

Fitonews

Salute Natura Informazione

TRIMESTRALE - PREZZO 4,00 EURO N°56 MAGGIO 2019

CHE ANSIA LO STRESS

Come aiutare il corpo e la mente
ad affrontare difficoltà e crisi, e trasformare
la tensione in energia positiva

PRATICA DI SALUTE

Qi gong: gli esercizi
che favoriscono
l'equilibrio psicofisico

TRANQUILLITÀ AROMATICA

Gli oli essenziali per rendere
la casa e l'ufficio un luogo
più rilassato e produttivo



SE CERCHI IL BENESSERE,
TROVI FITOMEDICAL.
È NATURALE.

Passione. Esperienza. Ricerca. Innovazione. Rispetto.
Sono i soli ingredienti che aggiungiamo alla natura.
È una ricetta che abbiamo affinato negli anni e che ci rende unici.
Perché, per noi, star bene è naturale.

 info@fitomedical.com www.fitomedical.com

 **FITOMEDICAL**
star bene è naturale



colophon

Periodico trimestrale
sui fitoderivati
Anno 27 n°56
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:
Marco Angarano

Direttore scientifico:
Massimo Rossi

Redazione: Lina Suglia

Coordinamento
editoriale:
Ornella De Carli

Ufficio Pubblicità:
Tel: 02 90781896

Progetto grafico
ed editoriale: The Van

Foto di copertina:
Hive Studio

Stampa: Vela web

www.fitomedical.com

 [fitomedical](https://www.facebook.com/fitomedical)



Basta nervi a fior di pelle

Ansiosi si nasce o si diventa? I filosofi rispondono che l'inquietudine è uno stato intrinseco alla condizione umana, con cui è inevitabile fare i conti. I biologi ci consolano, sostenendo che a piccole dosi l'ansia ha una funzione protettiva, perché ci mette in guardia dai pericoli. Gli psicologi ci spiegano che diventa una cattiva compagnia quando oltrepassa la misura oggettiva, si proietta su ogni minimo evento e ci soverchia. E di questo i sociologi incolpano le illusioni del progresso, le contraddizioni del consumismo, la competizione sociale.

Ognuno ha un'opinione, ma tutti conoscono l'ansia e qualcuno ci vive immerso come in una prigione.

Come evidenziano la cover story e i focus di questo numero di Fitonews, i rimedi naturali possono offrirci un buon supporto per mantenere o ritrovare serenità. Sono piante che allontanano l'ansia, specie adattogene che ci sostengono nei momenti di stress e oli essenziali che ci rinsaldano.

Certo non ci preservano dai problemi dell'esistenza, ma possono proteggerci dal loro incombere minaccioso, aiutarci a mantenere padronanza di noi stessi, calma e lucidità mentale: un'opportunità da valutare.

Altre pagine ci raccontano di pratiche orientali per mantenere l'equilibrio psicofisico, come il Qi gong, suggeriscono di rilassarci in cucina con nuove ricette, di dare attenzione ai nostri amici animali, di sfogliare nuovi libri o di curiosare gironzolando fuori porta. Cose da fare con una piacevole e preziosa leggerezza.

sommario

02

L'ansia: alleata o nemica?
Una risposta naturale dell'organismo ai cambiamenti che può diventare nociva

04

Soluzioni per staccare la spina
Le piante adattogene offrono un valido aiuto per sostenere le sfide quotidiane

06

Bellezza d'Oriente
Le proprietà dell'Albizzia, la pianta che aiuta a ritrovare il buonumore

08

Tranquillità aromatica
Come scegliere e utilizzare gli oli essenziali contro stress e ansia

10

Brodo di Giuggiole
L'antico albero che risolve dolcemente le paure dei bambini e le fragilità degli adulti

12

Qi gong pratica di salute
Dalla cultura orientale, esercizi che favoriscono l'equilibrio psicofisico

14

La natura a tavola
Salsicce gallesi vegetali. Tortine di polenta, cannella e frutta fresca

16

Estate a quattozampe
Aiutare cani e gatti di casa ad affrontare afa e caldo con il cibo e accorgimenti quotidiani



L'ANSIA: ALLEATA O NEMICA?

L'ansia è una risposta del tutto naturale del nostro organismo di fronte a una sollecitazione esterna che impone un cambiamento di stato nel nostro essere quotidiano in termini puramente fisiologici.

Funziona esattamente così: il nostro corpo è strutturato per reagire autonomamente alle situazioni esterne (caldo/freddo, fatica/riposo, luce/buio...) variando la funzionalità di cuore, pressione, tiroide, fegato, reni... in base alle esigenze del momento.

*di Donato Virgilio
medico chirurgo*

Molti stimoli esterni possono richiedere uno sforzo adattativo fuori portata per il nostro essere. Il nostro cervello, valutando quanta

forza abbiamo per affrontare le situazioni critiche, in funzione del risultato atteso e della memoria su eventi simili, genera degli stati psicofisici sintomatologicamente più o meno avvertibili che altro non sono se non "ansia". Maggiore è il bisogno, maggiore è l'ansia, che diventa negativa solo se non ci sentiamo sicuri di avere risorse sufficienti per la situazione. Il 99% delle volte la viviamo in modo inconsapevole: il giusto grado di ansia ci permette di essere più performanti, ma quando travalica i suoi aspetti adattivi, cioè utili, può diventare tanto intensa da prendere la forma dell'attacco di panico e presentarsi con tremori, sudore, palpitazioni, vertigini, tachicardia, senso di soffocamento...

Esistono vari tipi di ansia, in funzione dell'accoppiata bisogno/obiettivo: ansia da giudizio, da prestazione, da confronto, e così via. È un'emozione che può essere positiva o negativa, ma della quale non possiamo fare a meno, perché fa parte della preparazione del corpo per affrontare l'evento.

Serve energia (il fegato ne è il maggior produttore), attivando il metabolismo (grazie tiroide!), ma bisogna anche eliminare le scorie (reni, sudorazione), mantenere alto il livello di rifornimenti alle cellule del corpo (ci pensa il cuore aumentando la circolazione del sangue), ossigenarci (polmoni), essere pronti alla prova e badare ai pericoli (rispettiva-

mente cortisolo e adrenalina, forniti dai surreni).

Se tutto procede bene, e il calcolo "richieste + risorse energetiche + obiettivo raggiunto" è positivo, l'ansia è stata altrettanto positiva, e la soddisfazione del successo ci ripaga dello sforzo (serotonina = piacere e dopamina = determinazione). Ma se le cose non quadrano (richieste elevate o risorse inadeguate) la risposta è lo stress, e tanto maggiore è il senso di fallimento tanto maggiore sarà lo stress, che genererà ulteriore ansia in un circolo vizioso che può diventare sempre più pesante.

I segni di tutto ciò? Malattie dapprima funzionali (per il sovraccarico degli apparati che abbiamo visto sopra) e successivamente lesionali per il cedimento di alcune loro parti soggette a usura.

