

Sale in Zucca

di Lina Suglia

Non si smette mai d'imparare: è il senso dell'esperienza umana, ma anche un imperativo categorico e spesso opprimente in un'epoca scandita dall'avanzare dell'evoluzione tecnologica e dall'ampliarsi degli strumenti di comunicazione, che dilatano gli stimoli cognitivi.

Oggi è sostanziale stare al passo e aggiornarsi: bisogna essere "svegli", per affrontare con successo lo studio, il lavoro e per svolgere al meglio ogni attività quotidiana. Ci vuole testa e ingegno per concepire nuove idee e realizzare progetti. Serve presenza di spirito e plasticità di pensiero per risolvere con prontezza contrattempi e imprevisti.

Nell'enfasi di un progresso che non è sempre semplificazione, subiamo continue sollecitazioni, incalzati da un clima collettivo che impone di fronteggiare con costante lucidità crescenti impegni scolastici, professionali, sociali, interpersonali: è una "regola" che non esime alcuna fascia di età e mette alla prova, con modalità diverse, giovani e adulti, uomini e donne, anziani.

È difficile in queste condizioni non confondersi e mantenere salda la "testa sulle spalle": la costante pressione psicologica compromette l'efficienza dei delicati meccanismi che supportano le attività cerebrali, pregiudicando le prestazioni della memoria, l'apprendimento, la capacità di concentrazione e di elaborazione.

Ricerche recenti segnalano come il mondo vegetale offra rimedi utili a sostenere le performance intellettive, proteggendo dallo stress specifiche aree del cervello e rivitalizzandone l'attività, per concederci di disporre di una mente dinamica e brillante, che ci permetta di superare blocchi mentali e stanchezza, per sentirci padroni di noi stessi, a nostro agio nella vita di ogni giorno e attivamente partecipiamo del nostro tempo.

S o m m a r i o

Una Mente sveglia e presente

p a g i n a

Il Bene dell'Intelletto 2

Se Qualcosa «salta» in Mente 4

Colora la tua Materia grigia 6

Promemoria per far Mente locale 10

Per tener Testa alla Vita 12

Prima di perdere la Testa 14

Aromaterapia
A Memoria d'Uomo 16

Alimentazione
Cibo per la Mente 18





*di Lina Suglia
Erborista, Fitopreparatore,
Consulente aziendale*

Il Bene dell'Intelletto

I MECCANISMI CHE SOSTENTONO

UNA MENTE ATTIVA E DINAMICA

confronti dei primi funzioni di nutrizione, sostegno e protezione. Il tutto occupa un volume di circa 1.300 centimetri cubi, corrispondente indicativamente al 2% della massa corporea, con un peso attorno al chilo e mezzo.

Work in Progress

Ciò che desta davvero meraviglia è il numero delle giunzioni di raccordo (sinapsi), che consentono la comunicazione tra le singole unità: un milione di miliardi!

Queste connessioni formano un insieme paragonabile al labirintico intreccio dei rami di un'enorme foresta, il cui insieme è in continuo divenire. Il cervello è infatti un organo plastico, in costante trasformazione, coinvolto dall'infanzia all'età adulta, fino alla vecchiaia, in un incessante processo di sviluppo e di cambiamenti. La sua attività richiede mediamente come costo energetico il 20% dell'ossigeno utilizzato dall'intero organismo e il 25% del glucosio, esigenze che sono soddisfatte tramite il flusso del 15% di sangue quotidianamente pompato dal cuore.

A differenza di quanto acquisito in merito ad altri organi, l'indagine scientifica sul funzionamento del cervello presenta un campo ancora aperto a molte ipotesi e denso d'interrogativi, giustificati dalla complessità che caratterizza questo distretto, tanto sul piano anatomico, quanto - soprattutto - su quello fisiologico.

All'interno della scatola cranica sono compresi dagli 80 ai 90 miliardi di neuroni (cellule specifiche del tessuto nervoso) e altrettanti di cellule gliali, che esercitano nei

Groviglio della Mente

Le difficoltà della neurologia nell'indagare i processi della mente sono motivate dal fatto che essi includono un ampio ventaglio di aspetti, strettamente interconnessi l'uno all'altro.

Ciò riguarda in particolare le funzioni cognitive, un vasto ambito che annovera la memoria, l'attenzione e la concentrazione, le percezioni sensoriali (vista, tatto, olfatto, udito...), il riconoscimento e la comprensione delle informazioni provenienti dall'ambiente esterno, la capacità di fornire risposte adeguate e di comunicare con il linguaggio e la gestualità, la facoltà di orientamento nello spazio e nel tempo.

Punto di Vista sul Mondo

Tale insieme di processi confluisce in un bagaglio di conoscenze, acquisite più o meno consciamente, da cui scaturisce la consapevolezza di noi stessi e la nostra rappresentazione del mondo, il metro di giudizio su cui ragioniamo, prendiamo decisioni e interagiamo con esso. La vastità e il dinamismo di quest'universo di esperienze, che si trasforma e riorganizza continuamente in funzione dell'adattamento a diverse situazioni, rendono difficile una sua definizione: si ricorre spesso a concetti astratti come "mente", "intelligenza" o altri sinonimi, suscettibili di ampie e diverse accezioni. La scienza riassume questa complessità nel termine "cognizione": su essa si gioca la mediazione tra l'individuo e il suo ambiente, la qualità della loro relazione, la modalità che assume il vicendevole scambio tra stimoli accolti e risposte elaborate.

Dove abita l'Intelligenza

Per quanto riguarda la sede anatomica dove si svolgono questi delicati processi mentali, sono coinvolte diverse aree cerebrali, le cui attività specializzate si integrano e si coordinano. L'attenzione della ricerca si focalizza in particolare sulla zona limbica, nodo essenziale di rielaborazione delle esperienze individuali, che integra emozioni e stimoli cognitivi e partecipa attivamente alla "costruzione" della memoria. In questo distretto sono localizzate strutture importanti come amigdala e ippocampo, che assolvono funzioni nervose ed endocrine.



Incontriamoci *navigando sul web*

L'indirizzo del nostro sito è **www.fitomedical.com**
È una vetrina on-line, progettata per mantenere
una relazione dinamica con Operatori e Consumatori
e per creare nuovi contatti.

