



**ROTARY CLUB TEMPIO PAUSANIA**  
Distretto 2080° R.I.

Consultabile sul sito

[www.rctempiopausania.org](http://www.rctempiopausania.org)

# **BOLLETTINO**

Del Club

**A.R. 2011 - 2012      dicembre 2011    N° 73**  
**Presidente: Nicolò D'Alessandro**

**Dicembre**  
Mese della Famiglia

## **Lettera del Governatore** Dicembre 2011

*Cari Presidenti, cari Segretari, cari Soci rotariani,*

siamo a dicembre e l'anno rotariano 2011-12 ha compiuto metà del suo percorso, siamo al giro di boa: in questo periodo abbiamo seminato. E' tempo di cominciare a raccogliere i frutti. Sarà un buon raccolto grazie all'impegno di tutti voi.

Continuiamo il nostro lavoro dunque più che mai uniti nell'amicizia operosa per un Rotary migliore, rinnovato, concreto e forte.

Ad oggi ho visitato 49 Club e ho apprezzato molti progetti già avviati con successo, alcuni ancora in fase di progettazione: ne sono felice ma spesso ho constatato che poche di queste attività sono state comunicate ai Responsabili della Commissione Distrettuale **PROGETTI** di **SERVIZIO** delle Aree di appartenenza. Questo è un peccato perché non abbiamo un monitoraggio della nostra progettualità ma soprattutto perché non possiamo condividere i vostri successi con altri Club. Vi chiedo dunque di comunicare ogni azione intrapresa dal vostro Club e anche inviarne notizia a **VOCE** del **ROTARY** insieme ad immagini che daranno maggior risalto alle Vostre iniziative.



*Ghirlandaio    Natività*

Quest'anno come Distretto Pilota in linea con il Piano di Visione futura, per facilitare i Club a pianificare la progettualità abbiamo evidenziato le 6 aree di intervento della Fondazione Rotary: Pace e prevenzione /risoluzione dei conflitti, Prevenzione cura delle Malattie, Acqua e strutture igienico sanitarie, Salute Materna ed infantile; Alfabetizzazione e Educazione di base, Sviluppo economico e comunitario. So che avete programmato i vostri progetti seguendo queste indicazioni. Bene. Ogni area ha un Responsabile che aspetta di conoscere i vostri progetti già avviati. Non tralasciate questo aspetto importante: la comunicazione interna è alla base di quella esterna! I nostri progetti sono tra i migliori progetti al mondo per questo dobbiamo farli conoscere anche a chi non è rotariano. Per fare questo dobbiamo prima conoscerli noi !

Mi complimento con quei Club che hanno ottenuto una Sovvenzione Distrettuale. Abbiamo ricevuto tante tante richieste (anche se pochi giorni prima del termine di scadenza) e questo dimostra impegno dei Club, interesse e buona conoscenza delle nuove modalità e opportunità offerte dal Piano di Visione futura che come Distretto Pilota stiamo sperimentando ([www.rotary.org/visionefutura](http://www.rotary.org/visionefutura)).

Nel nostro Distretto quest'anno per le Sovvenzioni Distrettuali non abbiamo potuto accontentare tutti e questo mi rincresce molto ma sappiamo che i fondi a disposizione del Distretto sono proporzionali ai contributi versati 3 anni prima .... Ora dobbiamo dimostrare interesse e...coraggio anche nel richiedere le Sovvenzioni Globali, ulteriori bellissime opportunità offerta dal Piano di Visione Futura per realizzare, sempre nelle ben note 6 aree di intervento della Fondazione, progetti di più ampio impatto: l'importo delle Sovvenzioni Globali varia, infatti, dai 30mila ai 400mila dollari Usa! Come sempre la Commissione Distrettuale pertinente è a disposizione per condividere con voi il Piano di Visione Futura (PVF).

Il PVF rappresenta il nuovo modello di sovvenzioni della Fondazione Rotary mirante a finanziare i progetti umanitari ed educativi di Club e Distretti. E' stato adottato perché gli

Amministratori della Fondazione hanno individuato un crescente bisogno di concentrazione degli sforzi per avere un maggiore impatto, un maggiore riconoscimento pubblico e per snellire le operazioni a favore per una maggiore efficienza.