Nascono così i disturbi cardiocircolatori (extrasistoli, tachicardie, sbalzi di pressione), respiratori (affanno, tosse nervosa, asma), gastroenterici (gastrite da stress, ulcera, colon irritabile, rettocolite), genitali (disturbi dell'equilibrio ormonale sessuale), cutanei (dermatite seborroica, pitiriasi, psoriasi, eczemi), neurologici (emicranie, fibromialgie), muscolari (crampi, spasmi, cefalee muscolotensive).

Occorre porre la massima attenzione ai primi segnali per evitare che eccessi d'ansia e stress diventino un disturbo dalle gravi ripercussioni e, se necessario, trattarle con terapie personalizzate e con interventi su misura. Senza dimenticare i tanti possibili alleati tra i rimedi fitoterapici. ■



Saggezza antica

**Se sei depresso, stai vivendo nel passato.
Se sei ansioso, stai vivendo nel futuro.
Se sei in pace, stai vivendo nel presente**

Laozi, VI sec. a.C.

curiosità

L'attacco del dio Pan

"Panico" deriva da Pan, dio greco dei boschi e della natura, con gambe e corna caprine che ne rendono l'aspetto spaventoso. Appare improvviso e minaccioso a ninfe e umani, generando terrore e poi scompare, lasciando l'inquietudine di un suo imprevedibile ritorno. Rappresenta gli istinti oscuri e le pulsioni, forze naturali che, se non riconosciute e accettate, diventano incontrollabili e ci soverchiano.

Tensione da "Urlo"

La drammaticità del celebre quadro "l'Urlo" di Edvard Munch attinge a un'esperienza diretta. Nell'estate del 1893 il pittore norvegese fu colto da una crisi di panico mentre passeggiava in compagnia di amici. Quel "malessere che non saprei descrivere a parole, ma che invece so benissimo dipingere" divenne l'emblema dell'angoscia interiore di ogni essere umano.

SOLUZIONI PER STACCARE LA SPINA

Le piante adattogene offrono un valido aiuto per sostenere le sfide quotidiane

Lina Suglia

erborista, fitopreparatore, consulente scientifico

Withania per recuperare le energie disperse in eccessi d'ansia

La vita è spesso complicata da difficoltà e problemi che assorbono un'infinità di energie psicofisiche. L'impegno profuso sembra inadeguato

e, quando la tensione si traduce in disturbi somatici o notti in bianco, la sfida appare insostenibile.

Per rimontare la china ci sono

d'aiuto alcune piante della tradizione orientale, vantate come rimedi armonizzanti che preservano la vitalità dell'organismo e assicurano una sana longevità.

La scienza moderna le definisce "adattogeni", perché favoriscono l'adattamento a situazioni nuove o stressanti. Ci permettono d'essere resilienti, cioè malleabili ai cambiamenti, con una mente elastica, che individua strategie e comportamenti efficaci per superare gli ostacoli. E temprano la nostra resistenza, consentendoci di sostenere lo sforzo delle prove, e poi recuperare velocemente le energie impiegate.

Niente a che vedere con stimolanti o eccitanti: piuttosto, queste specie

riequilibrano la risposta biologica allo stress, regolando sia gli aspetti deficitari di rinuncia e spossatezza, sia gli eccessi inutilmente dissipativi d'agitazione e ansia.

Per orientare chi è incuriosito nella scelta tra i tanti adattogeni disponibili e le peculiarità che distinguono uno dall'altro, è utile descrivere il profilo di tre piante specifiche nel contenere gli effetti dello stress su tono e umore.

Withania somnifera, che ha particolari frutti rossi a forma di lanterna, è un rimedio ayurvedico. Il nome originale, Ashwagandha, "odora come un cavallo", allude alla nota acre della radice appena colta, ma si riferisce anche



al suo uso per rinvigorire i cavalli prima della monta.

Proprio la simbologia di quest'animale, che è emblema di energia vitale e sessualità istintuale, d'estrema sensibilità e suscettibilità nervosa, di corse senza briglie, concitate e incontrollate, suggerisce gli ambiti in cui agisce la pianta. Come documenta la ricerca moderna, *Withania* tonifica le energie fisiche, riduce l'irritabilità e l'ansia e attenua le tensioni viscerali correlate, accresce la libido e la fertilità maschile; è inoltre segnalata la sua utilità come antinfiammatorio e immunomodulante nel trattamento dei disturbi reumatici.

È un aiuto ideale per chi reagisce allo stress in modo scoordinato, dissipando energie in eccessi nervosi e infiammatori, che eccitano la mente e possono indurre spasmi e blocchi articolari, con l'unico risultato di una maggiore spossatezza.

Un eccesso di stress può generare spasmi

Rhodiola rosea è un piccolo cespuglio che abita monti inospitali con climi estremi, dal settentrione euroasiatico fino al margine delle regioni artiche. Le popolazioni locali, ammirate dalla sua capacità di resistenza, vi ricorrevano per sopportare il rigore di quelle altitudini e l'inquietudine delle lunghe ore buie del Nord. Ritenevano la "radice d'oro", che al taglio emana un gradevole profumo rosato, un efficace antidoto per l'indebolimento delle forze fisiche e psichiche, tanto da assicurare un'esistenza longeva e una numerosa prole.

La scienza accredita le intuizioni scia-

maniche e le antiche usanze di Mongoli e Tibetani: conferma la validità di *Rodiola* nel lenire la stanchezza connotata da scoraggiamento e tendenze depressive. Aggiunge che contrasta la senescenza cerebrale e cardiovascolare, e giova alla libido e alla fertilità.

È specifica quando l'incalzare dello stress provoca smarrimento e sconforto, con un disagio che mina gli affetti e il desiderio e può nel tempo compromettere la funzionalità di mente e cuore.

Ansia e angoscia sono squilibri della mente

Bacopa monnieri, piccola pianta erbacea delle paludi calde e umide, è annoverata in Ayurveda tra i rimedi che favoriscono la longevità. In particolare, ringiovanisce nervi e cervello, accresce le facoltà della mente e modula l'umore, che tanto influisce sulle funzioni intellettive.

In India si consiglia per gli "squilibri della mente": ansia e angoscia, o disturbi di origine psicogena che alterano il ritmo del sonno, del respiro, del cuore, della digestione, ecc. Confermando queste proprietà, la ricerca occidentale sottolinea i benefici effetti di *Bacopa* su apprendimento e memoria, capacità d'attenzione e concentrazione, e per la tutela delle cellule cerebrali, particolarmente sensibili all'attacco dello stress.

