

**Presidente:** Claudio Vancini  
**Segretario:** Tiziana Vallone  
**Prefetto:** Maddalena Maggi

**Riunioni di Club**  
Lunedì, ore 19,30 presso NH Hotel Fiera  
Via degli Alberghi, 1 – 20017 Rho (MI)

**Conviviale del 16 novembre 2015**

**RELAZIONE DELL'INTERCLUB DEL 16 NOVEMBRE 2015**

La nostra conviviale del 16 novembre è stata organizzata nella "Sala dell'incantesimo" dello splendido palazzo liberty dell'hotel Chateau Monfort.



Dopo i saluti e l'accoglienza del nostro presidente e la presentazione di Mery Asman, presidente della commissione Relazioni Pubbliche de R.C. Milano Porta Nuova, il dottor Antonio Canino, ginecologo nel complesso

ospedaliero dell'ospedale Ca' Granda di Niguarda, ha svolto l'intervento veramente interessante su "Ossidazione e Riduzione: i segreti di una vita lunga". Nell'allegato 1 alla relazione troverete il suo testo completo, che è di sicuro interesse per tutti i presenti, in quanto propone tesi e azioni per il miglioramento della nostra vita giornaliera e suggerimenti su come mantenere e migliorare la nostra salute.



Successivamente il nostro socio Ugo Gatta ha svolto il suo intervento su "Il tè...un amico e un alleato di vita", tema del quale è un esperto essendo da molti anni innamorato di questa bevanda il cui consumo mondiale è secondo solo alla normale acqua. Originario della Cina molti secoli prima dell'anno zero, venne poi coltivato in India in e infine dal Giappone che sono oggi i maggiori consumatori di questa bevanda. Attualmente il consumo della Cina è di 1.200.000 T. e quello dell'India di 1.000.000 Una curiosità: a suo tempo il tè fu utilizzato dai cinesi come merce di scambio per ottenere forniture di oppio dai paesi vicini. Nell'allegato 2 una breve nota di Ugo con un insieme di informazione e di curiosità sul tè. Il relatore ha poi dovuto rispondere alle più svariate domande dei partecipanti.

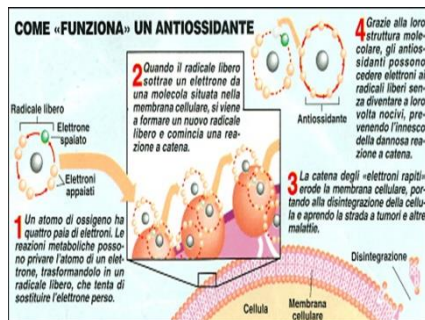


**Presidente:** Claudio Vancini  
**Segretario:** Tiziana Vallone  
**Prefetto:** Maddalena Maggi

**Riunioni di Club**  
Lunedì, ore 19,30 presso NH Hotel Fiera  
Via degli Alberghi, 1 – 20017 Rho (MI)

**Conviviale del 16 novembre 2015**

La partecipazione alla serata è stata importante perché erano presenti una novantina di amici rotariani e di invitati mentre quella dei nostri soci è stata di 21 più 6 graditi ospiti.



PIANTE DI CIVILTA' - Braudel, uno storico francese grande studioso del Mediterraneo, ci ha suggerito un termine

suggestivo PIANTE DI CIVILTA' e cioè quei vegetali che, in terreno adatto, hanno regolato nel tempo un'aggregazione di popoli, influenzando la loro religione, la cultura, l'economia e perfino il loro potere politico. Pensiamo al GRANO, alla VITE, all'OLIVO, al RISO e anche al TE'. Si perché questo albero-arbusto è stato per secoli il riferimento di tante genti dell'Asia per poi espandersi in altre regioni del mondo della fascia subtropicale.

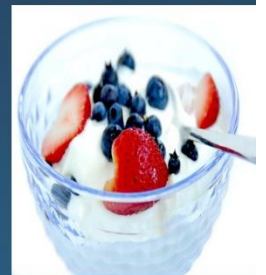
RITO



Come in tutte le cose del nostro esistere anche il rito del tè si può considerare una metafora della vita. La preparazione - per cercare di allestire, insieme, il bello e il buono, è indispensabile la cura della scelta degli ingredienti (non soltanto quelli edibili). Il TE' in primis (...); la TEIERA (...); l'ACQUA (di cui in gran parte siamo fatti...) che è componente essenziale di tutto ciò che ci nutre e ci fa sopravvivere...e dopo... la ritualità dell'allestimento... giorno dopo giorno diventa una sorta di magia

**Potere antiossidante degli alimenti**

- E' stato misurato il potere antiossidante degli alimenti mediante unità di misura definita **ORAC (oxigen radical adsorbance capacity)**
- Ogni soggetto dovrebbe assumere almeno **5000** unità al giorno !!!



consuetudine che si esegue come un riflesso condizionato. Allora, prima una fase di riflessione-introspezione... che si trasforma in una sorta di offerta a se' stessi e augurabilmente a chi ci è amico. Insomma un dialogo, un legame verso gli altri, reso piacevole dagli odori e dai sapori di questa bevanda, seconda al mondo solo all'acqua.



**Presidente:** Claudio Vancini  
**Segretario:** Tiziana Vallone  
**Prefetto:** Maddalena Maggi

**Riunioni di Club**  
 Lunedì, ore 19,30 presso NH Hotel Fiera  
 Via degli Alberghi, 1 – 20017 Rho (MI)

**Conviviale del 16 novembre 2015**

**Considerazioni finali per una corretta.....antiossidazione!!**

- Dieta equilibrata e prevalentemente vegetale
- Mantenersi snelli
- No fumo e alcool
- No sindrome metabolica
- Attività fisica moderata e costante
- Evitare ambienti inquinati
- Rispettare l' ambiente
- Utilizzo integratori con giudizio
- Pensare positivo
- **Dormire le ore necessarie!!!**



<b>Soci Presenti</b>		<b>21</b>
<b>% presenze Soci</b>		<b>62%</b>

<b>Ospiti del Club</b>		<b>0</b>
<b>Ospiti dei Soci</b>		<b>6</b>

<b>Totale Presenze</b>		<b>27</b>
------------------------	--	-----------

**LEGGENDA DEL TE'**

**COS'E'** – Quasi un'azalea. Si chiama Camelia sinensis. Raccolta femminile 25kg. per day, Gerla, gesto regalo

**CLASSIFICA** – BIANCHI-VERDI-OOLONG-NERI E ANCHE ROSSI. Poi aromatizzati, affumicati, postfermentati. "OP" Pettiagalla. Chun Mee.

**DOVE** – Asia, Africa, Sud America...isole Azzorre

**COME SI FA** –

**STORIA** – Primi olandesi, poi inglesi. Clipper. BOSTON TEA PARTY (Sons of Liberty) 12/1773----Liberty Bell 7/1176: Indipendenza.

**COSA C'E'** – vitamine gruppo B. Olii...patina – Minerali: potassio, fluoro, meno calcio e ferro. **CAFFEINA** – una tazza di tè nero: 70mg – metà nel verde – poca nei verdi giapponesi.

**CONSUMO** – U.K / 2,2 KG procapite per annum; **TURCHIA:** 2,7 kg; **RUSSIA:** 1,4 kg; **ITALIA:** 70 grammi.

**PRODUZIONE** – **CINA:** 1,2mil. Tons; **INDIA:** meno di 1 mil.; **SRI LANKA:** ca 600mila. Poi Kenya, Turchia, Indonesia, Giappone.