



Fitonews

Salute Natura Informazione

TRIMESTRALE - 4 EURO - N°72/73 SETTEMBRE 2023

DOLCE DORMIRE

Un sonno sereno e prolungato
influenza positivamente
la qualità della vita

QUESTIONE DI RITMO

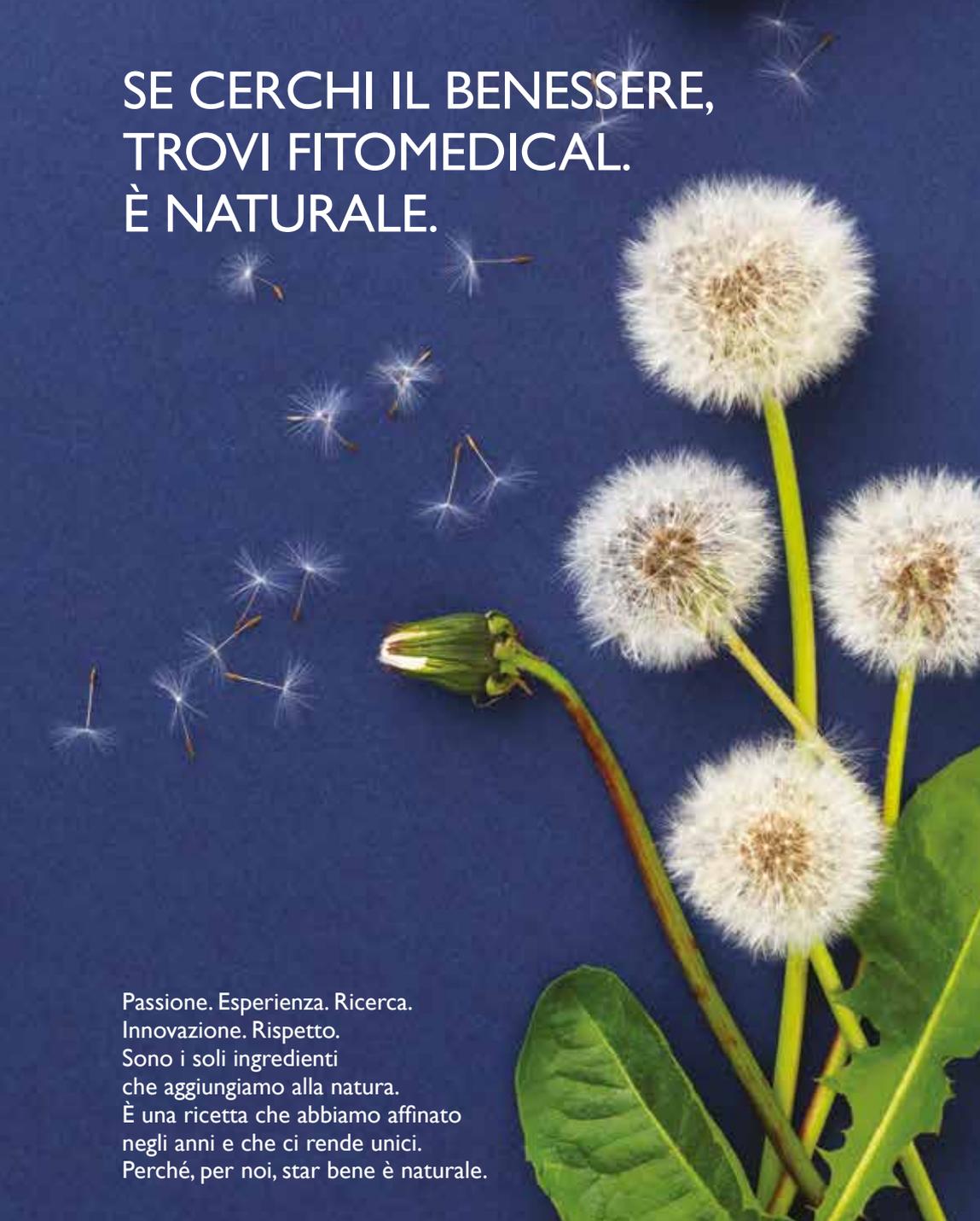
La melatonina
armonizza l'alternanza
sonno-veglia

FACCIAMO LA NANNA

Il sano dormire dei bambini
è alla base del loro sviluppo



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.



Puoi ordinare
i prodotti sul sito
www.fitomedical.com



info@fitomedical.com



FITOMEDICAL
star bene è naturale



colophon

Periodico trimestrale
sui fitoderivati
Anno 29 n°72/73
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)



Meglio dormirci sopra

Dormiamo per circa un terzo della nostra vita. Il sonno è quel momento di inattività necessario per riprendere le forze e prepararsi agli impegni quotidiani delle ore di veglia.

Dalla metà del secolo scorso gli scienziati studiano questo fenomeno, non soltanto per capire come e perché si dorme, ma soprattutto per comprendere quali sono i motivi per cui si ha difficoltà a dormire. Stanchezza e irritabilità sono i segnali evidenti della mancanza di un adeguato riposo notturno e i fattori che influiscono sulla qualità del sonno sono innumerevoli, dalla comodità del materasso al telefono cellulare con la sua luce blu, a quel pensiero che non si riesce ad allontanare dalla mente.

La cover story si addentra nei meccanismi che regolano il sonno e racconta quali sono i rimedi naturali che l'uso tradizionale e la moderna ricerca scientifica hanno individuato come un valido aiuto per dormire sonni tranquilli.

Nei due focus vediamo come alcuni oli essenziali possono creare la giusta atmosfera distensiva e rilassante: sono il nastro profumato da seguire nella notte, da quando ci si addormenta fino al risveglio, fragranze utili non solo per gli adulti insonni, ma anche per i più piccoli che fanno i capricci prima della nanna. Anche per il benessere della pelle il sonno è rigenerante: un tocco cosmetico è sempre opportuno, prima di coricarsi come pure in emergenza quando borse e occhiaie sono i postumi di una nottata insonne. E come non pensare a cosa mangiare, meglio ancora a quali alimenti non mettere nel menù della cena e a quale tisana preparare e sorseggiare leggendo un buon libro, stampato su carta, per conciliare il sonno e dormire tra due guanciali? M.A.

sommario

02

Tra le braccia di Morfeo

Durante il sonno il cervello continua a lavorare per noi

04

Piante per dormire

I rimedi naturali che conciliano un sonno sereno

06

In sintonia con l'ambiente

La melatonina regola i nostri ritmi sonno-veglia

08

Riposare è essenziale

Gli oli essenziali che creano l'atmosfera per sonni tranquilli

10

Tutti a nanna

Come assicurare un buon riposo ai bambini

12

Una pelle riposata

I trattamenti per avere sempre un viso luminoso

15

Mangia bene, dormi bene

Le abitudini alimentari che favoriscono il sonno

16

Sogni d'oro anche ai pet

Anche per gli animali dormire bene è importante

TRA LE BRACCIA DI MORFEO

Sarà anche vero che chi dorme non piglia pesci, ma in difesa dei pigri è bene ricordare che chi non riposa a sufficienza rischia di mettere a repentaglio la propria salute.