Ad oggi oltre 6 milioni di USD in Sovvenzioni Distrettuali Fondazione Rotary hanno finanziato progetti di servizio locale e internazionale. La Fondazione ha anche formato una partnership strategica con la Aga Khan University, un'università privata, non settaria, con campus in tutto il mondo e la Oikocredit International , una cooperativa di istituzioni finanziarie con sede nei Paesi Bassi. Grazie alla partnership con l'Aga Khan University, i Rotary Club possono organizzare squadre di formazione professionale e borse di studio per infermieri, con finanziamenti dalle sovvenzioni globali predefinite. Attraverso la partnership con Oikocredit, i Club possono lavorare con istituzioni di microcredito nella rete di Oikocredit e con il supporto finanziario dalle Sovvenzioni Globali predefinite, aiutando a ridurre la povertà attraverso l'identificazione di bisogni locali, sviluppando approcci efficaci e strutturando programmi di formazione per migliorare le capacità aziendali degli imprenditori locali. I Club e Distretti della fase pilota stanno aiutando a verificare ciò che funziona nel nuovo modello di sovvenzioni della Fondazione, il Piano di Visione Futura . In base al feedback dei Rotariani, la Fondazione sta anche apportando miglioramenti alle operazioni durante la fase pilota.

Carissimi, presto sarà Natale e l'anno 2011 volge al termine.

A voi e ai Soci di tutto il Distretto invio l'augurio di pace, volto agli "uomini di buona volontà", quali noi siamo.

Vi auguro di passare un Natale sereno con le vostre famiglie e i vostri amici e di iniziare in letizia il nuovo anno; che sia per voi, per i vostri Cari, per il Rotary, per la nostra Italia e per i popoli del mondo un anno di pace e di giustizia.

Ciascuno di noi deve dare il contributo a questo fine, nessuno escluso, insieme ai

giovani del Rotaract e dell'Interact che mi piacerebbe festeggiassero il Natale a fianco degli Amici del Club padrino.

Rinnoviamo con convinzione in noi stessi il desiderio del servire disinteressatamente il prossimo, in modo da rinnovare ed espandere le attività rotariane in tutti i settori.

Continuiamo sulla strada che ho visto intrapresa dai Presidenti e da tanti Soci: l'impegno a cambiare e a migliorare l'efficienza dei Club. Si vedono già i primi risultati: c'è maggior attenzione ai programmi di formazione, alle iniziative comuni in interclub ma soprattutto a fare progetti comuni senza protagonismo e con l'intento di realizzare progetti più importanti e che possano aiutare un maggior numero di persone bisognose. Ed è bello vedere l'impegno dei Presidenti e dei Soci verso uno degli aspetti caratterizzanti del nostro sodalizio, l'affiatamento: quel sentimento di vicinanza spirituale e affettiva che consente ad appartenenti a una qualsiasi associazione di avere un quid comune e quindi di agire e operare in modo veramente unitario con lo stesso spirito e in vista della medesima finalità. All'affiatamento occorre puntare in modo sempre più deciso: senza affiatamento nei Club e tra i Club - organismi essenziali e basilari nel Rotary- non è possibile ottenere risultati concreti né far sì che il Rotary operi in maniera incisiva.

L'affiatamento ovviamente comprende una piena conoscenza tra Rotariani: senza conoscenza reciproca non può ottenersi la comprensione tra gli uomini e non si ha quella condivisione di idee e di sentimenti che consentono, appunto, un'efficace azione unitaria. L'affiatamento e l'amicalità nei Club è essenziale e deve essere l'obiettivo di ciascun rotariano.

