

Il sale e l'uomo

Informazioni per il PD



1/4

Compito	Il sale è un importante componente del nostro corpo e da sempre viene usato a fini terapeutici. Esso garantisce infatti un'ottimale funzionalità dei processi metabolici. Gli alunni leggono un testo che illustra quanto sia importante il sale per l'essere umano e cercano dei vecchi rimedi casalinghi con il sale per curare semplici problemi di salute.
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Gli alunni imparano che il sale è importante in medicina. • Gli alunni studiano alcuni vecchi rimedi casalinghi per curare piccoli problemi di salute.
Materiale	<ul style="list-style-type: none"> • Testo • Scheda di lavoro • Computer
Forma sociale	LC
Tempo	30'

Informazioni
supplementari

- Per il compito 1
Molti pensano che i gusti fondamentali vengano percepiti in diverse regioni della lingua, ma in realtà questo non è vero. Il centro della lingua presenta un numero inferiore di recettori (papille e gemme gustative) rispetto al bordo, ma la distribuzione dei recettori che percepiscono i diversi gusti è omogenea su tutta la superficie della lingua.
- Immagini: Se niente altro menzionato le immagini sono di pixabay o saline svizzere.

Il sale e l'uomo

Scheda di lavoro



2/4

Perché abbiamo bisogno del sale?

Non importa se sei seduto, stai dormendo o sei fisicamente attivo: il tuo corpo ha sempre bisogno di sale. Il sale è infatti una componente vitale del nostro corpo. Il tuo sangue contiene all'incirca un cucchiaino raso di sale. Ma il sale si trova anche negli altri liquidi del nostro corpo, nelle cellule, nei muscoli e nelle ossa. Ogni giorno perdi una parte di questo sale sudando, piangendo o semplicemente andando in bagno. Per non ammalarti, è quindi importante che il cibo che assumi quotidianamente contenga del sale. Come forse saprai, molti prodotti che mangi ogni giorno – pane, formaggio e salumi – contengono già una quantità sufficiente di sale.

I reni sono l'organo che assicura il giusto rapporto fra la quantità di acqua e la quantità di sale presenti nel nostro corpo. Se assumi molto (o troppo) sale, ti viene sete, il che ti porta a bere acqua e a ristabilire così il rapporto acqua-sale.



Compito 1

In quale punto della lingua percepisci meglio il salato?

Immergi un cotton fioc nella salamoia e appoggialo in diversi punti della lingua, per vedere dove il gusto salato è più forte. Parti dal centro della lingua. Evidenzia nell'immagine qui sotto i punti dove appoggi il cotton fioc. Per eliminare il gusto salato, alla fine dell'attività risciacqua la bocca con acqua.



Il sale e l'uomo

Scheda di lavoro



3/4

Le virtù curative del sale

Quando una persona perde molti liquidi a causa di un incidente o perché è malata, le viene somministrata una soluzione salina fisiologica. Questa soluzione contiene esattamente la dose di sale necessaria affinché il suo corpo compensi la perdita subita.



Il sale è molto importante per la nostra salute, ma non solo in quanto componente vitale del nostro corpo, bensì anche per le sue virtù curative. Già i nostri antenati lo sapevano e ricorrevano soprattutto alle proprietà terapeutiche dei bagni nelle fonti saline o al mare. I bagni salini e di acqua di mare vengono ancora oggi prescritti per alleviare i disturbi delle articolazioni. Anche molte malattie della pelle migliorano se si fanno dei bagni in acqua salata.

Compito 2

- Conosci delle malattie che si possono curare con il sale?
- E tu, sei già stato curato con sale, una soluzione salina o dei vapori di acqua e sale?
- Chiedi a una persona anziana, ad esempio alla tua nonna, se conosce dei vecchi rimedi casalinghi con il sale.

Il sale e l'uomo

Soluzioni



4/4

Soluzioni

Contro la tosse

Le proprietà curative del sale contro la tosse e la raucedine sono note da sempre. Già le nostre nonne, quando erano raffreddate, usavano inalare i vapori di acqua salata, ricoprendo la testa con un asciugamano e tenendola sopra un grosso catino pieno di acqua salata bollente. Attenzione, però, a non bruciarsi il viso! Se soffri di mal di gola e raucedine, puoi fare dei gargarismi con una soluzione fredda di acqua salata.

Contro il raffreddore

L'acqua salata può aiutare anche in caso di raffreddore. La cosa migliore da fare è pulirsi ogni mattina il naso con una soluzione salina acquistata in drogheria. Procedi in questo modo: tieni la testa sopra il lavandino, piegala di lato e, usando un applicatore o uno spray (anch'essi acquistabili in drogheria), spruzza la soluzione salina dentro la narice superiore. L'effetto ti sorprenderà: la soluzione, infatti, uscirà dall'altra narice! All'inizio ti sembrerà strano, ma ti ci abituerai molto presto. I virus responsabili del raffreddamento non amano questi lavaggi nasali e finiranno con lo scomparire.

Contro la stanchezza primaverile

In primavera ti senti spesso stanco e fiacco? Forse questo consiglio ti potrà aiutare: cerca di mangiare in maniera sana ed equilibrata, affinché il tuo corpo riceva le vitamine e i minerali di cui ha bisogno, sale compreso. Il sale, infatti, mantiene stabili la circolazione e la pressione arteriosa.

Un altro utile accorgimento per contrastare la stanchezza primaverile è di fare una doccia con getti caldi e freddi al mattino e di fare un bel bagno caldo con acqua salata la sera. Vedrai che dormirai benissimo e il mattino dopo ti sveglierai ben riposato e in piena forma.