Al di là dell'apparente sospensione di ogni attività dell'organismo, il sonno è infatti un momento strategico di grande operosità. Mentre certe aree cerebrali riposano, alcune informazioni acquisite durante la veglia si consolidano nella memoria, quelle superflue si eliminano e vengono drenati gli scarti prodotti dal lavoro diurno del cervello, tra cui alcune proteine che, se non fossero allontanate, ne favorirebbero l'invecchiamento e anche la demenza.

Oltre al cervello, anche l'intero organismo "approfitta" del sonno per inviare messaggi ormonali e svolgere importanti funzioni metaboliche e immunitarie.

*Lina Suglia
Erborista, fitopreparatore,
consulente scientifico*

Per avere prestazioni fisiche e mentali soddisfacenti **un adulto avrebbe bisogno di dormire mediamente 7-8 ore ogni notte mantenendo, oltre alla quantità, anche una buona qualità di riposo.**

È una necessità spesso messa a rischio da diversi fattori: per esempio la luce protratta nelle ore che dovrebbero essere dedicate al sonno. Succede nei grandi centri urbani, dove molte realtà ludiche o commerciali restano attive h24, sette giorni su sette. All'incremento di luci artificiali notturne nelle strade si aggiungono nelle case gli schermi accesi di TV, tablet o cellulari. Poi ci sono le cattive abitudini, come l'abuso di alcolici e sostanze psicoattive, inclusi alcuni farmaci, l'eccesso di caffè e sigarette. Infine, crea problemi di sonno anche il cambiamento di fuso orario per i viaggiatori, o il disagio di chi svolge lavori notturni.

Il riposo notturno è imprescindibile per la salute

Alla diffusa frenesia sociale si aggiungono situazioni personali molto delicate: è il caso delle tendenze ansio-depressive che danno adito frequentemente a circoli viziosi, perché favoriscono l'insonnia, e questa a sua volta peggiora il quadro dell'umore. Anche altre malattie sono messe in relazione con un cattivo riposo: la ricerca scientifica è ormai convinta che l'insonnia favorisca un aumento delle tendenze infiammatorie e di conseguenza l'insorgere o il peggiorare di molte malattie, come i disturbi cardiovascolari, il diabete, la neuro-degenera-

zione, l'ipertensione, l'asma e persino l'obesità. Insomma, dormire poco e male, con i suoi effetti negativi sull'equilibrio psichico, cognitivo e somatico, incide sulla qualità della vita del singolo individuo, oltre a comportare un peso socio-economico non indifferente.

L'importanza di un buon riposo notturno era nota anche agli antichi: forse proprio a ciò si deve la rilevanza che essi attribuirono all'epifisi, minuscola struttura del cervello che produce il più importante ormone induttore del sonno: la melatonina (vedi pag. 6).

Chiamata anche ghiandola "pineale" per la sua forma simile a una pigna, si vede ancora rappresentata come tale in alcuni dettagli di arte e architettura: sulle colonne e le torri dei palazzi, sulle fontane e le pietre dei giardini, sugli stendardi di alcune nobili casate.

Sensibilissima alla variazione ambientale di luce, grazie a una via nervosa che la connette all'occhio, questa ghiandola era considerata addirittura la sede dell'anima, associata al terzo occhio, onniveggente e divino, capace di percepire realtà sovranaturali che sfuggono ai comuni sensi. È un simbolo che ha attraversato le diverse epoche e culture: dal mitico "occhio di Buddha" dell'induismo a quello di Osiride e Horus nell'antico Egitto. Forse per suggerire attraverso l'illuminazione spirituale che l'uomo raggiunge la saggezza quando accorda i ritmi delle proprie attività a quelli della Natura, rispettando l'alternarsi del giorno e della notte e le variazioni di luce e buio nel corso delle stagioni, vivendo in armonia col mondo che lo accoglie. ■

Ci servono 7-8 ore di sonno ogni notte



L'organismo "lavora" anche quando dorme



numeri

8 sono le ore di sonno ideali per il benessere di corpo e mente

Tra i **9** e i **12** milioni di italiani soffrono d'insonnia

+22% è l'incremento dei disturbi del sonno durante il lockdown dell'emergenza Covid

44 giorni corrispondono alle ore di sonno perse dai genitori nel primo anno di vita del figlio

0,15 grammi è il peso della ghiandola pineale fondamentale per il ritmo sonno-veglia

5-10 volte maggiore rispetto alla veglia è l'attività di alcune cellule cerebrali durante il sonno

curiosità

Notti colorate

Sembra che prima dell'avvento della tv a colori tre quarti della popolazione sognasse in bianco e nero. Oggi lo fa solo il 12% delle persone, mentre le altre fanno sogni cromatici.

Chi ha paura del letto?

Dormire è una perdita di tempo. C'è il rischio di incubi e brutti sogni. Ci priva del controllo dell'ambiente...

La pensa così chi soffre di sonnifobia o clinofobia, la paura di dormire.

Gufi e allodole

Sei un mattiniero o un tiratardi? Non sempre il mattino ha l'oro in bocca: dipende dalla predisposizione genetica di ognuno. Lo afferma la **cronobiologia**, che indaga i fenomeni ciclici degli organismi viventi e il loro adattamento ai ritmi dell'ambiente, in particolare a quelli circadiani di 24 ore. L'osservazione scientifica evidenzia che **ognuno tende a seguire il proprio orologio biologico**: esistono tipi allodola e tipi gufo. Le prime sono persone molto efficienti al mattino e nella prima parte della giornata, la cui vitalità si attenua verso sera. I tipi gufi, invece, mostrano le migliori performance fisiche e intellettive dal pomeriggio in avanti, fino a notte fonda, ma al mattino la sveglia è un'impresa. Non sgridateli: è una questione di geni!



PER NON CONTARE LE PECORE

Piante per favorire la qualità e la durata del sonno

Mariagrazia Bibi

Tecnico erborista, specializzata in fitoterapia applicata e Medicina Tradizionale Cinese

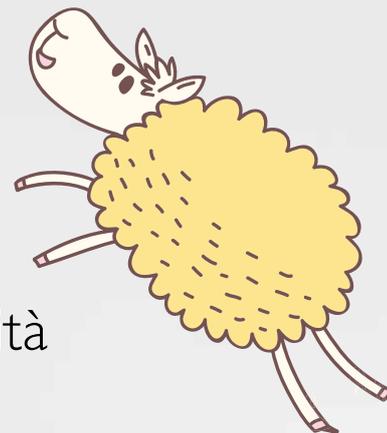
Sapevate che solo in Italia sono 12 milioni le persone che soffrono di insonnia? In parole povere, circa un adulto su 4 non dorme bene, e sappiamo quanto sia importante il sonno per mantenere il benessere psicofisico. La buona notizia è che le piante officinali possono venire incontro a questi problemi offrendo rimedi di comprovata efficacia, spesso già noti e utilizzati in ambito tradizionale.