Il Natale è vicino. A voi cari Presidenti, ai Segretari e a tutti coloro che collaborano per l'affermazione degli ideali rotariani e si impegnano perché i valori ideali e morali delle nostre famiglie, della nostra Patria riescano ad emergere e a contrastare il materialismo sempre più dilagante, a Voi tutti, un invito: in questi giorni di festa, passato il turbinio e l'affannarsi della vigilia e del Natale, in questi giorni di calma, di gioia

ma per alcuni anche di malinconia per ricordi e nostalgie di tempi passati, l'invito a saper ritrovare le vie della pace, della serenità e l'impegno a non essere indifferenti nei confronti del prossimo che ci sfiora, a comprendere e giustificare e perdonare sperando di essere compresi e perdonati nel segno di quella pace che soprattutto in questi giorni si invoca per tutti gli uomini di buona volontà.

Il calore della famiglia, degli amici riscaldi i vostri e i nostri cuori.

Con tutto l'affetto di Guido e mio, buon Natale e tanta tanta serenità.

Auguri di cuore

*Daniela*

## *Assemblea*

### *9 dicembre 2012 Sede*

Elezione Presidente 2013-14.

Definizione del delegato del Club partecipante all'estrazione dei nominativi per la nomina del Governatore 2014-15.

Preparazione per la presentazione della pubblicazione "Giulio Cossu - Novelle": Ufficio Turistico - 20 dicembre e per la conviviale degli Auguri con Olbia e La Maddalena del 18 dicembre.

Progetti in essere.

#### ROTARY CLUB TEMPIO PAUSANIA DISTRETTO 2080° R.I.

Club Number: 12450

Anno Rotariano 2011 - 2012

Presidente Club: Nicolò D'Alessandro

Governatore Distretto 2080: Daniela Tranquilli  
Franceschetti

Presidente R.I.: Kalyan Banerjee

Sede: Tempio Pausania, Via Asproni n. 12

Sito Internet: [www.rctempiopausania.org](http://www.rctempiopausania.org)

Bollettino N. 73

Curato da Mario Rau e Ninni D'Alessandro

Con il contributo di  
Giovanna Rau Pintus

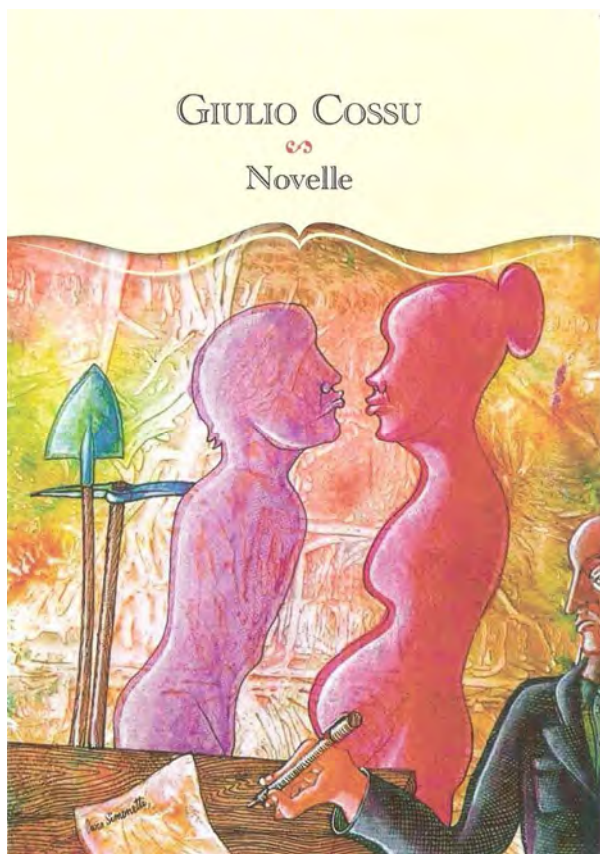
Lino Acciaro

Pier Mario Posadino

Roberto Carbini



*Presentazione del Libro*  
**“Novelle”**  
di Giulio Cossu  
*Ufficio Turistico - 20 Dicembre 2011*



Si è conclusa la lunga vicenda.

Sono scomparse diffidenze e perplessità.

Il libro di novelle di Giulio Cossu è ormai realtà. Ne abbiamo stampato mille copie ed oggi martedì 20 dicembre 2011 procediamo alla presentazione ufficiale.

