



Fitonews

Salute Natura Informazione

TRIMESTRALE - 4 EURO - N°63 MARZO 2021

RIPRENDERE FIATO

La natura ci offre rimedi
contro i piccoli e grandi stress

ELEUTEROCOCCO

La “radice della Taiga”
che restituisce vitalità

DARSI UN TONO

Gli oli essenziali
che contrastano la fatica
fisica e psichica



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 29 n°63
Aut. del Trib. di Milano
n° 398 del 04.06.90

Direzione, redazione
e amministrazione:
Fitomedical srl
via Copernico, 5/7
20082 Binasco MI

Editrice: Fitomedical srl

Direttore responsabile:
Marco Angarano

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)

 **MISTO**
Carta da fonti gestite
in maniera responsabile
FSC® C102533

Risorse contro lo stress

Per molti di noi lo stress è la norma. Lo “straordinario quotidiano” prevede ogni giorno qualche contrattempo da risolvere: siano inconvenienti banali o problemi rilevanti, le sollecitazioni non finiscono mai. Spesso si ha la sensazione d'esserne travolti. E allora è facile veder emergere i punti deboli, fisici e psichici, con sintomi che segnalano una minaccia per la salute.

Pensiamoci in tempo: **la cover story ci segnala una categoria particolare di piante, gli adattogeni, che possono aiutarci a prevenire o affrontare condizioni critiche, sia aumentando la nostra capacità di resistenza e adeguamento, sia proteggendoci dagli effetti di un sovraccarico. Un altro spunto interessante per migliorare la nostra resilienza è riflettere sulle somatizzazioni dello stress, scoprendo che con il loro significato simbolico ci mostrano lati nascosti della nostra personalità.**

I focus consigliano come aumentare le prestazioni e il tono psico-fisico dell'organismo con le essenze e le loro proprietà aromatiche, o con integratori specifici, indicati per sostenere la lucidità e la vivacità mentale compromessa dallo stress. Si aggiungono le pagine dedicate all'alimentazione, che approfondiscono la veridicità delle promesse dei “superfood” oggi tanto di moda.

Le altre rubriche offrono occasioni per trascorrere piacevolmente il tempo libero: in cucina, a preparare ricette originali e sane, immersi nella lettura o nella visione di un film, in compagnia dei nostri cari pets... tutti spazi “creativi” che ci ripagano di altre fatiche e ci ricaricano contro lo stress.

sommario

02

Bravo chi si adatta

Per tenere testa allo stress, il mondo vegetale ci offre gli adattogeni

04

Nodi da sciogliere

Il logorio psicologico può portare a molti tipi di somatizzazioni

06

La “radice della taiga”

Eleuterococco: il “Ginseng siberiano” che restituisce vitalità

08

Cosa ti salta in mente

Le piante per tutelare la memoria e le altre funzioni cognitive

10

Come darsi un tono

Gli oli essenziali che contrastano la fatica fisica e mentale

12

Tre soluzioni anti-stress

Adeguarsi al cambiamento in maniera efficace

15

Superfood?

Le reali proprietà benefiche di alcuni alimenti oggi molto popolari

16

Un papavero d'oro

Escolzia, una pianta che dona tranquillità ai cani e ai gatti

BRAVO CHI SI ADATTA

Le piante adattogene ci aiutano a non cedere allo stress

Chi non vorrebbe un aiuto quando è sotto pressione? Per vincere lo stress, il mondo vegetale ci offre una categoria di rimedi specifici: gli adattogeni, piante che ci aiutano ad adattarci a condizioni fisiche e psichiche sfavorevoli. Note in Oriente da millenni, in Occidente hanno una fama piuttosto recente, ma in costante crescita. Ginseng è stato il primo indagato dalla ricerca scientifica a metà del '900, seguito da Eleuterococco, Astragalo, Schisandra, Codonopsis, Reishi e altre specie attinte dall'antica Medicina Cinese. Altri esempi derivano dall'Ayurveda indiana: Tulsi, Withania, Bacopa, Shatavari.

*Lina Suglia
erborista, fitopreparatore,
consulente scientifica*

Cosa accomuna queste specie e le rende così importanti? **Riflettiamo su come lo stress ci induca reazioni biologiche inappropriate e incoerenti, carenti o sproporzionate.** Capita, ad esempio, di aver bisogno di una "carica" quando le continue sollecitazioni ci rendono spossati, sonnolenti, scoraggiati e fragili di fronte alle infezioni. Al contrario, in altri momenti ci sentiamo "spinti" dalla tensione, che sfocia in reazioni eccessive e inutilmente dispendiose, come irritabilità, ansia e insonnia, crampi muscolari e spasmi viscerali, intolleranze e allergie...

Sono contraddizioni che gli adattogeni armonizzano, portando ordine dove lo stress crea scompiglio. Il loro effetto "normalizzante" corregge le alterazioni, tonificando o contenendo le funzioni di volta in volta secondo necessità, diversamente da altre piante officinali che agiscono solo in un senso o nell'altro.

Questi rimedi presentano inoltre altri vantaggi: usati correttamente, non dimostrano effetti collaterali; **non impongono all'organismo una reazione forzata né hanno effetto eccitante come alcuni stimolanti tipo Matè, Cola o Guaranà.**

Gli adattogeni armonizzano le funzioni dell'organismo

Un altro aspetto rilevante è che potenziano le capacità di resistenza psicofisica indipendentemente dalla causa dello stress.

In questo quadro comune, **ogni pianta adattogena**

si distingue poi dalle altre per un proprio profilo peculiare. È un aspetto interessante perché, come sappiamo, ognuno di noi ha i propri punti deboli, fisici e psichici. Conoscere le piante adattogene ci permette di scegliere quella che meglio si addice al nostro caso. Ecco alcuni esempi.

Per chi è stressato, non riesce a "digerire" situazioni difficili e somatizza a livello gastrico, si consiglia **Codonopsis**, una pianta rampicante che fiorisce con graziose campanelle. La Medicina Tradizionale Cinese l'ha soprannominata "piccolo Ginseng", per il sostegno efficace e profondo, ma al tempo stesso dolce e prolungabile nel tempo. In particolare, contrasta i disturbi gastrici legati a periodi di tensione e affaticamento, accompagnati a volte da difficoltà di respiro e scarsa capacità di concentrazione. I farmacologi aggiungono che svolge attività immunostimolante e ipotensiva, regola i parametri metabolici e protegge le funzioni cerebrali.