Tra questi, alcune specie come Giuggiolo, Escolzia, Melissa e Lavanda sono state oggetto di recenti studi scientifici che hanno validato l'azione e le indicazioni segnalate dalle antiche medicine. In particolare, la ricerca ha evidenziato un meccanismo ricor-

rente alla base della loro azione sedativo-rilassante: queste specie hanno infatti **la capacità di regolare il nostro sistema nervoso intervenendo su un'importante sostanza chimica, per l'esattezza il neurotrasmettitore GABA** (o acido gamma-amminobutirrico).

Giuggiolo proviene dal repertorio della Medicina Tradizionale Cinese, che fa uso dei suoi frutti e semi, ma anche della corteccia e delle gemme e lo consiglia in particolare per alleviare i disturbi del sonno caratter-

Giuggiolo per un sonno tranquillo



rizzati da difficoltà ad addormentarsi oppure da sogni intensi, che spesso causano risvegli agitati con sudorazione abbondante. Si dice che la dolcezza di questa pianta, nota per la ricetta del famoso "brodo di giuggiole", sia un aiuto per le inquietudini profonde tanto dei bambini, quanto di quegli adulti che in fasi critiche si sentono fragili. La ricerca moderna ne conferma l'azione rasserenante e ne apprezza l'effetto rilassante, utile per favorire il sonno fisiologico e il benessere mentale.

Le foglie di **Melissa** sono invece annoverate da tempo immemore nella nostra tradizione erboristica, che le propone per tranquillizzare soggetti nervosi, irritabili e molto ansiosi e per agire con delicatezza sui disturbi del sonno di origine nervosa. Chi riconosce la pianta in campo sa che anche il solo profumo delle foglie fresche stropicciate rischiarerà la mente e alleggerisce il cuore! Il profilo tracciato dalla ricerca moderna conferma che **le proprietà distensive rendono Melissa adatta a soggetti stressati, con difficoltà di concentrazione e di memoria**, che presentano alterazioni non solo nel ritmo sonno-veglia, ma anche in quello cardiaco, digestivo e uterino.

Escolzia è una bellissima specie erbacea, con fiori di un giallo-arancio molto acceso.

Parente stretta del nostro Papavero rosso, è chiamata anche "Papavero della California" per la grande diffusione in quest'area geografica, al punto che il suo fiore è il simbolo ufficiale dello Stato della California ed è festeggiato il 6 aprile di ogni anno durante il "Californian Poppy Day". Come rimedio, favorendo il rilassamento e assecondando il sonno fisiologico, è ideale per soggetti ansiosi che tendano a esprimere il proprio disagio psicologico anche con somatizzazioni, nonché con varie forme d'insonnia.

Qualunque approccio fitoterapico si scelga, le strade per combattere l'insonnia potrebbero completarsi con pratiche meditative o specifici esercizi fisici per ristabilire e armonizzare la propria energia vitale.

La Terapia Cognitivo Comportamentale per l'Insonnia (TCCI) è la scelta di prima linea secondo la comunità scientifica. Si tratta di un insieme di tecniche che aiutano a "rimettere l'orologio" al proprio ciclo circadiano e a rafforzare il concetto "letto-sonno". In poche parole, all'igiene del sonno si affianca un percorso psicoterapico che si basa sulla stretta relazione tra pensieri, emozioni e comportamenti, al fine di attenuare l'ansia e il rimuginio di pensieri che disturbano il riposo notturno. Una possibile sinergia vincente insieme a Giuggiole, Melissa ed Escolzia per smettere finalmente di contar le pecore. ■

In California si festeggia il Papavero giallo



Tecniche per spegnere il rimuginio dei pensieri



buone abitudini

Al chiaro di luna

Spegliamo un po' di luci! Risparmieremo denaro e salute.

Il buio è la condizione che favorisce la produzione di **melatonina**, il principale ormone del sonno: l'illuminazione artificiale notturna delle strade di città e delle case – e soprattutto un certo tipo di luce - può ostacolare lo svolgersi di questo processo fisiologico. Si valuta, ad esempio, che i moderni lampioni a ioduri metallici, confrontati ai vecchi modelli con luce giallo-arancione, riducono di 3 volte la produzione di melatonina. Peggio le luci a led, che l'abbassano addirittura di 5 volte. Anche la luce emanata dalla televisione e quella blu degli schermi di computer, smartphone e tablet, se assorbite prima di andare a letto, confondono il nostro orologio biologico e provocano disturbi del sonno.



DOLCE DORMIRE, NON SOLO AD APRILE

La melatonina armonizza i nostri ritmi vitali con quelli dell'ambiente

Emanuela Carlessi,
Naturopata, consulente scientifica

La melatonina sincronizza l'alternanza di sonno e veglia

Sincronizza le attività dell'organismo al ritmico avvicinarsi di giorno e notte: la **melatonina** permette a ogni essere umano di adattarsi alla naturale alternanza di luce e buio, modulando le funzioni fisiologiche in vista del riposo serale o del risveglio mattutino.

Si ipotizza sia di una molecola antichissima – si stima abbia circa 3 miliardi d'anni – e il fatto che possa aver attraversato immutata il tempo induce gli scienziati a pensare che abbia un ruolo decisivo nella nostra salute.

I benefici della melatonina sono ancora in fase di approfondimento scientifico. Finora si è scoperta la sua potente azione antiossidante, che si traduce in una protezione di DNA, cellule e tessuti umani dall'invecchiamento e dai possibili danni dovuti all'eccesso di radicali liberi. Inoltre, le ricerche dimostrano che sostiene l'efficienza delle difese immunitarie.

Ma la melatonina è nota soprattutto come sostanza che favorisce il sonno, anche se va **precisato che non è sedativa**: immaginiamola piuttosto come il messaggero che comunica al cervello l'arrivo del crepusco-

lo e gli suggerisce di modulare le attività dell'organismo in funzione del rilassamento e del successivo addormentamento.

Infatti, quando gli occhi percepiscono l'avvento del buio, mandano al cervello un segnale che si traduce nella produzione di melatonina **da parte di una piccola ghiandola, chiamata epifisi** (o ghiandola pineale). Da qui, la molecola raggiunge diverse aree cerebrali e induce un progressivo spegnimento di quelle deputate alla veglia e l'attivazione dei centri nervosi favorenti il sonno.

Al contrario, con l'alba il progressivo aumento della luminosità ambientale interrompe la sintesi di melatonina e determina la riattivazione dei circuiti cerebrali legati al risveglio, predisponendoci alle normali attività quotidiane.

Purtroppo, **attualmente numerosi fattori alterano la produzione di melatonina**, modificano i ritmi circadiani e scombinate i ritmi sonno-veglia. Pensiamo alla luce blu di tablet e altri dispositivi con cui accompagniamo le serate oppure alla possibilità di accedere a servizi – come supermercati, fast food e palestre – 24 ore su

24. A ciò si aggiunge il disagio dei turnisti e il jet lag di chi viaggia per lavoro o piacere.

Tutto ciò oggi rende l'insonnia un problema comune, sul quale la comunità scientifica inizia a puntare l'attenzione: si sta infatti prendendo coscienza dell'importanza del sonno nel mantenere uno stato di salute psico-fisica ottimale. In particolare, i ricercatori riportano che **i disturbi del sonno sembrano favorire problematiche nervose e cardiovascolari anche severe**.

