

## Calendario d'Avvento - 14 dicembre 2021

Cosa pensate si discuta nelle attese pre- e post C.O.? Oltre che di Covid, di vaccinazioni e di richiami, di certificati e di tamponi, si passano in rassegna i piccoli e grandi acciacchi di ogni orientista. Nell'ultima gara, lo scontro con il palo di Jotis e i possibili rimedi a bernoccolo e colpo sulla coscia ha dato il via ad una serie di consigli e opinioni di pseudo-esperti, ma per fortuna anche di medici laureati. Il bernoccolo, oltre che con i tradizionali 5 fr. d'argento da applicarvi, si poteva curare con pomatine e impiastri vari, dall'unguento a



base di arnica, fino ai più recenti preparati anti-gonfiore.

Ovviamente nessuno dei presenti aveva portato una piccola farmacia e quindi ci si è dovuti accontentare dei sacchetti di ghiaccio. E sappiate che le ambulanze presenti ad ogni competizione di C.O. in Italia non hanno nulla a disposizione, se non appunto i sacchetti di ghiaccio. In caso di infortunio serio verrà chiamata l'ambulanza di servizio negli ospedali, e quella sì, sarà dotata di tutto il necessario.

In occasione di piccoli malanni, tutti si improvvisano un po' sapientoni, e per fortuna però per finire si ascoltano ancora i medici laureati. La lista degli orientisti acciaccati è sempre fitta di nomi come quelle delle partenze; l'infermeria, se ci fosse, sarebbe bella piena, perché tutti hanno qualche bua o qualche mancanza da curare. Eccone alcune: dito infettato per graffio del gatto; piccolo strappo ai muscoli della coscia, probabilmente per uso di scarpe sbagliate, o per movimento sbagliato in corsa; dolori per artrosi alle ginocchia; dolori alle ginocchia per la crescita; infiammazione al tendine di Achille; fascite plantare; slogatura della caviglia, ecc. ecc., per non parlare di stanchezza cronica, mali di schiena, raffreddori e perfino polmoniti. Da parte degli orientisti è un continuo lamentarsi, a volte per giustificare una cattiva prestazione in gara, a volte però anche con ragione.

I rimedi dei nostri nonni sono probabilmente ancora i migliori anche per guarire gli orientisti dai loro piccoli disturbi: bagni di acqua e sale per qualsiasi infezione o infiammazione, applicazioni di cipolle tagliate per il mal di gola, latte caldo e miele per la tosse, impacchi di aceto sui polpacci per far scendere la febbre, il



balsamo tigre per le infiammazioni ai tendini, l'albume d'uovo per il mal di denti e le proverbiali tre L per guarire del tutto: *par cürá fresgiuu e inflüénza ga vöö la terapia di tré èlle: lana, lacc e lécc*, per curare raffreddore e influenza ci vuole la terapia delle tre L: lana, latte e letto; e come ben spiegava un medico laureato: per guarire in fretta, meglio combattere subito il male. Il famoso orientista svizzero Urs Flühmann, più volte medagliato ai mondiali, si disinfettava anche il graffio più piccolo dei rovi, non appena tagliato il traguardo delle gare. Sicuramente si ricordava dell'avvertimento dei nostri nonni e

preveniva così mali peggiori: *chi ch'a na vò chiüraa malígn, chiüra malóm*, chi non vuole curare il male quando è leggero, lo curerà quando si sarà aggravato; *curaa el pòch per no curaa el tanto*, curare il poco per non dover poi curare il tanto.

Il rimedio estremo dei nostri antenati, specialmente in tempi di grippe e di epidemie, era quello di istituire delle feste in onore di Santi; così a Fusio fu istituita la festa di S. Barnaba, per contrastare un'epidemia di influenza che girava in paese, e allo stesso modo, a Intragna, nel 1790 fu iniziata la festa di S. Carlo, "difensore della epidemia di febre" che imperversava allora per il paese.

Buona giornata in salute.

Lidia