

LA LORO

Africa

RACCONTARE L'ESPERIENZA DI PIETRO LODA, CHE CON LA MOGLIE FRANCA DAL 2003 SI RECA PERIODICAMENTE IN AFRICA A SCOPI UMANITARI, CI DA L'OCCASIONE PER SENSIBILIZZARCI SUI BISOGNI DI QUELLE POPOLAZIONI RISPETTO ALLE CURE MEDICHE E ALL'UTILIZZO DEI MEDICINALI. PER NOI, MOLTE COSE SONO SCONTATE. PER ESEMPIO, QUANDO SIAMO RICOVERATI, SAPPIAMO CHE I MEDICINALI CI VENGONO FORNITI DAL PERSONALE SANITARIO SENZA IL BISOGNO DI CHIEDERE AI NOSTRI PARENTI DI RECARSÌ FUORI DALL'OSPEDALE, IN FARMACIA, AD ACQUISTARLI. MA LA NOSTRA STORIA DI EUROPEI È TANTO, TANTO DIFFERENTE DA QUELLE POPOLAZIONI CHE ABBIAMO SAPUTO COLONIZZARE E ABBANDONARE A LORO STESSI CON LA MEDESIMA VELOCITÀ



**P**ietro non è un medico, nemmeno un operatore sanitario. E non lo è nemmeno Franca. Oggi lui ha 75 anni portati benissimo. Alto, magro, due fanali azzurri. Ha la saggezza, nei gesti e nelle parole, dei contadini della pianura padana: “Dopo quello che ho costruito, e che lascio ai miei figli affinché lo gestiscano al meglio, posso per-

mettermi di essere fiero e di dedicarmi del tempo in Africa, dove mi estraneo da tutto. Vivo le cose in modo distaccato: quando sono lì, non mi porto appresso i problemi di qua. E viceversa”.

Ora i campi di Pietro sono coltivati, tra le altre produzioni, anche a susine. Ma Pietro non conosce solo la terra: è esperto in meccanica, in particolare conosce bene come funzionano le macchine agricole. “Vieni in Togo ad aggiustare un trattore, lì non sanno come fare”. A questa richiesta, avanzata quasi per scherzo da un amico nel 2003, Pietro ha risposto quasi subito. “Perché no?”, si è detto, “del resto è molto tempo che mi chiedo come sia possibile che con tanta terra a disposizione, possano ancora morire di fame”.

Di risposte Pietro e Franca se ne sono date, in questi anni di volontariato, ma forse ad essere cresciute maggiormente, nel corso del tempo, sono state le domande irrisolte: “Non basta insegnare loro qualcosa, fargli vedere come si fa, dargli gli strumenti di conoscenza. Non basta, poi andiamo via e torna tutto come prima. E’ un rompicapo!”. Ci sono moltissime associazioni e Onlus che operano, meritoriamente, in Africa. La rete Guinea Bissau Onlus e Crescere Insieme Onlus, per esempio, collaborano al progetto “Il Cajù di San Francisco da Foresta”, volto allo sviluppo agricolo e all’autosostentamento delle popolazioni del sud della Guinea Bissau. Il progetto riguarda la coltivazione, la raccolta, la lavorazione e la commercializzazione dell’anacardo, seme dalle alte qualità nutritive. Pietro e Franca mi hanno raccontato, nei dettagli, le difficoltà che si incontrano nell’estrarre questo seme dalla rigida “mela” che lo racchiude.

