

Stare bene naturalmente



**IONA**NATURAL

magazine

SCOPRI  
IL SEGRETO  
PER DIMAGRIRE

**FIORI**

che bontà

SFOGLIA  
LA RIVISTA

IL CIBO DEGLI DEI... e le sue proprietà



Il magazine gratuito per vivere in modo consapevolmente secondo Natura

A cura di  
Marzia Novelli e  
Riccardo Mazzoni

Hanno collaborato:  
Francesco Beccaguti  
Corinna Muži  
Marco Nigro  
Caterina Nissim  
Gianluca Riezzo  
Gabriella Baroni  
Carlo Alberto  
Pietrangeli  
Miriam Baroni  
Patrizia Lia  
Aurora Castilia

Progetto grafico:  
Morena Ceriotti  
(Excalibur)

Realizzazione editoriale:  
Giovanna Mazzoni  
(Excalibur)

[www.ionatural.it](http://www.ionatural.it)

Scopri le nostre riviste digitali gratuite cliccando su questo link:  
[www.magazinepress.it](http://www.magazinepress.it)

Per la pubblicità:



Via Mentana, 11  
42123 Reggio Emilia (RE)  
0522 383620  
[info@mediatic.it](mailto:info@mediatic.it)

# COME FUNZIONA io NATURAL

La rivista digitale può essere letta su cellulare, tablet e computer. I link sono tutti interattivi ma per funzionare hanno bisogno di una connessione internet attiva.

## LA COPERTINA

Cliccando sui titoli raggiungerete la pagina corrispondente. In questo caso non occorre la connessione internet.



## SOMMARIO

Basta cliccare sul titolo del servizio per raggiungere la pagina e leggerlo. Anche in questo caso non serve la connessione.

## IL SOMMARIO

Basta cliccare sul titolo del servizio per raggiungere la pagina e leggerlo. Anche in questo caso non serve la connessione.



## TORNARE INDIETRO

Una volta letto l'articolo cliccate in alto a sinistra e tornerete al sommario.

## I VIDEO

Quando all'articolo sono collegati dei video troverete le indicazioni per guardarli. Per farlo basta cliccare sull'immagine. In questo caso occorre essere collegati alla Rete



## LA PUBBLICITÀ

Cliccando sulla pagina raggiungere, se siete collegati a Internet, subito il sito dell'azienda.



## I LINK

In ogni pagina sono indicati dei link cliccandoli potrete raggiungere il sito o vedere il video collegato. In questo caso serve la connessione a internet.

## SOMMARIO

- 3** Vivere in modo consapevole
- 7** Le nozze alchemiche
- 11** Fiori eduli
- 15** Avena
- 20** Il cioccolato è femmina
- 24** Mela o pera?
- 27** Dimagrire
- 30** Il miele o i mieli?
- 34** Bellezza
- 37** Natural Make-up
- 42** Essenza ed erbe
- 44** Pet Therapy
- 48** Lo sai...
- 49** Il test
- 51** Poesia



# VIVERE IN MODO CONSAPEVOLE

di Francesco Beccagutti

Non esistono scelte ecosostenibili,  
l'ecosostenibilità è la scelta



Oggi voglio proporvi qualche riflessione sugli stili di vita. Partiamo, come sempre, dalla consapevolezza della quantità di energia che serve a scaldare qualcosa.

Tralasciando le formule fisiche, sappiamo comunque che il "riscaldamento" è una delle azioni a più alto contenuto di energia e tanto è maggiore il divario di temperatura che voglio raggiungere, tanto maggiore sarà la quantità di energia che dovrò utilizzare per raggiungere l'obiettivo.

Se metto a bollire un pila d'acqua dopo averla lasciata al sole nel mese di agosto avrò bisogno di meno energia di quanta ne dovrei usare se prendo una pila d'acqua che è un blocco di ghiaccio.

Un'altra cosa che sappiamo è che produrre energia, anche quella che serve a scaldare l'acqua, ha un costo, un costo ecologico, più o meno elevato a secondo del metodo che uso: carbone, gas, petrolio, o altro. Ora che abbiamo "consapevolizzato" queste poche e banali informazioni facciamo una considerazione.

Molti di noi, quando possono amano passare il proprio tempo libero in ameni posti di villeggiatura, ma dove? Mare o montagna? Su questo tema l'umanità è e rimarrà sempre divisa (a volte anche mariti e mogli) i più fortunati riescono a "quadrare il cerchio" andando al mare d'estate e in montagna d'inverno.

Bellissima la neve, lo sci, il pattinaggio su ghiaccio, i boschi imbiancati, ma è proprio necessario dopo la sciatina "fare un salto" nella piscina dell'hotel?! Avete idea di quanta energia ci vuole per portare la temperatura l'acqua di una piscina in montagna d'inverno (a buttarli via 400 metri cubi di liquido) da quasi congelata ai 30 gradi per il vostro "bagnetto"?!

Ma come! Facciamo tanti sforzi per la riduzione dei consumi anche di riscaldamento, le temperature e i giorni di accensione del riscaldamento domestico nei condomini sono stabiliti dagli enti territoriali, spendiamo soldi per rinnovare la caldaia di casa che ci consentirà di risparmiare lo 0,..., compriamo auto con lo start&stop per tenere il motore spento 20 ore in due anni e poi dobbiamo fare la sauna quando fuori ci sono



**FRANCESCO BECCAGUTTI**

Nato a Roma più 60 di anni fa conclude gli studi con una laurea in economia e commercio e per 30 anni lavora in primarie aziende finanziarie occupandosi di "credito al consumo". È autore di un breve saggio satirico dal titolo "Cosmologia aziendale" e cofondatore dell'associazione Ecovela play, vicepresidente del centro velico 3V di Trevignano Romano e commodoro della flotta 302 di hobie cat. Di lui, la figlia dice che sul biglietto da visita dovrebbe scrivere: "libero pensatore".

i pinguini!?! Per carità, ognuno è libero di spendere il suo tempo e il suo denaro come vuole, ma un po' di coerenza sarebbe gradita.

**COERENZA E CONSAPEVOLEZZA**

Sono strumenti che se messi nelle mani dei consumatori sono in grado di cambiare il mondo. E a proposito di coerenza, ora mi farò sul serio qualche nemico, perché vorrei fare una riflessione sulla nautica da diporto.

La scorsa estate sono stato invitato da un amico a fare una veleggiata davanti a Santa Marinella, ultima domenica di luglio, sole, venticello, tutto perfetto. All'ora di pranzo a una distanza di due, tre miglia al largo dal porto, una puzza, un rumore, sembrava il grande raccordo anulare alle 7 di mattina. Ma che succede?

Una moltitudine di vacanzieri a bordo di motoscafi e yacht di dimensioni comprese dagli 8 ai 30 metri incrociavano come banchi di merluzzi, una metà verso sud ed una metà verso nord.

"Ferri da stiro" da mille cavalli che consumano non so quanti litri di carburante ogni ora con una classe energetica che non bastano tutte le lettere dell'alfabeto per classificarli che scorrazzano beati nell'azzurro mare di fine lu-



Coerenza e consapevolezza sono gli strumenti in grado di cambiare il mondo.

glio. Verrebbe da dire: fatti loro, se gli piace così!

Poi penso ai limiti di circolazione per le auto che inquinano, al bollino blu per la caldaia di casa, ai fap delle automobili che quando li devi cambiare ti conviene comprare un'auto nuova, ai contributi per i pannelli solari pagati dalle nostre bollette, e allora le cose non mi quadrano più.

A parte il fatto che se tu puoi andare in vacanza per mare con un mille cavalli senza filtri consumando una cisterna di gasolio per andare da Fiumicino a Ponza, non capisco perché io non posso girare per via del Corso con la Balilla di mio nonno?

#### COERENZA SOCIALE

Manca la coerenza sociale: se la collettività decide che è necessario ridurre le emissioni inquinanti e il consumo di petrolio allora tutti i settori devono muoversi in coerenza. Che se poi andiamo a parlare con questi opulenti solcatori dei mari d'agosto e provi a chiedergli se non

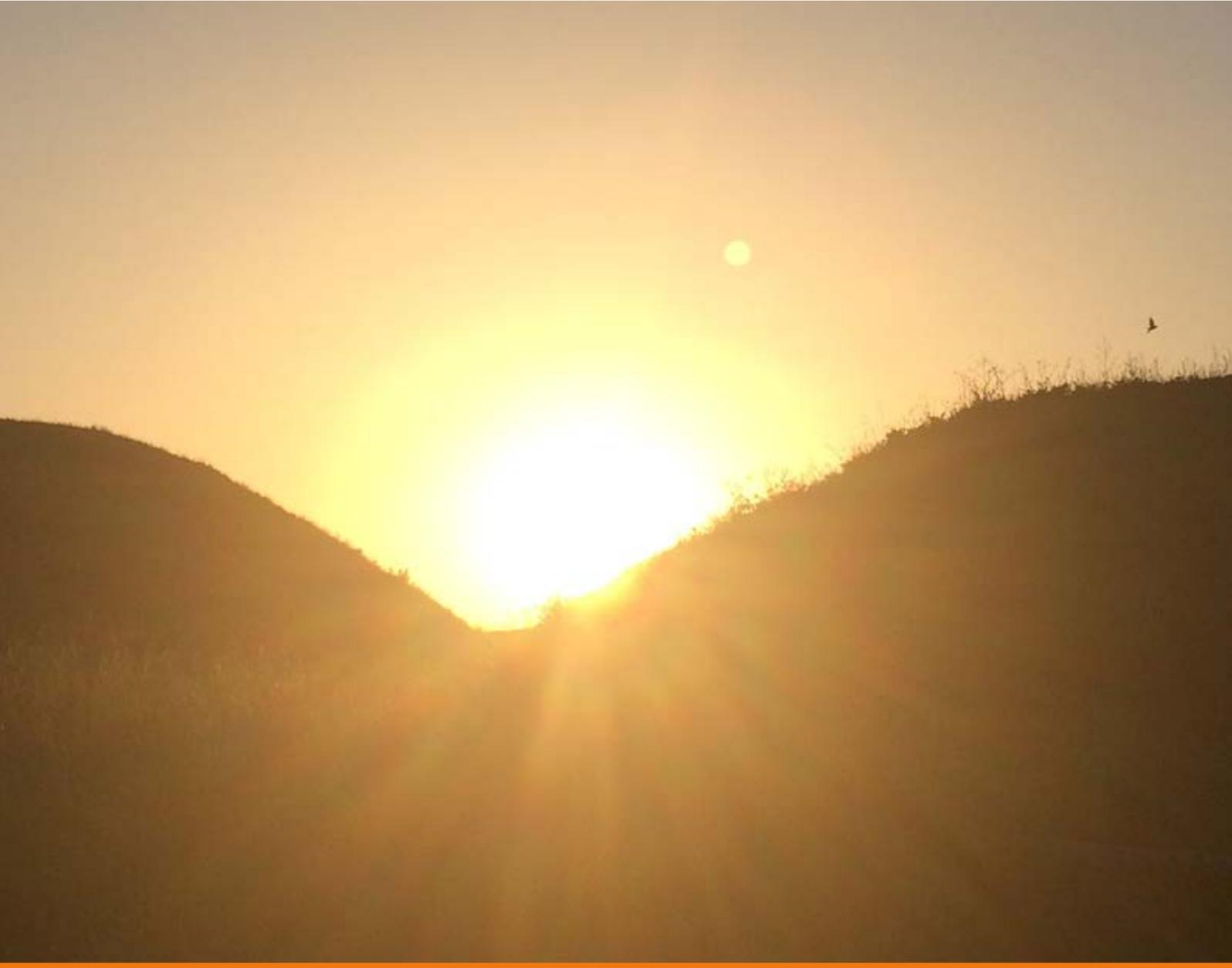
ritengano più bello, ancor prima che più sano, fare una bella vacanza in barca a vela anziché sui loro lucidi e puzzolenti motoscafi; molti ti rispondono che gli piacerebbe moltissimo la barca a vela ma che non hanno tempo e usano il motoscafo per essere più veloci a raggiungere le agognate mete di soggiorno.

Fatemi capire, siete persone di successo, quanto meno economico, e vi accorgete che con tutto il denaro che avete guadagnato vi manca il tempo. E allora, invece di cercare un tenore di vita che vi restituisca tempo, la vostra soluzione è divertirvi a inquinare il pianeta su cui vivete? È per questo che siamo la "specie" evoluta!