Tulsi, il Basilico indiano, nelle sue terre d'origine e anche nell'area mediterranea gode di una tale considerazione che persino la sua ombra è ritenuta sacra. La tradizione ayurvedica segnala che "calma la tosse, accende i fuochi digestivi, dissolve le tossine e favorisce la circolazione"; la sperimentazione moderna ne evidenzia inoltre le attività antispasmodiche e di modulazione immunitaria, che rendono preziosa questa specie per i soggetti iper-reattivi, in cui lo stress s'accompagna a somatizzazioni crampiformi, infiammazioni e allergie localizzate alle prime vie respiratorie, ma anche a livello bronchiale e intestinale, oltre che a problematiche digestive. ■

Una pianta per ogni tipo di stress



Codonopsis, il "piccolo Ginseng" della Cina



Anche l'ombra di Tulsi è sacra



curiosità

Ridi che ti passa

Da tempo è dimostrato che il riso è una delle medicine più efficaci per mantenere la salute. Questo comportamento specificatamente umano, oggetto di studio per fisiologi, psicologi e filosofi, è un fenomeno complesso che coinvolge profondamente l'organismo: modifica il ritmo respiratorio, scuote la laringe, contrae muscoli facciali e addominali, arriva addirittura a farci lacrimare. Ma soprattutto incrementa la produzione di ormoni e neurotrasmettitori in grado di migliorare il tono e l'umore, ottimizzare l'efficienza immunitaria, diminuire il colesterolo ematico, favorire la circolazione e l'ossigenazione dei tessuti. Quanto allo stress, è dimostrato che i sintomi psicofisici causati dalle contrarietà diminuiscono in proporzione alla frequenza e all'intensità delle risate quotidiane. Insomma, un po' di leggerezza migliora la vita.

casa dolce casa

Dettagli che contano

Che l'orto e il giardino siano grandi guaritori è noto: la loro frequentazione aiuta a ritemperare le energie fisiche e psichiche. Oltre al fatto di stare all'aria aperta, gran parte dell'effetto benefico dal verde è dovuto all'influenza che esercita sugli stati d'animo. La varietà di forme, colori e profumi presenti in natura suggerisce infatti sensazioni di equilibrio e armonia, rigeneranti quando si è stanchi e stressati. Conviene trasporre queste emozioni anche in casa, come suggeriscono alcuni studi psicologici che consigliano di abbellire gli ambienti domestici con un piccolo bouquet di fiori o una ciotola di frutta fresca. Sono semplici gesti che rinnovano la nostra sensibilità per la bellezza e attivano risonanze emotive che, agendo in profondità e con discrezione, compensano il disordine dello stress.



NODI DA SCIOGLIERE

Le somatizzazioni da stress evidenziano i punti deboli di ciascuno

Donato Virgilio
medico chirurgo

Mai come in questo periodo il termine stress è d'attualità: Covid, lavoro, isolamento, lutti, insicurezze di fondo... Quando le sollecitazioni stressanti sono troppe, troppo grandi o troppo frequenti, può succedere che le risorse fisiche e mentali non bastino a farvi fronte. I cedimenti possono allora evidenziarsi con l'apparire di alcune somatizzazioni.

Tra i disturbi causati dallo stress non troviamo solo le classiche gastriti e coliti nervose, eccetera, ma una vasta gamma di sofferenze che vanno dalle malattie allergiche alle alterazioni del ciclo mestruale, dai disordini digestivi alle varie emicranie e cefalee, dall'ipertensione arteriosa a molte patologie dermatologiche, per arrivare a problemi immunologici tra cui le malattie autoimmuni, ai calcoli, alle sindromi ansiose e a quelle depressive. **Molte di queste problematiche nascondono un significato specifico, non sempre immediato da comprendere**, a meno che non facciamo mente locale su due aspetti: a cosa serve la funzione lesa, e da quali ormoni viene "amministrata".

Per esempio, **la colonna vertebrale, che presenta due grossi snodi, il lombare e il cervicale: il primo comporta il peso dello stare dritti nel mondo, mentre il secondo, che sostiene il capo e gli consente motilità, indica quanto si sappia sostenere lo sguardo dei competitori**, quanto si sia capaci di controllo dell'ambiente. Se la colonna vertebrale è l'asse portante per lo scheletro, la personalità e il carattere lo sono per il modus comportamentale. Cervicali o lombalgie, specie se in assenza di segni radiologici, possono quindi essere una spia di deficit nella struttura caratteriale del soggetto.

Il muscolo, invece, è l'elemento di forza, comandato dalla volontà, quindi determina un'azione conseguente a una decisione. Ma il processo decisionale richiede di individuare un bisogno, studiare una strategia risolutiva, individuare un obiettivo compatibile, decidere di agire, agire. Il muscolo, che trasforma il volere in potere, è il terminale delle nostre capacità attuative. Così, **mialgie, miasteniche, crampi, ipotoni possono farci riflettere su quanto siamo in grado**

La colonna vertebrale svela la nostra personalità



Il muscolo trasforma il volere in potere



Situazioni indigeste ledono lo stomaco

FF

di decidere, su come ci rapportiamo di fronte alla scelta tra agire e non-agire.

E **lo stomaco**? È il principale organo di trasformazione delle sostanze assunte come "cibo". Collegato a bocca ed esofago, ha la mucosa in continuità con l'esterno. È quindi simbolo di un contatto con l'ambiente e porta di accesso di quanto ci serve per la sopravvivenza materiale. **Come i denti simboleggiano l'aggressività animale, la lingua la capacità di sentire il buono e il cattivo, l'amaro e il dolce, così lo stomaco concorre in automatico a rigettare ciò che non è gradito al subconscio.** Dalla bocca si sputa come atto volontario, con lo stomaco si vomita come riflesso neurovegetativo legato al nostro concetto di sopravvivenza.

Nel momento in cui la lotta tra individuo e ambiente si basa su quanta è l'energia vitale di cui il soggetto può disporre, avremo due risvolti somatici possibili: l'eccesso energetico, cioè gastrite ipercloridrica con bruciori ed eruttazioni acide, o ulcera da eccesso di acido, autoaggressiva; e il deficit energetico, con gastrite ipocloridrica, atrofica, con eruttazioni fetide, o ulcera da deficit di parete (soccombe all'altro).