Si ritiene quindi un adattogeno specifico per sostenere le performance intellettive e lenire contemporaneamente stati d'ansia, che si acquiscono con somatizzazioni severe, fino a crisi di panico. ■



Rodiola restituisce fiducia e sostiene il cuore



Bacopa rende la mente lucida e rinfresca la memoria



Piccoli sabotatori nella nostra pancia

Brutte notizie per gli ansiosi: non basta difendersi dalle sollecitazioni esterne che inducono apprensione. Secondo studi recenti, anche i microrganismi ospitati nell'intestino avrebbero un ruolo nel generare o aggravare i disturbi dell'umore. Queste centinaia di specie di batteri e di altre specie monocellulari, in base alla composizione delle loro diverse popolazioni, ma anche alla dieta (soprattutto se ricca di grassi), sarebbero in grado di trasformare i nutrienti in composti che influenzano il comportamento e alterano la fisiologia e la neurochimica del cervello. Attenzione quindi a tavola, meglio contenere i cibi grassi per tutelare non solo la linea, ma anche il buonumore.

Bella e utile

Chi ammira *Magnolia* (*Magnolia officinalis*) per le fioriture e la lucentezza del fogliame, spesso non conosce le proprietà salutistiche della corteccia di questa pianta proveniente dalla Cina. La ricerca scientifica ha evidenziato la sua attività sul sistema nervoso centrale, sia come ansiolitico e antispasmodico, sia come protettivo delle cellule cerebrali dagli effetti dello stress ossidativo. Le tavolette ottenute dai suoi estratti sono consigliate per aiutare ad alleviare stati di agitazione e nervosismo che comportino disturbi digestivi con spasmi gastrici e intestinali, sostenendo al contempo la funzionalità del cervello.



BELLEZZA D'ORIENTE

Albizzia, una corteccia per ritrovare il buonumore

Lina Suglia

A tarda primavera, parchi e giardini ostentano la spettacolare fioritura degli alberi di Albizzia (*Albizzia julibrissin*), che non passa inosservata nemmeno ai più distratti, per le delicatissime semisfere rosate formate dai lunghi stami che sporgono dalle corolle. Evocano la magia del Medioriente, luogo da cui Filippo degli Albizzi, un nobiluomo fiorentino appassionato di botanica, importò nel Settecento i semi della pianta che da lui prese nome.

L'ha scoperta in Medioriente un nobile del '700

Una fioritura di delicati pon pon rosa



Libera dall'ansia, dai tormenti e dalla smemoratezza



Prima, era nota come Acacia di Costantinopoli, o Albero del paradiso o della seta; anche il termine della specie, *julibrissin*, origina dal persiano "fiore di seta".

È delicata nell'aspetto, ma resistente

Tanta bellezza rese l'Albizzia un diffuso albero ornamentale, non troppo alto, con un'elegante chioma piatta a ombrello, molto espansa e leggera per le foglie simili a quelle della Mimosa, di cui è parente botanica. Delicata nell'aspetto, ma resistente tanto al freddo quanto alla siccità, al vento e all'inquinamento, è ideale per l'arredo urbano.

L'apprezzamento di cui gode non è solo estetico. La corteccia è un prezioso rimedio, annoverato nella farmacopea della Medicina Tradizionale Cinese come He Huan Pi, corteccia che ravviva lo spirito e che, con la sua azione riequilibrante, concentra la mente e rende felici le persone. Le allevia dalla fatica che comportano ansia e irritabilità, dal peso di pre-

occupazioni e tendenze depressive, dal tormento dell'insonnia e dall'indebolimento della memoria. È indicata in particolare quando questi disagi sono in relazione a emozioni represses, che invadono la sfera somatica provocando dolore alla bocca dello stomaco o una sensazione oppressiva di costrizione al petto. A queste azioni si accompagnano altre secondarie, come quella di ridurre gonfiori e ascessi.

Rallenta l'invecchiamento cerebrale

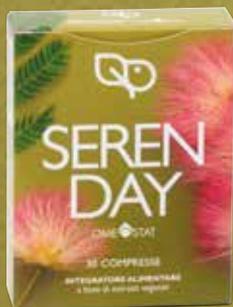
L'attuale letteratura scientifica conferma il portato tradizionale, riconoscendo l'utilità di Albizzia nel riequilibrare l'umore, conciliare il riposo degli insonni, rilassare la tensione emotiva e fisica di soggetti nervosi e agitati, afflitti a volte da sensazioni di paura subitanea o note depressive. Aggiunge che attenua il danno ossidativo cerebrale, rallentando l'invecchiamento cellulare del cervello, come pure lenisce le conseguenze di lesioni traumatiche con dolore e gonfiore. ■

la vetrina

Con calma, ogni giorno

Serenday OMEOSTAT

Un integratore che favorisce il rilassamento e il benessere psichico, aiutando a fronteggiare con calma ed efficienza situazioni d'ansia e stress.



La sua formulazione associa **Albizzia, Withania, Giuggiolo e Polygala**, in una sinergia efficace per sostenere l'equilibrio psicologico di fronte a condizioni critiche.

È indicata per contenere gli stati d'ansia e prevenire i diversi disturbi somatici che possono accompagnarli. Migliora inoltre la qualità del sonno fisiologico e aiuta a proteggere il cervello dal danno ossidativo indotto dallo stress, preservando la memoria e la lucidità intellettuale.

Privo di glutine e lattosio, è adatto anche a vegani. *Approfondimenti su www.fitomedical.com*

Modo d'uso

Assumere 1 compressa una o due volte al giorno, dopo i pasti.

Alta tensione

Ansia - Albizzia

Estratto Integrato Sinergico

Una valida sinergia di piante officinali e oli essenziali che armonizza lo stato emotivo, facilitando la distensione e il relax mentale.

È una preparazione in forma liquida, studiata per aiutare a mantenere serenità ed equilibrio, alleviando i disagi psicofisici indotti da condizioni di apprensione, agitazione e nervosismo. Si avvale degli effetti, comprovati scientificamente, di piante tradizionalmente note per l'azione distensiva e rilassante: **Valeriana rossa, Ballota, Giuggiolo, Albizzia e olio essenziale di Mandarino.**

La sua efficacia permette un utilizzo versatile del prodotto, sia per assunzioni occasionali, sia per un utilizzo continuo in cicli ripetibili all'occorrenza.

Approfondimenti su www.fitomedical.com

Modo d'uso

Assumere 40 gocce diluite in acqua, tre volte al giorno.



Magnolia EST Estratto Secco in Tavolette

Originaria dell'Oriente, è apprezzata dalla ricerca come valido aiuto per contrastare lo stress, favorire il rilassamento nervoso e alleviare conseguenti disordini gastrointestinali.



Libertà dallo stress

Eleutero+ OMEOSTAT

Una preparazione in pratici stick, che aiuta a fronteggiare stress temporanei o prolungati, mantenendo il benessere psicofisico con rinnovate energie.

Un gradevole mix di piante toniche e adattogene che aiuta a contrastare gli effetti negativi dello stress e prevenirne i danni. I suoi componenti – **Eleuterococco, Codonopsis, Tulsi, Aronia e Olivello spinoso** – potenziano le capacità di adattamento dell'organismo a situazioni sfavorevoli e sostengono le risorse psicofisiche dell'individuo senza indurre effetti eccitanti.

Il prodotto, completamente naturale, privo di alcol ed edulcoranti sintetici, è indicato al cambio di stagione o in ogni momento dell'anno a chi lavora, studia, pratica attività sportive, nelle convalescenze e in ogni condizione di stress per giovani, adulti e anziani.