Certo per me è facile vederla così, io sono cresciuto con papà che mi diceva: «Vedi Franchino le barche a motore sono un mezzo di trasporto sull'acqua, la barca a vela è un modo di vivere il mare». Non esistono scelte ecosostenibili, l'eco sostenibilità è la scelta.

ENTRA NEL MONDO DI   
**IONATURAL**

[www.ionatural.it](http://www.ionatural.it)



# LE NOZZE ALCHEMICHE L'Unione Cosmica

di Corinna Muzi

In viaggio verso l'Amore  
al di là di ogni confine spazio-temporale



**T**anto è stato scritto e detto nei secoli riguardo alle Nozze alchemiche, ma cosa sono in pratica e qual è la Via che ci porta a esperirle? Le nozze dal latino *nuptiae*, *nuptus*, nuvola o velo che la sposa indossa, rappresentano la cerimonia o il rito di passaggio, con cui un matrimonio è attuato e annunciato alla comunità.

Ma cosa indica il velo, qual è il suo scopo nel quotidiano, nelle relazioni, nei secoli? Il velo nasce con la funzione di proteggere dal sole, dagli agenti atmosferici, dagli sguardi, dalle energie esterne, rappresenta il limes, il punto di confine, traccia un dentro e un fuori, segno di separazione. Il velo traccia il confine tra ciò che conosco e ciò che è sconosciuto, l'invisibile allo sguardo.

Vediamo ciò che pensiamo che esista o ciò che abbiamo già visto, scopriamo ciò che ancora è rimasto separato dal nostro sapere, dalla nostra visuale ed esperienza, ciò che è dietro al velo, sconosciuto e nascosto. Tutto esiste e scorre contemporaneamente su vari livelli, ma a ogni passo evolutivo, personale, scostiamo un velo e apriamo una finestra su un mondo nuovo di emozioni, odori, sapori, immagini e suoni. La scala nel sogno di Giacobbe ci porta al Sole, alla Fonte Primaria, alla Sorgente di Energia Cosmica, all'Io, alla luce della Conoscenza che è Una, al di là di ogni separazione. Nel viaggio di ognuno verso la dimensione dell'integrazione molti sono gli ostacoli e le prove che si incontrano, nell'illusione di una separazione attraverso il giudizio coloriamo le immagini e le esperienze che attraversiamo: questo è bene, questo no, questo è facile, questo è impossibile; poniamo limiti, confini e veli... sulla base delle nostre credenze e di quelle che abbiamo appreso, ereditato, abbracciato. Ma dopo tanti viaggi fuori e dentro di noi, spesso giungiamo alla conclusione che siamo parti della stessa immagine, dello stesso Pianeta, Cosmo, Cellula, che insieme respiriamo, ci muoviamo, ci specchiamo, ondegghiamo, cadiamo e ci rialziamo, connessi da fili dorati di energia pulsante e viva che ha memoria ed è mossa



### CORINNA MUZI

Sociologa e antropologa, formazione in Psicologia Clinica e dello Sviluppo per la persona, il Gruppo e le Istituzioni.

dalle emozioni. La destrutturazione del giudizio, del "come dovrebbe essere in realtà", del dentro e fuori, alto e basso, buono e cattivo ci prende per mano e ci accompagna a bagnarci consapevolmente nel fiume della vita, entrando piano per affidandarsi a quella corrente che sa qual è il nostro percorso, il migliore per noi e con amore ci spinge a esperire ciò che ci attende. È proprio nell'istante dell'abbandono, del lasciare ogni controllo, dell'affidarsi con Amore e Rispetto a ciò che siamo come esseri umani, nell'accettazione dei propri e altrui pregi e difetti, che iniziamo a collegarci con le frequenze dell'onda Alchemica dell'Amore. Conosco l'Amore solo concedendomi Amore, Rispetto, Coerenza con ciò che sono nel presente, amando e accogliendo gli stimoli del quotidiano. Concedersi di essere se stessi significa affrontare e illuminare le proprie paure, le proprie ombre, esplorare i territori oltre i confini, alzare il velo e osare, trasmutando con coraggio quei blocchi che impediscono un'esistenza piena e libera in armonia con le leggi Universali del Cosmo. Siamo Parti di un Tutto Vivente, ogni parte segue delle leggi comuni, di Amore, Rispetto, Libertà, Nutrimiento, Ciclicità ed Equilibrio. Il Battito della Vita è unico e perenne. È dunque nel momento di morte e rinascita alle nostre paure, ai blocchi e

**La scala nel sogno di Giacobbe ci porta al Sole, alla Fonte Primaria, alla Sorgente di Energia Cosmica, all'Io, alla luce della Conoscenza che è Una, al di là di ogni separazione.**



Lo sguardo funge da Ponte all'attivazione dell'Alchimia dell'Amore che "fonde", "salda", "cola insieme" le due parti dell'Uno

alle strutture che raggiungiamo un pieno senso del sé e il nostro cuore si accorda nuovamente con il Ritmo dell'Universo... A volte lo perdiamo, ce ne dimentichiamo o non abbiamo avuto la possibilità di ascoltarlo, ma c'è sempre qualcosa o qualcuno che ci riporta a questo lontano e commovente impulso. Il respiro rallenta, il corpo si rilassa, le cellule si espandono ed accade che il flusso originario dell'Amore entri nuovamente ad allineare, sanare e nutrire il nostro essere, accordandoci al Canto del Cosmo.

Tornando alla Nozze Alchemiche il termine alchimia, deriva dall'arabo al-khîmiyya o al-khîmiyya ed è composto dell'articolo determinativo al- e della parola kîmiyya che significa "chimica" e discende dal greco khymeia che significa "fondere", "colare insieme", "saldare".

Il termine alchimia è anche collegato a "kim-ya", termine cinese che significa "succo per fare l'oro". È proprio nel momento in cui con coraggio abbiamo ritrovato il nostro posto nel mondo, con semplicità, tranquillità e coerenza, esattamente quando non abbiamo fretta di ricercare "l'altra metà" perché ci sentiamo nutriti e amati ogni giorno dal far parte di questo mondo qui e ora, che accade l'inaspettato. Come in una danza, con eleganza e precisione assoluta, si attraggono e si incontrano le due metà della Mela, che da eoni di tempo erano impegnati a ritrovarsi. Lo sguardo funge da Ponte all'attivazione dell'Alchimia dell'Amore che "fonde", "salda", "cola insieme" le due parti dell'Uno, l'illusione della Separazione scompare e ciò che era eternamente unito... torna finalmente a essere Uno.

# di i fiori HORTIVES

I fiori commestibili per avere la primavera nel piatto!

## Un ingrediente da riscoprire per piatti innovativi

I fiori e le foglie eduli di Hortives sono coltivati in maniera naturale e il confezionamento è effettuato in modo manuale (fiore a fiore)



## I fiori prodotti

Nasturtio, Tagete  
Calendula, Borragine  
Viola cornuta e del Pensiero  
Zinnia, Surfinia

Geranio, Fucsia, Monarda  
Salvia ananas, Salvia pesca  
Salvia nera, Begonia  
Cattleya

Foglie di Cardamomo  
Ostrica vegetale  
Erba fungo porcino  
Spinacio fragola

**Cooking show & degustazioni su richiesta**



# NEW FOOD NUOVO BENESSERE

di Marco Nigro

I fiori, protagonisti indiscussi di orti e giardini, stanno invadendo cucine e tavole e, non solo decorano e abbelliscono piatti, cocktail, tavole e portate, ma sono, ormai, ingredienti veri e propri

Un nuovo ingrediente, innovativo, accattivante, colorato e che da infinite possibilità di abbinamento grazie ai loro gusti nuovi, neutri e ai mille colori; una perfetta alternativa e novità per la cucina vegetariana, vegana e per i "super food", "super-ricchi" di nutrienti e "super-benefici" per la salute. Annoveriamo solo alcuni dei nutrienti presenti nei fiori: vitamine e sali minerali, presenti in tutte le parti del fiore (ma anche della pianta); un'importante fonte di molecole di elevato valore biologico come i carboidrati, le sostanze azotate, i lipidi e soprattutto carotenoidi e flavonoidi, sono presenti nel polline; zuccheri semplici, fenoli, amminoacidi e acidi organici sono presenti nel nettare; mentre moltissime sostanze antiossidanti sono presenti nei petali che ne preservano la consistenza e la colorazione più a lungo possibile, proprio per la loro importantissima funzione di attrarre insetti e quindi favorire l'impollinazione. Ricordiamoci che questi fiori eduli non sono una novità, bensì già ne consumiamo moltissimi un po' inconsapevolmente o perché li consideriamo qualcosa d'altro, per esempio ortaggi; pensiamo al Cavolfiore, al Cavolo broccolo e alle Cime di Rapa e ancora al Carciofo allo Zafferano e al Capperi e così via. In realtà sono millenni che i fiori vengono consumati: gli antichi romani e greci li utilizzavano durante alcune cerimonie liturgiche, mentre più recentemente nell'Ottocento, i fiori dei Tropeoli, meglio conosciuti come Nasturzi, venivano molto consumati in Germania e Francia come veri e propri ortaggi. In realtà, il consumo di fiori non è una vera e propria novità, ma solo una pratica poco diffusa nel mondo e che non ha trovato una solida radicazione nelle colture europee e occidentali in generale; di contro, nelle colture asiatiche il consumo di alcuni fiori è presente da migliaia di anni e tutt'ora viene praticato normalmente come noi consumiamo normalmente le lattughe in insalata: per esempio in Cina il fiore di Loto e il fiore del Banano nelle Filippine.

#### CONSIGLI PER IL CONSUMO DEI FIORI

- Consumare fiori coltivati da sé oppure acquistare fiori specifici per il consumo fresco.
- Evitare di raccogliarli nei parchi cittadini, nelle aiuole comunali oppure in natura.
- Non consumare i fiori che provengono da un fioraio: possono facilmente essere stati trattati con prodotti chimici che ne migliorano la conservazione o la lucentezza.
- Prediligere il consumo dei petali, rimuovendo le parti verdi coriacee, il cui gusto fortemente erbaceo potrebbe coprire il delicato sapore del fiore.
- Eliminare i pistilli e gli stami carichi di polline, soprattutto se si soffre di allergie.
- Lasciare una porzione di stelo aumenta la conservabilità del prodotto.



Nell'immagine in alto fiori di gerani, surfinie in varietà, Margherita elettrica, foglie di ostrica vegetale e tageti

#### LA COLTIVAZIONE

La coltivazione del fiore edule deve essere mirata ad una produzione di fiori sani, puliti e perfettamente sicuri per la nostra salute. Diffidiamo dal consumo dei classici fiori da bordura prodotti da vivaisti e fioricoltori senza alcuna specifica indicazione di commestibilità e seguiamo sempre delle guide che ci aiutino ad identificare le specie eduli e la migliore pratica di coltivazione. Innanzitutto per ottenere fiori di qualità e pregio è sempre meglio, soprattutto per amatori e piccoli coltivatori, preferire la coltivazione in contenitori di plastica o cotto e l'utilizzo di terricci specifici a base di torbe (controllati e sicuri da un punto di vista microbiologico). Per quanto riguarda la distribuzione di concimi è sempre meglio utilizzare prodotti organici e mantenere le concentrazioni basse per evitare l'eccessivo accumulo nei fiori e nei tessuti della pianta di elementi dannosi per la nostra salute come i nitrati. Evitare assolutamente trattamenti fitoiatrici anche



con prodotti biologici che, comunque, potrebbero alterare colore e sapore del fiore e causare disturbi al nostro corpo, come anche allergie: ricordiamoci che una pianta ben coltivata, con un terriccio specifico, corrette concimazioni e irrigazioni periodiche è una pianta in salute che difficilmente verrà attaccata da parassiti di qualsiasi genere. Ricordiamoci che le irrigazioni devono essere costanti perché un'interruzione nelle bagnature, soprattutto nei periodi estivi, può causare una perdita irrimediabile della fioritura. Una ripresa sarebbe lenta e poco efficiente. Evitiamo sempre di bagnare direttamente i fiori ma limitiamoci a irrigazioni sottochioma.



#### RICERCA SCIENTIFICA

La crescente richiesta e la capillare diffusione dell'utilizzo dei fiori eduli ha visto il crescere dell'interesse da parte della comunità scientifica e di alcuni produttori. Insieme si sono posti le problematiche della qualità di un prodotto sano e della sicurezza nel consumo e nella commercializzazione dello stesso. Nasce quindi il progetto Antea, un'Interreg Italia-Francia, che vede come istituto capofila il CREA-OF di Sanremo, guidato dalla dottoressa Barbara Ruffoni. L'obiettivo è quello di creare una solida filiera del fiore commestibile dalla produzione fino al consumo, con particolare attenzione alla sanità del prodotto finale e alle proprietà che questi fiori possono avere sul nostro corpo.