## REPORTAGE



FOTO 1



FOTO 2



FOTO3

Poi, dall'anacardo va eliminato il propellente che lo protegge, un propellente utilizzato perfino in aeronautica spaziale, sembra. Questo olio irritante deve essere eliminato con molta cura prima di estrarre la castagna che contiene il seme, per evitare di contaminarlo. Il seme va poi tostato, "non bruciato sul fuoco diretto come fanno le popolazioni indigene", aggiunge Franca. La trasformazione degli anacardi è quindi tutt'altro che semplice e, sentendo le modalità operative, tutte condotte a mano, non stupisce che possa costare qualcosina in più rispetto ad altri semi oleosi. L'azienda agricola della quale Pietro e Franca mi hanno parlato è nata dal lavoro del missionario laico Vittorio Bicego, che nei primi anni '80 ha iniziato a dedicarsi a questo progetto, volto a garantire un futuro ai giovani della Guinea Bissau, e ha messo in piedi l'azienda agricola. Quando, nel 1998, Vittorio si è arreso alla malaria, il lavoro è stato portato avanti con l'aiuto delle organizzazioni di volontari. Oggi, l'anacardo prodotto nell'azienda viene commercializzato dalla cooperativa La Tabanka (email: [latabanka.coop@gmail.com](mailto:latabanka.coop@gmail.com)). In Africa, capita che tra operatori umanitari ci si aiuti, spesso secondo logiche che ci sono difficili da capire. Non ho capito molto come sia successo, in effetti, ma Pietro e Franca mi hanno raccontato che la rete collegata all'azienda fondata da Vittorio Bicego ha dato una mano, insieme a Pietro ed altri volontari nell'allestimento di un prefabbricato che si era reso disponibile a Milano e che alcune suore del Kenia che operavano in quei luoghi della Guinea Bissau, avevano adocchiato per costruire un presidio sanitario. Detto, fatto. Biglietti prenotati, si parte. Pietro mette a disposizione le sue braccia e la sua determinazione, Franca assiste e prepara da mangiare, altri operatori svolgono ruoli utili e, alla fine, il prefabbricato è operativo (foto 1). In un secondo tempo è stata costruita anche una scuola, sono 80 i bambini dai 3 ai 7 anni che la frequentano, quasi tutti adottati a distanza, le rette, che servono per pagare gli insegnanti, sono troppo costose per la popolazione. I pasti vengono finanziati da benefattori (un po' scarsi ultimamente). Le 5 suore, prima di avere a disposizione la struttura, giravano per i



villaggi con il megafono per richiamare l'attenzione della popolazione rispetto alla salute dei bambini. Misuravano la circonferenza di quelle esili braccia e, quando troppo esili, facevano entrare il bimbo nel programma nutrizionale che portano avanti. Il centro di nutrizione per bambini bisognosi nel quale operano le 5 suore, è sorto nel 2009 per merito della congregazione "Piccole figlie di San Giuseppe", che ha la sua sede a Verona. Oggi, grazie agli sforzi umanitari e al prefabbricato giunto dall'Italia, hanno messo in piedi un vero e proprio dispensario, un punto d' appoggio molto importante per la popolazione. Dispongono anche di un'incubatrice, di alcuni lettini (foto 2 e 3) "anche se la gente del posto non ha problemi a sdraiarsi per terra", hanno anche una piccola farmacia (foto 4 e 5). Necessitano di molte cose, ma con quelle che già hanno fanno un ottimo lavoro. Franca le aiuta, quando si reca in Africa. Mi dice che servirebbero strumenti per curare le ferite, soprattutto. Le ferite, lo sappiamo, si infettano facilmente se non curate. Servono aghi e filo per la sutura, guanti, aghi per le flebo. **Le donazioni sono ben accette, e Franca mi suggerisce di contattare la suora che si trova sul luogo via mail per sapere cosa serve (karimargie@yahoo.com).** La rete, intendo dire internet, viene e va, ma la suora legge le mail e risponde. **Ma si può anche chiamare la suora vicaria generale in Italia al numero 3402387886. Chi invece volesse fare un bonifico (it70q0200811756000005035644) deve avere l'avvertenza di specificare bene "Sostegno centro di recupero della nutrizione/Padre baldo dispensario - Missione di Blom - Guinea Bissau",** per essere certi che i fondi donati arrivino proprio lì, in quel dispensario, a quelle suore che chiedono anche farmaci contro la malaria, la dissenteria, e mezzi per contrastare l'altro grande problema che affligge la popolazione: le bronchiti. Oggi lavorano nel dispensario 2 suore originarie del Kenia, Suor Caterina e Suor Cecilia, infermiere professioniste. Poi c'è Giulio, guneiano, anche lui infermiere professionale che, in attesa di essere assunto dallo Stato per lavorare in un'ospedale più grande, offre il suo contributo di volontario. Suor Margareth è la coordinatrice, suor



FOTO 4



FOTO 5



FOTO 6

# Linea Activa

Integratori  
alimentari  
per aiutarti  
a vivere meglio



## ArterActiva

Capsico, Polygonum,  
con Pepe Nero e Rosa canina



## MioActiva

Carnitina e Coenzima Q10,  
con vitamine



## BrainActiva

Curcuma ed altri estratti



## MotoActiva

Ovomet, Curcuma, Boswellia  
e Coenzima Q10



## MagActiva

Aminoacidi ramificati  
con Potassio e Magnesio



## NeurActiva

Acetyl-Carnitina, Acido  
Lipoico, Taurina e Coenzima  
Q10, con vitamine



## MicroActiva

Riso rosso, vitamine  
ed estratti vegetali



## VenActiva

Esperidina, Diosmina, Rutina  
con Glicina

studio3farma 



FOTO 7



FOTO 8



FOTO 9

Elisabeth dirige la scuola e suor Lidia è la tuttofare appena arrivata. Le cure che, ad oggi, possono essere offerte gratuitamente (foto 6) sono la visita e l'eventuale ricovero.