Strutturato con un'architettura
facilmente fruibile, permette
all'utente d'incontrare l'Azienda,
seguirne l'attività, conoscerne le
proposte e accedere al materiale
informativo disponibile.





di Lina Suglia

Se Qualcosa «salta» in Mente

QUALI FATTORI POSSONO

COMPROMETTERE I DELICATI

MECCANISMI CEREBRALI

Ogni tanto la mente perde colpi... spesso sono episodi circoscritti, periodi transitori che sconcertano giovani o adulti. Tuttavia, bisogna rassegnarsi al fatto che, con il progredire dell'età, simili fenomeni tendano ad amplificarsi e a diventare più frequenti: è l'effetto irreversibile di un declino cerebrale progressivo che, sebbene con modalità e tempi individuali,

è giudicato come manifestazione fisiologica della senescenza, anche se in certi casi può diventare un percorso precoce e accelerato con il subentro di gravi neurodegenerazioni (Alzheimer, Parkinson, demenze senili).

Tutta Colpa dello Stress

Allo stato attuale delle conoscenze, i disturbi legati al calo cognitivo e mnemonico sono principalmente attribuiti allo stress, inteso sia come sovraccarico psicofisico che affligge l'individuo, sia come condizione di sofferenza che coinvolge cellule e tessuti, in particolare a livello cerebrale.

Quando l'organismo è esposto a fattori stressanti persistenti, cerca di mantenere l'equilibrio modificando i propri parametri fisiologici e comportamentali: è una reazione che coinvolge strutture del cervello come l'ippocampo, l'ipotalamo, l'ipofisi e a cascata il surrene; implica quindi la fluente interazione di funzioni cerebrali, endocrine e immunitarie.

Se tali misure risultano inefficaci o insufficienti ad arginare le pressioni ambientali, la conseguente scoordinazione delle risposte adattive apre la strada a compromissioni di diversa entità, che orientano il soggetto verso un deterioramento generale, fisico e intellettuale.

Ciò corrisponde, sul piano tissutale, a un'amplificata generazione di ossidanti e radicali liberi, tale da soverchiare i sistemi tampone fisiologicamente preposti alla neutralizzazione di questi composti che, notoriamente, comportano gravi danni cellulari.

Menti arrugginite

Questo fenomeno, detto "stress ossidativo", costituisce un ulteriore elemento rilevante nella compromissione delle funzioni cognitive, poiché il cervello è tra i distretti dell'organismo più sensibili ai suoi effetti.

Soprattutto in zone come l'ippocampo, le modificazioni indotte dalle sollecitazioni stressogene implicano la liberazione

di quantità non arginabili di agenti ossidanti che, reagendo con importanti molecole e modificandone le caratteristiche chimico-fisiche, scompaginano le funzioni delle cellule nervose, fino a provocare la distruzione di alcuni loro componenti (autofagia), o indurle a morte (apoptosi).

Si aggiunga che i processi degenerativi innescati localmente si autoalimentano in un'amplificazione a cascata, con una tendenza a estendere il danneggiamento a intere aree.

Contorsionismi da Proteine

Un altro fattore responsabile del declino cognitivo e della neurodegenerazione riguarda il comportamento di alcune proteine prodotte dalle cellule nervose che, per funzionare correttamente, si ripiegano (folding) assumendo una caratteristica conformazione. Godono dell'ausilio di altri gruppi di proteine, che riparano strutture eventualmente compromesse o le degradano. Ma quando lo stress ossidativo impone un continuo e incalzante intervento di riequilibrio cellulare, gli errori sono inevitabili: le proteine danneggiate o mal funzionanti (dette misfolded) si accumulano, formando aggregati potenzialmente tossici.

Lavorare in Riserva

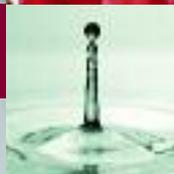
I fenomeni descritti, gradualmente nel corso dell'invecchiamento, o accelerati a qualsiasi età dallo stress, colpiscono con maggiore frequenza l'area limbica (vedi pag.3), provocando danni transitori o permanenti, che incidono sul declino cognitivo e possono favorire severe evoluzioni degenerative.

Tuttavia il cervello ha delle carte da giocare per contrastare o contenere questi danni: gli derivano dall'interazione tra le caratteristiche soggettive (es. il numero di cellule e di loro connessioni - riserva cerebrale) e la plasticità acquisita, che gli consente di ottimizzare le prestazioni (riserva cognitiva).

Tenere costantemente la mente in esercizio, come una vera e propria ginnastica, ne sostiene quindi l'efficienza.

Poi c'è l'apporto della fitoterapia...

Limpido quotidiano



Ogni giorno
più liberi dalle scorie

drena&depura aiuta l'organismo ad eliminare i liquidi in eccesso e a neutralizzare le sostanze dannose, con un effetto tonico generale.

drena&depura[®]



info@fitomedical.com
www.fitomedical.com



FITOMEDICAL
star bene è naturale

Colora la tua Materia grigia

**COGNIMIND SOSTIENE LA CAPACITÀ
DI MEMORIA, ATTENZIONE, CONCENTRAZIONE**

capacità di attenzione e di concentrazione, utile in diverse circostanze ed età della vita: sostiene infatti le attività intellettive nelle situazioni di sovraccarico indotte da eccessive sollecitazioni e protegge le cellule cerebrali dallo stress ossidativo, contenendone gli effetti aggressivi ed eludendo, oltre alla progressiva compromissione delle facoltà cognitive, anche eventuali evoluzioni degenerative.

Orizzonti verdi

Per rispondere a queste esigenze e identificare componenti formulativi efficaci e innovativi, Fitomedical si è avvalsa delle acquisizioni più recenti della ricerca scientifica che, da tempo impegnata nell'identificazione di rimedi in grado di contrastare il declino cognitivo e la neurodegenerazione, ha trovato nel mondo vegetale un orizzonte d'investigazione degno d'interesse: i dati ad oggi raccolti e le conoscenze conseguite sono numerosi e promettenti.