#### CONSERVAZIONE E CONSUMO

Il fiore è l'organo della pianta più importante per la sua riproduzione ma allo stesso tempo più delicato e meno duraturo nel tempo. Gli antiossidanti presenti gli permettono di durare

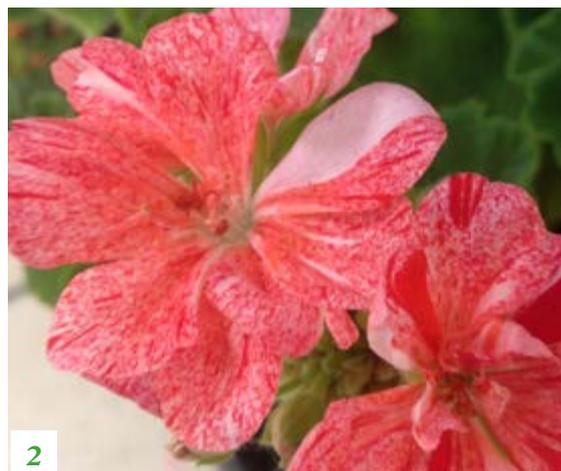
#### MARCO NIGRO

Perito agrario e agrotecnico, fondatore della Banca Semi Hortives, che custodisce antiche varietà di ortaggi italiani. Esperto nella coltura in vitro di tessuti vegetali, collabora con il CREA e il Laboratorio di micropropagazione dell'Università di Milano. Autore di alcuni manuali di orticoltura e giardinaggio. Dal 2018 è presidente della categoria Imprese del Verde per Confartigianato Lombardia.

a lungo ma solo per il tempo necessario appunto alla riproduzione; una volta staccato dalla pianta questo tende via via a perdere di turgore, freschezza e colore, fino ad appassire. Alcuni accorgimenti per la conservazione possono essere quelli di raccogliere i fiori non troppo protratti con la fioritura ma appena sbocciati, con uno stelo lungo che ne preservi maggiormente il turgore e evitare assolutamente di bagnarli. Conservarli in frigorifero a temperature costanti nella zona in cui si conservano le verdure evitando sbalzi termici. Si possono utilizzare freschi in insalate, primi, secondi, antipasti, dolci e bevande alcoliche miscelati e analcoliche di tutti i tipi, sia come ingrediente che come decorazione; possiamo cucinarli, prepararli in salse, disidratarli, macerarli o usarli come condimento per i sapori unici e inconfondibili. Un tripudio di sapori e colori che non può che rendere il nostro piatto più bello e colorato che accende il buon umore e rende le pietanze molto più appetibili.



1



2



3



4

## 5 FIORI PER 5 FAST GREEN FOOD

### 1 - BEGONIA

Dal gusto inimitabile fresco e acidulo come il melograno, molto croccante e gustosa, disponibile praticamente tutto l'anno possiamo preparare un fantastico centrifugato di frutta o verdure detox e aggiungere questo prezioso fiore ricco di antiossidanti.

### 2 - GERANIO

Colorati e profumati sono una tradizione su balconi e verande italiane ed europee. Un hamburger ai ferri accompagnato con una salsa a fiori di geranio

saprà stupirci come un vero e proprio "fast green food"

### 3 - TAGETE

Sapore orientale, leggermente piccante e con un pizzico di aspro. Ottimo con le carni di ogni genere ma perfetto per preparare una salsa verde da accompagnare a chips di verdura di ogni genere.

### 4 - VIOLA

I grandi fiori della viola del pensiero posso sostituire una foglia di lattuga all'interno di sandwich e panini di ogni genere. Il

gusto unico di fiore e la croccantezza unita all'alto valore biologico del contenuto di sali minerali, amminoacidi e antiox.

### 5 - MARGHERITA ELETTRICA

Il nome dice tutto, un fiore con un gusto frizzante che dopo pochi secondi in bocca aumenta la salivazione e ci da una sensazione di frizzante quasi anestetizzando parzialmente la Bocca. Una sensazione unica perfetta abbinata con un cocktail fresco ed estivo come Prosecco e Martini Dry.



5



### IL LIBRO

Questo volume vi consentirà di sapere tutto sugli ortaggi e sui fiori commestibili (anche come utilizzarli per i vostri piatti).

**Per scoprirlo cliccate qui**

Il libro si trova in tutte le librerie Mondadori.



È una fonte di carboidrati a lenta digestione, ricca di fibre e per questo in grado di fornire energia a lungo termine senza causare picchi insulinici.

# AVENA UN SEGRETO PER LA GIOVINEZZA ETERNA

di Caterina Nissim

L'Avena, un cibo dall'apparenza umile e negletta,  
è viceversa uno scrigno ricco di tesori!

**L'**avena è un alimento di umili origini, molto sottovalutato durante il corso della storia. Oggi sappiamo che grazie alle sue numerose proprietà, è uno dei cibi che può contribuire con maggior successo al mantenimento della buona salute del nostro corpo fuori e dentro e quindi anche al prolungamento della nostra giovinezza. Un segreto di bellezza rimasto nascosto nei secoli che non attendeva che di essere scoperto.

#### L'AVENA NELLA STORIA

L'avena (o *Avena sativa* in latino) viene consumata dal 4000 a.C. nel Nord Europa e nelle pianure dell'Asia centrale, ma è coltivata solo a partire dall'era Cristiana. Era diffusa soprattutto in Scandinavia e Polonia, in zone fredde ed umide, a causa del suo bisogno abbondante di acqua per crescere. Spesso è anche utilizzata come foraggio per animali, a causa della difficoltà nell'essere lavorata e conservata superiore ad altri cereali. All'epoca si utilizzava soprattutto per farne birra - e successivamente whisky-, oppure se ne produceva una farina dalla quale si otteneva un pane piatto, come la pita, o ancora era cotta e consumato sotto forma di porridge. Non era particolarmente apprezzato dai Romani, che non la consideravano appetitosa e la consumavano solo in mancanza di altro. Al giorno d'oggi è celebrata dai nutrizionisti come un vero e proprio segreto per lenire il processo di invecchiamento sia all'interno che all'esterno del corpo.

#### PROPRIETÀ

L'avena è ricca di:

- Fibre
- Antiossidanti
- Vitamine (tra le quali B1, B2, B6, E)
- Ferro
- Fosforo
- Magnesio
- Zinco
- Manganese
- Potassio
- Rame

Dato il naturale aumento di problemi fisici col passare del tempo, è importante prestare attenzione alla propria dieta, mantenendo il giusto equilibrio tra i vari elementi, per attenuare o fermare del tutto i danni causati dall'invecchiamento. Consumare una porzione di avena tutti i giorni apporta effetti benefici dimostrati da molteplici studi. Eccone alcuni.

Facilita la digestione. Grazie alla concentrazione in fibre più alta che in molti altri cereali, l'avena sostiene la regolarizzazione delle funzioni digestive contrastando la costipazione. Secondo degli studi, aiuta anche a prevenire vari tipi di timori, come quello del colon o quelli ormono-correlati, come quello al seno. Grazie a questa sua facilità di digestione è indicata per chi soffre di gastrite, colite e disturbi simili.



#### PERCHÉ FA BENE?

Nell'alimentazione umana viene utilizzata la cariosside, in genere privata dei suoi involucri fibrosi (decorticata) e ridotta in farina (macinazione) o in fiocchi (tramite pressione dei chicchi, freschi o precotti a vapore).



**L'avena  
impedisce  
l'accumulo  
di tossine  
e grasso,  
contribuendo  
al corretto  
funzionamento  
del metabolismo.  
Alcuni studi  
dimostrano  
il collegamento  
tra consumo  
e diminuzione  
di rischio obesità.**

#### APPORTA ANTIOSSIDANTI.

Gli antiossidanti sono fondamentali contro infiammazioni ed ipertensione. Contengono Beta-glucano, fibra che abbassa lo zucchero nel sangue ed aumenta la produzione di ossido nitrico, gas che migliora la circolazione riducendo anche il livello colesterolo nel sangue. Questi antiossidanti promuovono la prosperazione di batteri buoni nel tratto digestivo e aumentano la sensazione sazietà.

#### RENDE LA PELLE VISIBILMENTE SALUTARE.

L'avena migliora la salute della pelle grazie ampia varietà di vitamine e minerali che contiene. Lo zinco aiuta a pulire la pelle e rimuovere le tossine ed altri composti nocivi. Inoltre minimizza i pori dilatati ed ha un effetto ringiovanente. Il ferro migliora la capacità di idratazione, il manganese riduce arrossamenti e gonfiori ed aiuta la pelle a rigenerarsi dopo traumi e ferite. Il magnesio favorisce la circolazione sanguinea ed il visibile rinnovamento delle cellule della pelle. L'avena è efficace contro problemi infiammatori come eruzioni cutanee, eczemi e dermatiti.



### DONA ENERGIA

I carboidrati contenuti in questo cereale rilasciano energia stabilmente per tutta la giornata. L'energia proviene anche dalla Ricchezza in altri nutrienti essenziali raccomandati giornalmente come il manganese, fosforo, magnesio, rame, zinco, ferro, folato, e vitamine.

### PRODUZIONE DI TESSUTI MUSCOLARI .

Gli aminoacidi essenziali nell'avena sono otto, fatto che la rende fonte di proteine di gran valore. Queste sono necessarie per lo sviluppo della produzione di nuovi tessuti. Soprattutto nel caso facciate sport, è importante che apportiate all'organismo i nutrienti necessari a costituire la massa muscolare e restar tonici. Per questo ci vogliono anche grassi, presenti anch'essi nell'avena. Le vitamine e la glutammina aiutano fibre muscolari e rigenerarsi più rapidamente.

### NORMALIZZA IL LIVELLO DI COLESTEROLO

Il consumo regolare del cereale, normalizza i livelli di zuccheri nel sangue e abbassa la pressione in caso di ipertensione. L'acido linoleico e le fibre aiutano a ridurre i trigliceridi ed il livello di colesterolo cattivo nel sangue e puliscono il grasso dalle pareti arteriose. Risultando quindi in una diminuzione del rischio di ictus o infarti e di malattie coronarie e cardiovascolari.

### AIUTA A REGOLARIZZARE IL PESO-FORMA

Non dimentichiamoci del contributo dell'avena anche per il mantenimento del nostro peso-forma. L'avena aiuta ad ammortizzare il senso di fame, grazie anche al rilascio di un ormone della sazietà. Impedisce l'accumulo di tossine e grasso nel corpo e contribuisce anche al corretto funzionamento del nostro metabolismo. Alcuni studi provano il collegamento tra il suo consumo e la diminuzione di rischio di obesità. Infine, l'avena dà ottimi risultati anche in casi di disturbi del sonno, nervosismo, depressione e debilitamento morale e mentale. Ecco un'idea per integrare più avena nella vostra routine giornaliera, per una colazione originale ed alternativa: il porridge dolce. Il porridge non deve essere per forza un pasto noioso e senza

## Ricetta:

## Porridge dolce alla banana e mirtilli.

### INGREDIENTI:

- Avena
- Banana
- Mandorle
- Datteri e/o uvetta
- Semi di lino e/o semi di chia
- Mirtilli e/o lamponi, freschi o congelati
- Per aumentare la dolcificazione secondo il gusto personale: sciroppo di agave o miele
- Latte vegetale
- (facoltativo) un pizzico di cannella

### CONSIGLIO

Usare avena parzialmente frullata per rapidità di cottura, ma va bene anche l'avena in fiocchi interi. Aumenterà solo il tempo di cottura. Dovrete assicurarvi che il composto finale sia morbido. Una porzione media è costituita più o meno da tre cucchiaini di avena. Metteteli in un pentolino con tre cucchiaini di acqua e altrettanti di latte vegetale. Io utilizzo latte di noci di

anacardi, facile da fare anche in casa. Lasciate cuocere a fuoco basso per 5 minuti girando spesso. Aggiungete più acqua se comincia ad attaccarsi. Durante la cottura, aggiungete parte della banana tagliata a fettine. Questo darà al porridge un gusto dolce di base, e un cucchiaino di sciroppo di agave o miele. Verso la fine aggiungete anche un paio di datteri tagliati a pezzetti.