E **l'intestino**, allora? Raggiungendo i 240-300 m² di mucosa "espansa", rappresenta la nostra maggiore interfaccia con l'esterno (ano). Funzionalmente, serve ad assorbire ciò che è utile e ad eliminare ciò che è superfluo o dannoso. **Simbolicamente, indica la disposizione a offrire o meno del proprio all'ambiente esterno, in termini sia materiali, sia**

affettivi (ad esempio, la stipsi del bambino sopportato dalla madre). Anche qui distinguiamo tra situazioni opposte: l'eccesso energetico, con colon ipercinetico, dissenteria, colite spastica, che suggeriscono ansia di anticipazione con senso di non adeguatezza, fuga dalla responsabilità, precipitazione ansiosa, e il deficit energetico, con colon ipocinetico e stipsi, che si possono interpretare come avarizia emotiva, chiusura, incapacità di amare, necessità di non perdere nulla per timore delle malattie da indebolimento.

Anche i problemi epatici indicano che ci è difficile "digerire" qualcosa nella vita. **L'emozione principale associata al fegato è la collera.** Ogni volta che "regoliamo" i nostri problemi con il mondo esterno abbandonandoci a grandi ire, mobilitiamo tutta l'energia del fegato, privandolo così di buona parte di quella necessaria al suo funzionamento. L'organo comincerà allora a non svolgere più correttamente il proprio ruolo. Tuttavia, all'estremo opposto, collere troppo spesso repressi o trattenuti sistematicamente ad denseranno l'energia nel fegato e rischieranno di trasformarsi in patologie più gravi come steatosi, cirrosi, cisti.

Il fegato è associato alla collera

I disturbi epatici possono anche parlarci della nostra difficoltà a vivere e ad accettare i nostri sentimenti e gli affetti che altri ci offrono. Possono cioè dirci che la nostra immagine viene rimessa in discussione dal nostro vissuto e che la gioia di vivere ha lasciato il posto all'acredine e all'acidità interiore nei confronti di quel mondo esterno che non ci attribuisce il riconoscimento desiderato. ■

buone abitudini

Muscoli e mente distesi

Distendere il corpo e la mente per preservarli dalla tensione che si accumula è un toccasana contro lo stress. Tra i tanti metodi, quello del rilassamento muscolare progressivo, proposto dal medico statunitense Edmund Jacobson nei primi decenni del secolo scorso, è una pratica semplice da applicare. Coinvolge tutta la muscolatura in un'alternanza di contrazione e rilassamento, interessando in sequenza i diversi gruppi muscolari: si inizia tendendo volontariamente i muscoli di un piede e rilassandoli dopo alcuni istanti; poi l'altro piede, una gamba e l'altra, le cosce, i glutei, la schiena, le spalle, le braccia, il collo, il volto... fino ad alleviare ogni contrattura e percepire il profondo rilassamento generale. La pratica dovrebbe essere ripetuta con una certa regolarità, per almeno 30-45 minuti, sdraiati su una superficie dura, respirando profondamente col naso e calibrando l'intensità della contrazione per evitare crampi.

LE PROPRIETÀ ANTI-STRESS DELLA “RADICE DELLA TAIGA”

Eleuterococco, il tonico della tradizione siberiana

Flora Bertelli, naturopata

Usato da atleti russi alle Olimpiadi



Ll gelido mosaico di foreste e radure delle regioni russe subartiche nasconde un tesoro dall'instimabile pregio: si tratta di Eleuterococco, arbusto apprezzato da millenni per gli effetti tonici e anti-stress. Per queste qualità, nella metà del secolo scorso è stato definito il “Ginseng siberiano”, ma la ricerca ha poi evidenziato che, a parità di attività adattogena, presenta delle peculiarità differenti.

Originario della fredda Siberia

Di Eleuterococco si utilizza prevalentemente la parte sotterranea, chiamata anche “radice della taiga” per l'origine geografica: in quella zona è da sempre impiegata per favorire l'adattamento alle proibitive condizioni climatiche e migliorare la resistenza fisica. Il

suo uso curativo però, già nell'antichità, si estende ben oltre la Siberia e giunge fino in Corea e in Cina. Qui le sue proprietà sono poeticamente espresse in un'ode, che lo celebra come **“la meravigliosa erba che farà tornare il tuo viso giovane e prolungherà la tua vita per sempre in una cornice d'oro e gioielli”**.

La considerazione di cui gode questa pianta in ambito popolare è da decenni avallata dalla ricerca scientifica. Le proprietà distintive di Eleuterococco lo rendono **ideale quando lo stress psico-fisico induce una sensazione di spossatezza e malessere che rende l'organismo, in particolare delle persone con difese deboli, ancora più suscettibile agli attacchi di virus e batteri, soprattutto in ambito respiratorio**. La Medicina Cinese fa notare come neppure il sonno giovi a questi soggetti, troppo nervosi e irrequieti per riuscire a riposare bene: la notte è scandita da risvegli frequenti, anche causati da sogni troppo vividi. In questo quadro di debolezza generale, i sintomi respiratori e le convalescenze tendono a trascinarsi più del dovuto, fiaccando ulteriormente il soggetto, favorendo la cronicizzazione dei disturbi già in atto e aumen-

tando il rischio che ne insorgano di nuovi.

Effetto tonico e anti-stress

Eleuterococco interrompe questo circolo vizioso: **la sua azione tonica produce la sensazione di una maggior efficienza e vitalità**. Inoltre, molti studi scientifici hanno evidenziato che contribuisce a rendere più efficace la risposta immunitaria e ad aumentare la resistenza ai microrganismi.

Il suo effetto adattogeno si estende anche ad altri ambiti particolarmente vulnerabili allo stress. **Favorisce la memoria e la concentrazione, aumentando al contempo la resistenza fisica**: anche gli atleti russi si avvalsero di questo rimedio nel corso di alcune Olimpiadi!

Infine, l'attività di Eleuterococco è utile per regolare le fluttuazioni della pressione arteriosa e si rivela importante anche quando lo stress si traduce in una pericolosa tendenza ad alterazioni metaboliche: come attestano gli studi, gli estratti della sua radice contribuiscono a normalizzare i livelli di zuccheri nel sangue. ■

la vetrina

Un alleato contro lo stress

Eleuteropiù omeostat®

Una formulazione che aiuta a fronteggiare le situazioni di stress, temporanee o prolungate, mantenendo l'equilibrio psicofisico con rinnovate energie.