Mediterranee e orientali

Uno sguardo alla letteratura in proposito evidenzia come, nel corso degli anni, siano state messe in evidenza diverse categorie di sostanze (es. il resveratrolo presente negli acini d'uva, o i curcuminoidi della curcuma) e fitocomplessi di piante utili a sostenere le attività cerebrali e favorirne buone performance. Tra le prime identificate, Ginkgo biloba (vedi pag.11) è la più nota nel gruppo e compare ormai come ingrediente quasi costante in diversi prodotti presenti sul mercato farmaceutico ed erboristico. In seguito al progredire degli studi, ad essa si sono affiancate altre piante, già precedentemente apprezzate in ambiti diversi (es. Panax ginseng, Salvia officinalis e lavandulifolia, Centella asiatica), il cui profilo è stato ampliato da queste nuove e specifiche osservazioni.

Scelta di Quali e Come

In questo panorama, la proposta di Fitomedical si distingue e si orienta sulla base di ulteriori e più recenti indagini, che attingono al patrimonio culturale delle medicine tradizionali asiatiche ed europee. In quest'ambito risaltano le caratteristiche di alcune piante che, a una "rivisitazione" scientifica, si distinguono per l'azione antiossidante e specificatamente neuroprotettiva: emergono in particolare Goji, Bacopa e Melissa, i componenti di CogniMind, di cui



Per migliorare le prestazioni della mente e aiutare a prevenire e contrastare i suoi processi di senescenza, Fitomedical ha ideato CogniMind. È un integratore alimentare che agisce favorevolmente sulla memoria, la

sono descritte a seguito le caratteristiche salienti. Per valorizzarne al meglio l'attività, è stata inoltre posta una particolare attenzione nella scelta delle materie prime: le piante citate sono utilizzate nella forma di estratti secchi di qualità superiore, la cui titolazione attesta l'elevata concentrazione di quelle sostanze attive ritenute, per ciascuna specie, di maggiore interesse. Ciò ottimizza l'interazione che ciascuna esercita su specifici meccanismi cerebrali, potenziando la sinergia della loro complementarietà, su cui si basa l'efficacia della formulazione.

Frutti della Longevità

Il Goji (*Lycium barbarum* L.), di cui si utilizzano i frutti maturi, detti "di lunga vita", trova impiego nelle antiche medicine tradizionali cinese, coreana e giapponese, che lo prescrivono per contrastare i danni progressivi dovuti all'invecchiamento delle funzioni mentali e visive, ma anche alla compromissione di reni e fegato.

Studi moderni ne sottolineano l'attività a livello cerebrale come antiossidante e in particolare come neuroprotettivo: tutela le cellule nervose dall'aggressione di sostanze tossiche e processi degenerativi (es. deposizione di proteine misfolded). Dimostrano inoltre che la sua assunzione riduce la sensazione di fatica e induce un'impressione di benessere, migliorando le prestazioni neurologiche e psicologiche. A ciò si aggiunge un'azione di ottimizzazione delle funzioni gastrointestinali, di protezione epatica, di stimolo metabolico (corregge le tendenze a iperglicemia e ipercolesterolemia), oltre a proprietà immunomodulanti; è inoltre valutato un buon coadiuvante e complementare nel trattamento delle neoplasie, per ridurre l'impatto tossico delle terapie.

Amica degli Dei

Proprietà antiossidanti e neuroprotettive caratterizzano anche Bacopa (*Bacopa monnieri* (L.) Pennell), annoverata nella farmacopea indiana con il nome sanscrito Brahmi, in onore del dio induista Brahma. È vantata dalla medicina ayurvedica come rimedio che migliora le facoltà intellettive e la memoria: le sue parti aeree sono tradizionalmente utilizzate nel trattamento dell'ansia, della mancanza di concentrazione e dell'incapacità di elaborazione mentale.

Fresco di Giornata!

Chi a tavola preferisce verdure appena colte, apprezza il pregio degli estratti da pianta fresca.

Fitomedical garantisce la qualità che cerchi con un'ampia gamma di Tinture Madri e Gemmoderivati.



Gemmo
derivati

Macerati
di pianta fresca



FITOMEDICAL
star bene è naturale



FILO DIRETTO

**Orientare
nella scelta
dei Fitoderivati**

**Associare TM, MG,
Oli essenziali
e Oligoelementi**

**SERVIZIO RISERVATO
AGLI OPERATORI
PROFESSIONALI**

*Per avere una consulenza
qualificata basta
telefonare al
n° 02 90781542*

*Ogni mercoledì, dalle
ore 9,30 alle 12,30
presso la Fitomedical,
un esperto risponde
alle vostre domande.
Oppure in qualunque
momento potete inviare
un fax al n° 02 90781996*


FITOMEDICAL



Periodico trimestrale sui fitoderivati
Anno 20 n°1-2 Aut.del Trib.di Milano
n°398 del 04.06.90

*Direzione, redazione e
amministrazione:* Fitomedical snc Via Copernico, 5/7
20082 Binasco (MI)

Editrice: Fitomedical snc

Direttore responsabile: Avv. Francesco Ribera

Direttore scientifico: Dr. Massimo Rossi

Redazione: Lina Suglia

Ufficio pubblicità: Tel. 02 90781896

Art direction: Pierluigi Bruno visual design
www.pierluigibruno.com

Elaborazione immagini: Pierluigi Bruno

Fotolito: F.G.V. & C. Cernusco S.N. (MI)

FITO•NewS

La ricerca clinica conferma tali dati e sottolinea come la sua assunzione comporti miglioramenti negli stati ansio-depressivi. In Occidente è considerata un rimedio nootropo, attivo sulle capacità cognitive (l'etimologia greca del termine significa "che sorveglia la mente"), ma è anche un adattogeno, è cioè indicata a sostenere l'organismo nei confronti dello stress cronico, soprattutto quando emergono nel quadro implicazioni mentali ed emotive accompagnate da disturbi somatici di origine psicogena come asma, dispnea, tachicardie, emicranie, ecc.