Una volta spento il fuoco mettetevi i mirtilli e/o lamponi in una scodella e versateci il composto ancora caldo sopra. Guarnite con altre fettine di banana, uvetta, mandorle spezzettate, semi di lino parzialmente frullati, semi di chia e mirtilli freschi, se ne avete. Aggiungete qualche cucchiaino di latte in più alla fine e dello sciroppo di agave o miele, se preferite il porridge più dolce.

A piacere si può spolverizzare con un pizzico di cannella.

### ALTERNATIVA

Porridge alla banana e cacao: stessa ricetta, ma aggiungete anche un cucchiaino abbondante di cacao amaro durante la cottura e delle gocce di cioccolato fondevole nella scodella alla fine per guarnire. Sia la banana, che le mandorle che il cacao possiedono magnesio, che da una sferzata di buonumore. Potremmo chiamare questa versione del porridge: porridge anti-depressione!

### AVVERTENZE

Anche se l'avena non contiene glutine, a volte viene coltivata negli stessi campi di grano e altri cereali, quindi c'è il rischio che ne possa contenere. Potrebbe essere quindi inadatta ad intolleranti al glutine e celiaci.





**NON SOLO ALIMENTAZIONE**

L'Avena è un cereale molto apprezzato anche in cosmetica il cui nome INCI (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients) è il seguente:  
Avena Sativa  
Kernel Extract.

gusto, anzi! Provate la ricetta proposta, in entrambe le sue varianti, oppure personalizzatela a vostro gusto aggiungendo per esempio burro di mandorle o di noccioline, noci, frutta secca, frutta fresca di stagione.

**COSMETICI**

L'avena viene utilizzata con gran successo anche come cosmetico, impiegata quindi all'esterno del corpo, per ravvivare la nostra bellezza in modo naturale. Trova applicazione in creme, oli, maschere e scrub per la pelle grazie alle sue proprietà idratanti, lenitive e ammorbidenti. Se volete provarne di nuovi a base di avena attenzione però a controllare la lista completa di ingredienti per verificare che non ve ne siano di dannosi. Questa è la proposta di una ricetta estremamente facile per uno scrub da preparare in casa con soli tre ingredienti.



## Scrub all'avena e cacao

**INGREDIENTI**

- Avena
- Sciroppo d'agave o miele
- Cacao

**PREPARAZIONE:**

In una scodellina mescolate un cucchiaino d'avena frullata a un cucchiaino di sciroppo d'agave o miele liquido e mezzo cucchiaino di cacao. Pulite bene viso e collo e sciacquateli. Andate ad

applicare lo scrub, senza prima riasciugare la pelle, facendo dei movimenti delicati circolari. Lasciate riposare dai 5 ai 20 minuti e risciacquate. Questo scrub vi renderà la pelle luminosa e ringiovanita istantaneamente, grazie alle proprietà antiossidanti degli ingredienti e la rimozione di cellule morte e danneggiate. Il miele viene utilizzato

come cosmetico sin da tempi antichissimi grazie alla sua concentrazione in aminoacidi, vitamine e minerali e le sue proprietà antibatteriche, il che lo rende adatto a qualsiasi tipo di pelle.





## ORTAGGI E FIORI NELL'ORTO

*I fiori eduli e commestibili*

Questo nuovo manuale della collana Urban Garden è una guida di 116 pagine alla scoperta ma, soprattutto, alla scelta e all'utilizzo dei fiori eduli. Presenta oltre 50 schede di fiori commestibili fra tradizionali (per esempio carciofo e cavolfiore) e 'nuovi tipi' (geranio, surfinia, salvia, tagete e tanti altri), con un compendio di un menù con le ricette degli chef della linea produttiva di fiori eduli. L'abitudine di consumare come cibo i fiori non sarà semplicemente una moda è qualcosa che potrà crescere ed entrare nella nostra dieta.

Per saperne di più visitate il sito I fiori di Hortives  
[www.ifioridihortives.it](http://www.ifioridihortives.it)

**ORTAGGI E FIORI NELL'ORTO**  
**I fiori eduli e commestibili**  
116 pagine - €10,00 • IN TUTTE LE LIBRERIE MONDADORI



# IL CIOCCOLATO È FEMMINA!

di Gianluca Riezzo

Uomini e donne: la diversa percezione dei cibi.  
Mito o realtà?





**L**e differenze tra uomo e donna non sono solo fisiche e intellettuali ma spesso anche percettive nei confronti del mondo ma anche nei confronti del cibo.

In questi ultimi decenni gli scienziati stanno cercando di dare risposte ai quesiti legati alla differenza di gusto e abitudini alimentari spesso coincidente con la differenza di genere.

In questo interverrebbero, oltre al fattore gusto individuale dovuto all'ambiente, la cultura e la famiglia da cui si proviene, anche fattori culturali legati alle credenze e agli stereotipi dell'essere uomini o donne, costruzioni sociali che inconsciamente condizionerebbero la percezione di alcuni cibi da parte dei due sessi.

L'uomo forte e virile da un lato, e la donna sensuale e delicata dall'altro. Gli stereotipi sulla differenza dei due generi ci condizionerebbero anche a tavola facendoci propendere, inconsciamente, più per alcuni cibi anziché che per altri, coerentemente con la nostra identità di genere.

Ma vediamo più dettagliatamente questo che cosa significa.

Iniziamo col dire che solo una piccola parte delle nostre scelte alimentari sono influenzate dalla biologia. Per esempio biologicamente più o meno siamo tutti, uomini e donne, predisposti ad apprezzare i cibi dolci, nonostante una piccola variazione genetica individuale possa far apprezzare di più o di meno questo tipo di alimenti. Oltre a questa predeterminazione biologica, l'individuo svilupperebbe gusti alimentari differenti in base ai trascorsi di vita, ambiente di crescita, ricordi e traumi, anche collegati agli stereotipi legati ai generi.

Quindi in generale i cibi acquistano un significato metaforico che ne influenza il consumo. Esempio emblematico già preso in considerazione da molti studiosi e ricercatori dell'argomento è il caso della carne rossa ritenuta dagli uomini segno di virilità e forza e quindi preferita ad alimenti più "deboli" e "femminili" come quelli vegetali. Questo sembrerebbe far pensare, inconsciamente, all'uomo carnivoro che il consumo di un altro animale gli faccia assumere anche le caratteristiche e forza dell'individuo appena mangiato, proprio come è successo per secoli alle popolazioni di cannibali del sud-est asiatico dove consumare i propri prigionieri di guerra significava assumerne le caratteristiche e la forza.

Lo stesso meccanismo culturale vale per alimenti di origine vegetale principalmente preferiti dal sesso "debole", in questo caso dovuto al ruolo subordinato che la donna ha avuto per secoli.

Ma negli ultimi decenni le cose stanno un po' cambiando, le tendenze stanno cambiando, principalmente grazie ad una maggiore cultura ed informazione salutistica legata all'aumento di malattie legate ad alcuni cibi. Fra alcuni anni, specialmente tra le nuove gene-



### LA MEDICINA DI GENERE

Si tratta di un approccio innovativo, alle disuguaglianze di salute, a partire dall'insorgenza e dall'evoluzione della malattia, che prende in considerazione tutti i fattori legati non solo a una appropriata diagnosi, ma soggetti anche a differenze di genere, sociali, culturali e perfino etniche, psicologiche, economiche e politiche.

razioni, le tendenze alimentari saranno sempre più svincolate dal genere e probabilmente sempre più vincolate allo star bene.

Tuttavia ci sono anche altri aspetti della questione. Per esempio, in momenti particolarmente negativi e stressanti della vita, ci sono alimenti che riportano a momenti passati di relax e positività che possono aiutare a superare psicologicamente il periodo. Stiamo parlando dei cosiddetti "comfort food". Sembrerebbe anche in questo caso che uomini e donne cerchino conforto e sollievo in differenti tipologie di cibo. Snack, dolci e cioccolato per le donne e cibi cucinati per gli uomini, in ricordo della mamma-chioccia che tende a "sovraccoccolare" i figli maschi.

Ma non è solo una questione di cultura, di ricordi e di strascichi del passato. Esiste anche una branca della medicina, la Medicina di Genere, che prende atto delle differenze fi-





siologiche, psicologiche e strutturali che rendono profondamente diversi uomini e donne, anche riguardo alla predisposizione e suscettibilità alle malattie, alla risposta ai farmaci e alla percezione dell'ambiente e dello stato fisico. Tra questi aspetti c'è anche l'alimentazione e di come ogni organismo "chiede", anche in riferimento al proprio genere.

Purtroppo gli stili dietetici dei due generi sono ancora molto differenti. Tendenzialmente le donne sono molto più attente a seguire un'alimentazione più sana grazie al fatto che hanno una maggior consapevolezza dell'importanza del mangiar sano, ed ai fattori psicologici e culturali legati alla percezione del proprio corpo. Gli uomini invece tendono a scegliere cibi non in base ai condizionamenti sociali, alle linee degli standard culturali o nel rispetto delle direttive nutrizionali, ma piuttosto in base al gusto personale e alle abitudini acquisite.

Queste differenze spesso portano entrambi i sessi ad andare incontro a problematiche salutari. Se da un lato le donne rischiano di andare incontro a problemi psicologici e disturbi alimentari dovuti al senso di colpa di aver ceduto ai dolci e al cioccolato antistress, dall'altro gli uomini, meno influenzati da obiettivi salutistici e canoni estetici, avendo anche un rapporto più rilassato nei confronti del cibo, sono più a rischio per patologie legate al sovrappeso e disequilibri alimentari.

Esiste anche la realtà più prettamente scientifica dei cibi culturalmente non di genere che nella nutrigenetica appartengono più ad un genere piuttosto che all'altro in base alla loro interazione con l'organismo maschile o femminile. Quindi al livello nutrizionistico potrebbe essere stilata una lista di alimenti da uomo o da donna puramente scientifica.



Riassumendo, al di là del gusto condizionato dal significato metaforico attribuito agli alimenti e dall'esperienza personale del passato, il fattore biologico condiziona l'attribuzione di determinati cibi al genere maschile o femminile solo in parte. Ricordiamo a titolo di esempio come il cioccolato sia entrato a far parte dei cibi "femminili" principalmente come alimento confortante nei periodi stressanti o negativi. Questo però non toglie il fatto che moltissimi uomini lo considerino un "comfort food" di tutto rispetto, e che sia un alimento alleato della salute.

La scienza che studia i rapporti tra il patrimonio genetico, il genoma, e la variabilità interindividuale ai cibi è la nutrigenetica (anche genetica nutrizionale), mentre la disciplina che si occupa di studiare correlazioni tra alimenti e modifiche del DNA è la nutrigenomica.





# La Natura con Gusto di Aromy®

Il biologico si produce anche vicino a casa nostra!

L'azienda TAFLO con sede nelle campagne del basso vicentino, nasce grazie alla passione della fondatrice, l'agronoma Lucia Visentin, per il settore erboristico e nutrizionale e si specializza nella coltivazione e lavorazione di molti vegetali biologici, tra cui radicchio rosso, zucca, cavolo nero, sedano e così via.



Grazie al know how e agli alti livelli di competenza acquisiti attraverso lo studio e l'esperienza nel settore, TAFLO ha sviluppato l'innovativa gamma di prodotti biologici 100% di origine italiana a marchio AROMY® tra cui: vegetali essiccati bio e free from per risotti, pasta e zuppe e tante altre ricette, Brodo mio, l'originale brodo vegetale in filtro che si prepara come una tisana e le tisane dell'orto bio, una linea di tisane e decotti unica nel panorama erboristico. Si tratta infatti di tisane e decotti monoingrediente a base di radicchio,

carciofo, sedano e altri gustosi ortaggi tipici della cucina italiana. I prodotti a marchio AROMY® sono 100% naturali e gluten free, privi di additivi chimici, conservanti, coloranti e OGM, ideali per consumatori vegani e vegetariani e per chi soffre di intolleranze alimentari. Le tisane dell'orto, ricchissime di proprietà benefiche e curative, verranno a breve presentate nel nuovo e coloratissimo box assortito in esclusiva per la prossima stagione invernale. Tra le novità di quest'anno, la tisana di melagrana BIO presentata al SANA, il salone internazionale del biologico e del naturale, un nuovissimo infuso fitoterapico ricco di proprietà nutrienti e antiossidanti che produciamo disidratando i succosi semi della melagrana, e il Radicchio di Treviso IGP essiccato, un prodotto pronto all'uso, ideale per la preparazione di risotti e piatti gourmet, privo di sale e additivi.