La sede è di prestigio, proprio nell'occasione della vicinanza del Santo Natale ospita la mostra dei presepi, frutto dell'arte e dell'ingegno di tanti artigiani locali. Il sito del vecchio mercato cittadino, ora sede del centro esposizione e mostre del Comune di Tempio, brilla di mille luci.

Il presidente del Club di Tempio, Ninni D'Alessandro presenta i relatori. In primis la parola all'avvocato Mario Quargnenti, nipote di Giulio Cossu. Mario Quargnenti ha scritto

una breve prefazione nel libro che viene presentato, ma più che del libro parla e ricorda di Giulio con il quale ha vissuto fin da piccolo e del quale conserva aneddoti ed episodi. Racconta brevemente di episodi vissuti, fa rivivere motti e frasi di Giulio Cossu, quasi scolpite su ideali pareti di granito. Suscitando l'interessata attenzione dei presenti.



Non siamo in moltissimi in sala. Il tempo inclemente della serata ha creato difficoltà a molti, ma la concentrazione è alta. Presenta quindi l'opera il prof. Franco Fresi.

Anche Franco Fresi ha ben conosciuto Giulio Cossu. Ne è grande estimatore e si intuisce chiaramente dal calore che profonde nella presentazione del libro.

18 novelle e due saggi.

Tutti di gran pregio. Da leggersi in un fiato. Il libro è, tra l'altro, impreziosito da vari disegni, attinenti alle novelle riportate, di grandi nostri pittori quali Giuseppe Bosich, Mario Lay, Simone Sanna. Tutte le illustrazioni, molto belle, si intonano ai testi delle novelle illustrate. Di esse ha espresso gran lode il dott. Luigi Agus, presidente dell' "Istituto di Studi, Ricerche e Formazioni Giulio Cossu", chiamato al tavolo della presidenza quale giusto tributo a chi cerca di perpetuare il nome di Giulio Cossu con serie iniziative.

Il dottor Agus ha espresso grande elogio per l'iniziativa del Rotary Club di Tempio ed ha

parlato del libro, con entusiasmo e profondo apprezzamento.



Alla cerimonia è intervenuto anche il Sindaco Romeo Frediani ed anche da parte Sua non sono mancate lodi ed apprezzamento per l'iniziativa e per il libro.

Dobbiamo dare atto che, effettivamente, il libro di Giulio Cossu costituisce buona iniziativa del Rotary Club di Tempio, merito di tutti i Soci, nessuno escluso, che hanno fortemente voluto onorare il Socio Giulio Cossu, ora scomparso, ma del quale si serba ricordo anche come grande riferimento di rotariano convinto.

*Lino Acciario*

## Giulio Cossu “un unicum”

Penso che gli uomini di cultura nella nostra città siano ormai in via di estinzione.

Giulio Cossu era “un unicum”.

La sua dimensione culturale era così spessa e ben costruita che in essa potevano trovare sistemazione adeguata le più disparate e diverse tematiche e problematiche. In ogni discussione e in ogni racconto il tema veniva inquadrato nella sua fisiologia storica o filosofica o politica con una elasticità mentale che serviva a conferirgli il giusto valore culturale.

Parole significative nella presentazione del libro di *Novelle* le ho sentite dai pittori che hanno contribuito con i loro disegni alla

nostra iniziativa: I Maestri Giuseppe Bosich, Mario Lay e Simone Sanna.

Giuseppe Bosich ha ben rilevato con molta semplicità che l'umanità che emerge dal contesto delle novelle è quella stessa che egli come artista ha avvertito nella realizzazione delle sue opere. Non ha avuto grandi difficoltà a interpretarle e a svelarne la dimensione e il significato più profondo.

L'altro pittore Simone Sanna, senza retorica e senza vacui giri di parole, ha toccato il tema sotteso alla produzione letteraria di Giulio Cossu. Quando gli è stato affidato l'incarico, credeva di dover rappresentare racconti di stazzi, innamoramenti finiti in modo tragico, vendette e fatti tipici dell'ambiente rurale gallurese. Niente di tutto questo. Ha trovato un respiro di sentimenti e di passioni universale, non peregrino e paesano.