Un gradevole mix di piante toniche, adattogene e antiossidanti, che aiuta a contrastare gli effetti negativi dello stress e a prevenirne i danni. I suoi componenti – **Eleuterococco, Codonopsis, Tulsi, Aronia, Olivello spinoso e Goji** – sostengono le risorse psicofisiche dell'individuo senza indurre effetti eccitanti. Il prodotto, confezionato in pratici stick, 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 di giovani, adulti e anziani. Approfondimenti su www.fitomedical.com

Modo d'uso

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

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.

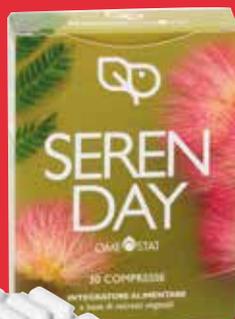
La sua formulazione associa **Albizzia, Withania, Giuggiolo e Polygala**, in una sinergia efficace per sostenere l'equilibrio psicologico di fronte a condizioni critiche.

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. L'assunzione del prodotto, in compresse prive di glutine e lattosio e adatto ai vegani, calma la mente senza provocare sonnolenza.

Approfondimenti su www.fitomedical.com

Modo d'uso

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



Chiaramente lucidi

Cognimind omeostat®

Un aiuto naturale per potenziare la memoria e la capacità d'attenzione, concentrazione ed elaborazione, migliorando le prestazioni mentali di giovani, adulti e anziani.

Una formulazione a base di **Goji, Bacopa e Melissa**, utile a sostenere le attività della mente in situazioni di sovraccarico ed eccessive sollecitazioni. Consigliato per affrontare con successo la scuola e lo studio, gli impegni professionali e il surmenage, tutela l'efficienza delle cellule cerebrali e le protegge dallo stress ossidativo del super lavoro. Aiuta inoltre a prevenire la senescenza cerebrale e concorre a mantenere una mente lucida e attiva anche con l'avanzare dell'età. Approfondimenti su www.fitomedical.com

Modo d'uso

Assumere una capsula due volte al giorno, possibilmente prima dei pasti.



Enterorelax omeostat®

Un efficace integratore, a base di **Triphala, Zenzero, Camomilla, Finocchio e Tabebuia**, che favorisce la regolare motilità gastrointestinale e l'eliminazione dei gas.





relazioni pericolose

di Stefano Fusetti
fitopreparatore

Chiudere la connessione

C'era una volta il telefono, quello con la rotella. Poi, nemmeno troppo lentamente, la tecnologia è entrata nella nostra vita, sia quella professionale sia quella più personale e privata. Il mondo virtuale, infatti, grazie a smartphone, tablet e computer non è più soltanto una realtà parallela alla vita reale, ma si è mescolato profondamente con essa. Le nostre giornate sono perennemente in modalità online, un'immersione totale nella comunicazione digitale che produce il cosiddetto "technostress", generato dal continuo controllo di e-mail, social e dall'ansia di essere sempre connessi e raggiungibili. Un fenomeno che crea stanchezza informatica, depressione e insonnia. E allora prendiamoci dei momenti di pausa, facciamo clic per scollegarci, per liberare la mente e lasciar scorrere i pensieri, in maniera analogica.

COSA TI SALTA IN MENTE

Le piante per tutelare la memoria e le altre funzioni cognitive

Viola Bellini
Erborista

Bacopa conserva la calma e la memoria



Centella illumina i pensieri



Una mente brillante e dinamica permette di affrontare con successo il lavoro e lo studio, svolgere al meglio le attività quotidiane, concepire nuove idee e progetti. Purtroppo lo stress invalida spesso queste potenziali risorse: le sollecitazioni eccessive, l'emotività, la fretta, distruggono e confondono i pensieri e affaticano a vuoto il cervello, un problema che interessa ogni fascia d'età, giovani, adulti e anziani.

Per non andare in tilt, sono d'aiuto alcune piante in grado di favorire le performance intellettive e proteggere le cellule del cervello dagli effetti ossidativi del sovraccarico.

Molte di queste specie, introdotte dal patrimonio delle medicine tradizionali, hanno richiamato l'attenzione della ricerca scientifica, che ne ha verificato la validità. Ecco alcuni esempi.

"Amica degli dei", chiamata in sanscrito Brahma in onore del dio induista Brahma, **Bacopa** (*Bacopa monnieri*) ha proprietà antiossidanti e neuroprotettive e le sue foglie in India sono considerate un rimedio che migliora le facoltà intellettive e la memoria. Lo conferma anche la ricerca scientifica, che le considera un nootropo (dal greco antico: "che sorveglia la mente") attivo sulle capacità cognitive, ma anche un adattogeno indicato quando lo stress cronico comporta una forte stanchezza mentale e un significativo affievolimento mnemonico.

I frutti maturi di **Goji** (*Lycium barbarum*), detti "di lunga vita", trovano impiego nelle antiche medicine cinese, coreana e giapponese. Sono prescritti per contrastare i danni progressivi delle funzioni mentali e visive dovuti all'invecchiamento, ma anche la compromissione di reni e fegato. Studi recenti sottolineano che agisce a livello cerebrale come antiossidante e in particolare come neuroprotettivo: tutela, cioè, le cellule nervose dall'aggressione di sostanze tossiche e da alterazioni strutturali degenerative. La ricer-



ca aggiunge che la sua assunzione riduce la sensazione di fatica e induce un'impressione di benessere, migliorando le prestazioni neurologiche e psicologiche.

Nel novero della tradizione europea si distingue **Melissa** (*Melissa officinalis*): molti la apprezzano per le proprietà sedative, spasmolitiche e digestive, ideali per controllare gli stati ansiosi con insonnia e crampi viscerali. Più recentemente, indagando un componente chimico delle sue foglie, l'acido rosmarinico, si sono riscontrati effetti antiossidanti, antiradicalici e protettivi sul tessuto cerebrale: Melissa risulta quindi preziosa per prevenire e contenere anche disfunzioni della memoria e per contrastare alcuni fattori responsabili di favorire la comparsa e l'evoluzione di malattie degenerative del sistema nervoso.