Oggi molti fattori ostacolano la produzione di melatonina

Per queste ragioni, quando l'insonnia da occasionale diventa frequente o perfino cronica, è auspicabile intervenire con un'integrazione di melatonina, di cui risulta comprovata l'efficacia nel ridurre i tempi richiesti nel prendere sonno. Per rendere l'azione della melatonina ancora più incisiva, può essere efficace associarla a piante con attività rilassante e sedativa, come Giuggiolo e Melissa. ■

Si ipotizza che esista in natura da oltre 3 miliardi di anni

Può essere associata a piante sedative

Notti serene, giorni brillanti

Armonight omeostat®

Un prodotto che favorisce la durata e la qualità del sonno, aiutando a rinnovare ogni notte le energie psicofisiche dell'organismo e ad armonizzare le funzioni fisiologiche del sonno e della veglia.



Per favorire un riposo appagante Armonight omeostat® propone la sinergia di **Melatonina, Relissa®** - Melissa fitosomiale ad alta concentrazione - e pregiati estratti di **Giuggiolo** ed **Escolzia**. Il loro insieme aiuta a correggere le diverse problematiche legate a un sonno leggero e irregolare: favorisce l'addormentamento, evita le interruzioni e previene un risveglio precoce, per offrire l'indomani un giorno carico di vitalità. Il prodotto è privo di glutine, lattosio ed è adatto ai vegani. Approfondimenti su www.fitomedical.com

Modo d'uso
Assumere due compresse mezz'ora prima di coricarsi.

Sogni d'oro

Sonno - Ziziphus
Estratto Integrato Sinergico

Una formulazione in gocce che favorisce in modo naturale il rilassamento, l'addormentamento e il sonno, contribuendo a rigenerare le energie psicofisiche con un buon riposo.

Gli estratti di **Giuggiolo, Escolzia, Passiflora** e **Ginestrino** e l'olio essenziale di **Mirto** sono da secoli consigliati per le proprietà tranquillanti e sedative e per la dolcezza della loro azione. Lo conferma anche la ricerca moderna, riconoscendo a queste specie officinali la capacità di stimolare l'attività dei neuromodulatori che inducono naturalmente il sonno fisiologico. La loro associazione costituisce quindi una sinergia indicata per affrontare con successo l'insonnia nelle sue varie manifestazioni. Approfondimenti su www.fitomedical.com

Modo d'uso
Assumere 40-60 gocce diluite in un bicchiere d'acqua alla sera prima di coricarsi.



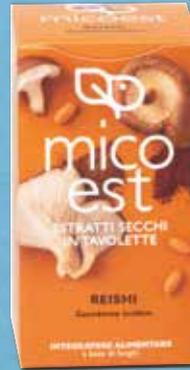
Con calma, ogni giorno

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



Reishi
MicoEST

Scientificamente riconosciuto come rimedio adattogeno, è tradizionalmente apprezzato per contenere i disturbi da stress, tra cui ansia e insonnie.



curiosità

Dormire con un occhio solo

I delfini devono rimanere coscienti anche quando dormono, altrimenti annegherebbero, perché il loro respiro è un atto volontario. Per sopravvivere, lasciano riposare un emisfero del cervello alla volta, mentre l'altra metà rimane vigile per continuare a respirare e vegliare sull'ambiente. Letteralmente con un occhio chiuso e l'altro aperto. Questo fenomeno, noto come **sonno uniemisferico**, è tipico anche degli uccelli migratori che volano per migliaia di chilometri senza mai posarsi, mantenendo peraltro controllo aerodinamico e orientamento.

Sogno o son desto?

Uno studio della Brigham Young University ha evidenziato che il sonno uniemisferico **si verifica anche negli esseri umani in particolari situazioni**, come il trovarsi in una casa nuova o comunque in un ambiente non familiare. In questi casi, può succedere che l'emisfero destro sia immerso in un sonno profondo, mentre il sinistro mantiene un sonno più leggero, indice di un maggiore stato di allerta.

ATMOSFERA PER SONNI TRANQUILLI

Dormire in un ambiente accogliente e rassicurante grazie alle essenze

Marco Angarano

Tecnico erborista, fitopreparatore, giornalista

Vetiver,
l'olio indiano
della tranquillità



L'insonnia, che sia sporadica oppure cronica, trova negli oli essenziali un aiuto efficace. I metodi per il loro impiego sono semplici e, cosa ancora più importante, utilizzati con un minimo di attenzione **non presentano gli sgradevoli effetti collaterali dei farmaci sedativi e sonniferi.**

Diffonderne l'aroma nella stanza da letto, oppure aggiungere qualche goccia in un disperdente all'acqua nella vasca – che non dovrà mai essere troppo calda – per immergersi in un bagno distensivo prima di coricarsi, aiuterà a sciogliere le tensioni accumulate in una giornata difficile e a indurre un sonno ristoratore.

Mirto, per contrastare stanchezza e agitazione

I ben noti oli essenziali (OE) di **Lavanda** (*Lavandula angustifolia*) e **Camomilla** (*Matricaria chamomilla*), come pure il **Neroli**, ottenuto dalla distillazione dei fiori di **Arancio amaro** (*Citrus aurantium var. amara*), agiscono

sul piano mentale ed emotivo con un eccellente effetto riequilibrante, calmante e antistress.

Quando una situazione spiacevole è fonte di preoccupazione, che può anche portare a momenti di ansia e depressione, il profumo fresco e agrumato dell'OE di **Bergamotto** (*Citrus bergamia*), ottenuto per spremitura della buccia di un agrume che cresce e prospera in Calabria, è un valido aiuto per risollevare la mente e lo spirito. 2-3 gocce di questo OE insieme ad altrettante di quello di **Geranio** (*Pelargonium graveolens*), miscelate in un cucchiaino da minestra di olio vegetale di **Jojoba** (*Simmondsia chinensis*), sono la combinazione ideale per un massaggio rilassante, in cui anche il contatto umano ha un ruolo importante.

Per gli insonni che vogliono essere avvolti da un'atmosfera esotica, il profumo caldo e morbido dell'OE di **Sandalo**, ottenuto dalla distillazione del legno dell'albero indiano *Santalum album*, respinge la paura, lo stress e allenta le tensioni nervose. In sintonia con questa essenza non si può dimenticare l'OE di **Ylang Ylang**, che si ottiene distillando i fiori gialli e profumati di *Cananga odorata*, un albero originario delle Filippine. Sul



piano fisico questa essenza ha la capacità di rallentare la respirazione troppo rapida, come pure di ridurre il battito del cuore accelerato. A fine giornata, un bagno profumato con qualche goccia di questi due OE miscelati alla base disperdente favorisce il rilassamento e aiuta a liberarsi dai pensieri negativi e dal nervosismo.