E' lecito pensare che i due artisti abbiano, sia pure inconsapevolmente, nella prosa di Giulio Cossu l'impronta e l'influenza delle teorie di Michelangelo Pira. E' stato lo stesso Giulio Cossu nelle sue relazioni e nelle sue conferenze a far riferimento alle teorie di Michelangelo Pira che egli sposava in pieno. Bisognava ridare dignità e valore all'identità etnica e culturale dei sardi.

La cultura sarda non deve essere più vista come subalterna a quella italiana, ma rappresenta una piccola storia che s'inserisce a pieno titolo e con la stessa dignità nella grande storia della cultura italiana. Le piccole storie della nostra terra s'inseriscono a pieno titolo nella storia della grande nazione e contribuiscono ad arricchirla. Il fatto che due artisti abbiano in modo personale e diverso colto la trama culturale universale della prosa di Giulio, è la dimostrazione ulteriore della sua modernità e del suo valore. Siamo contenti di aver reso omaggio in maniera degna alla memoria del nostro Socio più illustre.

*Mario Rau*



## Libro del Rotary sulle novelle di Giulio Cossu

tempio pausania

Consiglia

-T -T



**TEMPIO.** Giulio Cossu novelliere. È l'aspetto meno noto del grande letterato tempiese scomparso quattro anni fa e conosciuto soprattutto per la sua vena poetica in italiano e in gallurese. Le novelle del professor Cossu compaiono ora in una pubblicazione a cura del Rotary Club di Tempio, di cui è stato per una vita attivo socio. Il libro contiene, oltre a due saggi, venti novelle di diversa ambientazione, in una Gallura vista però dall'alto della sua cultura sovraregionale, per niente localistica ma classica e dai larghi orizzonti secondo la sua formazione umanistica che muoveva dagli anni universitari trascorsi a Firenze. Sono illustrate da artisti galluresi: Simone Sanna, Giuseppe Bosisic e Mario Lay. La prefazione accanto alla presentazione del presidente del Rotary cittadino, Ninni D'Alessandro, e dell'avvocato Mario Quargnenti, nipote di Cossu, è affidata allo scrittore Franco Fresi, componente di quella sorta di «cenacolo» fondato dallo stesso professore e da

lui battezzato «Nuova Cultura» che raccoglieva giovani ed emergenti poeti e scrittori in lingua gallurese. La raccolta verrà presentata martedì 20.12.2011 nel salone dell'Ex Me di piazza del Mercato Vecchio. (t.b.)

Da “La Nuova Sardegna”

<p>a una mudda, a n' nuddu u chistu pa no filmà sòli li folzi venini a mancà. di l'ancugna s'è accustendi, hi l'omu ha fattu e di lu mali iamatu è e dè dà totali iu e lu casticu ch'è asittendi. <b>Salvatore Masoni</b></p>	<p>si fa assorbire prima di tagliarla.</p>		
<p>sario, a vuli la  luntoni, i, Gian gremita Vesco- da e Su empiesi: riusci- quale si musica aperta i da un arcette roposta ita si è di Per- ia mae- niti per mozioni e riser- Tonino per loro cano</p>	<p>GIULIO COSSU Novelle  Giuseppe Bosisic</p>	<p><b>Il Rotary Club Tempio Pausania ha onorato prof. Giulio Cossu, uno dei figli più illustri della nostra Tempio, con una pubblicazione che raccoglie le sue più belle novelle. Il libro è stato presentato da Franco Fresi, Mario Quargnenti, Luigi Agus e dal presidente del Rotary Dott. Ninni D'Alessandro, che ha scritto nella prefazione: Terza pagina. Per tradizione considerata la pagina culturale dei quotidiani. La firma di Giulio Cossu è apparsa per lungo tempo in calce a racconti, novelle, saggi di quotidiani e riviste. L'idea di poter riproporre queste novelle nel nascente Bollettino del Rotary Club Tempio Pausania fu accolta da Giulio con entusiasmo e proprio con le sue mani ci fece dono di alcune delle sue opere. La pubblicazione di queste novelle, impreziosite dalle immagini degli Artisti Giuseppe Bosisic, Mario Lay e Simone Sanna, vuole essere un tributo che</b></p>	 Simone Sanna
<p><b>il Rotary di Tempio dedica al Suo insigne Socio.</b></p>	<p>OCCORRONO 4 DONATORI AL GIORNO! Uno potresti essere tu! Dona e fai donare c/o il <b>CENTRO TRASFUSIONALE</b></p>	 Mario Lay <b>aperto tutti i giorni sabato compreso dalle 8.00 alle 12.00</b>	