Rinfresca la Memoria

Nel novero delle specie della tradizione europea si distingue Melissa (*Melissa officinalis* L.), nota e apprezzata come sedativa, spasmolitica e digestiva, indicata per controllare le sindromi ansiose con insonnia e crampi viscerali. Il ventaglio di queste proprietà è stato ampliato dai risultati d'indagini recenti, incentrate in particolare sull'attività che l'acido rosmarinico, uno dei suoi componenti più studiati, esercita sul tessuto cerebrale: i suoi rilevanti effetti antiossidanti, antiradicalici e protettivi rendono Melissa preziosa sia per inibire alcune sostanze che, agendo a livello neuronale, inducono disfunzioni della memoria, sia per contrastare alcuni fattori responsabili di favorire la comparsa e l'evoluzione di malattie degenerative del sistema nervoso (Alzheimer). Ulteriori conferme giungono dalla sperimentazione clinica, che dimostra come questa pianta sostenga le funzioni mnemoniche e cognitive, con effetti sedativi e di miglioramento soggettivo dell'umore.

Per avere una bella Testa

Grazie alla complementarità e alla sinergia dei suoi componenti, CogniMind interviene sulle molteplici concause che inducono declino cognitivo, affrontando il problema da più angolature.

È indicato a giovani e adulti e nella senescenza, per sostenere l'attività della mente, proteggere le cellule cerebrali e tutelarne l'efficienza.

La dose consigliata è di una capsula due volte al giorno, assunta preferibilmente prima dei pasti principali.

Si suggerisce un trattamento di almeno 15-30 giorni, eventualmente ripetibili.

Cognimind può essere vantaggiosamente associato ad altri prodotti Fitomedical con proprietà complementari, per migliorarne gli effetti e rispondere a specifiche esigenze individuali (vedi pag. 10, 12 e 14).

Equilibrio intestino: a ciascuno il suo



Dall'equilibrio intestinale dipende
il benessere dell'intero organismo



entero**SHIELD**[®]
intestino protetto



entero**RELAX**[®]
intestino sereno



entero**DEFEND**[®]
l'intestino ti difende

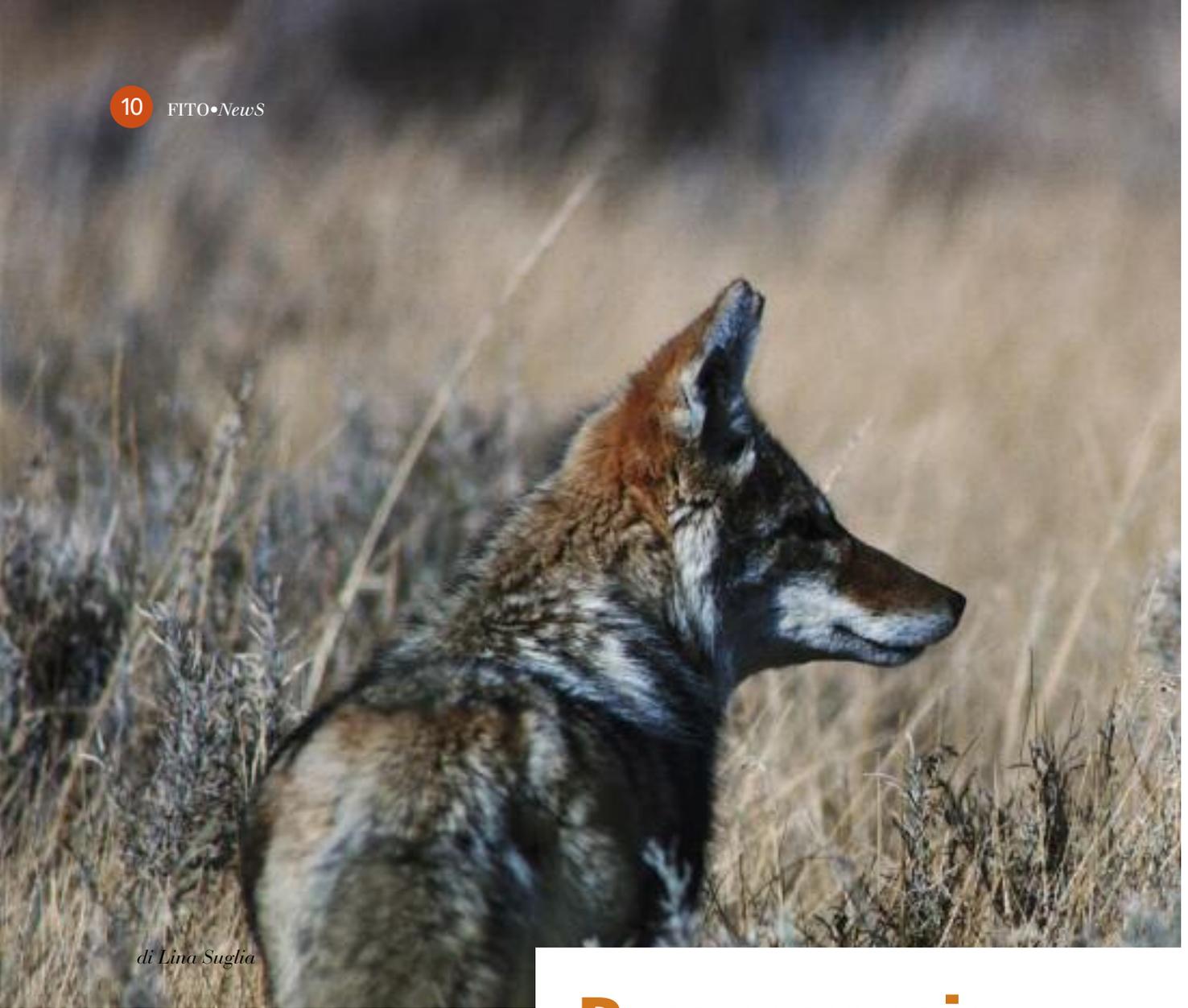


erbaregola[®]
intestino regolare

Le proposte Fitomedical per correggere l'**ipersensibilità viscerale**,
preservare la **motilità**, il **microambiente** e la corretta **permeabilità dell'intestino**.



FITOMEDICAL
star bene è naturale



di Lina Suglia

Promemoria per far Mente locale

UNA PANORAMICA DI RIMEDI

PER RISPONDERE

A ESIGENZE INDIVIDUALI

Non siamo tutti uguali: per questo, quando si affronta un disturbo, può essere conveniente prendere in considerazione l'ambito di fattori che gli fa da cornice.