Apprezzata in Europa soprattutto come arredo dei giardini, **Magnolia** (*Magnolia officinalis*) è un rinomato rimedio in Oriente: la corteccia di questa pianta, oltre ad alleviare la tensione emotiva e viscerale, è un riconosciuto neuroprotettore, che sostiene la funzionalità del cervello in condizioni sfavorevoli come lo stress cronico, l'età avanzata e i postumi ischemici.

Infine, altrettanto interessante è **Centella** (*Centella asiatica*), nota come protettivo di molti tessuti, in particolare quelli delle articolazioni e soprattutto dei vasi sanguigni: con i suoi estratti l'industria produce da tempo famosi farmaci antinfiammatori. Più recentemente la ricerca ha dimostrato quanto segnalato dalla medicina ayurvedica, che vanta questa pianta come rinvigorente del corpo e della mente, in grado di calmare l'ansia, accrescere la chiarezza di pensiero e contrastare la riduzione di memoria. ■

2 alleati



Sale in zucca

Memoria – Bacopa Estratto Integrato Sinergico

Con Melissa, Centella, Rehmannia, Bacopa e olio essenziale di Cipresso, aiuta a mantenere una buona memoria e una mente efficiente.

Approfondimenti su www.fitomedical.com



Mente fresca

Magnolia EST Estratto Secco in Tavolette

Protegge le cellule cerebrali e aiuta a lenire l'ansia e lo stress che portano confusione nella mente.

Approfondimenti su www.fitomedical.com

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



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



info@fitomedical.com www.fitomedical.com

COME DARSI UN TONO

Gli oli essenziali che contrastano la fatica fisica e mentale

Marco Angarano
tecnico erborista, fitopreparatore, giornalista

**Vetiver,
olio della
tranquillità**



**Ginepro,
pulizia
dei pensieri**



La stanchezza, quella sensazione soggettiva o effettiva di indebolimento delle proprie forze e capacità, che tutti noi abbiamo modo di provare dopo uno sforzo fisico o mentale, ma anche in momenti di particolare emotività. La capacità di concentrazione o di partecipazione diminuisce, si ha un calo di attenzione e di interesse per quello che si sta facendo, il lavoro diventa sempre più faticoso.

Aspettando il fine settimana, o ancor meglio l'arrivo delle vacanze, quei momenti di riposo che dovrebbero permetterci di "ricaricare le batterie", possiamo ritrovare il vigore grazie ad alcuni oli essenziali dalle specifiche proprietà toniche e stimolanti che, **in miscela o singolarmente, usati per un massaggio, per un bagno aromatico o diffusi nell'ambiente, aiutano a reagire all'affaticamento,**

restituendo tono al nostro corpo e contribuendo a schiarire la mente e a infondere energia.

Dalle foglie del **Basilico** (*Ocimum basilicum*), pianta ampiamente utilizzata nella cucina italiana, si ottiene un olio essenziale dalla nota aromatica dolce, fresca e floreale. È un ottimo rimedio in caso di affaticamento mentale, oltre a essere utile nel contrastare mal di testa ed emicrania, ed è **particolarmente indicato quando alla stanchezza si uniscono depressione e malinconia**; in questo caso è da preferire l'utilizzo dell'olio essenziale di **Basilico a linalolo**. Per un massaggio tonificante alle spalle e ai lati della colonna cervicale, che donerà nuovo vigore al corpo e allo spirito, si uniscono 2 gocce di questa essenza a 1-2 gocce di quella di **Zenzero** (*Zingiber officinale*) o di **Pepe** (*Piper nigrum*) e si miscolano in un cucchiaino da minestra di olio vegetale di Macadamia.

Altrettanto conosciuto e diffuso nell'area mediterranea è il **Rosmarino** (*Rosmarinus officinalis*), pianta sacra per gli antichi Romani e Greci, da cui si ottiene un olio essenziale dalla nota balsamica e penetrante. È dotato di una spiccata attività stimolante sul cervello, tanto che Shakespeare cita questa aromatica nell'Amleto, quando Ofelia dice: "Ecco laggiù il rosmarino, la pianta del



ricordo". Alcune gocce di olio essenziale nel diffusore, o nella base disperdente per un bagno tonificante, permettono di allentare i blocchi mentali e producono una sensazione di lucidità, aiutando la memoria e favorendo la concentrazione e l'apprendimento.

Rosmarino, la pianta del ricordo

A queste due roccaforti della tonicità e della stimolazione mentale possiamo associare dei degni gregari, a cominciare dal **Ginepro** (*Juniperus communis*), pianta nota fin dall'antichità per la sua attività diuretica e antisettica. L'olio essenziale ottenuto dalle sue bacche, dalla nota balsamica e legnosa, **si rivela utile in situazioni particolarmente stancanti dal punto di vista emotivo, per ritrovare l'equilibrio, per coloro che lavorano a contatto con molte persone o dopo eventi sociali affollati.** Si può associare all'olio essenziale di **Katafray** (*Cedrelopsis grevei*) che schiarisce i pensieri oscuri, quando aleggia un po' di pessimismo e ci si sente insicuri. In questi momenti di scoraggiamento e di disorientamento, quando si affaccia anche una paura inconscia, l'aroma caldo, legnoso e profondo, che emana l'olio essenziale ottenuto dalle radici di **Vetiver** (*Chrysopogon zizanoides*) aiuta a sopportare lo stress e riporta la calma e l'equilibrio, non per niente in India è soprannominato "olio della tranquillità". ■

2 alleati



A mente libera Concentrazione

Miscela di oli essenziali

Oli essenziali di Basilico, Cardamomo, Limone, Rosmarino a cineolo, Sedano e Vetiver in una sinergia utile per recuperare risorse mentali e favorire l'attività intellettuale. *Approfondimenti su www.fitomedical.com*



Per reagire con energia Vigore

Miscela di oli essenziali

Un mix che tonifica e riattiva le energie psico-fisiche quando c'è sonnolenza, la stanchezza è profonda e la capacità di reagire ridotta. *Approfondimenti su www.fitomedical.com*

la salute in tazza

Viola Assolari
erborista

Un sorso di relax

Appena svegli avete già una lista chilometrica di cose da fare? Non fatevi prendere dal panico... ma da una tisana! Una tazza d'infuso caldo aiuta a ritrovare il centro e dare le giuste priorità alle mille urgenze.

Ecco la ricetta per 100 g di miscela:

Tiglio fiori 30 g,
Melissa foglie 30 g,
Passiflora fiori 20 g,
Biancospino foglie 20 g.