Da “Lu Baddhittu Timpiesu



*C'è un grande prato verde  
dove nascono speranze  
che si chiamano ragazzi  
quello è il grande prato dell'amore.*

*Uno non tradirti mai,  
han fede in te.  
Due non li deludere,  
credono in te.  
Tre non farli piangere,  
vivono in te.  
Quattro non li abbandonare,  
ti mancheranno.  
Quando avrai le mani stanche tutto lascerai,  
per le cose belle  
ti ringrazieranno,  
soffriranno per gli errori tuoi.*

L'ascoltare le note e le parole di questa canzone portata al successo da Gianni Morandi, ha fatto rivivere in me, "ragazzo del '68", ricordi ed emozioni. La seconda parte degli anni '60 ha fatto da cornice a profondi cambiamenti spinti in buona parte dal mondo giovanile: la musica dei Beatles e dei Rolling Stones, i moti studenteschi del maggio francese allargatisi a macchia d'olio in tutta Europa, la minigonna, l'Isola di Wight, gli studi sulla sessualità di Masters e Jhonson; sono eventi che hanno influito sulla formazione dei giovani di allora e che sono riaffiorati come ricordi emozionanti non da giudicare ma da rivivere.

Ai giovani di oggi è dedicato il Seminario che si è svolto ad Alghero e, nell'intervento sull'Interact, Giulia Pesciallo, con le parole di questa canzone ha sottolineato quanto i giovani devono essere protagonisti del mondo in cui vivono. Nel Distretto 2080 si contano 16 club Interact dove i giovani sono e devono essere i veri protagonisti di questi Club; è doveroso dare fiducia all'onestà e alla capacità dei giovani.

Il Seminario ha preso il via con gli onori alle Bandiere e gli indirizzi di saluto del Governatore Daniela Tranquilli Franceschetti, del Presidente del Rotary Club Alghero Ernestina Tacchino Zoagli e del Coordinatore della Commissione Nuove Generazioni Giovanbattista Mollicone.



Dopo l'intervento sull'Interact Laura Moritto ha dato una testimonianza dei suoi trascorsi interactiani. A seguire Giovanni Porro, rifacendosi all'esperienza di Carbonia, ha dato delle dritte su come costituire un Club Interact, che ricordiamo comprende i giovani dai 14 ai 18 anni.



Bruno Loviselli ha parlato dello Scambio Giovani (15 - 25 anni): annuale (16 - 18 anni), breve o estivo (15 - 18 anni), Camp estivi per giovani dai 15 ai 20 anni, Handicamp per giovani disabili, Scambio Nuove Generazioni (3 -6 mesi per giovani dai 18 ai 25 anni).



Il Club Rotary riveste un ruolo importante nella responsabilità di garantire le due o tre famiglie che ospiteranno il giovane, attraverso il tutor, l'accoglienza, la partecipazione alla vita del Club, il versamento di 75 Euro al mese.



Mauro Pietri ha parlato degli ostacoli da superare.

Il programma Rotaract è trattato da Piero Pintore. I giovani che possono far parte del Club Rotaract devono essere di età compresa dai 18 ai 30 anni e deve essere sponsorizzato da un Club Rotary. Sebbene i giovani siano creativi, intraprendenti e con voglia di fare è comunque necessario controllarli e gestirli soprattutto col buon esempio.



Il DGN Pier Giorgio Poddighe ha illustrato la sua esperienza come ex rotaractiano.