È un presupposto valido anche in presenza di una diminuzione delle prestazioni intellettive, che può essere incentivata da condizioni generali sfavorevoli. In questi casi, oltre alla prescrizione di Cognimind, che interviene specificatamente sui meccanismi cerebrali, è utile ricorrere ad associazioni mirate alle specifiche circostanze individuali.

Busillis della Mente

Diverse sono le categorie di rimedi, in parte già accennate: ad esempio le piante adattogene che, come esplicita il nome, sostengono chi è costretto ad "adattarsi" all'incalzare di fattori stressanti, oppure i nootropi, "potenziatori cognitivi" attivi sul sistema nervoso centrale, che stimolano le capacità d'integrazione ed elaborazione dei dati, facilitando il rimodellamento della rete neuronale. Quando incalza l'età, è possibile ricorrere a piante con indicazioni

geriatriche, che controllano i fenomeni involutivi tipici dell'invecchiamento (es. le tendenze sclerotiche dei vasi cerebrali). A seguito sono citati alcuni dei tanti esempi possibili.

Per aguzzare l'Ingegno

Memoria - Rehmannia Estratto Integrale Sinergico, preparato in forma liquida, è una formulazione caratterizzata da Rehmannia, antiossidante, antiradicalico e attivante delle abilità cognitive e mnemoniche. Ad essa si associano diverse specie dal cui insieme, orientato a migliorare le funzioni cerebrali, emergono in particolare gli aspetti nootropi. Il composto favorisce la concentrazione, l'apprendimento, la progettualità e la memoria a breve e medio termine, senza alterare le funzioni organiche e psicologiche: è particolarmente indicata come aiuto per affrontare surmenage intellettivi di studio e lavoro.

Non rompersi la Testa

Ginkgo biloba che, come detto, è molto considerata in letteratura e abbondantemente "spesa" nelle formulazioni d'integratori per i disturbi della memoria, è indiscutibilmente utile, ma solo se consigliata in modo puntuale, mai a chi fa uso di anticoagulanti o antiaggreganti piastrinici, né durante la gravidanza e l'allattamento.

Le sue specifiche azioni di protezione vascolare ne suggerisce l'impiego quando la ridotta efficienza cerebrale è favorita da disturbi del circolo con iniziali tendenze arteriosclerotiche; ma, anche molto prima del manifestarsi di simili condizioni, le sue proprietà antiossidanti, antiradicaliche e neuroprotettive la indicano come specifica di situazioni di sovraccarico che comportano grande stress ossidativo cerebrale e inducono deficit mnemonici e offuscamento mentale. È disponibile in forma di estratto secco (EST) o TM.

Vedo nero

Rodiola (Rhodiola rosea EST) è una pianta succulenta le cui radici dimostrano proprietà adattogene, indicate a soggetti stressati e spossati, con ipotono mentale ed endocrino. La sua azione attivante surrenalico-gonadica e cerebrale favorisce la concentrazione e la memoria e allevia l'astenia psicofisica in un contesto aggravato da tendenze depressive, debolezza muscolare, affaticamento cardiaco con aritmie, insufficienza libidica e ridotta fertilità.

Questa pianta rappresenta un buon esempio di come gli adattogeni dovrebbero essere scelti in funzione della specificità del soggetto trattato, diversamente dall'orientamento di molte formulazioni in commercio che, per migliorare la funzionalità cognitiva e mnemonica, li abbinano in modo aspecifico, senza criteri selettivi.

Per i Nonni, ma non solo

Quando il peso della vita o degli anni si fa sentire, Polygonum EST (Polygonum multiflorum, radici) argina la percezione d'invecchiamento precoce e la progressiva compromissione di diverse funzioni fisiologiche.

Agisce contro il rallentamento metabolico (stasi epatica e intestinale, dislipidemie e aterosclerosi, eczemi, mialgie reumatiche, ecc.) e alcuni disturbi nervosi (tinnitito, labilità mentale, vista sfuocata). In un quadro che include dissonnie o insonnia, inquietudine e ansia, palpitazioni, la sua attività antiossidante e antisenescenza è utile a prevenire processi degenerativi cerebrali.

LEGENDA >>>

EF = Estratti Fluidi

EST = Estratti Secchi in Tavolette

MG = Macerati Glicerinati, o Gemmoderivati, o Meristemoderivati

OE = Oli Essenziali

TM = Tinture Madri (Macerati di pianta fresca)

AVVERTENZA >>>

Questo fascicolo è fornito esclusivamente a scopo informativo e non è assolutamente inteso come sostitutivo dell'atto medico. Pertanto, le informazioni ricevute non devono essere utilizzate per diagnosticare o curare un disturbo o una malattia. Il Lettore è invitato ad interpellare il medico curante per domande relative al proprio stato di salute.



di Lina Suglia

Per tener Testa alla Vita

SE IL SOVRACCARICO D'IMPEGNI

CI MANDA NEL PALLONE...

Nonostante la maggiore “freschezza” cerebrale, il supporto che CogniMind offre alla mente può essere apprezzato anche dai soggetti giovani. Gli stress sociali di quest’epoca non risparmiano nemmeno loro e la grande dimestichezza con il web che possono vantare, soprattutto al confronto con le generazioni precedenti, li espone a un continuo tam-tam di contatti, notizie, opportunità: un vantaggio che ha come prezzo costanti e continue sollecitazioni.

Niente Asini a Scuola

I guai possono cominciare fin dai banchi di scuola: all’inizio è l’adeguamento alle “regole” di una classe, poi lo sforzo dell’apprendimento, la competizione con i compagni, le scadenze incalzanti d’interrogazioni ed esami, fino alla pubertà, che schiude nuove impulsi e desideri, poi il passaggio alle superiori, all’università... la testa va tra le nuvole e può precludere il rendimento scolastico.

CogniMind, consigliato in associazione a Memoria Estratto Integrato Sinergico (vedi pag.11) è d’aiuto per focalizzare le idee e fissarle nella mente e, con un dosaggio adeguato, può essere indicato anche agli scolari di 6-7 anni.

