

Cose che fanno bene e posta di Pasqua da Lisa

12.04.2019, Episode 154

Al dente

Ciao a tutti da Francesca e dal podcast "Al dente!". Oggi è il 12 aprile, presto sarà Pasqua e questo è il tema dell'ultima mail che ho ricevuto dalla mia amica Lisa. Ma prima vi parlerò di alcune cose che fanno bene alla vita di tutti i giorni. E per finire, una nuova domanda per voi: vi piace vivere sempre nella stessa casa oppure preferite cambiare spesso? Scrivetemi, vi aspetto. E ora buon ascolto!

La routine quotidiana può essere noiosa [1], vero? Con il solito tran tran [2], rischiamo di fare sempre le stesse cose e magari di ripetere all'infinito cattive abitudini. E questo non fa bene, dicono medici ed esperti. Allora, vediamo un po' alcuni degli errori che facciamo spesso e qualche consiglio per migliorare. Per esempio, la mattina ci alziamo e andiamo a fare la doccia. Fa bene farla ogni giorno? I dermatologi dicono che non ci sono controindicazioni [3], ma l'importante è non stare sotto l'acqua più di 5 minuti. Altrimenti [4] si secca la pelle! Bene, e in più si risparmia l'acqua, quindi mi sembra un buon consiglio. Poi c'è chi beve subito il primo caffè. E qui c'è un problemino: è troppo presto. Fino alle 8 o alle 9 di mattina, il nostro organismo produce un ormone detto cortisolo, una specie di caffeina naturale che ci aiuta a prepararci per la giornata. Se beviamo il caffè, l'effetto del cortisolo svanisce [5]: quindi, meglio aspettare un po' a goderci la nostra desiderata tazzina! Facciamo prima colazione, quindi, con tre cose importanti: proteine, fibre e grassi. Per esempio frutta, yogurt, pane e marmellata. Eh, ma non tutti hanno fame la mattina, è vero... Che fare allora? Boh! Non lo so davvero! E poi si va al lavoro... A seconda della professione, molti di noi stanno troppo tempo seduti. Questo non fa bene... bisogna alzarsi ogni ora e camminare un po'. E contro la stanchezza: mai stare senza acqua fresca: bere spesso ci aiuta a restare vitali. Ore 12.30: è il momento di mangiare qualcosa. E qui attenzione, niente panino al salame o al formaggio... Meglio uno spuntino [6] leggero con verdure, proteine, cereali. E poi si torna ancora al lavoro: se state molto tempo al computer, ricordate di muovere gli occhi, sbattere [7] le palpebre [8] spesso e fare la ginnastica del 20-20-20. Mai sentita? Facile: ogni 20 minuti, guardate qualcosa che si trova ad almeno 20 metri di distanza per 20 secondi. È molto riposante!

Bene, piano piano è l'ora di tornare a casa. Prendete sempre la macchina per evitare i mezzi pubblici perché pensate che siano sporchi? Beh, è vero, possono esserci fino a 600 tipi diversi di germi [9]!

Ma niente paura: sono quasi tutti assolutamente innocui [10]. Stare a contatto con questi "esserini" non è negativo, anzi: il nostro sistema immunitario diventa più forte! Quindi prendere i mezzi pubblici è un'abitudine sana per la salute e anche per l'ambiente. E poi... ah, eccoci finalmente a casa! Avete una fame da lupi e vi pregustate [11] una bella cena abbondante? Eh, meglio di no, almeno non tutte le sere... Quantità piccole, ma cibi squisiti, vi consiglio io: le cose che vi piacciono, ma in porzioni ridotte. E poi... a nanna [12]! E qui un ultimo piccolo consiglio per un buon sonno: non usate schermi blu (cellulari, computer ecc.) almeno 30 minuti prima di andare a letto.

E così la nostra giornata è arrivata alla fine... Ma secondo me ci sono tante altre cose importanti per stare veramente bene. Strano che gli specialisti non ci abbiano pensato. Una di queste è l'amicizia: che cosa c'è di più bello che ricevere una telefonata, una mail o un messaggio da parte di un caro amico? Ecco, ieri sera quando ho acceso il computer e ho trovato posta dalla mia amica Lisa, di Siena... mi sono sentita molto, molto contenta. E adesso vi leggo che cosa mi ha scritto.

Cara Francesca,

la primavera quest'anno si fa desiderare: un giorno è caldissimo, quello dopo devi riprendere la sciarpa e i guanti!

Conto le ore che mancano al nostro appuntamento di Pasqua e allo scambio abituale di regali: i libri, il buon vino delle colline senesi, la cioccolata svizzera, le tue marmellate... I nostri incontri sono sempre una festa!