**PER SAPERNE DI PIÙ CLICcate QUI**

*Aromy*





# MELA O... PERA?

di Gabriella Baroni

Fianchi morbidi, tipici delle fisicità latine e mediterranee, sono considerati da molti un difetto da correggere o mimetizzare, ma non sempre la moda persegue scelte salutari



**G**li ormoni responsabili del grasso nella parte inferiore del corpo (pera) sono la leptina e gli estrogeni. La leptina è un ormone prodotto dalle cellule adipose (eh già, il tessuto adiposo non è semplicemente una massa inerte ma produce diversi ormoni). Ciò che succede nella massa grassa viene comunicato al sistema nervoso centrale: un basso livello di leptina lancia un segnale di impoverimento delle riserve energetiche, a cui il corpo risponde aumentando il senso di fame, promuovendo lo stoccaggio dell'adipe e rallentando il metabolismo. A differenza di quello concentrato sull'addome, (Mela) che è grasso viscerale (più pericoloso per la salute), l'adipe su cosce, fianchi è sottocutaneo, meno dannoso ma più difficile da mandare via, e ha la funzione genetica di garantire all'organismo femminile riserve di energia durante la gravidanza.

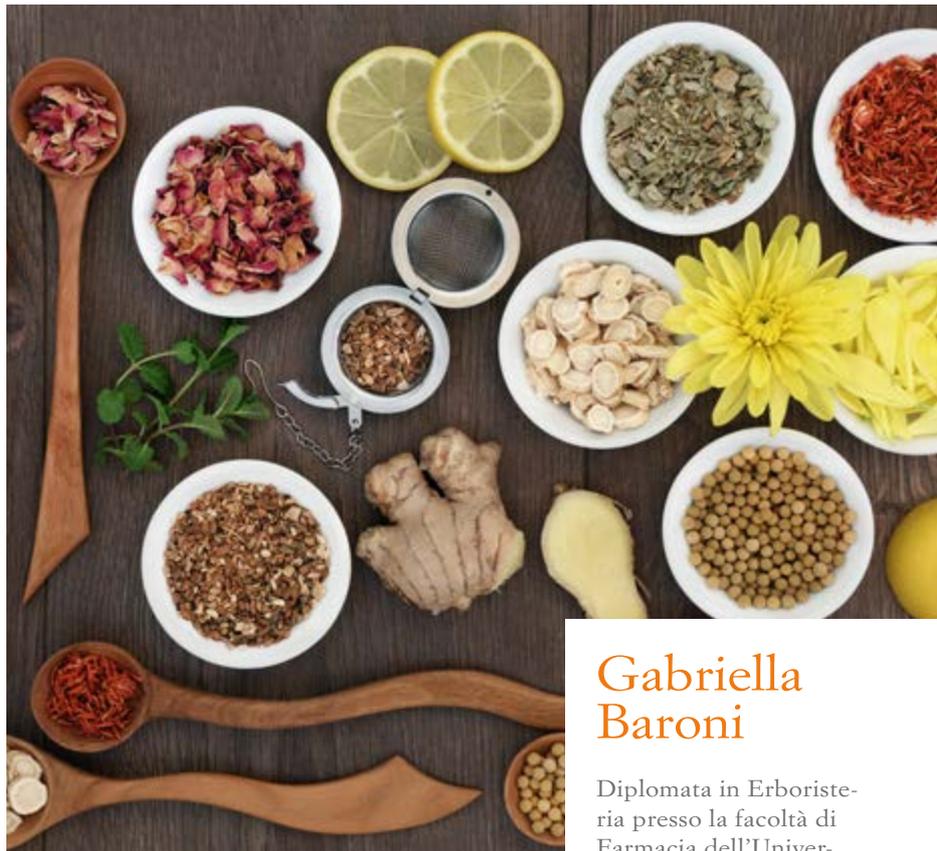
**Per la cosiddetta "forma a pera" o ginoide** (il grasso corporeo si distribuisce su cosce e sedere) il miglior supporto è la Linfa di betulla. In questa parte della pianta, il principio attivo chiamato betulina, svolge attività antinfiammatoria, diuretica e depurativa.

- La linfa della betulla ha inoltre una spiccata capacità di aumentare in volumetria la diuresi e favorire l'eliminazione degli acidi urici, dei cloruri e dell'urea (prodotti di scarto del metabolismo)
- In pochi giorni recuperi l'energia, digerisci meglio, riattivi la diuresi, alzi le difese immunitarie e depuri anche la pelle.
- La linfa è utile quando si beve poco, quando si è soliti mangiare abbondantemente prediligendo i sapori forti (salato, piccante, spezie e così via) e i dolci (proprio come facciamo nel periodo delle feste).

**Per la "forma a mela"** (in cui ritroviamo il grasso corporeo accumulato in zona addominale) invece per controbilanciare l'eccesso di carboidrati e zuccheri, è indicata la Garcinia Cambogia.

- La Garcinia (*Garcinia gummi-gutta*) agisce positivamente nelle diete in quanto aiuta a mantenere il colesterolo e i trigliceridi sotto controllo, grazie al contenuto di acido idrossicitrico.
- L'acido idrossicitrico contenuto nella buccia della Garcinia Cambogia aiuta infatti a trasformare gli zuccheri assunti direttamente in energia anziché trasformarli in grassi.
- Da un un senso di sazietà che aiuta chi sta seguendo una dieta a limitare gli eccessi.
- Tutti gli studi medici effettuati sulla Garcinia Cambogia non hanno evidenziato effetti collaterali rilevanti, anche nel caso di assunzione di dosi elevate.

**Per la fame nervosa** è utile ricorrere alla *Rhodiola rosea*, una pianta dalle proprietà tonico-adattogene, che sostiene l'organismo a reagire allo stress psico-fisico, è un efficace ausilio in caso di cambiamenti nei ritmi di vita e nei comportamenti alimentari scorretti.



**Una tazza di tè matcha dopo i pasti contribuisce ad attivare il metabolismo come se avessimo fatto una corsetta**



## Gabriella Baroni

Diplomata in Erboristeria presso la facoltà di Farmacia dell'Università di Urbino. Ha maturato una ventennale esperienza nella gestione della propria attività erboristica in qualità di contitolare degli esercizi commerciali di Zea Erboristeria.

Corsista presso l'Istituto di Medicina Olistica e di Ecologia dell'Università degli Studi di Urbino, per il biennio di fitoterapia bioenergetica. Ha conseguito il titolo di operatore nutrizionale presso la Simf ed è in possesso dell'attestato di direttore tecnico di laboratorio cosmetologico rilasciato dal Ministero della Sanità.

E' consulente per la produzione di cosmetici e integratori per farmacie ed erboristerie. Esperta in bionutrizione. Si occupa di cristalloterapia e floriterapia con interventi in corsi e seminari su queste materie.



# FERTILTÀ? AIUTIAMOCI CON LA NATURA

**L'infertilità (subfertilità) è in aumento. Uno studio evidenzia che una pianta... può aiutarci!**

A un sempre maggior numero di coppie che si recano nei centri per la fecondazione assistita viene diagnosticata una ridotta capacità riproduttiva legata a problemi spesso transitori o comunque modificabili. Si tratta di soggetti in grado di concepire ma che per svariati motivi (per esempio i mutati stili di vita certamente sfavorevoli alla funzione riproduttiva o l'aumentata età dei partner al momento della ricerca della prole) non riescono ad avere figli. A questo gruppo di coppie si rivolge la linea Phitofert, studiata e formulata sulla base degli incoraggianti risultati di uno studio clinico (2000-2001) svoltosi tra Sassari e Roma.

Lo studio è basato sulle conoscenze relative all'uso fitoterapico della MACA nella terapia delle coppie subfertili. In particolare, la Maca, possiede alcuni principi attivi che hanno dimostrato di poter coadiuvare la fisiologica produzione ormonale.



*Queste informazioni hanno solo scopo informativo. In nessun caso possono costituire la prescrizione di un trattamento o sostituire la visita specialistica o il rapporto diretto con i propri professionisti della salute di riferimento.*



Alle coppie è stato somministrato:

- 1500 mg di estratto secco di Maca + 30 mcg di Ac. folico alle donne
- 1500 mg di estratto secco di Maca + 9 mcg di Selenio agli uomini

Durante lo studio è stato valutato: la capacità ovulatoria; le caratteristiche seminali basali; il tasso di gestazione; eventuali effetti collaterali.

## I RISULTATI

L'esame degli indici di ovulazione rilevati ciclo per ciclo nelle 26 donne mostra un trend verso il raggiungimento di parametri normali relativamente a un'ovulazione certa ed efficace in una percentuale statisticamente significativa nel controllo all'ottavo ciclo rispetto a quella rilevata sia nella valutazione basale che nel primo ciclo di terapia. Anche le caratteristiche

di normalità del liquido seminale (quantità, qualità, motilità) nel loro insieme, migliorano in una percentuale sempre maggiore di soggetti con il procedere della terapia. Tutti fattori importanti per il concepimento.

## LE CONCLUSIONI

Le gravidanze ottenute (46.77%), concluse in maniera positiva, lo stato di benessere generale riferito dai componenti delle coppie, la maneggevolezza della sostanza, la ottima compliance, inducono ottimismo relativamente all'efficacia terapeutica della Maca in queste coppie.

Nella linea Phitofert sono stati inseriti gli stessi principi attivi utilizzati nello studio e per il suo utilizzo si consiglia di effettuare un trattamento di coppia.



**PER SAPERNE DI PIÙ  
CLICCA QUI**



# DIMAGRIRE DAVVERO

di Gabriella Baroni

Riaccendere il metabolismo, rivitalizzare le passioni. Dimagrire è il problema del nostro secolo, il cui *leit motiv* potrebbe essere: come faccio a dimagrire?



**P**sicologia spicciola ma essenziale del dimagrimento. Dentro ognuno di noi c'è un fiore che vuole sbocciare, vuoi dimagrire? Allora non dirlo a nessuno, dimagrire è un progetto interiore meglio se segreto.

Il centro della fame e il centro del piacere nel nostro cervello sono attigui e contigui (cervello antico). Si ingrassa sempre per una questione di testa (patologie metaboliche escluse, ovviamente). Quando il nostro cervello non prende le distanze da situazioni e relazioni non soddisfacenti le prende il corpo e ingrassiamo per respingere l'altro e per proteggersi dall'altro. I rapporti sono indigesti come certi cibi, anche le emozioni trattenute possono esserlo, la rabbia trattenuta fa ingrassare.

Chi tende a ingrassare dice troppi Sì, bisogna imparare a dire di No, non temiamo, non succede niente, i rapporti diventano più fluidi. Essere compiacenti non paga, stampatevi sul viso un sorriso autentico e dite di No.

## LE PSICO - REGOLE PER DIMAGRIRE

Prima regola:

**1** Ritrova l'entusiasmo, non essere statico, rinnovati, cambia modo di vestire, trova un nuovo hobby stringi nuove amicizie. Il grasso copre il desiderio di innamorarsi, di divertirsi, di giocare, di fare ciò che più amiamo. Segui le voci dell'anima che ti chiamano alla tua missione. Il passato ci trattiene, il miglior rimedio all'ingrassare è il nuovo, il rinnovamento, nuove iniziative e nuovi progetti.

Seconda regola:

**2** Entra nel regno del silenzio, non dire a nessuno che vuoi intraprendere un percorso per dimagrire o semplicemente per rinnovarti. Parlare di meno vuol dire ascoltarsi di più. Chi tende a ingrassare ha troppa energia mentale la teme per questo si chiude in una corazza di "grasso", fai appello a questo tuo talento per attivare meccanismi mentali autogratificanti e abbandona l'eccesso di controllo, tu sai benissimo cosa fare, non ti servono i consigli di nessuno.

Terza regola:

**3** Ricordati sempre del tuo lato femminile (vale anche per gli uomini), curare il proprio corpo, le relazioni, accogliere il nuovo. E' il femminile che ci riporta a casa, a noi stessi. Sono triste? Mi trucco, mi metto il mio vestito più bello ed esco oppure vado dal parrucchiere per un nuovo taglio. Mi sento depresso? Chiamo un amico e vado a correre al parco. Ricercare il bello e l'armonia, fa miracoli, una bella mostra, un bel film stimolano la nostra creatività.