2 alleati

Ylang Ylang per rallentare il ritmo e Sandalo per la tensione

Ritornando ad atmosfere più mediterranee, incontriamo il **Mirto** (*Myrtus communis*), arbusto ampiamente diffuso sulle coste della Sardegna, che non ci dona solo l'omonimo liquore, ma anche un OE dalla nota erbacea e balsamica che si ottiene distillandone le foglie. Il suo aroma allevia la stanchezza e calma l'agitazione dovuta allo stress. Dalle sommità fiorite della **Maggiorana** (*Origanum majorana*), un'altra aromatica originaria del bacino del Mediterraneo, si ottiene invece un OE dalla nota calda e speziata, utile quando ci si sente particolarmente nervosi e inquieti, avvolti da un senso di solitudine.

Tutte queste essenze possono essere miscelate tra loro, aggiungendone 2 o 3 gocce nel diffusore a seconda del gusto personale, provando così diverse combinazioni profumate in modo da trovare quella più piacevole ed efficace per un sonno sereno.

Infine, per chi è alla ricerca di un momento di meditazione, il massaggio ideale può essere fatto aggiungendo a un cucchiaino da minestra di olio vegetale di Jojoba 2 gocce ciascuno di OE di **Incenso** (*Boswellia carteri*), dalla spiccata azione calmante, e di **Vetiver** (*Chrysopogon zizanioides*), in India soprannominato "olio della tranquillità" per la sua profonda azione rilassante. ■



Dormire, forse sognare Sonno

Miscela di essenze

Un insieme di essenze i cui aromi favoriscono un facile addormentamento e un riposo appagante. **Approfondimenti su www.fitomedical.com**



Per un sonno sereno

Mirto Olio Essenziale

La sua nota fresca e leggermente balsamica aiuta ad allentare i disturbi del sonno e superare la stanchezza. **Approfondimenti su www.fitomedical.com**

Non tenerlo sulla corda...



Proteggi l'equilibrio del tuo fegato!



EPAkeep
OMEOSTAT

Armonizza e mantiene
l'equilibrio naturale
delle funzioni epatiche



A base di:
Schisandra, Amla,
Berberis, Fillanto, Pepe nero

Scopri qui



info@fitomedical.com
www.fitomedical.com



FITOMEDICAL
star bene è naturale

metaboliche quali l'obesità, ma anche della risposta immunitaria.

TUTTI A NANNA

Questione di capricci se i piccoli non vogliono dormire?

Stefano Fusetti
Tecnico erborista

“Dormire come un bambino”, è un'espressione che evoca tranquillità. Ma la realtà spesso non è così tranquilla, come molti genitori sanno a loro spese.

Con la crescita e lo sviluppo il sonno, che è un processo evolutivo e dinamico, cambia in durata e modalità: fino all'età di 5 anni i bambini dovrebbero dormire per circa metà della giornata, mentre nei primi mesi di vita le ore di sonno giornaliero dovrebbero

essere addirittura 16. Nell'età evolutiva, il periodo che va dalla nascita all'adolescenza, si strutturano le basi della memoria e dell'apprendimento quindi **il sano dormire del bambino è fondamentale per plasmare l'adulto sano di domani**. Infatti, i disturbi del sonno in età pediatrica, oltre ad avere una palese ripercussione sull'umore e sul rendimento scolastico e ad accompagnare spesso problemi affettivi, sono stati correlati dalla ricerca scientifica all'insorgere di patologie

Genericamente, i “disturbi del sonno” in pediatria comprendono numerosi fenomeni, che vanno dal problema di acquisire regolari ritmi del sonno ai risvegli notturni, dal rifiuto di andare a dormire alla difficoltà ad addormentarsi. Soprattutto per i più piccoli, va innanzitutto appurato che non dipendano da cause organiche, per esempio i dolori da coliche o da dentizione, il caldo o il freddo, una possibile infezione “nascosta”, come l'otite.

Inoltre, **è basilare mantenere una corretta igiene del sonno**, che significa intervenire sull'ambiente in cui ci si prepara al sonno e si dorme, che deve essere buio e silenzioso; sul rispetto degli orari, sulle attività che si svolgono prima di coricarsi (come per gli adulti, sono da escludere categoricamente la televisione, il cellulare o altri video). Per i bimbi più piccoli un lieve massaggio alla schiena mentre stanno per addormentarsi, mantenendo un ritmo costante e un po' ipnotico, può aiutare ad abbandonarsi e ad allentare le tensioni. In 50 ml di olio vegetale di **Calendula** e 50 ml di **Mandorle dolci**, si aggiungono da 2 a 5 gocce ciascuno di oli essenziali (OE) di **Camomilla**, **Elicriso** e **Mandarino**, creando una miscela profumata che oltre a rilassare, ammorbidisce e

Sonno sano
per plasmare
un adulto sano



protegge la pelle più delicata. Anche un bagnetto aromatico può avere un effetto calmante in caso d'inquietudine: a due cucchiaini da minestra di base disperdente si aggiungono 5 gocce di OE di **Camomilla romana** e 2 gocce di **Neroli** e, dopo avere miscelato adeguatamente, si aggiunge il tutto all'acqua nella vasca.

Lavanda e Neroli per un'atmosfera rilassante

Nella stanza dei bimbi, per creare un'atmosfera rilassante e distensiva che concilia il loro sonno, **si mettono** 2-3 gocce ciascuno di OE di **Geranio** e di **Mandarino** nel diffusore di essenze, oppure qualche goccia di OE di **Lavanda** su un fazzoletto posto sul comodino di fianco al letto, in modo che l'aroma si diffonda per tutta la notte.

Ai più grandicelli un po' irrequieti può giovare una tisana di **Tiglio**, addolcita con un cucchiaino di miele della stessa pianta, mentre per i bimbi che presentano qualche leggero problema emotivo può essere utile **Tiglio MG**, la cui dose va rapportata al peso e all'età del bambino. Quando invece l'insonnia è causata da disturbi gastrointestinali, una tisana di **Melissa** e **Camomilla** unisce all'effetto spasmolitico anche quello sedativo.

Giuggiolo, per sognare a colori

In caso di stati ansiosi, che portano il bambino a fare brutti sogni, o addirittura incubi, e a richiedere spesso la presenza rassicurante e il conforto dei genitori, **Giuggiolo MG** aiuta a rasserenare i pensieri e a lenire il senso di abbandono, ispirando sogni sereni. ■

2 alleati



Come una ninna nanna Bimbi

Miscela di essenze

Una miscela armonica di oli essenziali per rasserenare i bimbi irrequieti con insicurezze e difficoltà a dormire.

Approfondimenti su www.fitomedical.com



Fai bei sogni Giuggiolo

Gemmoderivato

Favorisce il sonno e aiuta a migliorarne la qualità, regolando anche l'intensità eccessiva delle esperienze oniriche.