Ma non ce la faccio [13] ad aspettare per raccontarti cosa è successo in questi giorni.



Sabato ho fatto le “pulizie di Pasqua”: quelle in cui si svuotano gli armadi, si spostano i mobili, si tolgono le ragnatele [14], insomma, si pulisce la casa in tutti i suoi angoli e si ritrovano oggetti che pensavi di aver perso per sempre, come, per esempio, la penna d'oro che ho ritrovato nel cassetto delle pentole (eh, eh, questo ti fa capire quanto cucino!)

Non amo molto fare le pulizie ma, una volta all'anno mi tocca [15]... Allora, metto la musica a tutto volume (del buon rock) e inizio; però, ogni motivo è buono per fare una pausa e distrarmi [16]. Svuotando alcuni cassetti ho trovato delle foto di famiglia in bianco e nero, quelle che piacciono tanto a te. In una si vedeva un gruppo di ragazzi con un uovo in mano... Mhhh... la cosa mi ha incuriosito!

Ho telefonato a zia Carla, memoria storica della famiglia, e le ho chiesto se sapeva qualcosa a proposito. Le ho spedito la foto per Whatsapp e, dopo un po', zia Carla mi ha richiamato e mi ha detto:

- È zio Remo da giovane che gioca a “coccetto”!

- Zia, cos'è il “coccetto”?

- Tesoro mio, devi sapere che quando eravamo giovani, subito dopo la guerra, per Pasqua i ragazzi si ritrovavano nella piazza principale del paese e si sfidavano [17] “a coccetto”: ognuno portava un uovo fresco e lo batteva [18] con quello di un altro; l'uovo che si rompeva perdeva e finiva nella frittata [19]! E poi tutti a bere un bicchier di vino!

- Ah, questo era il vostro aperitivo!

- Eh sì, erano altri tempi!

Il racconto della zia mi è piaciuto così tanto che ho cercato, nel vocabolario, l'origine della parola “coccetto”: ho trovato che deriva da “coccio” e vuol dire frammento di cosa fragile, rotta. Cara amica mia, come sai, io sono linguista e amo la storia delle parole... Ma... a un certo punto ho girato lo sguardo intorno e mi sono accorta che la casa era ancora tutta sottosopra [20] e sembrava un campo di battaglia! Ho guardato l'ora: era tardissimo!

Morale della favola [21]: sono andata a dormire con gli armadi aperti e i cassetti svuotati, ma felice di aver scoperto una vecchia tradizione paesana. Più felice ancora è stata Greta, la mia gatta, che ha giocato tutta la notte fra le cose in disordine e alla fine si è addormentata fra i miei vestiti!

Ora ti saluto, speriamo che il tempo passi in fretta... Ah, ti ho già comprato l'uovo di Pasqua e dal pasticciare ho fatto mettere dentro una sorpresa che spero ti stupirà!

Un bacio, ciao

Lisa

Ecco qua, anche per oggi è tutto. Vi aspetto il 26 aprile qui su podclub.ch e sulla nostra app, con il Trainer di vocaboli. Su Instagram, poi, ci sono le mie nuove foto. Il tema della prossima puntata sarà: vivere sempre nella stessa casa o cambiare spesso?

Un saluto da Francesca e a presto!

Glossar: Al dente

[1] **noioso**: non divertente

[2] **(il) tran tran**: la routine

[3] **(la) controindicazione**: indicazione contraria che sconsiglia l'uso di una terapia o di un medicinale

[4] **altrimenti**: in caso contrario

[5] **svanire**: andare via, sparire

[6] **(lo) spuntino**: pasto leggero consumato rapidamente, in genere fra due pasti principali

[7] **sbattere le palpebre**: chiudere e aprire ripetutamente gli occhi

[8] **(la) palpebra**: pelle che protegge l'occhio

[9] **(il) germe**: microrganismo che può portare malattie

[10] **innocuo**: non pericoloso, non dannoso



[11] **pregustare:** gustare prima, godere con il pensiero qualcosa di piacevole

[12] **a nanna:** a dormire, a letto (nel linguaggio dei bambini)

[13] **farcela:** riuscire

[14] **(la) ragnatela:** rete prodotta dai ragni per prendere mosche e altri insetti

[15] **mi tocca:** sono costretto a fare una cosa

[16] **distrarsi:** perdere la concentrazione e fare una cosa diversa

[17] **sfidarsi:** confrontarsi in una competizione, misurarsi in una gara o un gioco

[18] **battere:** colpire

[19] **(la) frittata:** omelette di uova

[20] **sottosopra:** in confusione

[21] **morale della favola:** insegnamento che si ricava da un fatto