Quarta regola:

**4** Ritrova il tuo spazio, esci dal tuo personaggio, il tuo corpo si espande quando non hai abbastanza "spazio" per te. In casa ci deve essere un angolo solo tuo. Un angolo in cui fare



picoli lavori o solo immaginare. Le immagini sono scintille di luce, sottili ed eteree, mentre il nostro corpo (la materia) è pesante e allora sogna a occhi aperti. Sostituisci i pensieri oppressivi con la fantasia. Le immagini sono l'antidoto al grasso della mente. Immergersi nelle azioni minime, nel nostro spazio interiore e fisico, fa svanire i nostri disagi. Disegna, scrivi, ritaglia, cuci e scoprirai che una misteriosa luce ci illumina quando facciamo cose pratiche. Quando siamo immersi, senza sforzo, in quello che facciamo, ci sembra di non esistere.

C'è una luce nei nostri gesti, passate in rassegna le cose semplici e dedicate del tempo a ciò che amate fare. Il saggio va alla meta senza alcuna intenzione.



## Ultimo importante consiglio:

L'olfatto è un senso primordiale e potente, che noi moderni alleniamo poco ti consiglio di prendere l'abitudine di accendere degli incensi fruttati agli aromi di agrumi o spezie ad esempio, nella sala da pranzo, prima di un pasto, ti accorgerai che il profumo blocca il desiderio di cibo e ti indurrà a mangiare meno e più lentamente.

Provare per credere. Il cibo è pesante e il profumo è sottile: la combinazione di questi due principi porta all'equilibrio.





# è zucchero?® e Dimagra®

**è zucchero?®** è un dolcificante a base di eritritolo (naturalmente presente nella frutta e nei cibi fermentati) e glicosidi steviolici (ottenuti dalla foglia di *Stevia rebaudiana*). La miscela di questi due componenti naturali permette di ottenere una polvere con stessa consistenza e sapore del saccarosio, con proprietà dolcificanti molto simili, ma a ZERO CALORIE. Inoltre grazie alla sua composizione, a differenza del comune zucchero, è ideale in corso diete ipocaloriche o per tutti coloro che vogliono limitare il consumo di zuccheri, compreso i diabetici.

Ricorda: **è zucchero?®** è un prodotto totalmente nuovo, zero calorie, zero indice glicemico, 100% naturale, senza alcun nessun retrogusto ed acariogeno.

**è zucchero?®** è un marchio **PromoPharma**.

**Dimagra® ...e torni in linea.**

Dimagra® non è solo una linea di integratori alimentari dalle formulazioni innovative: è un metodo dimagrante che permette di ridurre la massa grassa in modo semplice, rapido e sicuro, avere una nuova silhouette, una nuova linea e smaltire l'accumulo di tossine dall'organismo. Il tutto in assenza di fame, assumendo integratori dalla massima qualità nutrizionale, gustosi e facili da utilizzare. Inoltre, se seguirai correttamente il percorso Dimagra®, ti sentirai bene, con una nuova carica!

**Dimagra®** comprende 3 step:

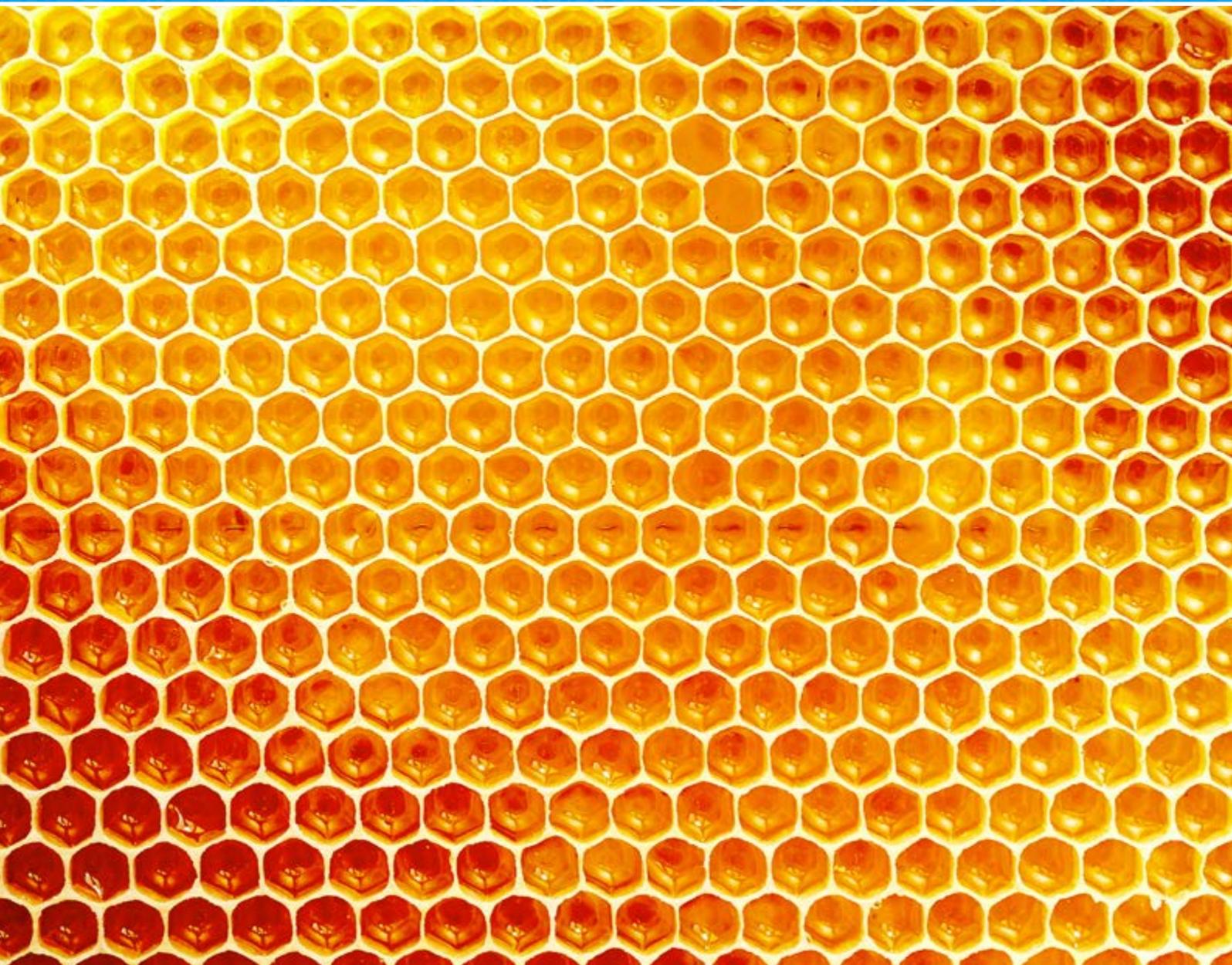
EXTRA - INTENSIVO - MANTENIMENTO.

**Dimagra®** è un marchio **PromoPharma**



Vuoi saperne di più?  
Clicca qui





# IL MIELE O I MIELI?

di Carlo Alberto Pietrangeli - Apicoltore



L'apicoltore, un nomade  
che insegue le fioriture  
per raccogliere nettari diversi  
a differenti altitudini  
e donarci Miele  
di varie specie nettariifere

Il miele è il prodotto della trasformazione, effettuata dalle api, delle secrezioni dei fiori (nettare) e delle secrezioni di alcuni insetti (melata). L'apicoltore, è un nomade che insegue le fioriture per ottenere mieli da netteri diversi: monoflorali quello ottenuto da una singola pianta e millefiori quelli ottenuti da un mix di specie botaniche che fioriscono contemporaneamente. La bontà del miele dipende da due fattori: dal lavoro delle api per produrlo e dall'intervento dell'uomo per estrarlo e metterlo a disposizione del consumatore.

Il miele, immagazzinato dalle api nelle cellette dei favi, viene estratto mediante centrifugazione, lasciato decantare in appositi contenitori e riportato in vasetti.

Queste sono le uniche lavorazioni che permettono di mantenere integre le caratteristiche del prodotto per offrirlo esattamente come lo hanno ottenuto le api. Il miele merita di entrare tutti i giorni nelle nostre tavole. Si consiglia un consumo costante di 20/30 g/die in sostituzione dello zucchero raffinato, salvo controindicazioni (es. diabete).

Alimento energetico composto da zuccheri semplici (fruttosio-glucosio) facilmente digeribile, contiene: enzimi, vitamine, oligominerali, sostanze antibiotico-simili e sostanze che possono favorire i processi di accrescimento.

#### I settori dell'organismo in cui il miele esercita i suoi benefici:

- Prime vie respiratorie: azione decongestionante, calmante della tosse
- Muscoli: aumento della potenza fisica e della resistenza
- Cuore: azione cardiotropa
- Fegato: azione protettiva e disintossicante
- Apparato digerente: azione protettiva, stimolante, regolatrice
- Reni: azione diuretica
- Sangue: azione antianemica
- Ossa: fissazione del calcio e del magnesio.

#### PROPRIETÀ DELLE VARIE TIPOLOGIE DI MIELE

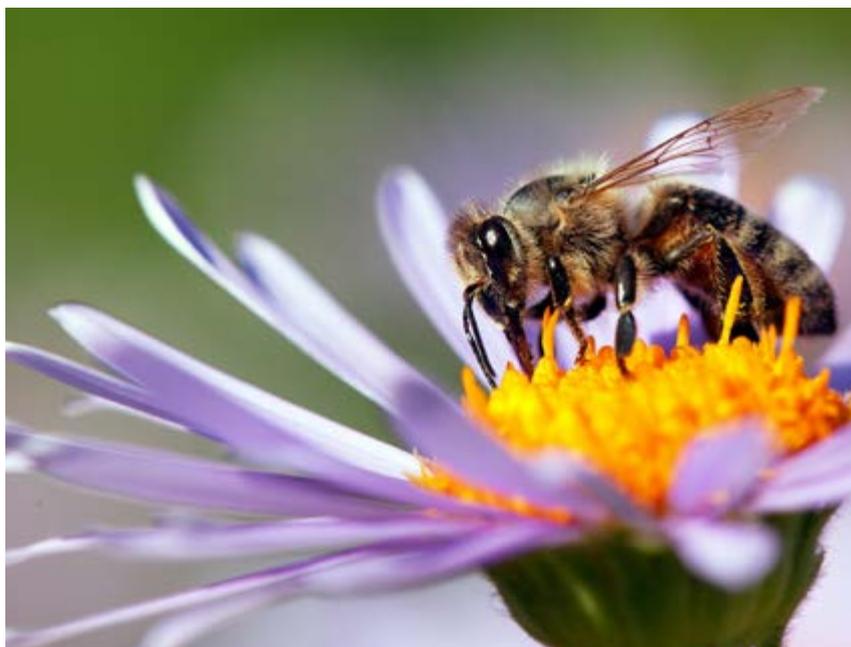
Esistono molti tipi di miele, differenti per colore, aroma e cristallizzazione; la varietà e le proprietà dei mieli dipende dalla fonte da cui proviene il nettare, dalla zona di produzione e dalle variazioni meteorologiche.

##### Miele Millefiori di Montagna

I principi nutritivi contenuti nel miele millefiori sono maggiori rispetto agli altri mieli, in quanto sono ricchi di pollini di provenienza diversa. Contiene infatti molti minerali e antiossidanti. Si tratta di un miele ottimo per i bambini e per chi è in fase di crescita. Le gestanti trovano giovamento dall'apporto nutrizionale, così come chi è in convalescenza e le persone anziane, in quanto rinforza e incrementa le energie fisiche.

##### Miele di Sulla

Il miele di Sulla è una tipologia di prodotto mol-



**Il miele è un alimento che vanta molte proprietà benefiche per il nostro organismo a patto però che sia di buona qualità.**

to ricca in termini di nutrienti e apporto vitaminico. Importante è soprattutto il suo contenuto di vitamine A, B e C, così la caratteristica, comunque anche ad altri mieli, di dolcificare pur contenendo un basso valore di zuccheri semplici, contiene buone quantità di sali minerali e oligo-elementi come zinco, ferro, rame, magnesio e manganese.

Queste proprietà lo rendono adatto come energizzante naturale, soprattutto per gli sportivi. Questo miele vanta poi un'attività diuretica e blandamente lassativa. Agisce come disintossicante del fegato e rappresenta un ottimo tonico naturale.

##### Miele di Lupinella

Delicato, adatto a qualsiasi uso. Il miele di lupinella ha un gusto pungente, saporito, e ricco.