Approfondimenti su www.fitomedical.com

Modo d'uso

Uno stick al giorno, assunto preferibilmente al mattino a digiuno, tal quale o diluito in acqua.



amici naturali

di Stefano Fusetti
fitopreparatore

Mangia la foglia, amara

Parente stretto di Camomilla ed Echinacea, il **Partenio** (*Tanacetum parthenium*) è spesso coltivato in vaso su terrazzi e balconi della Gran Bretagna, dove è conosciuto col nome di Feverfew. Le sue foglie, in infuso oppure masticate fresche o essiccate e addolcite con miele per il loro sapore piuttosto amaro, sono rimedi tradizionali usati per prevenire e contrastare mal di testa e tensioni localizzate dovute al sovraccarico di pensieri e all'ansia o le emicranie legate alla sindrome premestruale. Maggiore comodità con l'estratto in tavolette, ricco di partenolide, la sostanza attiva antinfiammatoria studiata anche per le sue proprietà antitumorali.



TRANQUILLITÀ AROMATICA

Come scegliere e utilizzare gli oli essenziali che contrastano stress e ansia

Marco Angarano
fitopreparatore, giornalista

L'aromaterapia offre un ampio ventaglio di oli essenziali dalle proprietà sedative che, scelti in maniera oculata, si adattano alle diverse situazioni di stress e ansia.

In casa e al lavoro, diffondere oli essenziali aiuta a rasserenare l'ambiente

Pensiamo alla sensazione di rilassamento e pace interiore che dona un paesaggio provenzale con i suoi sconfinati campi di **Lavanda** (*Lavandula angustifolia*), mentre annusiamo il suo aroma dopo averne messo qualche goccia su un fazzoletto vicino al nostro cuscino. L'essenza di Lavanda è particolarmente indicata negli stati ansiosi e depressivi, che possono portare anche a spasmi muscolari. Per un massaggio che concili il sonno, placando nervosismo, inquietezza e angosce accumulate durante il giorno, si diluiscono 2 gocce ciascuno di oli essenziali di **Bergamotto** (*Citrus bergamia*) e **Camomilla romana** (*Cha-*

maemelum nobile) in una piccola quantità di crema base o in un cucchiaino di olio vegetale di **Jojoba**, e si applica la miscela con un leggero massaggio sui polsi, sulla piega interna dei gomiti e sul collo ai lati della colonna vertebrale.

In casa, ma soprattutto in ufficio, dove spesso irritabilità e inquietudini si annidano tra scrivanie e computer, 8-10 gocce di oli essenziali in un diffusore di essenze sono decisamente utili per distendere e rasserenare l'atmosfera. Si può scegliere tra **Geranio** (*Pelargonium graveolens*), una nota fresca e floreale indicata in caso di rigidità mentale, insicurezza e umore altalenante; **Mandarino** (*Citrus reticulata*), dal profumo delicato che aiuta quando ci sono arrabbiate e nervosismo; **Vetiver** (*Chrysopogon zizanioides*), il profumo caldo e legnoso che sostiene quando si è particolarmente irritabili e disorientati e infine **Legno cedro** (*Juniperus virginiana*), altra fragranza legnosa e leggermente balsamica, che aiuta a concentrarsi quando si è confusi.

Chi non rinuncia a un bagno aromatico per distendersi e scaricare tutte le tensioni della giornata, può miscelare 10-15

Lavanda, poche gocce su un fazzoletto per dormire sereni



Calma ed equilibrio con il Mirto



Una migliore concentrazione con Vetiver e Legno Cedro



gocce di oli essenziali in un'opportuna quantità di bagnodoccia disperdente da aggiungere all'acqua del bagno. Anche in questo caso la scelta è varia: senza dubbio la già citata Lavanda, a cui possiamo aggiungere **Arancio amaro** (*Citrus aurantium*), se l'ansia somatizza a livello gastrico e ci sono problemi a dormire; **Maggiorana** (*Origanum majorana*), quando l'insonnia è caratterizzata anche da dispnee e all'ansia si aggiungono le palpitazioni; **Mirto** (*Myrtus communis*), che dona calma ed equilibrio quando c'è agitazione e si è arrabbiati; **Petitgrain bigarade** (*Citrus aurantium*), olio essenziale distillato dai rametti fogliati dell'Arancio, dalle virtù armonizzanti quando stress e ansia causano insonnia, sensazione di abbandono e solitudine. ■

2 alleati



Notti serene fino al mattino

Sonno

Miscela di essenze

Un riposo appagante e senza brutti sogni con la sinergia di Camomilla romana, Lavanda, Maggiorana, Mirto, Petitgrain Mandarino. *Approfondimenti su www.fitomedical.com*