È utile anche il gemmoderivato di semi di Betulla verrucosa, efficace nel riattivare le funzioni cognitive e contrastare l’astenia psico-fisica (la dose giornaliera è 60-70 gocce per gli adulti e 2 gocce per ogni Kg di peso per i bimbi).

Gocce di Concentrazione

Diffusa nell’ambiente di studio di piccoli e grandi, la miscela d’essenze Concentrazione (OE di Basilico, Cardamomo, Limone, Rosmarino a cineolo, Sedano, Vetiver) favorisce l’applicazione, evita distrazioni, chiarisce il pensiero e ottimizza la resa della mente.

Dispersi nell’aria e assunti per olfazione, gli oli essenziali raggiungono infatti velocemente l’area limbica, che è molto vicina alle coane nasali, favorendo l’efficienza delle strutture cerebrali preposte alla memoria e alla cognizione.

Bamboccioni forzati

Anche i giovani che si affacciano oggi nella vita adulta e nel mercato del lavoro, cercando una professione per emanciparsi dal contesto familiare, sono spesso messi alla prova dall'instabilità e la precarietà: adattarsi a queste situazioni e mantenere fiducia e intraprendenza è motivo di grande stress cerebrale.

Sul piano ossidativo, Ginkgo EST si dimostra sinergico a CogniMind (vedi pag.11) mentre, per gli aspetti psicologici che accompagnano queste contrarietà, può essere ancora indicata Betulla verrucosa semi MG: la sua azione incentrata sul sistema nervoso centrale, oltre al miglioramento degli aspetti intellettivi, include la regolazione del tono e dell'umore, prevenendo la possibilità che la stanchezza mentale ed emotiva col tempo scivoli in tendenze depressive.

Sulla Punta della Lingua

A volte lo stress si traduce in uno stato di continua agitazione, che aumenta le difficoltà di concentrazione e penalizza la capacità mnemonica: lavori di poche ore impegnano giornate e nomi di persone, date, termini che si conoscono finiscono in un buco nero, mentre ogni scelta o imprevisto mette affanno.

Giuggiolo MG allevia simili disturbi neuropsichici, spesso accompagnati da insonnia o sogni pregnanti e "faticosi", oltre a manifestazioni somatiche crampiformi gastrointestinali e urogenitali; Withania EST è un adattogeno indicato in condizioni di stress cronico caratterizzato dall'amplificazione dell'ansia e dalla confusione mentale, con spasmofilia e spesso manifestazioni infiammatorie anche di origine immunitaria (forme reumatiche, artrite reumatoide).

Panico da Prestazione

Se poco prima di sostenere interrogazioni, esami, colloqui di lavoro, l'agitazione è tale da far temere una crisi d'ansia che potrebbe paralizzare la mente e provocare un immeritato esito negativo, la miscela di oli essenziali Soccorso (OE di Elicriso, Incenso, Lavanda, Maggiorana, Rosa, Sandalo) aiuta a tenere sotto controllo le emozioni. È sufficiente ispirare poche gocce versate su un fazzoletto, per indurre velocemente un effetto armonizzante e rassicurante.

Soluzioni di benessere

La salute è preziosa. Scegli Estratti Integrali Sinergici, soluzioni naturali per effetti fisiologici rapidi e duraturi.

ansia
articolazioni
ciclo
circolazione
colon

difese
digestione
drenaggio
fegato

grassi
ipersensibilità
memoria
menopausa

pelle
peso
pressione
prostata

respirazione
serenità
sonno
stomaco
testa
zuccheri



Estratti Integrali Sinergici



FITOMEDICAL
star bene è naturale

www.fitomedical.com

info@fitomedical.com


 di Lina Suglia

Prima di perdere la Testa

QUANDO IL PASSARE DEGLI ANNI

PENALIZZA L'EFFICIENZA DELLA MENTE

Mentre progressivamente aumenta la percentuale di anziani tra la popolazione, è utile premunirsi in modo che all'avanzare dell'età anagrafica corrisponda un'adeguata qualità delle performance biologiche: più anni a disposizione significano anche una maggiore usura dell'organismo e, in particolare, un più intenso stress per il cervello.

Neuroni fulminati

A volte, nella maturità, è faticoso seguire la famiglia e il lavoro che ci si è costruiti e gli interessi e le amicizie che si sono coltivati: ci vorrebbero giorni di 48 ore per assolvere doveri e responsabilità, riservando una disponibilità di tempo e attenzione per se stessi e per gli altri. A questi pensieri spesso si aggiunge la percezione che il proprio corpo sta cambiando e le energie psicofisiche e mentali diminuiscono.

In questi casi CogniMind corrobora le attività cognitive e ne previene il declino, mentre piante adattogene come *Rodiola* (vedi pag.10) si dimostrano utili anche per mantenere nella norma i parametri endocrini e metabolici che a questa età tendono allo squilibrio. In proposito Tè verde EST può costituire una buona associazione: antiossidante e antiradicalico, noto per la protezione cerebrale, è utile anche a controllare lipidi e zuccheri ematici, tutelando da tendenze ipertensive e rischio cardiovascolare, come pure da processi generali di senescenza o degenerazione tissutale.

Per non Perdere la Bussola

La mente degli anziani è, in genere, meno plastica e vivace: mantenere saldamente le convinzioni maturate con l'esperienza di una vita e conservare abitudini e orari è per molti una rassicurazione nel confronto con l'incalzante evolversi del mondo.

Una recente indagine evidenzia come, di fronte a una normale ma crescente difficoltà nel mantenere acutezza e abilità

intellettive, negli over 60 sia ricorrente il timore di perdere la lucidità mentale e, con essa, la propria identità e indipendenza: un rischio la cui incidenza è proporzionale all'età e che è possibile prevenire con CogniMind, assunto ciclicamente nel corso dell'anno per eludere il decadimento cognitivo e la neurodegenerazione.

In Gamba negli Anni

Tra le altre possibili piante d'interesse, Centella EST contrasta la riduzione della memoria e le manifestazioni d'ansia: la medicina indiana la vanta come rinvigorente del corpo e della mente, che riequilibra le funzioni psichiche e cognitive, calma e accresce la chiarezza di pensiero. A questo si aggiungono le proprietà eutrofiche, che proteggono dalla sclerosi i tessuti connettivi, in particolare quelli vascolari e articolari (varici, flebiti, stati reumatici e artritici, sclerosi epatica e renale).