Nota come "erba medica", la lupinella viene utilizzata anche per il mal di gola e contro l'acidità di stomaco. Si può utilizzare in bevande, salse e pietanze dal sapore forte quando vi sia necessità di addolcire, oppure per la pasticceria di casa per addolcire i biscotti. Si può versare su una macedonia per aggiungere un leggero tocco aromatico o semplicemente spalmare sul pane.

#### Miele di Castagno

Ricostituente e rimineralizzante. Il miele di castagno è un'ottima fonte di proteine, vitamine B e C e di sali minerali, quali manganese, potassio, calcio e in particolare ferro. Come tutti i mieli, anche quello di castagno è molto calorico, 100 grammi apportano 300 calorie e quindi si consiglia di consumarlo in modeste quantità.

Questo miele possiede proprietà anti-infiammatorie e anti-batteriche superiori a quelle dei mieli dal colore e sapore più delicato. Inoltre studi recenti hanno dimostrato che possiede una forte attività antimicrobica contro i batteri *Stafilococco aureo* ed *Escherichia coli*, e può agire anche in casi di *Helicobacter pylori* e *Candida albicans*. Per questo stesso motivo, è anche indicato nel trattamento di ulcere, aiuta a prevenire infezioni e velocizza la guarigione. Molti altri studi hanno anche dimostrato che il miele di castagno ha una capacità antiossidante estremamente elevata e contiene livelli molto alti di acido fenolico.

#### Miele di Tarassaco

insufficienze epatiche, colescistopatie. Le proprietà peculiari di questo miele sono sicuramente quelle diuretiche, depurative e drenanti. È per questo che molto spesso viene inserito all'interno di diete purificanti o utilizza-



to per cure che mirano all'eliminazione delle tossine dal nostro organismo. Buon depurativo per tutto il nostro corpo, viene indicato particolarmente per i reni.

È preferibile consumarlo grezzo, non sottoposto a lavorazioni che lo privano delle sue preziose qualità. Scegliete un miele prodotto a un'altitudine superiore ai 900 metri sul livello del mare in modo tale da essere sicuri della sua genuinità e origine.

#### IL TEST DEL POLLICE

Metti una goccia di miele sul pollice.

Se gocciola o cade da un lato, il miele non è puro.

Se la goccia rimane intatta il miele è come natura comanda.

#### Miele di Melata

Viene prodotto dalle api a partire dagli esudati (resine) degli alberi. Il miele di Melata si mostra di particolare ricchezza per quanto riguarda la presenza di sostanze benefiche e nutrienti. Sali minerali, manganese, fosforo, zinco, cobalto e zolfo sono alcuni degli oligoelementi che ne contraddistinguono i tratti, unitamente alla ridotta quantità di zuccheri come il glucosio, il fruttosio e il saccarosio.

Presenti in buona quantità anche calcio, magnesio, sodio e potassio, mentre si rivela inoltre un'ottima fonte di ferro. Al suo interno è inoltre possibile trovare anche polifenoli e altri antiossidanti, così come batteri probiotici



# CRISTALLI DI SALUTE

## Non tutti sanno che...

La cristallizzazione del miele (da liquido a denso) è un processo naturale e può rappresentare una verifica della sua genuinità. Ci sono mieli che cristallizzano in breve tempo e mieli, più rari, che si conservano allo stato liquido più a lungo, come il miele di acacia.

Una volta cristallizzato se riscaldiamo il miele a 45 °C, questo ritorna liquido, ma occorre tener presente che, superata questa temperatura gli enzimi, le vitamine e le altre

sostanze attive vengono danneggiate.

Nell'industria del miele è molto diffusa la pastorizzazione che è in grado di liquefare stabilmente il miele ma, a causa delle alte temperature raggiunte, procura un considerevole danno biologico al prodotto.

Il miele si conserva molto bene ma è importante non lasciarlo invecchiare troppo per evitare la perdita di proprietà e organolettiche. La conservazione massima consigliata è di due anni.



### OTTIMO PER SOSTITUIRE LO ZUCCHERO

Il miele, in virtù del suo contenuto vitaminico e minerale è sicuramente un alimento migliore dello zucchero.

grado di rallentare l'invecchiamento cellulare; inoltre possiede anche un ottimo potere calmante e sedativo, per cui è un valido rimedio contro l'insonnia, il mal di testa, gli stati nervosi e l'ansia. Il miele d'arancio, per via del suo potere cicatrizzante è particolarmente indicato per alleviare i sintomi delle ulcere, oltre ad esercitare un ottimo potere depurativo, quindi si può assumere dopo i pasti magari diluito in acqua per depurare l'organismo

### Miele di Timo Ibleo

Il miele mitologico decantato fin dall'antichità. Il miele di timo ibleo è conosciuto fin dall'antichità ed elogiato in frammenti poetici di Virgilio, Ovidio e Teocrito. La pianta, *Thymus capitatus*, cresce in luoghi aridi e sassosi e abbonda tra le cave degli Iblei. Il suo nettare è trasformato dalle api in un miele denso e profumatissimo (in dialetto satra o satru), che si raccoglie tra luglio e agosto. Forte e ricco di minerali è quasi sapido; indicato per accompagnare formaggi è eccellente in tavola e formidabile nel mitigare i disturbi delle affezioni respiratorie. Un prezioso scrigno di nettari estivi, rielaborati dalle api diventa un valido aiuto in inverno per tosse e catarri. «Il miele detto ibleo... è eccellentissimo, dolcissimo, pungente, profumatissimo, biondo, non fluido ma viscoso, e vigoroso» Dioscoride – *De Materia Medica*

### Miele di Eucalipto

In caso di infezioni respiratorie. Grazie alle sue proprietà antisettiche e balsamiche è un ottimo rimedio naturale contro i disturbi tipici della stagione invernale, come tosse e raffreddore. Questo tipo di miele ha effetti benefici sui sintomi dei disturbi fisici che caratterizzano le stagioni più fredde; in particolare il muco, liberando le vie nasali. Contro tosse, raffreddore e congestione delle vie respiratorie consigliamo di assumerlo accompagnato da bevande calde, come tè o tisane, meglio se biologiche e dai sapori intensi. Questo miele è utilizzato anche come cicatrizzante per piccole affezioni della cavità orale.

### Miele di Acacia

Ideale per bambini e anziani. Dolcificante dal grande potere energetico, il miele di acacia può essere considerato a tutti gli effetti un energizzante naturale in grado di rifornire il sistema nervoso di nuove energie. La sua alta digeribilità e il contenuto di proteine, vitamine, sali minerali e amminoacidi lo rende inoltre un apprezzato ricostituente. Un rimedio naturale utilizzabile anche per il controllo della glicemia, in quanto il suo contenuto di zuccheri è in larga parte dovuto al fruttosio e quindi non incrementa la produzione di insulina per la sua metabolizzazione. Il miele di acacia è inoltre considerato da alcuni pediatri adatto all'utilizzo anche nei bambini di età inferiore ai 12 mesi in veste di dolcificante naturale. È infine ritenuto un valido aiuto anche contro l'acidità di stomaco e per il benessere dell'apparato digerente.

### Miele di Zagara

Adatto in caso di eccitabilità nervosa o insonnia. Ha un profumo intenso, è indicato nei casi di emicrania, insonnia, tachicardia, si può sostituire allo zucchero, in quanto è molto dolce, quindi ottimo anche nella preparazione di dolci. Tra le proprietà più significative del miele d'arancio, troviamo l'azione anti-invecchiamento, grazie al suo elevato contenuto di sali minerali e vitamine, specie la vitamina B12. Esso, infatti, svolge un'efficace azione anti radicali liberi in

### CARLO ALBERTO PIETRANGELI

Apicoltore dal 1980 lavora in regime biologico da più di 15 anni, opera presso il Parco del Gran Sasso e Monti della Laga in Abruzzo dove produce mieli pregiati. La sua azienda sita in Campotosto (Aq) è presidio slow food. Mail: carlopietrangeli@libero.it Mob: 3284661091



«Per avere degli occhi belli, cerca la bontà negli altri; per delle labbra belle, pronuncia solo parole gentili; per una figura snella, dividi il tuo cibo con le persone affamate; per dei capelli belli lascia che un bambino vi passi le sue dita una volta al giorno; e per l'atteggiamento, cammina con la consapevolezza che non sei mai sola».

**Audrey Hepburn**



# SKIN FIRST

## la pelle prima di tutto

di Miriam Baroni

È il nostro organo più visibile ed esteso, copre una superficie di circa 2 mq e costituisce circa un sesto del nostro peso corporeo, le sue condizioni possono avere un impatto significativo sulla nostra autostima

**A**nche nei momenti più frenetici della nostra vita è possibile trovare un momento per se e dedicarsi una pausa beauty tra le mura domestiche? Forse, con i rituali di bellezza *short* che vi consiglierò! Chiudetevi in bagno e comunicate a tutti che per lo spazio di 45/60 minuti non esisterete per nessuno, e cominciamo.

#### VISO

Effettuate una detersione profonda con un buon latte detergente dopo averlo risciacquato applicate un tonico privo di alcool, (il tonico è un'essence *lotion* che aiuta a ristabilire l'equilibrio della cute) poi applicate una maschera esfoliante a base di acidi della frutta o per le pelli più resistenti uno scrub, (questo è il segreto per una pelle radiosa!), rimuovete il tutto dopo 15 minuti e con un leggero massaggio applicate sul viso collo e decollé una buona crema idratante o del collagene marino, - viene raccolto sotto la banchisa polare ed è un potente riparatore cellulare.

Vi consiglio di ricercare prodotti naturali e puri come appunto il collagene marino, l'olio di rosa mosqueta oppure l'olio di argan o l'acido ialuronico, da utilizzare come sieri prima della crema.

#### MANI

Levigate le mani con uno scrub e poi fate un impacco di crema al burro di Karité.

#### CORPO

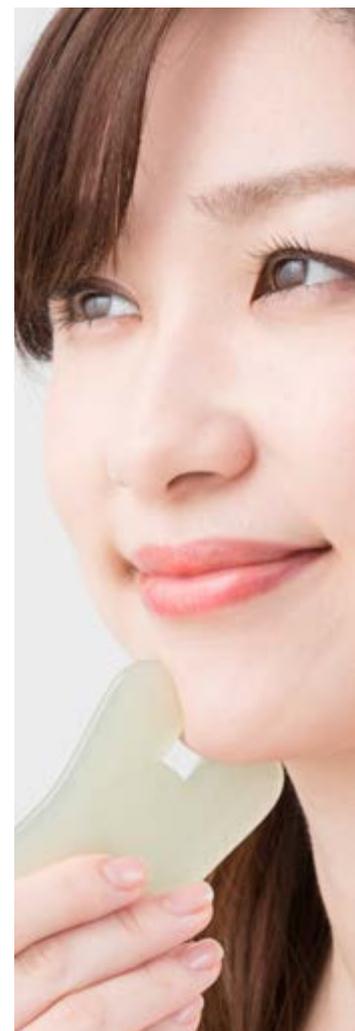
Con un piccolo investimento in erboristeria, acquistando il Sapone Nero della tradizione berbera e il guanto esfoliante marocchino kassa potrete eseguire in casa il rituale dell'Hamam.

- Il sapone nero ha un aspetto molto diverso dai saponi in panetto cui siamo abituati.
- Ha una consistenza più simile a quella di un gel denso e scuro.
- Ha colore marrone e un profumo che richiama immediatamente l'olio d'oliva e le rose.
- Massaggiate il sapone nero su tutto il corpo e completate il trattamento con il guanto kassa, per passare alla doccia.
- Dopo nutrite la pelle con olio di argan. I trattamenti per il corpo a base di sapone nero sono adatti a tutti, sia agli uomini che alle donne e sono un toccasana per la pelle.
- Abbinato al suo guanto speciale, il sapone nero permette di eseguire uno scrub profondo e igienizzante.

**Attenzione:** mai utilizzare il sapone nero sulle mucose (parti intime) e sul viso, risulterebbe troppo aggressivo. Viceversa, il corpo lo tollera e può essere eseguito 2 o 3 volte a settimana.