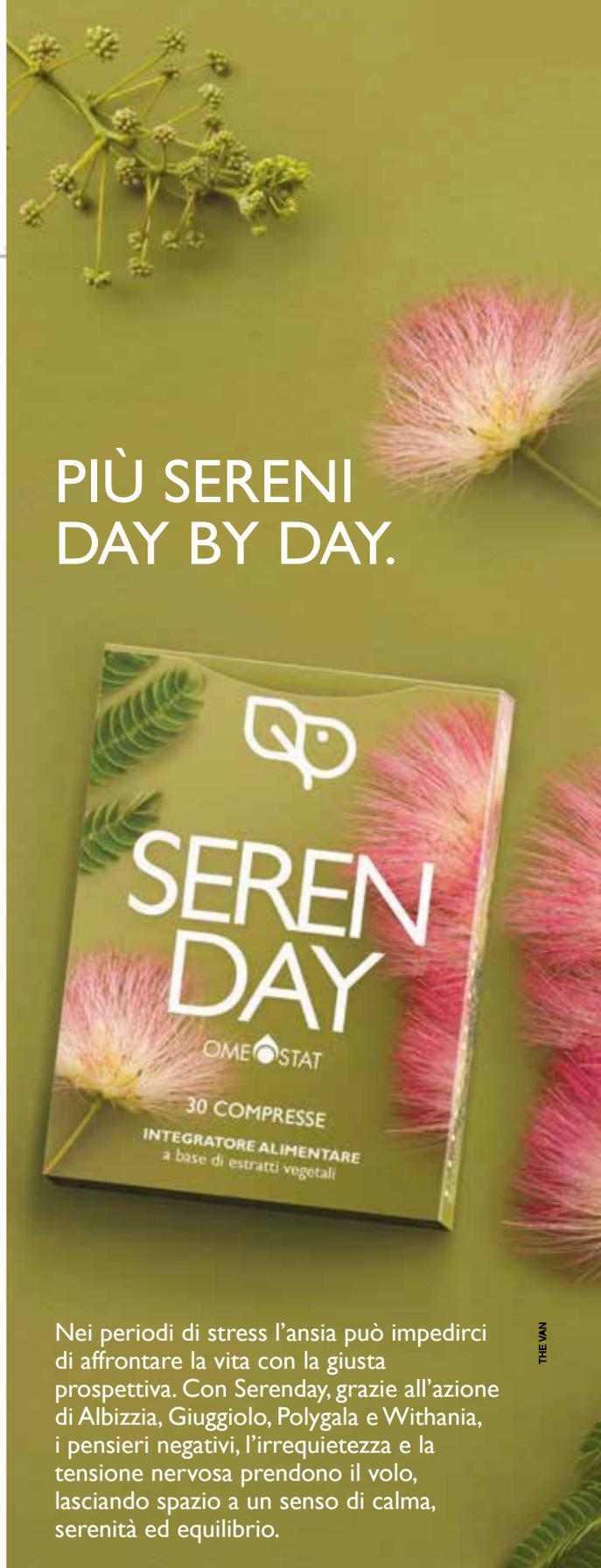


Per ritrovare determinazione

Conforto

Miscela di essenze

Bergamotto, Elicriso, Lavanda, Melissa e Sclarea, l'unione di fragranze che motiva e stimola nei momenti di stanchezza, pessimismo e apatia. *Approfondimenti su www.fitomedical.com*



PIÙ SERENI DAY BY DAY.

Nei periodi di stress l'ansia può impedirvi di affrontare la vita con la giusta prospettiva. Con Serenday, grazie all'azione di Albizzia, Giuggiolo, Polygala e Withania, i pensieri negativi, l'irrequietezza e la tensione nervosa prendono il volo, lasciando spazio a un senso di calma, serenità ed equilibrio.

 **FITOMEDICAL**
star bene è naturale

BRODO DI GIUGGIOLE

Il Giuggiolo risolve dolcemente le paure dei bambini e le fragilità degli adulti



Viola Bellini
erborista

Con le sue spine difende la casa da pericoli e intrusi



Le streghe e i lupi cattivi delle fiabe permettono ai bimbi di confrontarsi con emozioni forti senza esserne diretti protagonisti, di conoscere anche il Male, sviluppando la forza di un principe o una fata di fronte alle paure della vita reale.

Ai piccoli, dipendenti dal mondo esterno e permeabili a esso, non mancano certo inquietudini, che a volte i grandi sottovalutano. Prima tra tutte, quella dell'abbandono, che nessuno risolve completamente: il timore di essere lasciati, licenziati, emarginati se non sufficientemente amabili, belli o bravi, alimenta molte ansie anche da adulti.

Allevia le paure di bambini e di adulti che si sentono tali



Sono apprensioni che il **Giuggiolo** (*Ziziphus jujuba*) aiuta a dissipare. Preserva dalle inquietudini più profonde e viscerali: le avvertono tanto i bambini quanto gli adulti che in fasi critiche si sentono fragili. Protegge entrambi dalle intrusioni eccessive del mondo: per questo si piantava davanti alle case, con le sue lunghe spine a difesa contro i nemici.

La ricerca moderna ne conferma l'effetto rasserenante, già segnalato dalla Medicina Cinese, che usa frutti, corteccia e gemme. Da quest'ultime deriva un estratto liquido, il macerato glicerinato, indicato per i bambi-

ni (2 gocce per ogni kg di peso, totale da frazionare nel giorno in 2 o più assunzioni), ma non di esclusivo uso pediatrico. È utile a chiunque sia a disagio di fronte a rotture di abitudini rassicuranti o rapporti affettivi e sociali significativi. Ciò provoca difficoltà nel controllo delle emozioni, incapacità di concentrazione e memoria, fino a profonde alterazioni dell'umore, a volte aggravate da spasmi gastrointestinali e urogenitali, o disturbi immunitari come manifestazioni allergiche difficilmente riconducibili a precisi fattori scatenanti.

Per le ansie degli adulti, dovute a sensazioni di frustrazione che destrutturano le certezze e fanno emergere uno smarrimento infantile, sono indicati i semi di Giuggiolo. Si utilizzano in tavolette, ottenute dall'estratto secco riconosciuto dalla scienza come ansiolitico e sedativo, per alleviare in particolare i disturbi del sonno, la difficoltà ad addormentarsi e i sogni violenti con impressioni vivide.

Una sudorazione abbondante, notturna e diurna, caratterizza questi soggetti inquieti, spesso afflitti da palpitazioni cardiache, dolori gastrointestinali con sensazione di vuoto e freddo e contrazioni articolari. Sono indicazioni salutistiche che

Frutto dei poveri, riscoperto dai nobili Gonzaga



trovano eco nel simbolismo della pianta, nei miti e aneddoti storici che l'accompagnano.

Attestano che ritempra lo spirito da prove destabilizzanti, come il naufragio che dopo nove giorni di tempesta portò Ulisse e il suo equipaggio ad approdare sull'isola dei Lotofagi. Secondo gli studiosi dell'Odissea, era il Giuggiolo l'unico sostentamento di questo popolo, che dai suoi frutti otteneva la bevanda inebriante e narcotica offerta agli ospiti sfiniti.

Ne parlano anche Omero e Erodoto

Per Erodoto, la fama dei liquori di giuggiole fermentate risale ai tempi di Egizi e Fenici. La pianta si diffuse dall'Oriente al Mediterraneo. I suoi frutti erano l'ingrediente principale di nutrienti pappe, destinate a bimbi deboli e convalescenti sconfortati, di confetture molto zuccherine ed energetiche, di sciroppi spasmolitici e vini rilassanti. Tali preparazioni, inizialmente riservate a emergenze, suggerirono anche vizi smodati, sebbene per i Romani l'albero fosse emblema di pacatezza e silenzio, posto a ornamento dei templi della dea Prudenza e, nel Medioevo, ombra tranquilla nei cortili dei conventi.

Le dolcissime giuggiole, ormai desuete, furono a lungo il semplice dessert di poveri contadini. Ma nel Rinascimento, nella propria residenza sul Garda, la famiglia Gonzaga rispolverò le antiche ricette, producendo un elisir di giuggiole. L'apprezzamento nei ceti alti fu così esteso da diventare proverbiale. Al punto che il vocabolario dell'Accademia della Crusca, pilastro della lingua italiana, annovera fin dalla prima edizione del 1612 l'espressione "andare in brodo di giuggiole" per indicare un grande godimento: il piacere per la vita cui Giuggiolo può aprire il cuore. ■

2 alleati



Conforto per piccole lacrime

Bimbi

Miscela di essenze

A base di Camomilla romana, Geranio, Mandarino, Noce moscata, Palmarosa e Petitgrain Mandarino, tranquillizza e rasserena i bimbi inquieti.

Approfondimenti su www.fitomedical.com



Distende e rasserena

Giuggiolo

Macerato Glicerinato

Riequilibra dolcemente l'umore, allevia l'inquietudine e le tensioni psicofisiche, la difficoltà di concentrazione e memoria di piccoli e adulti.

Approfondimenti su www.fitomedical.com

la salute in tazza

Viola Assolari
erborista

Una coccola per la nanna

Ecco una tisana dormigliona per i bimbi che faticano ad addormentarsi o hanno risvegli frequenti e un riposo non adeguato per affrontare le giornate al meglio.