Mettete due cucchiaini da minestra della miscela in una tazza, versate sopra acqua bollente, coprite e lasciate in infusione per 5 minuti, quindi filtrate. Aggiungete a piacere del miele, come quello di Tiglio che va a potenziare l'effetto distensivo della bevanda oltre a renderla ancora più aromatica. Per chi ama gli agrumi, si possono aggiungere anche delle scorzette di Arancia dolce che migliorano l'umore.



STRESS FREE-ZONE: TRE SOLUZIONI PER RESISTERE

Withania, Eleuterococco
e Pepe lungo: per ciascun disagio,
una soluzione specifica

Emanuela Carlessi
naturopata



Withania
per staccare
la spina



Qualche tempo fa, il celebre astrofisico Stephen Hawking affermò che “l’intelligenza è l’abilità di adattarsi al cambiamento”. Niente di più vero, in un momento eccezionale e sconvolgente come l’attuale, che non ha precedenti nella storia umana. La vita personale, sociale e lavorativa è in balia del numero di contagi, delle zone rosse e delle varianti che iniziano a spuntare insidiosamente: l’efficienza e la tenuta dell’organismo si trovano perciò messe alla prova su più fronti.

La diffusa incertezza grava particolarmente sulla sfera psico-emotiva, generando ansie le cui ricadute non tardano a farsi sentire sul piano nervoso e fisico: disturbi del sonno, smemoratezza, crampi, problemi digestivi, palpitazioni sono solo alcuni esempi di come la tensione irrompe nella quotidianità.

Come adeguarsi dunque al cambiamento in maniera intelligente e proficua? La risposta arriva dalla millenaria tradizione medica d’Oriente, in cui si distinguono alcune particolari specie botaniche, efficaci nel modulare le reazioni fisiche e psichiche allo stress. L’Ayurveda ci segnala innanzitutto **Withania** (*Withania somnifera*), rimedio elettivo per “staccare la spina”. Infatti, la sua radice è utile quando la sensazione di essere sotto pressione manda in tilt la mente: l’energia nervosa viene dissipata in continui pensieri circolari, che non danno tregua neppure la notte e favoriscono irritabilità e stanchezza. Sul piano fisico, fanno la loro comparsa episodi infiammatori acuti che bloccano le articolazioni e possono indurre spasmi muscolari. Il risultato è un peggioramen-

to della spossatezza generale, con possibili ripercussioni sulla sfera sessuale. **Withania imbriglia questi comportamenti inutilmente dispendiosi: come documenta la ricerca moderna, riduce l'irritabilità e l'ansia e attenua le tensioni viscerali correlate, tonificando le energie fisiche e favorendo la libido e la fertilità.** È inoltre confermata la sua attività come antinfiammatorio e immunomodulante nel trattamento dei disturbi reumatici.

Eleuterococco: parola d'ordine "resistere!"

Quando invece la parola d'ordine è "resistere!", meglio rivolgersi a **Eleuterococco** (*Eleutherococcus senticosus*), la cui radice è attiva soprattutto nel potenziare la vitalità, sostenere le naturali difese dell'organismo e favorire le funzioni della mente. Le

sue terre d'origine aride e gelide – proviene dalla Siberia – evocano l'idea di un rimedio che aiuta a sopportare anche le condizioni più proibitive. In effetti, le popolazioni di quelle zone usano da secoli le sue radici per meglio adattarsi al clima inclemente. Come già approfondito (vedi pag. 6), la scienza ne ha recentemente confermato gli usi tradizionali, ampliandoli e precisandone i meccanismi d'azione.

Infine, per quanti sentono il corpo rallentato e appesantito perché i vari lockdown hanno segnato una battuta d'arresto dell'attività sportiva e un'impennata degli eccessi alimentari, quello che serve è un po' di pepe! La pianta di **Pepe lungo** (*Piper longum*) produce dei frutti che, secondo la medicina ayurvedica, aiutano a disperdere le tossine e a ringiovanire il sangue, rischiarando al contempo la mente: sono **qualità che riportano intuitivamente all'idea di**

un fisico rinnovato e depurato dai ristagni tossinici, che ritrova efficienza e fluidità anche sul piano cognitivo.

I ricercatori moderni hanno validato gli impieghi tradizionali di **Pippali** – così viene chiamato il Pepe lungo in India – e lo consigliano per migliorare la funzionalità del fegato, soprattutto quando il suo sovraccarico induce un rallentamento dei processi digestivi, un aumento dei livelli di grassi nel sangue e una generale sensazione di stanchezza e pesantezza. La scienza ha evidenziato inoltre l'efficacia di questi frutti nel contrastare lo stress ossidativo sistemico e nel contribuire alla detossificazione generale dell'organismo, con riverberi positivi anche sulla mente – più lucida e brillante – e sulla libido. ■

Pippali per rinnovare corpo e mente



Fitonews gratis!



Scegli come preferisci riceverlo:

In formato PDF via e-mail



Inquadra il QR code oppure accedi alla pagina www.fitomedical.com/iscrizione-fitonews/ e compila il form online

Lo riceverai prima della consegna postale e potrai archivarlo elettronicamente senza ingombro. Risparmiare carta è un gesto di responsabilità che giova a tutti.

Informativa privacy

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 srl via Copernico 5/7 – 20082 Binasco (MI) e, in caso di trattamento in violazione di legge, proporre reclamo alle competenti autorità di controllo.

Data:

Firma:

In formato cartaceo via posta ordinaria al tuo indirizzo

Per riceverlo a casa compila il coupon e invialo a Fitomedical - via Copernico, 5/7 20082 Binasco (MI), oppure via fax al n° 02 90781996 o via email all'indirizzo comunicazione@fitomedical.com

Nome

Cognome

Ragione sociale (se titolare di un punto vendita)

Professione

Indirizzo

CAP

Città

Provincia

Telefono

E-mail

essenziale in cucina

a cura di Fitomedical



PENNE AI CARCIOFI CON CREMA DI NOCI AL BASILICO

Un piatto completo, con
una nota fresca di Basilico

Mondare 4 carciofi e irrorarli con succo di limone perché non anneriscano. Cuocerli a vapore, poi saltarli con olio evo e due spicchi d'aglio, salando leggermente. Nel frattempo, tritare grossolanamente 30 noci e unirle a 2 etti di ricotta e 4 cucchiai di parmigiano grattugiato. Cuocere 240 g di penne, versando un po' d'acqua di cottura nella ricotta, per renderla più cremosa. Scolare, condire con la crema di noci, i carciofi saltati e un cucchiaio di olio evo in cui avrete diluito 5 gocce di **Olio Essenziale di Basilico**.