Giovanbattista Mollicone illustra il Ryla distrettuale del marzo 2012, sul tema: *“Le idee e le mani: fare e comunicare oggi”*.

Sui rapporti Rotary – Rotaract e Interact esprimono la loro testimonianza Giulia Oppia, Daniela Russo e Marcello Andria. Elena Pirisi parla del quasi ... presente e Marcello Danero del domani.

Il Governatore Daniela Tranquilli Franceschetti conclude i lavori.

*Ninni D'Alessandro*

# Auguri di Natale

Conviviale con i Club della Gallura  
 “Motonave Moby Wonder”  
 Olbia 18 Dicembre 2010



La Motonave Moby Wonder ha fatto da cornice alla conviviale interclub degli Auguri di Natale per i Club della Gallura.



Da quando si è costituito il Rotary Club di Olbia è tradizione che le conviviali di Natale e di Pasqua si svolgano rispettivamente a Olbia e a Tempio per ricordare il tempo in cui in Gallura era presente il solo Club di Tempio.



Partecipa negli ultimi anni anche il Club La Maddalena Costa Smeralda che quest'anno compie il decennale dalla sua costituzione.



Sono presenti numerosi Ospiti: Il Vescovo di Ampurias e Tempio, Sua Eccellenza Monsignor Sebastiano Sanguinetti, i Comandanti del Porto di Olbia e della Moby, alcuni Presidenti dei Rotary Club del Nord Sardegna, l'Istruttore Distrettuale Patrizio Sanna e l'Assistente del Governatore Salvina Deiana. Il Club di Tempio è presente con 25 partecipanti guidati dal Presidente Ninni D'Alessandro e dal Socio Onorario il PDG Luciano Di Martino. Anche il Club Maddalenino supera il numero di venti partecipanti.



Presenta a tutti i convenuti gli indirizzi di saluto il Presidente Alessandro Doveri a cui si associano, trasmettendo i saluti e gli auguri dei rispettivi Club, Ninni D'Alessandro e Angelino Pasella. Nel corso della conviviale, peraltro ricca di un menu di ottimo livello, si inserisce la presentazione di due nuovi Soci

del Club di Olbia e dell'Ingegnere Gian Paolo Sanna che da oggi rafforzerà l'effettivo del Club di Tempio. L'Assistente Salvina Deiana, con la consegna di una targa, ha voluto celebrare la ricorrenza dei dieci anni di vita del Club La Maddalena Costa Smeralda.



Si giunge così al termine della conviviale con spirito di allegria e con il rinnovo da parte degli oltre cento partecipanti, degli auguri di un Natale da trascorrere con serenità.

*Ninni D'Alessandro*



# La Valeriana

*Curiamoci con la Valeriana*

La Valeriana è una pianta perenne con rizoma sotterraneo di colore giallo bruno, i fiori disposti in corimbo posto al termine del fusto, spesso coltivata in vaso e utilizzata soprattutto come erba magica e portafortuna. Il nome scientifico è *Valeriana officinalis*, dal latino *valere* = star bene o essere sano, alludendo alle proprietà medicinali.



La Valeriana è una delle droghe il cui impiego terapeutico risale all'età Greco – Romana. Oggi è usata come sedativo in varie forme di nevrosi, nelle turbe della menopausa, nell'insonnia nervosa. Le sostanze contenute sono olio essenziale, costituito principalmente da *acido valerianico*, *aldeide valerianica*, *pinene*, *borneolo*.

Si usa la radice sotto forma di infuso come blando tranquillante naturale per indurre un

sonno ristoratore, attenuare emicranie e dolori addominali. In genere l'uso della Valeriana deve essere limitato a periodi di 10 – 12 giorni con intervalli di 20 giorni. La pianta emana un forte odore quasi ripugnante.



Una curiosità: i gatti sembrano apprezzare questo odore e mostrano segni di eccitazione e gaiezza sia quando sono vicini alla pianta sia quando la ingeriscono, forse perché l'odore della pianta assomiglia alla loro urina.



*Giovanna Rau*