Approfondimenti su www.fitomedical.com

la salute in tazza

Viola Assolari
Erborista

Tisana della buonanotte

Anche tu la sera non riesci proprio a staccare la mente e porti a letto pensieri e preoccupazioni che ti impediscono di dormire? Ti proponiamo una buona abitudine: una tisana profumata e con i giusti ingredienti, **da sorseggiare almeno un'oretta prima di andare a dormire** o – meglio – già dal pomeriggio, una volta rientrati a casa. Ovviamente senza lo smartphone in mano, che comprometterebbe ogni tentativo di rilassamento. Di seguito la ricetta per 100 grammi di miscela: **Melissa foglie 30 g, Passiflora sommità fiorite 20g, Escolzia parti aeree 20 g, Arancio amaro scorza 20 g, Lavanda fiori 10 g.**

Usa un cucchiaino da minestra per circa 250 ml di acqua e lascia in infusione per 5 minuti. Poi crea un'atmosfera rilassante con luci soffuse e concentrati sull'aroma sprigionato dalla tisana, cercando di non lasciare spazio ai pensieri inquieti e alle ansie, che tanto non si risolveranno certo nella notte: meglio lasciarli sul comodino e godersi un meritato riposo!





ANCHE LA PELLE HA BISOGNO DI RIPOSO

Piccole cure e accorgimenti per avere sempre una bella cera

di Iris Bado
Naturopata

Un buon sonno ristoratore è il nostro più grande alleato di bellezza: i suoi effetti positivi si riflettono non solo sul fisico e sull'umore, ma anche sulla nostra pelle.

Ottimi i trattamenti prima di coricarsi

Mentre dormiamo, cosa fondamentale per il recupero fisico, le cellule del corpo, comprese quelle cutanee, sono occupate in un processo di rinnovamento e autoriparazione. Prendersi cura della pelle del viso prima di coricarsi è quindi un ottimo modo per prevenire l'invecchiamento:

proprio durante il sonno, infatti, avviene il picco di

produzione di collagene, che insieme all'elastina e all'acido ialuronico svolge l'importante compito di nutrire e sostenere i nostri tessuti. I trattamenti fatti prima di coricarsi, quindi, interagiscono con una pelle maggiormente recettiva, il che potenzia l'effetto salutistico e cosmetico dei prodotti applicati.

Per favorire la naturale rigenerazione e autoriparazione della pelle, lo **scrub esfoliante viso e collo** è una pulizia ottima che potrà essere eseguita ogni dieci giorni circa. Questo scrub permetterà di esfoliare lo strato più superficiale della pelle rimuovendo a fondo le cellule morte e le impurità. In una ciotolina unite 2 cucchiaini da minestra di farina di mandorle, 1 cucchiaino da tè (circa 5 ml) di **Olio Vegetale (OV) di Macadamia**, 1 cucchiaino da caffè (circa 3 ml) di aceto di mele, 5 gocce di **Olio Essenziale (OE) di Lavanda Spigo** e 5 gocce di **OE di Sandalo delle Indie**. Mescolate bene tutti gli ingredienti aggiungendo acqua quanto basta per ottenere un impasto denso ma non troppo fluido. Prima di eseguire lo scrub è bene bagnare



accuratamente il viso. In seguito lo scrub va massaggiato delicatamente con movimenti lenti e circolari dei polpastrelli, senza strofinare eccessivamente. Infine, sciacquate con acqua tiepida. **L'OV di Macadamia** è ricchissimo di acidi grassi monoinsaturi, considerati grassi "buoni", utili per combattere e prevenire l'invecchiamento. **L'OE di Lavanda spigo** è utile da tenere in casa, perché è miracoloso nel lenire le bruciature e le punture di vespe e meduse. Nello scrub questo olio vegetale svolge una funzione cutanea rigenerante. **L'OE di Sandalo delle Indie**, dall'aroma caldo e avvolgente, è un ottimo regolante sebaceo, utile per normalizzare la produzione di sebo ed è indicato per la pelle grassa, mista o disidratata.

Lo scrub rimuove le cellule cutanee morte

Tra i piccoli accorgimenti per avere una bella cera, non può di certo mancare il rimedio per le emergenze. Ci sono dei momenti in cui al risveglio non ci sentiamo riposati. La pelle, purtroppo, non mente e rivela tutto di noi: come ci alimentiamo, quanto ci ossigeniamo, il nostro umore e quanto dormiamo. La nostra cute è come una cartina al tornasole, capace di mostrarci quello che succede in noi. Borse e occhiaie, ad esempio, sono dovute a un accumulo di liquidi e di grasso. Oltre ai massaggi linfodrenanti al viso, ci vengono in aiuto maschere raffreddate in freezer. Ecco una ricetta da tenere pronta al bisogno. In una vaschetta per il ghiaccio congelate un po' di gel di **Aloe vera**. Avvolgete un cubetto di ghiaccio in un sacchetto di mussola e applicatelo delicatamente sulle zone gonfie degli occhi per qualche minuto; il risultato sarà sorprendente. Per fini-

re, potete spalmare un po' di gel sul contorno occhi e picchiettarlo delicatamente per avere così uno sguardo più riposato. ■

Gel d'Aloe per uno sguardo riposato



Fitonews gratis!



Scegli come preferisci riceverlo:

In formato PDF via e-mail



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

In formato cartaceo via posta ordinaria al tuo indirizzo

Per riceverlo a casa, compila il coupon con i tuoi dati. Puoi spedirlo per posta a Fitomedical via Copernico, 5/7 20082 Binasco (MI) oppure a comunicazione@fitomedical.com

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.

Nome

.....

Cognome

.....

Ragione sociale

.....

Professione

.....

Indirizzo

.....

CAP

Città

.....

Provincia

Telefono

.....

E-mail

.....

Data:

Firma:



essenziale in cucina

a cura di Fitomedical

BON BON DI CASTAGNE ALLA VANIGLIA

Un soffice dessert da...
leccarsi le dita!

Arrostire 200 g di castagne e sbuciarle. Una volta raffreddate, tritarle finemente con 100 g di cioccolato fondente.

Versare il composto in una ciotola e unire 50 g di sciroppo d'Acero e 50 g di latte o di una bevanda vegetale, se si desidera la versione vegana. Miscelare accuratamente 2 gocce di **Olio Essenziale di Vaniglia** in un cucchiaino d'olio di Mais o Girasole e aggiungere al composto, mescolando bene per amalgamare tutti gli ingredienti. Formare con le mani delle piccole palline, passarle nel cacao dolce e disporre i bon bon su un piatto da dessert.



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

SPAGHETTI AL VERDE CON CARPACCIO DI PORCINI

Ricetta di Roberta Bernardinis

Un primo piatto che si caratterizza per il condimento tutto a crudo, che abbina un pesto alla rucola al gusto unico dei porcini

Ingredienti
Per 4 persone

320 g Spaghetti

1 Fungo porcino

100 g Rucola

Mezza costa
Sedano

2 cucchiai
Pistacchi

1 cucchiaio
Semi di sesamo

olio extravergine
d'oliva

Gomasio

Sale

1

Riunite nel bicchiere del frullatore a immersione la rucola, il sedano a rondelle, i pistacchi, 100 ml d'olio e una spolverata di gomasio. Quindi frullate il tutto ricavando un pesto non troppo fine. Copritelo e lasciatelo insaporire.