Ingredienti

Per 8 persone

250 g carote
200 g farina
150 g burro
100 g
zucchero di canna
3 uova
100 g uvetta
100 g
gherigli di noci
1 cucchiaino
lievito in polvere
bicarbonato
scorza d'arancia
1 cucchiaino
cannella in polvere
1 cucchiaino
zenzero in polvere
noce moscata
sale

Per la glassa

100 g
zucchero a velo
succo di limone

TORTA DI CAROTE

Ricetta di Vittorio Castellani

*Una deliziosa torta, perfetta per la colazione
o la merenda di grandi e piccini*

1

Tostate delicatamente le noci per 10 minuti in forno a 150 °C. Lasciatele raffreddare, quindi tritatele grossolanamente. Nel frattempo, mettete l'uvetta a bagno in acqua. Mondate e grattugiate le carote: dovete ottenere 200 g di polpa grattugiata.

2

Sciogliete il burro con un pizzico di sale e in una ciotola montatelo con le fruste insieme allo zucchero e alle uova per 2 minuti. Incorporate gradualmente la farina (tranne un cucchiaio abbondante), il lievito, il bicarbonato, la cannella e lo zenzero. Mescolate fino a ottenere un composto omogeneo. Quindi unite le carote grattugiate, la scorza d'arancia, le noci e l'uvetta ben scolata e leggermente passata nella farina messa da parte

3

Versate l'impasto in una tortiera da 24 cm di diametro ricoperta con carta da forno e infornatelo a 180 °C per 35-40 minuti. Controllate la cottura con uno stuzzicadenti al centro del dolce.

4

Levate la torta dal forno e lasciatela riposare per almeno dieci minuti prima di sformarla su un piatto da portata.

Preparate eventualmente la glassa mescolando il succo di limone con lo zucchero a velo. Glassate quindi la superficie del dolce e lasciatelo raffreddare completamente prima di servirlo.

 **cucina**naturale
www.cucina-naturale.it

SUPERFOOD?

Le elevate caratteristiche nutrizionali di questi cibi sono miti o realtà?

Iacopo Bertini

vicepresidente Associazione Italiana Nutrizionisti

In termini lessicali e legali, *superfood* è una parola fantasma e con i fantasmi, si sa, c'è poco da scherzare! E, allora, perché utilizzarla? Semplice: attira l'attenzione! E magari, parlandone bene, anche oltre i meriti riconosciuti "sul campo", aumentano i consumi e di conseguenza i profitti. Ma, al di là di mode e interessi, che proprietà hanno questi cibi? Scopriamolo insieme.

Noci e semi di chia.

Entrambi "famosi" per il loro buon contenuto di acidi grassi omega-3, di certo consumarli regolarmente fa bene, ma al pari di tutta la frutta secca oleosa (mandorle, nocciole, pistacchi...) e degli altri tipi di semi (sesamo, girasole, zucca...): entrambi questi gruppi di alimenti, infatti, apportano buone quantità di vitamine, minerali e sostanze fitochimiche utili nella prevenzione di molte patologie.

Avocado. È un frutto particolarmente ricco di grassi, in buona parte insaturi, a cui si riconoscono proprietà salutistiche soprattutto in contrasto alle patologie cardiovascolari. Per le sue caratteristiche nutrizionali, potremmo considerarlo una grossa oliva.

Bacche di Açai. Spacciate per "superfrutti", arrivano dal Sud America e sono ricche di sostanze antiossidanti e di alcune vitamine e minerali, ma nello stesso modo in cui lo sono, per

esempio, i più comuni mirtili, neri o rossi e le more.

Quinoa. Viene definita uno "pseudocereale", perché non fa parte delle Graminacee, essendo piuttosto imparentata alla famiglia degli spinaci e delle barbabietole, ma è utilizzata, a livello culinario, come fosse riso o cous cous. È una delle poche specie vegetali con un alto contenuto di amminoacidi essenziali, simile a quello delle proteine di origine animale, oltre ad avere una buona presenza di vitamine e sali minerali. Ha, per giunta, un buon effetto saziante.

Cioccolato fondente. Negli ultimi anni, sull'onda di alcuni studi, si è sparsa la voce che il cacao e alcuni suoi derivati, soprattutto il cioccolato fondente, ricco com'è di sostanze polifenoliche, possa essere benefico nei confronti di alcune patologie, finanche il diabete. Ora, se fossi diabetico, prima di iniziare a ingurgitare tavolette di cioccolato ci penserei non una ma diverse volte...

Zenzero e curcuma. Due spezie di gran moda che, utilizzate in cucina, di certo hanno effetti benefici sul nostro organismo ma non superiori (magari diversi sì) rispetto a quelli che ci forniscono erbe e sapori a noi più familiari (basilico, origano, timo, prezzemolo...). Aumentare, nella nostra dieta



quotidiana, l'uso di tutte le spezie, riducendo al contempo l'aggiunta di sale alle pietanze, è sicuramente un comportamento molto utile.

Spirulina, clorella e altre alghe. Le alghe commestibili contengono un ampio ventaglio di sostanze (minerali, vitamine e sostanze fitochimiche) utili per il nostro organismo, che può essere sfruttato, sotto forma di integratori, per rifornirci di alcune sostanze essenziali nel caso in cui la dieta non sia corretta o equilibrata. Attenzione, però: "in origine" diverse alghe contengono la vitamina B12; tuttavia, nel processo di "riduzione" a integratore, questa vitamina non rimane disponibile e/o utilizzabile per l'assorbimento. Quindi, al contrario di ciò che spesso si legge, vegetariani e soprattutto vegani non devono fare affidamento su questo tipo di integratori per rifornirsi di questa vitamina. ■



Energia e dolcezza

Energomiel

Miele italiano con estratti concentrati di Eleuterococco, Rodiola, Noni e Oli Essenziali per recuperare energia e tono psicofisico.



