 | Lunedì Santa Elisabetta di Ungheria |
| 18 | Martedì Sant'Odone |
| 19 | Mercoledì S. Fausto |
| 20 | Giovedì S. Felice di Valois, Sant'Ottavio |
| 21 | Venerdì Presentazione di Maria Vergine |
| 22 | Sabato Santa Cecilia |

| | |
|----|----------------------------------------------------|
| 23 | Domenica S. Clemente I Papa |
| 24 | Lunedì S. Giovanni della Croce |
| 25 | Martedì Santa Caterina di Alessandria |
| 26 | Mercoledì S. Corrado vescovo, S. Delfina |
| 27 | Giovedì S. Virgilio |
| 28 | Venerdì Santa Livia, S. Demetrio |
| 29 | Sabato S. Giacomo, S. Saturnino |
| 30 | Domenica I Domenica di Avvento |

| Dicembre 2025 | |
|---------------|-----|
| 1 | LUN |
| 2 | MAR |
| 3 | MER |
| 4 | GIO |
| 5 | VEN |
| 6 | SAB |
| 7 | DOM |
| 8 | LUN |
| 9 | MAR |
| 10 | MER |
| 11 | GIO |
| 12 | VEN |
| 13 | SAB |
| 14 | DOM |
| 15 | LUN |
| 16 | MAR |
| 17 | MER |
| 18 | GIO |
| 19 | VEN |
| 20 | SAB |
| 21 | DOM |
| 22 | LUN |
| 23 | MAR |
| 24 | MER |
| 25 | GIO |
| 26 | VEN |
| 27 | SAB |
| 28 | DOM |
| 29 | LUN |
| 30 | MAR |
| 31 | MER |

ZENZERO



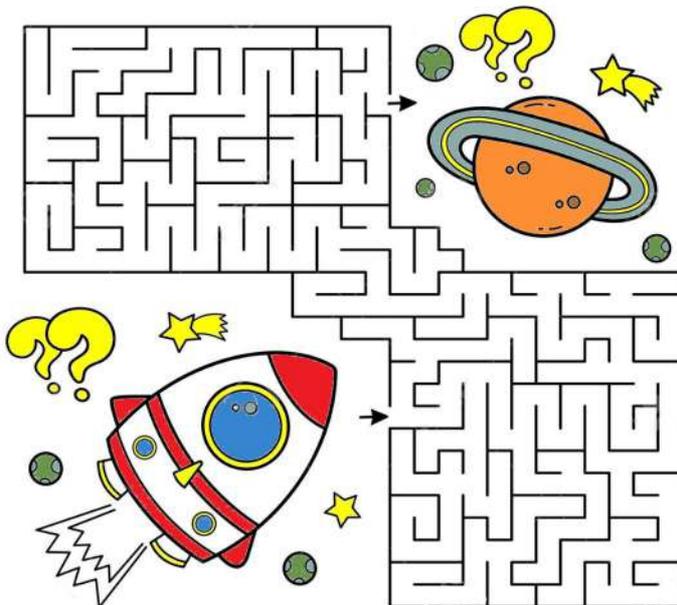
Lo zenzero è il rizoma dello *Zingiber officinale*, conosciuto sin dall'antichità per le sue proprietà medicinali; viene usato **contro la nausea, riduce pressione e colesterolo, favorisce la digestione, protegge lo stomaco, è antinfiammatorio, allevia i dolori mestruali**. Merito dei composti fenolici di cui questa spezia è ricca, che svolgono un'azione **antiossidante** e di **protezione dai radicali liberi**.

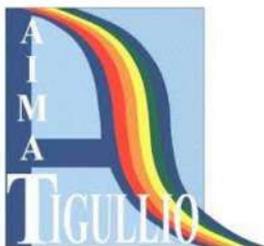
La sua efficacia è in diversi casi attribuibile alla presenza di **gingeroli** che aiutano a migliorare la motilità intestinale e sono dotati di proprietà antinfiammatorie, analgesiche, calmanti, antipiretiche e antibatteriche; sembra inoltre che possano aiutare a ridurre la nausea indotta da mal d'auto e gravidanza e ad alleviare il mal di testa. Altri usi dello zenzero a scopo medicinale includono la preparazione di decotti **contro raffreddore, tosse e mal di gola**.