2

Pulite con cura il fungo porcino, eliminando i residui di terra e strofinando bene il cappello con un panno umido. Poi affettatelo finemente per il lungo.

3

Lessate gli spaghetti in acqua leggermente salata e conditeli con buona parte del pesto, poi distribuiteli nei piatti e ricopriteli con le fettine di fungo disposte a raggiera e irrorate il tutto con il pesto rimasto. Completate con il sesamo leggermente tostato e decorate con qualche foglia di rucola.

LA DIETA PER MIGLIORARE IL RIPOSO

Le abitudini alimentari che favoriscono il sonno

Iacopo Bertini

Vicepresidente Associazione Italiana Nutrizionisti



E siste una dieta che influisce positivamente sulla qualità e quantità del sonno?

Dormire un numero sufficiente di ore (7-9) è fondamentale per mantenersi in salute. Negli ultimi dieci anni **sempre più studi hanno evidenziato che i disturbi del sonno non solo contribuiscono al manifestarsi di patologie cronico-degenerative neurologiche e cardiometaboliche in particolare, ma costituiscono anche un fattore di rischio di sovrappeso.** La carenza di sonno, così come l'alterazione del ritmo circadiano sonno-veglia (per esempio turni di lavoro notturni), può portare ad alterazioni neuroendocrine e metaboliche, soprattutto degli ormoni che regolano l'appetito (leptina, grelina, eccetera) e l'assunzione di cibo, portando nel tempo all'aumento di peso. Questo, a sua volta, può portare a disturbi del sonno: in pratica, si crea un circolo vizioso.

Innanzitutto, **quando cenare? Preferibilmente non troppo tardi, meglio entro le 20.** Di base, il pasto serale deve essere leggero ma non eccessivamente frugale per evitare crisi di fame al momento di coricarsi o durante la notte. I metodi di cottura da preferire sono quelli al vapore, ai ferri, alla griglia, al forno, al cartoccio, per piatti semplici e senza eccessiva aggiunta di grassi

(soprattutto se cotti) perché la cena risulti leggera.

Ma cosa mangiare?

Partiamo, innanzitutto, da cosa evitare. Detto che la risposta individuale a qualsiasi alimento o bevanda può essere variabile, **sicuramente sono da evitare le bevande che contengono sostanze eccitanti, caffè e tè in primis, ma anche il cioccolato e il cacao**, che stimolano i centri della veglia e impediscono un facile addormentamento. **Anche l'alcol è un cattivo amico del riposo:** può ridurre il tempo necessario per addormentarsi, ma potrebbe anche peggiorare la qualità del riposo, a causa del carico di lavoro a cui è sottoposto il fegato per metabolizzarlo, riducendo così la fase profonda che più incide sul recupero fisico e sui processi di memorizzazione. **Altri alimenti a cui è preferibile rinunciare sono quelli ricchi di sodio:** la paprika, gli alimenti in scatola, le patatine, i salatini e tutti quei piatti in cui viene utilizzato il dado da cucina.

Al contrario, sono diversi i cibi che possono aiutare il rilassamento serale: tutti i **cereali** (pasta, riso, pane, orzo), **le verdure** (lattuga, radicchio rosso, cipolla, zucca, rape, cavolo), **formaggi freschi, yogurt,**

uova bollite.

Un nutriente ampiamente studiato, con risultati abbastanza positivi, ancorché non definitivi, è l'**aminoacido triptofano**, che il nostro organismo può trasformare in serotonina, favorendo così il sonno. Per favorire l'apporto di triptofano a livello cerebrale è stato proposto il consumo di alimenti ricchi di carboidrati (pane, riso, orzo, eccetera.) che hanno un rapporto favorevole tra triptofano e altri aminoacidi che invece ne limitano l'ingresso.

Altri nutrienti che si ritengono importanti per conciliare il sonno sono la **melatonina** (presente in particolare in alcune varietà di amarene), oltre alla **vitamina B6** (fondamentale perché concorre all'utilizzo del triptofano), al **magnesio** e al **potassio**, contenuti nella **frutta secca** (noci, mandorle, ecc.), **semi di zucca, frutta fresca e verdure a foglia.**

Infine, va benissimo bere **tisane rilassanti** e, se piace, **latte** dopo cena, ma attenzione all'orario: se lo si fa subito prima di coricarsi, lo stimolo a urinare potrebbe arrivare nel pieno del sonno, costringendo ad alzarsi. Meglio bere un paio d'ore prima di andare a dormire. ■



Linfa per il tuo benessere

Drena&depura omeostat®

Con Ribes rosso, Karkadé, Mango, Dattero, Poria, Verga d'oro, Schisandra, sostiene i processi di drenaggio e depurazione rinnovando l'efficienza dell'organismo.



ANCHE PER LORO IL BUON SONNO È IMPORTANTE

Come rendere piacevole e appagante il riposo dei nostri amici a 4 zampe

Laura Cutullo

Medico veterinario, omeopata, floriterapeuta

Il sonno segue il ritmo detto circadiano, di 24 ore, legato all'alternanza del giorno e della notte. Ogni specie animale ha un suo ritmo circadiano e ogni soggetto ha piccole variazioni personali rispetto alla specie.

Cani e gatti dormono molte ore e con ritmi circadiani differenti, ma possono arrivare fino a 20 ore fra sonno profondo e pisolini vari.

Il gatto ha in genere un sonno leggero con possibili risvegli frequenti e può preferire dormire a contatto con noi, spesso proprio addosso. Il suo ritmo sonno-veglia è invertito rispetto al nostro anche se riesce ad adattarsi abbastanza bene alle nostre abitudini.

Le ore di sonno in cani e gatti cambiano a seconda di diversi fattori. **Età:** un cane o un gatto da cuccioli e da anziani dormono più ore che nella loro età giovanile/adulta. **Clima:** che sia cane o gatto, gli animali domestici mal sopportano il caldo e tendenzialmente dormono di più durante la stagione fredda e fredda-umida. **Ore di luce:** se le ore di luce si allungano, la durata del sonno diminuisce. Il gatto, molto attivo al crepuscolo o all'alba, può dormire pochissime ore durante la nostra notte e svegliarci a orari in-

Sogni d'oro con una cuccia confortevole e un ambiente tranquillo



Tanti giochi di giorno e buon riposo di notte



compatibili con i nostri ritmi. **Ambiente:** un cane d'appartamento in media dorme di più rispetto a un esemplare abituato a stare all'aria aperta; nel gatto la cosa è un po' più complicata in quanto dipende dalla coabitazione, da che situazione c'è in casa, ma si può generalmente affermare che un gatto solo che vive in casa dorma di più di uno che vive all'aperto. **Stimoli:** dare durante il giorno i giusti stimoli; un animale che rimane da solo in casa tutto il giorno, senza nulla da fare, dorme. E poi, quando rincasiamo, cerca l'interazione tenendoci svegli.