Attenzione: la tisana vale anche per i genitori disperati che hanno perso il sonno ormai da tempo!

La ricetta (per 100 g) prevede: fiori e foglie di Biancospino 30 g, foglie e brattee di Tiglio 30 g, foglie di Melissa 25 g, scorze di Arancio dolce 15 g. È sufficiente 1 cucchiaino da minestra, da versare in una tazza d'acqua bollente (circa 200 ml) e lasciare in infusione 5-10 minuti. Si assume circa tre quarti d'ora prima di dormire, dolcificando a piacere, preferibilmente con miele di Tiglio. Evitare la somministrazione al di sotto dei 3 anni d'età o in caso di allergie note a uno o più componenti.

La ricetta di una tisana che aiuta i bambini ad addormentarsi e dormire serenamente. E anche i loro genitori.

QI GONG, PRATICA DI SALUTE

Dalla cultura orientale, esercizi che favoriscono l'equilibrio fisico e psicologico

Giuseppe Carlessi - Trainer di Qi gong

Sta avvenendo uno scambio di conoscenza tra Oriente e Occidente: esportiamo la chirurgia, importiamo pratiche per il benessere energetico



Sembra che a tutti gli effetti, oggi, noi siamo impegnati in uno stile di vita in contrasto con la nostra evoluzione interiore, la nostra salute e quella del nostro bel Pianeta blu.

Viviamo nel mondo fantastico dell'onnipotenza e della frenesia che ne consegue. Vorremmo controllare e gestire tutto, essere ovunque, conoscere e sapere ogni cosa, ventiquattro ore non bastano più per le tante cose da fare e realizzare. È uno stile di vita faticoso ed energeticamente costoso per il sistema nervoso. Alla fine, constatiamo d'essere esausti!

Il riposo è tornare a sé, essere presenti e coscienti di ciascuna delle nostre azioni.

Un aiuto in questo senso ci arriva dalle tecniche orientali, che hanno sempre considerato l'uomo nella sua totalità Corpo/Mente/Spirito. Da alcuni decenni Maestri cinesi si dedicano periodicamente a insegnare di persona agli occidentali le proprie arti: fra queste il Qi gong, che si sta ampiamente diffondendo come sistema di esercizi efficace per combattere lo stress, prevenire le malattie, favorire la forma fisica e il relax.

Sta avvenendo, attualmente, una specie di travaso d'esperienze fra Oriente e Occidente. In Cina si

diffonde la nostra medicina, in special modo la tecnica chirurgica, mentre da noi s'introducono pratiche che operano sull'aspetto non solo fisico. Da una parte l'avvicinamento alla conoscenza di quanto è materiale, alla struttura, dall'altra al metafisico, al benessere energetico.

Quando ci rilassiamo, ci apriamo a nuove sfere sensoriali, nuove dimensioni dei nostri sentimenti. Questo ci permette di entrare in contatto con sensazioni che uniscono il nostro corpo e il nostro spirito.

Il rilassamento ci allontana dai tranelli dell'ansia

Concentrare in poche righe informazioni sul Qi gong è cosa ardua e si rischia di banalizzare un argomento complesso, che abbraccia la Medicina Tradizionale Cinese (MTC) e i suoi principi, argomenti come lo Yin e lo Yang, o i cinque Movimenti, legati tanto al macro quanto al microcosmo. La MTC prende in considerazione il paziente in ogni sua parte e cura con massaggi, rimedi naturali, agopuntura e Qi gong. Ma esistono pratiche di prevenzione che tutti dovrebbero imparare

a eseguire come norma igienica. Prima fra tutte, per noi frenetici occidentali, il rilassamento, per imparare ad allontanare la mente dai tranelli che ci costringono a ritornare continuamente sulle nostre ansie.

Un esercizio di rilassamento molto utile da consigliare è il seguente, che si può eseguire distesi supini o in piedi. Tranquillizziamo il respiro, che è parte importante di ogni esercizio, e immaginiamo di stare sotto una doccia tiepida, che scendendo su tutto il corpo scioglie e dissolve le tensioni, dal capo, dalla schiena e dal petto, da braccia e gambe. Scendendo quest'acqua cola dalle mani, giù fino ai piedi, poi viene assorbita dal terreno che la porta via, trascinando con sé tensioni fisiche ed emotive.

Un altro esercizio aiuta ad aprire il cuore e allargare le vedute. Permette anche di stirare la cassa toracica e aumentare la capacità polmonare; la respirazione diventa più profonda e tranquilla, si lenisce la sensazione d'oppressione toracica tipica degli stati d'ansia. Mentre immaginate d'essere sulla cima di una montagna per raccogliere l'energia pulita, ripetete per 6 volte, o multipli di 6, questo

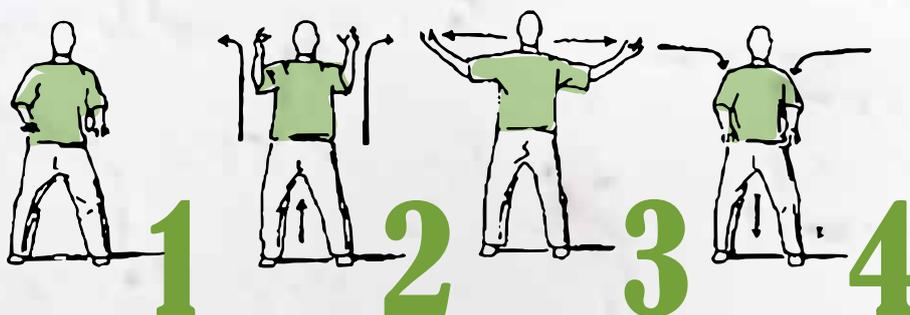
esercizio:

- 1) Armonizzare per qualche istante mente, respiro e corpo.
- 2) Inspirare: alzare le braccia fino all'altezza delle spalle e lentamente aprire le braccia a lato; i palmi delle mani rimangono rivolti uno verso l'altro.
- 3) Espirare: portare lentamente le mani in avanti; i palmi delle mani sono rivolti uno verso l'altro.
- 4) In seguito girare i palmi verso il basso e scendere fino all'altezza dell'ombelico. ■

Tranquillizzare il respiro è il primo passo di ogni esercizio di rilassamento



Quattro movimenti per aprire il cuore e allargare le vedute



Fitonews gratis!



Fitonews è distribuito gratuitamente

Puoi riceverlo:

In formato PDF via e-mail (scelta preferenziale) collegandoti al sito: www.fitomedical.com e compilando il form online

Riceverai il numero e i seguenti molto prima della consegna postale e potrai archivarlo elettronicamente senza spesa e senza ingombro. Risparmiare carta è un gesto di responsabilità che giova a tutti.