Per le medicine delle quali il piccolo presidio non dispone, chi le può pagare se le deve comprare, e chi non può si affida alla provvidenza. Se esiste già una piccola farmacia, il dispensario avrebbe bisogno anche di un piccolo laboratorio di analisi, ma Franca è fiduciosa che, prima o poi, arriverà anche quello.

I farmaci che si trovano nelle farmacie del paese (foto 7 e 8) sono quasi tutti di produzione indiana. Anche chi li vende è spesso indiano. I farmaci ci sono, occorre vedere se le persone li possono acquistare. Ma l'Africa è ricca anche di piante dalle grandi potenzialità benefiche e terapeutiche, come il Baobab. Pochi grammi al giorno della polpa di questo frutto evitano stipsi, astenia e allergie. Ma le virtù sono molte altre. "Peccato che l'uso di questo rimedio si stia perdendo, che le popolazioni locali cerchino farmaci e lo trascurino, che si perda una tradizione importante" ricorda Franca, che aggiunge: "a volte si affidano agli stregoni locali per cose serie, che andrebbero curate negli ospedali, altre volte non usano quello che hanno davanti". In effetti, la porzione solubile ha proprietà probiotiche, quindi stimola la flora batterica e aumenta la peristalsi.

**NEL PROGRAMMA DI RECUPERO NUTRIZIONALE RIENTRANO LE MAMME CON BAMBINI GEMELLI (FOTO 9) CHE PER PARECCHIO TEMPO SONO STATE ALLONTANATE DALLA LORO COMUNITÀ PERCHÈ RITENUTE PORTATRICI DI SVENTURA. OGNI MESE VENGONO DISTRIBUITI RISO, OLIO DI SEMI, ZUCCHERO, LATTE IN POLVERE E MISTURE DI VARI CEREALI. SEGUONO POI INCONTRI DI FORMAZIONE NUTRIZIONALE E IGIENICA**

**NATURAL  
POINT**

# MAGNESIO SUPREMO®

naturalmente

## ANTISTRESS\*

Il magnesio è un minerale che contribuisce a sostenere:

- Il rilassamento muscolare
- Il benessere psicologico
- Il metabolismo energetico
- L'equilibrio degli altri minerali
- La struttura di ossa e denti
- Il transito intestinale
- La costruzione di proteine



\* Il magnesio contribuisce  
alla riduzione della stanchezza e  
dell'affaticamento fisico e mentale

**PERCHÉ  
MAGNESIO SUPREMO®**  
Selezione accurata delle materie prime  
Ciclo di produzione dedicato senza  
contaminazione di sostanze estranee  
No OGM  
Senza glutine e senza additivi



### L'ORIGINALE

disponibile anche nei gusti *Limone e Ciliegia*

Il magnesio è un minerale essenziale, responsabile di molti processi metabolici, tra i quali la produzione di energia, la sintesi delle proteine, la trasmissione nervosa e degli impulsi ai muscoli. Il magnesio stimola l'assorbimento e il metabolismo di minerali quali il calcio, il fosforo, il sodio e il potassio, oltre a facilitare l'assimilazione delle vitamine del complesso B, la vitamina C e la vitamina E. Contrastando l'effetto stimolante del calcio, il magnesio svolge un ruolo importante per le decontrazioni neuromuscolari. È d'aiuto durante la crescita ossea ed è necessario per un buon funzionamento dei nervi e dei

muscoli, compreso quello cardiaco. Aiuta inoltre a regolare l'equilibrio acido-alcalino dell'organismo.

**MAGNESIO SUPREMO®**, marchio registrato di Natural Point, è un integratore alimentare a base di magnesio, solubile e dal sapore gradevole. La sua formula originale è in polvere e a rapido assorbimento. Sciolta in acqua, viene convertita in *magnesio citrato*.

In vendita nelle erboristerie, farmacie, parafarmacie e negozi di alimentazione naturale.

Richiedi gratuitamente o scarica dal sito l'opuscolo informativo sul magnesio.