I benefici del sonno sono tanti, anche per gli animali. **Come favorire il riposo?** Preparate una cuccia abbastanza grande per accogliere l'animale e posizionatela in un luogo di facile accesso, caldo d'inverno, fresco d'estate, eventualmente tipo igloo se al vostro pet piace sentirsi in una tana. Create un ambiente in cui l'animale possa rilassarsi senza tensioni. Fate in modo che durante il riposo l'animale si senta al sicuro da altri animali o persone presenti in casa. Rispettate i suoi cicli del sonno, senza svegliarlo di soprassalto. Dategli stimoli durante la giornata. Per il rilassamento può aiutare l'**essenza di Lavanda** diffusa nell'ambiente. Potete mettere qualche goccia nel diffusore oppure in ciotole d'acqua lasciandola evaporare nei vari ambienti della casa dove l'animale solitamente riposa.

Inoltre, nel cibo dei vostri animali potete aggiungere qualche **foglia di Melissa e poca lattuga** tagliate fini: hanno un'azione calmante.

Se l'animale è particolarmente attivo, stressato, ansioso, anche la **Passiflora** è un valido aiuto al rilassamento: per il gatto mezza tavoletta di estratto secco ogni 5 chili di peso due volte al giorno nel cibo sono sufficienti; per il cane, che non è sensibile all'alcool come il gatto, si può usare l'estratto fluido, 4 gocce ogni 10 chili di peso due volte al giorno. ■



DA LEGGERE

I MISTERI DEL SONNO

Di Piero Angela
Mondadori
204 pagine
13 euro

Un'affascinante esplorazione

Trascurriamo un terzo della nostra vita a occhi chiusi, dormendo. Ma, per molti versi, il sonno è ancora una "zona buia", che conosciamo poco. Siamo sicuri di dormire bene? Da cosa è causata l'insonnia? E cosa succede nel nostro cervello quando sogniamo? Per fortuna la scienza ci viene in soccorso, spiegandoci i complessi meccanismi che lo regolano, talvolta davvero sorprendenti. Li racconta in questo saggio il compianto Piero Angela, con il consueto stile che unisce rigore scientifico e un linguaggio accessibile a tutti.



Storielle per granchi e per scorpioni

Di Luigi Lo Cascio
Feltrinelli
192 pagine
17 euro

Fra umorismo e riflessione

Racconti attraversati da una vena umoristica che spiazzano il lettore e l'invitano a riflettere. Gli esseri umani di solito scrivono solo di esseri umani. Qui, invece, lo sguardo si sposta verso i regni animale, minerale e vegetale, a cui si aggiunge il regno dei fantasmi. Luigi Lo Cascio, notissimo come attore, coltiva qui il suo talento di scrittore attingendo a una tradizione alle cui origini ci sono, fra gli altri, Buzzati, Kafka e Borges. Abbiamo intorno un mondo per salvarci, ma raramente ci facciamo caso.



DA VEDERE

Raffa

Di Daniele Luchetti

A 80 anni dalla sua nascita, una celebrazione di Raffaella Carrà che ripercorre, attraverso le voci e il racconto di chi l'ha conosciuta e con preziose acarttere e il percorso artistico di un personaggio entrato nell'immaginario collettivo.



A passo d'uomo

Di Denis Imbert.
Con Jean Dujardin

Un famoso esploratore e scrittore finisce in coma per una caduta. Al risveglio, in grado appena di reggersi sulle gambe e contro il parere di tutti, decide di attraversare la Francia a piedi, lungo sentieri minori e poco frequentati, immerso nella natura incontaminata.

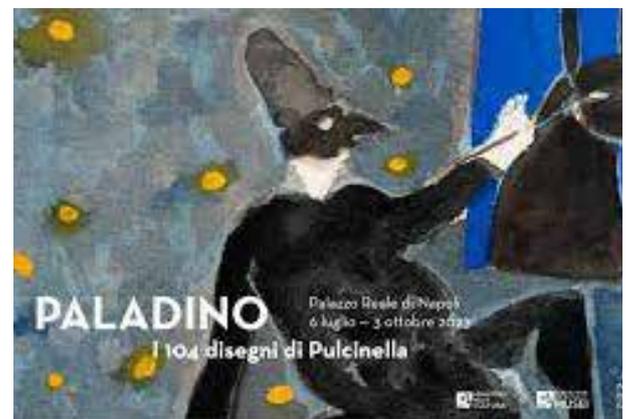


LA MOSTRA

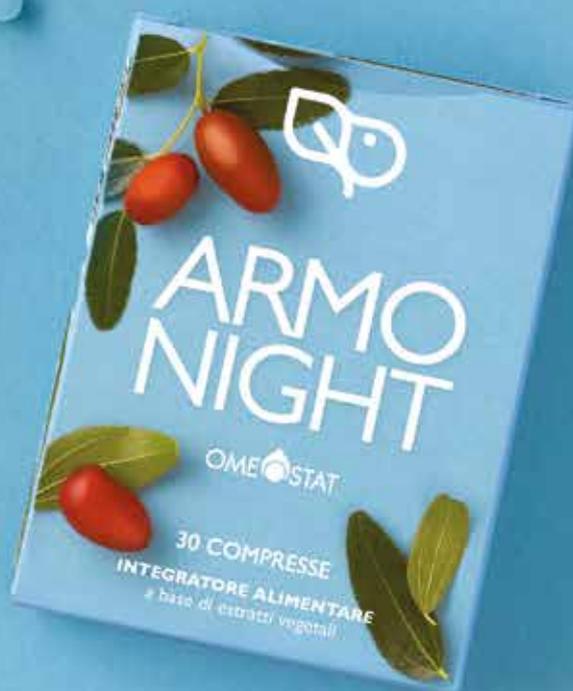
Paladino. I 104 disegni di Pulcinella

Napoli, Palazzo Reale

Fino al 3 ottobre la sala del Genovese ospita i 104 disegni realizzati oltre trent'anni fa dall'artista campano, che si ispirò all'album Divertimenti per li ragazzi (1797) di Giandomenico Tiepolo. Il ciclo si arricchisce di un nuovo elemento: ai 104 disegni se ne aggiungerà uno di nuova realizzazione, un disegno celebrativo per la vittoria del terzo scudetto del Napoli, presentato per la prima volta a Palazzo Reale.



UNA BUONA NOTTE.



Dormire bene ogni notte rinnova le energie psicofisiche dell'organismo e armonizza i ritmi del sonno e della veglia. Fitomedical propone Armonigh OMEOSTAT, con Melatonina, Relissa® - Melissa fitosomiale ad alta concentrazione - e pregiati estratti di Giuggiolo ed Escolzia. Melatonina contribuisce a ridurre i tempi di addormentamento, Melissa e Giuggiolo favoriscono il rilassamento, Escolzia migliora la qualità del sonno.

Scopriilo qui



 info@fitomedical.com
www.fitomedical.com

Relissa® è un marchio di INDENA SPA, Italia



FITOMEDICAL
star bene è naturale