Con un generale coinvolgimento dell'organismo, Sequoia MG, riattivante poliendocrino e tonico nervoso sostiene l'equilibrio fisico e psichico dei soggetti anziani e allevia la sensazione di stanchezza.

Il derivato meristemico dei suoi giovani getti, utile anche per contenere problematiche prostatiche e osteoporotiche, costituisce un prezioso rimedio, durante e dopo la menopausa e l'andropausa, per arginare le tendenze sclerotiche e contrastare, a livello cerebrale ma non solo, i processi di senescenza e degenerazione cellulare.

C'è Qualcosa nell'Aria

Anche il mondo degli oli essenziali e le loro miscele possono portare una ventata di freschezza alla mente senile:

Sostegno (Camomilla Marocco, Cedro, Lavanda, Maggiorana, Mandarino, Niaouli a nerolidolo, Vetiver) è consigliato nei momenti di tensione con sensazione di svuotamento e perdita di fiducia di fronte a responsabilità gravose;

Conforto (Bergamotto, Elicriso, Lavanda, Melissa, Sclarea) contro il pessimismo, la mancanza d'interesse e la rinuncia,

Vigore (Basilico, Finocchio, Ginepro, Menta piperita, Menta verde, Pino nero canadese e Pompelmo) per

l'affievolimento del tono, con sonnolenza e reattività ritardata.

est
per chi bada
alla sostanza

Estratti vegetali in tavolette
pratiche, efficaci,
di uso flessibile e modulabile



 **FITOMEDICAL**
star bene è naturale

www.fitomedical.com

info@fitomedical.com



pietrucci bruno visual design

*di Massimo Rossi,
Biologo, Consulente Aziendale*



A Memoria d'Uomo

L'OLFATTO,

ORMAI SURCLASSATO

DA UDITO E VISTA,

AIUTA A SOSTENERE

LE FUNZIONI COGNITIVE

Non secoli nel passato, ma qualche decennio fa, era del tutto normale ricordare un luogo per gli odori che lo caratterizzavano, che lo distinguevano fra tanti e di cui era possibile rievocare l'atmosfera e le emozioni che vi si erano vissute. L'odore era un componente fondamentale del genius loci, del carattere del luogo.

Le pressioni sensoriali più intense sono oggi quelle visive e auditive, la memoria sembra crearsi solo grazie alle immagini e ai suoni, la realtà cognitiva è in prima istanza "sons et lumières".

Eppure, queste componenti sensoriali schermano l'olfazione solo perché ci colpiscono con un'intensità tanto potente, non perché la nostra capacità di percezione olfattiva si sia affievolita a tal punto da non partecipare alla deposizione della memoria e all'elaborazione cognitiva.

Andare a Naso

Se vogliamo riportare in superficie la sensorialità negletta, dobbiamo concentrarci, cioè compiere un'operazione cosciente d'incanalamento delle nostre facoltà mentali nella direzione dello stimolo olfattivo. E così eseguiamo un esercizio in cui l'oggetto è il profumo, l'odore (un frutto, un olio essenziale, un luogo) e da parte nostra facciamo solo alcuni passi: annusiamo, percepiamo, elaboriamo, evochiamo.

È un semplice esercizio di percezione, di emozione, di memoria e di coscienza. Scusate se è poco...

Giorni NO

Nel corso della vita si attraversano periodi di stanchezza e annebbiamento delle facoltà mentali, una sorta di ottundimento che appiattisce gli stimoli uniformandoli, rende i giorni malinconici e l'elaborazione cognitiva difficoltosa, facendoci sentire confusi, depressi, avvolti nell'ovatta del malessere. Indagini statistiche ci dicono che

invecchiando queste fasi si fanno più frequenti e prolungate, contribuendo al declino cognitivo.

Per decenni l'aromaterapia ha proposto un contributo articolato per migliorare la qualità della vita in queste fasi difficili.

Molte delle sperimentazioni pubblicate si sono compiute in centri per anziani o in ospizi per lungodegenti, ma anche in aziende dov'era possibile misurare l'effetto prestazionale dell'esposizione a determinati oli essenziali.

Ne è emerso che gli aromi più efficaci per gli anziani con declino cognitivo sono quelli attivanti (ad esempio Pompelmo, Limone, Rosmarino, Menta) utilizzati al mattino e quelli ansiolitici e tranquillizzanti (Lavanda, Arancio, Rosa) diffusi alla sera.

Curiosamente - o forse no - si sono ottenuti risultati confrontabili in uffici dove si sono misurate le prestazioni di impiegati, per lo più giovani, esposti a stimoli olfattivi attivanti nelle prime ore dell'attività lavorativa quotidiana e rilassanti nelle ultime.

Per ritrovare il Filo dei Pensieri

Negli ultimi anni sono stati attentamente studiati alcuni oli essenziali, in forma integrale e nei loro costituenti principali, per verificare ed eventualmente confermare una messe di dati empirici raccolti da aromaterapeuti e operatori della salute. Si è trattato d'individuare la loro modalità d'azione nella stimolazione delle attività mnemoniche e cognitive o nella prevenzione dei processi neurodegenerativi cerebrali tipici di malattie sempre più diffuse, come il morbo di Alzheimer e il Parkinson.

Le essenze ricavate da alcune specie del genere Salvia, da Melissa officinalis, da Bergamotto e da altri Citrus dimostrano di agire in specifici ambiti cerebrali in modo diversificato ma efficace, prospettando un fruttuoso campo di ricerche sull'uso degli aromi nelle medicine complementari.