Lo zenzero, probabilmente originario di Giava, viene coltivato e consumato nell'Asia tropicale sia a scopi culinari che medicinali da più di 3.000 anni. Lo zenzero, il cui nome botanico è *Zingiber officinale*, è la radice di una pianta erbacea perenne, con foglie lanceolate, grandi. I fiori sono molto profumati, bianco-giallastri o rossi. La parte da cui si ricava la spezia però è la radice (o rizoma), di colore bianco-beige e con una caratteristica forma irregolare, ha un profumo pungente e un sapore leggermente piccante che lo rende ideale per aromatizzare i cibi, sia in forma fresca che essiccata. Il pan di zenzero è un dolce tipico della tradizione nordeuropea natalizia: i biscotti speziati decorano alberi e case con allegria.

LABIRINTO

Trova la strada giusta per raggiungere il pianeta.





Associazione Italiana
Malattia di Alzheimer

31 anni fa nasceva a Chiavari AIMA Tigullio, un'associazione di familiari di malati di Alzheimer.

Mission di Aima è sempre stata quella di essere un punto di riferimento per le famiglie.

Sin dall'inizio della sua costituzione ha sempre collaborato con Regione Liguria, ASL4, Comuni del Tigullio, Servizi Sociali, Associazioni ed Enti del Terzo Settore.

LE ATTIVITÀ DI AIMA TIGULLIO:

Gruppi di Sostegno per familiari e incontri individuali guidati da psicologi e volontari AIMA. **Due Psicologhe** prestano servizio presso l'**ambulatorio CDCD Alzheimer dell'ASL4**. **Corsi di Stimolazione Cognitiva** per persone con lieve deficit cognitivo e anziani che vogliono allenare la memoria a Chiavari, Cogorno, Sestri Levante, Rapallo, Santa Margherita. Gli obiettivi sono: esercitare la memoria per rallentare il decorso del deterioramento cognitivo, mantenere le capacità cognitive il più a lungo possibile, favorire la socializzazione e quindi evitare l'isolamento. **AIMA Caffè** a Chiavari, San Salvatore e Sestri Levante, un luogo di incontro per malati e familiari dove trascorrere momenti di svago. **Assistenza Domiciliare** rivolta a famiglie in difficoltà con familiari che non possono frequentare le nostre attività. **Corsi di Memory Training** per il potenziamento della memoria. **Calendario "Smemorino"** per aprire la mente con giochi, esercizi e notizie. **Punti di ascolto** a Rapallo, Chiavari e Sestri Levante. **Formazione e informazione** attraverso depliant e il libretto "I Ricordi Perduti", Manuale di esercizi, **Corsi di formazione** per caregivers, badanti e OSS.
.Da circa un anno AIMA svolge una nuova attività: la **Pet Therapy** presso la RSA e l'Hospice di Chiavari per pazienti ricoverati con demenze

DIECI REGOLE PER MANTENERE IL CERVELLO IN SALUTE

1. STIMOLARE LA MENTE

Leggere, scrivere a mano, fare le parole crociate, giocare a carte, imparare cose nuove.

2. CIO' CHE E' BUONO PER IL CUORE E' BUONO ANCHE PER IL CERVELLO

Tenere sotto controllo il peso, la pressione arteriosa, il colesterolo, i trigliceridi, la glicemia.

3. ATTENZIONE AL TRAUMA CRANICO

Usare la cintura di sicurezza, stare attenti alle cadute.

4. NUTRIRSI BENE

Assumere meno grassi animali, consumare più pesce (azzurro), cereali, legumi, verdura e frutta. Pochi zuccheri e molta acqua.

5. STARE SOLI IL MENO POSSIBILE

Occupare il tempo libero con attività che richiedono uno sforzo mentale, socializzare, conversare, fare volontariato, partecipare ad attività culturali (cinema, teatro, mostre ecc).

6. ELIMINARE LE CATTIVE ABITUDINI

Non fumare, non bere troppo vino, evitare i superalcolici, usare il sale con moderazione, non fare uso di droghe, non abusare di psicofarmaci.

7. OSSIGENARE IL CERVELLO

Fare attività fisica costante e moderata, camminare per almeno 30 minuti al giorno, praticare nuoto e ginnastica dolce, usare la bicicletta, ballare.

8. GLI OCCHI E LE ORECCHIE SONO AMICI DEL CERVELLO

Correggere problemi di vista e di udito con regolari controlli nel tempo.

9. NON FARSI DOMINARE DALL'ANSIA E DALLA RABBIA

Evitare situazioni di stress emotivo negativo e auto gratificarsi appena si ha la possibilità.

10. PER CHI HA PROBLEMI DI SALUTE

Curare al meglio le patologie cardiovascolari, la tiroide, il diabete, la depressione, la cefalea.

NUMERI UTILI: 331/2740085 CHIAVARI
328/9613572 RAPALLO

RINGRAZIAMENTI A : **Roberto Spinetto** per i disegni "smemorini"
Elisa Romiti e Alberto Mel per la realizzazione del Calendario