In formato cartaceo via posta ordinaria compilando il coupon a lato e spedendolo a Fitomedical via Copernico, 5/7 - 20082 Binasco (MI), oppure inviandolo via fax al n° 02 90781996

Ai sensi degli artt. 13 e 14 del Regolamento Europeo 2016/679 in materia di Trattamento e Protezione dei Dati Personali, informiamo i lettori che i dati forniti per l'abbonamento alla Rivista saranno conservati nel nostro archivio informatico per il tempo necessario all'adempimento del servizio richiesto e saranno utilizzati da questa redazione e da enti e società esterne, ai fini della spedizione della rivista "Fitonews" e di materiale promozionale relativo alle attività Fitomedical.

Gli interessati possono esercitare il diritto di accesso, rettifica, cancellazione, opposizione, revoca al consenso mediante comunicazione scritta al Titolare del Trattamento: Fitomedical snc di Moretti G. & C. via Copernico 5/7 - 20082 Binasco (MI) e, in caso di trattamento in violazione di legge, proporre reclamo alle competenti autorità di controllo.

Nome

Cognome

Ragione sociale

Professione

Indirizzo

CAP

Città

Provincia

Nazione

Telefono

Fax

E-mail

Data:

Firma:

essenziale in cucina

a cura di Fitomedical



SALSICCE GALLESI VEGETALI

con porro e note
speziate fresche
e pungenti

Tritare insieme 125 g di formaggio Cheddar (o Edamer o Montasio) e la parte bianca di un porro, poi unirvi 125 g di pangrattato, 2 o 3 gocce di olio essenziale di Santoreggia montana, sale e pepe. Aggiungere quindi due uova sbattute insieme a un cucchiaino di senape, lasciandone un poco da parte per l'impanatura. Impastare bene e poi creare sei salsicciotti spessi circa 2 cm. Passarli nell'uovo e nel pangrattato. Fare riposare 20-30 minuti, prima di friggere in olio EVO. Servite calde, sono ottime se accompagnate da un pesto di fave insaporito con una goccia di olio essenziale di Menta piperita.



TORTINE DI POLENTA ALLA CANNELLA CON FRUTTA FRESCA E MANDORLE

Ricetta di Barbara Toselli

*Un dessert allegro, inaspettato e salutare
come la primavera, per nutrire corpo e spirito*

Ingredienti

Per 4 persone

200 g
farina di mais integrale
per polenta precotta

2 mele rosse

200 g fragole

1 mango

1 limone

50 g mandorle
non pelate

400 ml latte di cocco

2 filtri tisana
rinfrescante - facoltativo

1 quarto cucchiaino
cannella

Mentuccia - facoltativa

1

Portate a bollire 650 ml di acqua. Levatela dal fuoco, mettetevi in infusione i 2 filtri di tisana, coprite e aspettate 3 minuti. Levate i filtri, portate di nuovo a bollire e versate la cannella, la polenta a pioggia e proseguite, mescolando, per 5 minuti. Stendete subito la polenta in una teglia oliata, raggiungendo lo spessore di un centimetro, e lasciatela raffreddare.

2

Dal barattolo di latte di cocco, freddo di frigorifero, prendete solo la parte bianca solidificata. Lasciatela per qualche minuto a temperatura ambiente, poi frullatela e versatela in una ciotola mescolandola per ottenere una crema densa da sistemare in una sacca da pasticciere.

3

Tagliate le fragole, il mango sbucciato e le mele a fette sottili. Quindi irrorate tutta la frutta con il succo del limone.

4

Aiutandovi con uno stampo da circa 4 cm di diametro riducete la polenta in tortine e disponetele nei piatti. Con la tasca da pasticciere spremete sulla loro superficie un po' di crema di cocco e adagiatevi la frutta. Tagliate fini le mandorle e distribuitele sul dessert, poi completate con altri fiocchetti di crema e la mentuccia.

DIETA E “UMORE”

Semi, frutta secca e cioccolato fanno star bene, ma mai esagerare con le dosi

Iacopo Bertini

Vicepresidente Associazione Italiana Nutrizionisti



Al momento, non esiste una vera dieta antidepressiva o che possa migliorare il tono dell'umore, ci sono però una serie di evidenze che sembrano indicare come uno stile alimentare sano, ricco di ortaggi, frutta fresca e pesce, possa ridurre il rischio di andare incontro a forme depressive, rispetto a chi segue un'alimentazione ricca di alimenti processati, piatti pronti, fritti e dolci. È da sottolineare che in questo tipo di studi è difficile stabilire se un'alimentazione scorretta sia la causa o l'effetto di uno stato depressivo o ansioso. A rendere ancora più complesso il rapporto dieta-umore, c'è anche da dire che l'attività fisica gioca un ruolo, in genere positivo, sullo stato psichico della persona, la cui relazione con l'azione esercitata dal cibo è difficilmente “distinguibile”.

Tra gli alimenti che sembra possano essere benefici sull'umore, ci sono i semi e la frutta secca oleosa (noci, nocciole, mandorle, ecc.) per la loro ricchezza di acidi grassi polinsaturi. Il dolce indicato, per eccellenza, per “migliorare l'umore” è il cioccolato. A dosi “intelligenti” (1-2 cioccolatini) può essere con-

Ci sono evidenze che sembrano indicare come uno stile alimentare ricco di ortaggi, frutta e pesce riduca il rischio di depressione



Si possono mangiare uno o due cioccolatini al giorno, come spuntino o coccola a fine pasto



sumato tranquillamente, come spuntino o coccola a fine pasto: può avere effetti benefici perché contiene sostanze cannabinoidi, capaci di stimolare le endorfine (ormoni che inducono una sensazione di benessere), che influenzano positivamente l'umore. Purtroppo, però, solo in modo temporaneo.

Alcune persone considerano il cioccolato una droga, prese come sono da una bramosia tale da non potergli resistere: qualcuno lo chiama “cioccolismo”. Questa forma di dipendenza, però, non è mai stata dimostrata scientificamente. Probabilmente, stati di ansia e/o depressione sono alla base di questa “attrazione” verso tutto ciò che è dolce.

Inoltre, la presenza di sostanze antiossidanti (polifenoli) ha fatto ipotizzare effetti benefici su cuore e circolazione. Infine, contiene composti presenti anche nel tè e nel caffè (teobromina, teofillina), ad azione stimolante. Cioccolata a go-go? Non esageriamo, il rischio sovrappeso annullerebbe gli effetti positivi. Inoltre, chi soffre di calcoli renali e di colecistite è bene la eviti.

Il cibo ha un'azione importante nel risvegliare emozioni, per esempio consumando pietanze legate a ricordi piacevoli. Non solo, è in grado di stimolare, oltre il gusto, anche gli altri sensi (basta pensare al profumo del pane caldo): effetti psicologici che non sono meno importanti di quelli nutrizionali per il nostro benessere psichico. ■

Pancia tranquilla

Enterorelax OMEOSTAT a base di Triphala, Zenzero, Camomilla, Finocchio e Tabebuia, aiuta a rilassare la motilità intestinale e favorisce l'eliminazione di gas.