Pierluigi Bruno visual design



Il giro del mondo in cento profumi

Le essenze sono la voce profumata delle piante.
L'abbiamo ascoltata e compresa, selezionando
pregiate specie aromatiche.
Oggi proponiamo un ampio assortimento
di **oli essenziali** di qualità,
corredati di tutte le informazioni necessarie
per il loro corretto utilizzo.

olio essenziale

linea
oli
&essenze









FITOMEDICAL



di Massimiliano Faccioli,
Naturopata

Cibo per la Mente

PREFERENZE ALIMENTARI

PER L'EQUILIBRIO DELLE FUNZIONI

NERVOSE E INTELLETTIVE

L'Organizzazione Mondiale della Sanità, che si pone come obiettivo raggiungere il più alto livello possibile di salute dell'uomo, considera i disturbi mentali come la minaccia alla salute numero uno del nostro secolo, osservandone con preoccupazione la rapida diffusione.

Lo sviluppo delle moderne tecniche dell'industria alimentare, l'inquinamento delle risorse primarie e il drastico cambiamento delle abitudini alimentari nei paesi occidentali sono i maggiori responsabili del crescente sviluppo di disturbi cerebrali e mentali, ormai diffusi a livello endemico.

Meglio non bersi il Cervello

Il cervello, questo meraviglioso strumento che a tutt'oggi resiste agli sforzi dell'uomo di svelarne il segreto, ha esigenze precise.

Un ambiente acqueo è ideale per il suo funzionamento elettrico: è un aspetto importante, dato che quest'organo contiene quasi il 75% di acqua e soffre particolarmente la disidratazione.

Il corpo umano può disidratarsi a seguito di un trauma, per insufficiente apporto di liquidi nella dieta o per esercizio fisico intenso e prolungato. Questi eventi richiamano liquidi dai tessuti cerebrali ai vasi sanguigni, costringendo i neuroni a un sovraccarico.

La regola aurea di bere otto bicchieri di buona acqua nel corso della giornata è sufficiente a mantenere l'idratazione cerebrale a un livello ottimale.

Il Respiro della Mente

Il cervello consuma 15 volte più ossigeno di ogni altro organo ed è molto sensibile alle sue variazioni: bastano pochi secondi senza ossigeno a provocare uno stato d'incoscienza e pochi minuti per provocare danni irreversibili.

Praticare esercizio fisico aerobico con regolarità, in un ambiente salubre e non inquinato non solo aiuta a mantenere un buon tono neuromuscolare del corpo, ma migliora la ventilazione polmonare e l'afflusso di ossigeno al cervello.

Per buone Trasmissioni

L'attività chimica cerebrale si esplica con l'invio di neurotrasmettitori, principalmente composti da aminoacidi, accolti dai recettori delle membrane cellulari, composti da acidi grassi. Questi ultimi sono di tipo omega-3 e omega-6: l'organismo non li produce da solo, ma deve necessariamente introdurli con la dieta, soprattutto tramite pesce, in particolare quello azzurro, crostacei, semi oleosi, oli vegetali e cereali integrali.

Gli aminoacidi che formano i neurotrasmettitori sono il risultato del metabolismo cellulare, ad eccezione di quelli cosiddetti essenziali, che invece sono assunti direttamente dal cibo e si trovano prevalentemente nel pesce e nella carne (bianca e rossa), nei semi oleosi, nelle uova e nel parmigiano, ma si possono anche ricavare combinando in modo appropriato legumi e cereali integrali, come riso e piselli, mais e lenticchie, grano e fagioli, ingredienti tipici di molti piatti della cucina tradizionale.

Cibo e Surrogati

L'equilibrio dei diversi neurotrasmettitori è il presupposto per il buon funzionamento dell'attività neuronale. Diversamente, l'individuo può essere indotto a un consumo compulsivo di sostanze che non sono alimenti veri e propri. Questi non-cibi interferiscono con la chimica del cervello e possono indurre uno stato artificioso e momentaneo di euforia (caffè, bevande gassate, cioccolato), di tranquillità (alcol, nicotina) o di benessere (gelati, caramelle, prodotti dolciari, zucchero raffinato).

Il consumo di non-cibi è particolarmente dannoso, poiché crea dipendenza nell'organismo: legandosi ai recettori nervosi, infatti, queste sostanze inibiscono la produzione fisiologica del neurotrasmettitore agonista, suscitando ancor più il desiderio di compensazione.

Sbalzi d'umore, cefalea, stanchezza, disattenzione, pessimismo, sono tra i primi sintomi di un'alterata funzione cerebrale.

Una dieta sana e bilanciata, come quella tipica mediterranea, a elevato contenuto di cereali integrali, legumi, verdura, olio di oliva, pesce, frutta ed erbe aromatiche, fornisce al corpo e al cervello tutto l'apporto necessario di energia e nutrienti, senza bisogno di surrogati.

FitoNews Gratis!



FitoNews è distribuito gratuitamente
per riceverlo compilate e spedite questo coupon a:

Fitomedical
Via Copernico, 5/7 - 20082 Binasco (MI)
oppure inviate via Fax al n° 02 90781996

Ai sensi dell'art. 13 del D.Lgs. n. 196 del 30.06.03 "Codice in materia di protezione di dati personali", informiamo i lettori che i loro dati saranno conservati nel nostro archivio informatico e saranno utilizzati da questa redazione e da enti e società esterne collegati solo per l'invio della rivista «FitoNews» e di materiale promozionale relativo alle attività di Fitomedical. Informiamo inoltre che gli interessati hanno diritto di conoscere, aggiornare, rettificare i propri dati e, in caso di trattamento in violazione di legge, richiederne la trasformazione in forma anonima o il blocco e di opporsi all'utilizzo degli stessi, compresi quelli di cui non è necessaria la conservazione in relazione agli scopi per i quali i dati sono stati raccolti o successivamente trattati, mediante comunicazione scritta al titolare del trattamento e cioè a: Fitomedical snc di Moretti G. & C. Fitomedical Via Copernico, 5/7 - 20082 Binasco (MI)

Data:

Firma:

Nome

Cognome

Ragione sociale

Professione

Indirizzo

CAP Città

Provincia Nazione

Telefono Fax

E-mail

L'aiuto naturale per la **memoria**,
l'attenzione, la **concentrazione**.



pietruigi.bruno visual design www.pietruigi.bruno.com



CogniMind[®]

chiaramente lucidi

CogniMind è il sostegno naturale per affrontare con successo il lavoro e lo studio, svolgere al meglio ogni attività quotidiana, concepire nuove idee e realizzare progetti.



FITOMEDICAL
star bene è naturale