UN PAPAVERO D'ORO PER LA TRANQUILLITÀ DI CANI E GATTI

Escolzia: un prezioso aiuto
per i nostri animali domestici

Laura Cutullo

medico veterinario omeopata e floriterapeuta

In primavera i nostri animali diventano facilmente un po' troppo "frizzantini", specie in relazione con la comparsa dei calori. Anche nei cani e gatti sterilizzati possono infatti riacendersi pulsioni e sensazioni che spingono a una maggiore irrequietezza e reattività.

**Gli animali
vivono di
riflesso
le nostre
emozioni**



Una pianta molto utile per mitigare le situazioni un po' troppo sopra le righe e far ritrovare la tranquillità e la serenità dei nostri animali è **Escolzia** (*Eschscholtzia californica*), o Papavero californiano, dai fiori giallo-arancio che sono un'esplosione di energia solare. Originaria della costa occidentale degli Stati Uniti, nelle zone d'origine Escolzia ricopre intere colline con i suoi fiori, facendole apparire coperte di oro ed è **una delle piante utilizzate tradizionalmente dai Nativi americani per le sue proprietà antidolorifiche e sedative non narcotiche**.

Oggi sappiamo che Escolzia è in grado di regolare l'attività dell'epifisi e la secrezione della melatonina, l'ormone che riattiva il buon umore e regola il sonno, attenua i dolori, le coliche, le irritazioni intestinali, i crampi e le infiammazioni biliari o a carico della colecisti che accompagnano i disturbi del sonno. Del Papavero californiano vengono usate solo le parti aeree, in quanto le radici contengono un alcaloide tossico.

Per i nostri animali di casa, Escolzia, in estratto secco, si rivela utilissima. E non solo adesso che è primavera: i nostri animali vivono di riflesso tutte le nostre emozioni e preoccupazioni, sentono ogni nostro stato d'animo, ogni nostro cambiamento di umore. Che si tratti di paura, di gioia, di malinconia, di tristezza o di felicità. Ogni tensione emotiva e preoccupazione che noi viviamo è percepita e vissuta dall'animale come fosse propria. Immaginate quindi come vivano questi momenti tanto bui, così difficili per noi, nei quali regnano paura, preoccupazione, scoraggiamento e disperazione.

Quando è d'aiuto Escolzia?

- In cani e gatti particolarmente nervosi e irrequieti;
- Nei casi di ipersessualità;
- Nei dolori nevralgici, nelle coliche e crampi addominali;
- Nei casi di soggetti aggressivi o ansiosi;
- Nei risvegli notturni agitati, con vocalizzi o senza;
- Come complemento alla terapia educativa nei soggetti iperattivi.

Il fitocomplesso si può dare come estratto secco in dosaggio da regolare secondo il soggetto e l'effetto ottenuto. Può essere sbriciolato e messo nel cibo, nascosto in un bocconcino o dato direttamente come fosse un premio.

Attenzione! Non dà assuefazione, ma se il vostro cane o gatto deve sottoporsi a un intervento chirurgico, interrompete la somministrazione di Escolzia almeno 10 giorni prima, perché potrebbe interferire con gli anestetici o altri farmaci. Evitate inoltre di dare Escolzia alle femmine gravide o che allattano. ■

DA LEGGERE

**Che cosa c'è da ridere**

Di Federico Baccomo
Mondadori
312 pagine
18 euro

Un giovane comico ebreo
sfida il nazismo

Nella Berlino degli anni Trenta, il giovane Erich Adelman sta per coronare il suo sogno di diventare un cabarettista di successo.

Ma a cambiare la storia, non solo la sua, arriva l'incubo della Shoah. Ecco che l'arte, da forma di elevazione dell'uomo, si trasforma in un prezioso strumento di resistenza contro i suoi peggiori abomini. Nelle pagine di Federico Baccomo – autore che sa sempre sorprendere – comico e tragico si mischiano e si guardano allo specchio. Ne viene fuori una vicenda sì inventata, ma realistica ed emblematica.

**Un mondo a portata di mano**

Di Maylis De Kerangal
Feltrinelli
224 pagine
16,50 euro

Un romanzo di formazione
ambientato nel mondo
del trompe l'oeil

Tutti i romanzi della scrittrice francese Maylis De Kerangal si distinguono per lo stile raffinato e moderno messo al servizio di uno sguardo lucidissimo sulle cose del mondo. Questa sua ultima opera ci porta nell'ambiente dei decoratori, cioè di chi, attraverso la pittura, dà a pareti, soffitti e fondali consistenze e profondità illusorie. Scenario perfetto per una riflessione su apparenza e realtà, sulla ricerca della perfezione e sulla vita di tre ragazzi, tra Francia, Belgio e Italia.



DA VEDERE

Trinkets

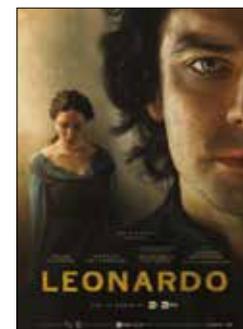
Di Kirsten Smith,
con Brianna Hildebrand

Serie tv in due stagioni che racconta con disinvoltura e sensibilità l'amicizia fra tre ragazze adolescenti accomunate dalla compulsione al taccheggio.

**Leonardo**

Di Frank Spotnitz
e Nicholas Meyer,
con Aidan Turner

Dal 23 marzo su Rai 1, una serie in otto episodi sul genio da Vinci. Produzione internazionale, fra gli attori, Giancarlo Giannini e Matilda De Angelis.



LA MOSTRA

Aldo Rossi

L'architetto e le città

Dal 9 marzo al 1° agosto al MAXXI di Roma è aperta – compatibilmente con le disposizioni anti-Covid – una retrospettiva sul grande architetto milanese. In mostra materiali provenienti da archivi e collezioni di tutto il mondo. Il progetto culturale, i progetti architettonici, allestimenti e progetti domestici sono i tre principali fili conduttori di una storia complessa e sfaccettata in cui emergono molti aspetti.

MAXXI Museo nazionale delle arti del XXI secolo



ELEUTEROPIÙ

STRESS?
AFFRONTALO CON
UN ALLEATO IN PIÙ.



Eleuterococco, Codonopsis, Tulsi, Aronia, Olivello spinoso e Goji: con la sua formula a base di piante toniche, adattogene e antiossidanti, ELEUTEROpiù contribuisce a ristabilire il giusto equilibrio psico-fisico per affrontare con energia anche i momenti più impegnativi. Un aiuto prezioso, proprio quando serve di più.