ESTATE A QUATTROZAMPE

Aiutare cani e gatti di casa ad affrontare afa e caldo

Laura Cutullo

medico veterinario omeopata e floriterapeuta

Con afa e caldo cani e gatti modificano abitudini, ritmi della giornata e anche desideri alimentari. Il forte calore e l'umidità non sono ideali per i nostri amici a quattro zampe, in particolar modo per quelli costretti a vivere fra cemento e strade trafficate, ma anche per i più fortunati che possono scorrazzare nel verde. Come aiutarli dunque?

Consigli generali per i periodi con temperature molto elevate

Modificate un po' l'alimentazione: sostituite i fuoripasto o i bocconcini ricchi di grassi o industriali con la frutta o verdura fresca tipo carota a pezzetti, mela, melone, anguria, finocchi e altri frutti di stagione secondo il gusto dell'animale.

Date in aggiunta al cibo l'acqua di cottura delle verdure, con pochissimo sale (assolutamente senza cipolla): è un'ottima fonte di sostanze utili. Potete anche preparare del brodo di carne o pesce in modo da rendere la ciotola del cibo più gustosa e fare in modo che l'acqua venga assunta anche dai soggetti meno portati al bere.

Controllate che le ciotole dell'acqua rimangano costantemente all'ombra e siano perfettamente pulite perché con il caldo si formano facilmente alghe e mucillagini.

Tenete le cassette del gatto lontane dal sole. Avete

Cibo fresco, più liquidi, e succo di Aloe per nutrirli in modo adeguato alla stagione



presente la sabbia della spiaggia sotto i piedi nudi? Ecco la sabbietta della lettiera fa al vostro gatto lo stesso effetto. Le cassette chiuse diventano invece dei veri e propri forni.

Attenzione a dove fate camminare il vostro cane: l'asfalto è rovente quando esposto al sole e la temperatura al suolo diventa insopportabile sia per le zampe che per i polmoni a causa del calore dell'aria inalata.

Attenzione alle scottature

Sapete che anche gli animali possono andare incontro a ustioni solari?

Le punte e le pagine interne delle orecchie, la zona superiore del muso proprio sopra la canna del naso, il tartufo, le tempie di alcuni gatti, i polpastrelli, sono parti glabre, "nude" e senza protezione dai raggi UV. Quelli che hanno la pelle o il tartufo neri sono meno soggetti, ma gli animali a pelo bianco o a pelle e tartufo chiari possono scottarsi più facilmente di quanto si possa pensare. Queste zone senza pelo vanno protette dal sole. Si possono utilizzare solari a protezione totale venduti per i bambini, oppure solari appositamente studiati per cani e gatti.

In caso di scottature il gel o la crema di Aloe sono ottimi per curare ustioni, piaghe e ferite. In alternativa usate l'olio di Calendula che ne accelera la guarigione. Non danno problemi anche se l'animale li lecca.

Rinvigorire senza "riscaldare"

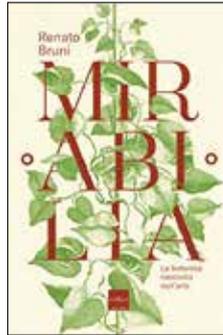
Se l'animale si nutre poco, potete provare a somministrargli del succo di Aloe che, oltre ad avere azione immunostimolante, contiene vitamine, aminoacidi e minerali. Gli animali in genere lo gradiscono, soprattutto se è bello fresco (non freddo gelato). Datene ½ cucchiaino al gatto o al cane piccolo, e fino a 1 cucchiaino da tavola al cane di taglia media e grande. Ottimo integratore è l'Eleuterococco ricostituente, energetico, rinforzante del sistema immunitario. ■



DA LEGGERE

Mirabilia La botanica nascosta nell'arte

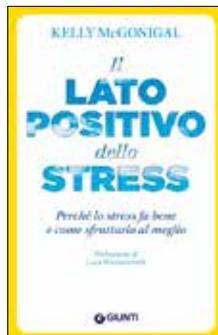
di Renato Bruni,
Codice Edizioni
288 pagine
28,00 euro



Un percorso tra straordinarie opere d'arte e indimenticabili aneddoti botanici, curiosi e scientificamente accurati.

Un sorprendente intreccio tra arte e botanica. «Usare delle opere d'arte come portali per parlare di piante, di come funzionano senza di noi, di come noi uomini ci siamo relazionati con loro e di come le stiamo studiando e "immaginando"», questo l'obiettivo con cui l'illustre botanico Renato Bruni ci conduce attraverso un'ideale visita in un museo, in cui celebri opere d'arte raccontano storie impreviste, aprendo porte inattese sulla cultura scientifica e botanica.

Il lato positivo dello stress di Kelly McGonigal Giunti Psychometrics 304 pagine 20,00 euro



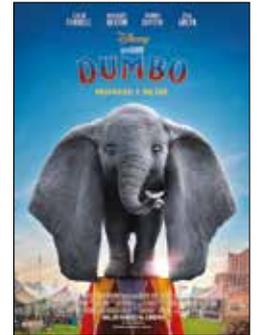
Perché lo stress fa bene e come sfruttarlo al meglio

In questo libro Kelly McGonigal, psicologa e professoressa universitaria, rivela il lato positivo dello stress. Lo stress non è sempre nocivo, in molti casi ci rende più forti, più intelligenti e più felici. Può favorire le interazioni sociali e rafforzare l'empatia. Dunque, possiamo accettarlo in modo che diventi la chiave per il nostro benessere.

DA VEDERE

Dumbo di Tim Burton

Il classico della Walt Disney – l'originale è del 1942 – rivisto in chiave moderna, senza perdere la magia dell'elefantino che riesce a trasformare in punto di forza le sue enormi orecchie.



Stanlio & Ollio di Jon S. Baird

Il duo comico più famoso della storia del cinema, raccontato nel momento critico del tramonto della carriera, quando scoprono la discesa del successo, e la forza dell'amicizia.



FUORI PORTA

JAZZIT FEST 28 - 29 - 30 giugno - Pompei (NA)

Musica, ospitalità e "accensione civica": Pompei capitale dell'innovazione sociale con il Jazzit Fest

Per la sua sesta edizione arriva a Pompei Jazzit Fest, l'evento itinerante prodotto da Civitates srl, un'organizzazione senza fini di lucro impegnata a promuovere esperienze virtuose di cittadinanza a favore delle persone, dell'ambiente, del patrimonio artistico e della memoria delle comunità. Oltre 500 musicisti da tutto il mondo saranno ospitati dai cittadini, che aprono le loro case e collaborano all'organizzazione. È bellissimo, è gratis, è in Italia. Info: www.jazzitfest.it





**SCEGLI
ENERGIA PULITA
PER LA TUA CASA,
BASTANO 4 CLICK!**

friends.lifegate.it

**ATTIVA ONLINE ENERGIA 100% RINNOVABILE, 100% ITALIANA
CON UN MESE GRATIS***

Valido fino al 15 giugno 2019 *100% di sconto
sulla componente energia del 1° mese.

LIFEGATE | ENERGY