Saremo presenti al SANA di Bologna • 7-10 settembre • PAD.26 • Stand A11 - B12

E sappiamo come un intestino sano protegga l'intero organismo. Ma come mai non viene utilizzata al massimo la medicina tradizionale? Secondo Pietro la risposta sta nell'atteggiamento della popolazione, abituata ad essere dominata e poi incapace di riprendersi con le proprie forze.

"Io ci ho sbattuto la testa più volte". "Hanno un terreno meraviglioso e riescono a coltivare il riso con un sistema che prevede l'entrata e l'uscita dell'acqua di mare e garantisce risultati strepitosi. Se arrivano gli stranieri e mettono in opera questi sistemi la cosa funziona. Ma potrebbero coltivare molto di più - continua Pietro - in quelle terre fertili. Una volta, in un villaggio, ho fatto un esperimento. Ho insegnato loro a coltivare il granturco. Ho recintato un piccolo pezzo di terra per evitare che i molti animali che circolano liberi nel villaggio distruggessero tutto. Poi ho portato avanti la coltivazione e ho fatto vedere loro gli ottimi risultati ottenuti. Al momento di partire ho chiesto se avrebbero continuato e mi hanno detto di sì. Ho poi ricordato loro che avrebbero dovuto predisporre dei recinti per rinchiudervi gli animali, perchè se un campo piccolo può essere recintato, per grandi appezzamenti vanno invece rinchiusi gli animali. A questa osservazione, mi hanno risposto che allora non se ne sarebbe fatto nulla: non avevano l'abitudine di chiudere gli animali e non lo volevano fare. Io ci sbatto la testa, ma lì funziona così".

Pietro ne è convinto: le economie industriali sono sempre partite dall'agricoltura.

E' la terra che offre prima sostentamento, poi ricchezza da investire.

Offre anche metodo di lavoro, richiede organizzazione, necessita di una filiera. L'industria e il progresso non possono essere impiantati a prescindere, senza che la popolazione abbia il substrato giusto, quello delle realtà contadine. Forse Pietro ha ragione.

Anzi, Pietro ha proprio ragione!

## PERIODICAMENTE VENGO ORGANIZZATI INCONTRI CON LA POPOLAZIONE E I VOLONTARI PER PROGRAMMARE I LAVORI E VALUTARE I RISULTATI DI QUELLO FATTO FINO A QUEL MOMENTO



**IL RISO VIENE COLTIVATO UTILIZZANDO UN SISTEMA CHE PREVEDE L'ENTRATA E L'USCITA DELL'ACQUA DEL MARE (VEDI IN FOTO). L'ARGINE CONTENITIVO VIENE COSTRUITO INTERAMENTE A MANO, SENZA L'AUSILIO DI RUSPE O ALTRE MACCHINE.**





**Novità**

# EviDOL

## ARTICOLAZIONI

### BENESSERE in movimento



- **Sostegno per il benessere delle cartilagini articolari**
- **Partecipa alla formazione del collagene, proteina alla base delle cartilagini**

20 bustine monodose  
Cod. Prodotto 974880573

**Evidol Articolazioni** è un integratore alimentare a base di **Fortigel®** (collagene) che, grazie ad un processo di produzione brevettato, **giunge selettivamente nel tessuto articolare sostenendo il benessere delle cartilagini**.

Questa caratteristica è comprovata da particolari studi clinici che hanno verificato l'effettiva presenza dei peptidi (piccole molecole proteiche) di collagene nel tessuto cartilagineo dove si dimostrano veramente **"bioattivi"**.

Arricchisce la formula l'**OptiMSM®**, marchio registrato che identifica un particolare zolfo organico caratterizzato da un alto profilo di sicurezza, qualità e purezza,

oltre alla presenza di **glucosamina** e **condroitina** che sono elementi naturalmente presenti nelle cartilagini.

Grazie anche alla presenza della **vitamina C**, che contribuisce alla **normale formazione del collagene, la formula si rivela utile per la normale funzione delle cartilagini**.

**Evidol Articolazioni** è privo di allergeni e OGM, è prodotto secondo i migliori standard qualitativi e con criteri che mirano all'efficacia.

Reperibile in erboristeria, farmacia, parafarmacia e negozi di alimentazione naturale.

Saremo presenti al SANA di Bologna • 7-10 settembre • PAD.26 • Stand A11 - B12

**NATURAL POINT srl**

Via Pompeo Mariani, 4 - 20128 Milano - Tel. 02.27007247 - [www.naturalpoint.it](http://www.naturalpoint.it)

**NATURAL  
POINT**

... per il tuo benessere