#### PIEDI

Un trattamento SPA casalingo per i piedi può essere effettuato così: mettere a bagno i piedi con sale del Mar Morto (almeno 5 cucchiaini) poi massaggiare i piedi con uno scrub, sempre, ai sali del Mar Morto, risciacquare e applicare una crema esfoliante a base di acidi della frutta. Oltre a rendere la pelle morbida e idratata



#### MIRIAM BARONI

Diplomata in Erboristeria presso la Facoltà di Farmacia dell'Università di Bari, ha conseguito il diploma in Tecnica Cosmetologica presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore e ha ottenuto il titolo di Direttore Tecnico di Laboratorio Cosmetico, rilasciato dal Ministero della Sanità. Esperta in erboristeria, alimentazione e cosmesi naturale, ha maturato un'esperienza pluriennale nel settore della produzione e vendita di prodotti erboristici. Ha collaborato con L'Enea "Ente per le nuove tecnologie, l'energia e l'ambiente" per la realizzazione di un corso on-line di erboristeria nell'ambito della formazione aperta a distanza. È stata docente di fitocosmesi all'Università della Tuscia di Viterbo.

questo trattamento ha un'azione defatigante.

#### CAPELLI

Eseguite un impacco di olio di Argan per almeno 30 minuti poi pettinate i capelli con una spazzola tecnica (TANGLE TEAZER) e risciacquate l'olio con uno shampoo delicato, applicate un balsamo solo sulle lunghezze. Avrete in poco tempo capelli splendenti e docili.





**PEELING  
DI SEMOLINO  
PER IL VISO**

Mescolate un vasetto di yogurt intero e due cucchiaini di semolino distendete il composto sulla pelle del viso del collo e del décolleté con lievi massaggi circolari che aiuteranno a eliminare le cellule morte e a riattivare la circolazione.



**LE RICETTE  
DI CATERINA  
SFORZA,  
la prima  
cosmetologa**

La cosmetica ha attraversato i secoli e noi donne e uomini post-moderni dobbiamo apprezzare il grado di efficacia e gradevolezza che la produzione di prodotti di bellezza ha raggiunto e goderne.

**A FAR BELLA**

Piglia mollica de pane, albume de ouo et mistica insieme et ponilo in aceto et poi usala a piacere.

**AQUA A FAR BELLA**

Piglia aceto forte, limonitagliati a pezzi e ponili in alambicco de vetro e ponili de garofani fatti in polvere integri poco de uno e delaltro et metti ogni cosa alambicco et salua la aqua che è perfetta et adopera.

**AQUA DA GUARIRE  
E LEUAR LE  
LENTIGINE DAL VISO**

Piglia aqua de vita bianca et feno graco et dello aceto et fa che fieno greco sia pista impalpabile et mestica insieme omne cosa molto bene et lauare la faccia omne matina vederai cosa che piacerà.

**LA PERFEZIONE DEL VISO IN 10 STEP**

Una beauty routine corretta prevede dieci mosse, sia al mattino, sia alla sera prima di dormire

1. Si strucca il viso con un detergente a base oleosa.
2. Si struccano occhi e labbra con una soluzione bifasica (basta bagnare un dischetto di cotone e appoggiarlo, senza strofinare).
3. Si tonifica con un prodotto a base acquosa.
4. Si applica un siero monoconcentrato (jaluronico, collagene, glicolico) per rinnovare l'epidermide.
5. Poi si distende, con attenzione, un idratante specifico per il contorno occhi.
6. Ancora un idratante per tutto il viso, con fattore di protezione altissimo.
7. A fine giornata, una dose, non troppo generosa, di crema da notte sarà sufficiente.
8. Due volte al mese, è d'obbligo uno scrub.
9. Una volta ogni 15 giorni una buona ma-

10. Una volta a settimana, la maschera in tessuto, imbevuta di principi attivi concentrati.

I benefici non tarderanno a manifestarsi, a patto di avere costanza e ripetere i trattamenti con regolarità.

**SCRUB PER IL  
CORPO CON  
MIELE E SALE  
HIMALAYANO**

Mescolate 3 cucchiaini di miele e 1 cucchiaio colmo di sale rosa fino e un cucchiaino di olio di argan o mandorle o olivo, sfregate il composto sul corpo prima della doccia lasciate agire qualche minuto e poi sciacquate.





# POLVERE DI STELLE

di Miriam Baroni

Impara l'arte e mettila da parte:  
ecco i nostri consigli per un trucco  
e un make up perfetti  
e adatti a ogni occasione.



La moda e il glamour ci vogliono luminose quasi scintillanti come i fuochi pirotecnici che si accendono nelle notti invernali, in cui la luce sembra sprofondare nelle tenebre. Il nostro primo consiglio è quello di ricorrere a un trucco bio certificato, oggi si trovano in commercio nelle erboristerie e nelle bioprofumerie ottime linee certificate, sicure e performanti, che hanno un buon rapporto qualità/prezzo. Spesso, il negozio specializzato offre sezioni di trucco personalizzato con *make up artist* di alto profilo in grado di svelarvi tutti i segreti dei prodotti, richiedete un appuntamento per tempo; prima di affidarsi ai video tutorial è bene fare un'esperienza diretta che solo il negozio può offrirvi.

E adesso parliamo di tecniche di *make up* ma anche di glitter e miche minerali per un *make up glow*.

Partiamo prima dai passaggi fondamentali per realizzare un *make up* a prova di stanchezza (eh si, perchè di solito non si arriva al traguardo Notte di Natale o di Capodanno proprio fresche come delle rose!).

- Dopo aver applicato una crema contorno occhi stendi un correttore di una tonalità più chiara del fondotinta e sfumalo con le dita o con una spugnetta da *make up*.
- Scegli un fondotinta adatto alla tua carnagione. Applicalo a partire dalla parte centrale del viso e poi sfumalo con la spugnetta o le dita fino al collo.
- E' il momento di una buona cipria a base di polvere di riso ideale per fissare fondotinta e correttore.
- La cipria compatta si utilizza per i ritocchi fuori casa.

## LE SOPRACCIGLIA

Usa un ombretto in polvere per sopracciglia invece della matita, che spesso crea un look innaturale. Applicalo con un pennello a setole dure e obliquo.

- Scegli una palette di tre ombretti diversi: chiaro, medio e scuro.
  - Usa quello scuro solo sulla palpebra superiore, in una linea sottile lungo le ciglia.
  - Usa quello medio per la piega dell'occhio e quello più chiaro per la zona sotto il sopracciglio.
  - Poi applica l'eyeliner con un pennellino sottile e delinea la riga inferiore delle ciglia. Delinea solo i due terzi esterni della palpebra, per un effetto più delicato o tutta per un look più dark.
  - Applica il mascara alle ciglia inferiori e superiori, uno strato sottile per evitare grumi.
  - Il colore del mascara segue le tendenze moda del momento ma il nero e il marrone sono sempre molto chic.
- Sorridi per pronunciare gli zigomi, poi applica il blush sopra o sotto, dove preferisci.

## IL CONTOURING

La tecnica lanciata da Kim Kardashian, *contouring*, non significa altro che "contornare"



## COSMESI DECORATIVA

Nei fondotinta in polvere libera e nelle ciprie la loro presenza assicura un *finish* satinato in grado di minimizzare anche le piccole imperfezioni del viso, grazie alla rifrazione della luce. Negli ombretti donano pienezza e luce al *make up* degli occhi, rendendoli vibranti, profondi e luminosi.



**Il make up fa stare meglio, e ci aiuta a sentirci più belle e a esaltare i nostri punti di forza (così come a nascondere i difetti).**





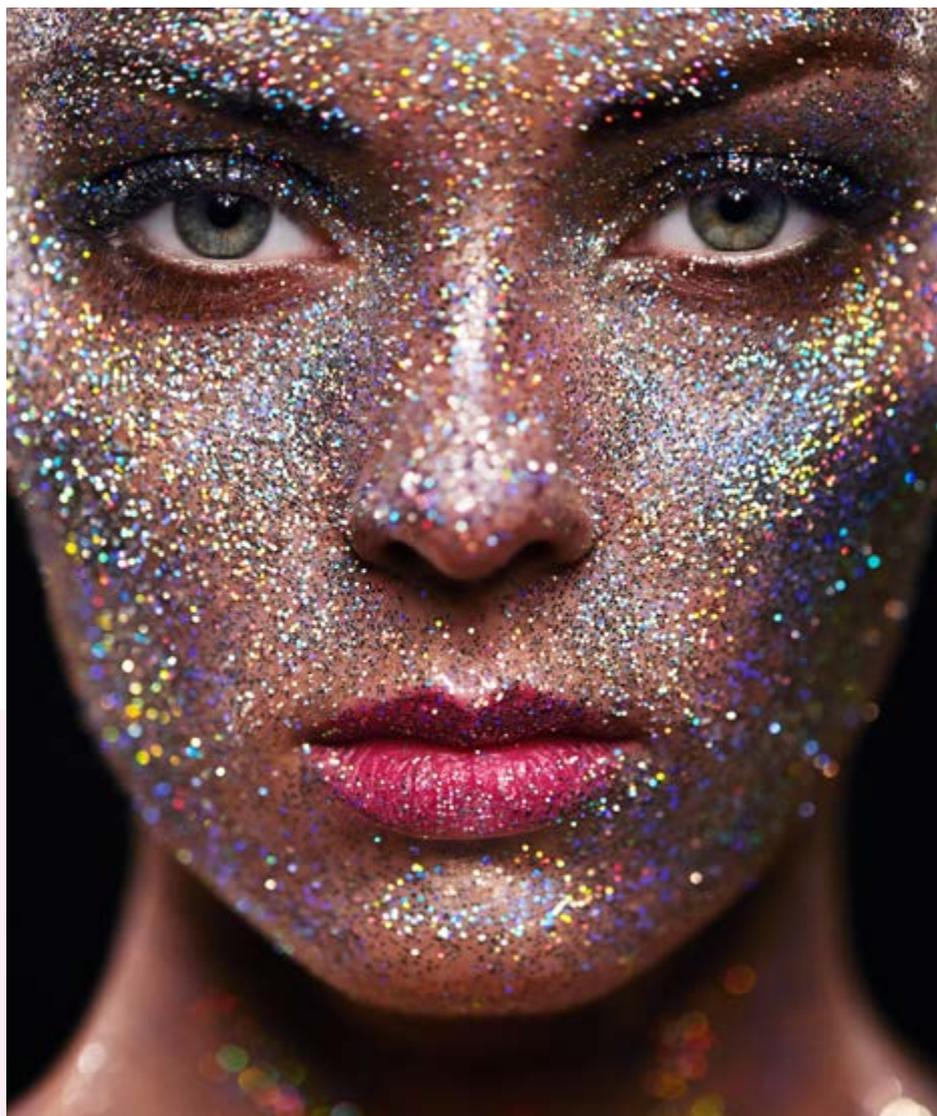
scolpendo il viso: i volumi del viso vengono ricostruiti grazie a un gioco di luci e ombre ottenuto da un mix di fondotinta chiaro-scuri.

- Per il *contouring* ti serviranno due diverse tonalità di fondotinta compatto: uno scuro (più scuro della pelle) e uno chiaro illuminante.
- Dopo aver disegnato un bel tre a partire dalla fronte scendendo verso il mento con il fondotinta più scuro, illumina, con quello più chiaro, il centro della fronte, il centro del naso, il mento l'arco di cupido e l'osso zigomatico.

#### IL ROSSETTO

Scegli un rossetto adatto alla tua carnagione e al tuo look.

- Puoi mescolare colori e *textures* per adattarlo al tuo umore e ai tuoi outfit.
- Usa la matita dopo il rossetto, non prima. In questo modo non avrai un cerchio scuro di matita quando il rossetto andrà via.
- Evita di combinare una matita molto scura con un rossetto chiaro.



## I CONSIGLI del COSMETOLOGO

Ricordati di pulire e idratare il viso prima di applicare il trucco con prodotti privi di parabeni, di derivati petrolchimici, di siliconi, di coloranti artificiali, di allergeni, di materie prime di origine animale o testate su animali e possibilmente *nichel tested*. Cercate questi prodotti nei canali a essi dedicati, erboristerie, bioprofumerie negozi di alimenti biologici.



### ALCUNE INFORMAZIONI TECNICHE E CURIOSITÀ

#### GLITTER

Con la parola inglese glitter si descrive un vasto assortimento di piccolissimi frammenti delle dimensioni massime di 1 mm<sup>2</sup> costituiti principalmente in , copolimeri piccolissime lamine di alluminio, diossido di titanio, ossido di ferro, ossicloruro di bismuto e altri ossidi e/o metalli, dipinti con colori iridescenti in grado di riflettere la luce nello spettro visibile. La parola "glitter" è definita uno sfarzoso e brillante fascino. Il termine glitterati deriva da glitter e si riferisce genericamente ad una persona dello spettacolo e ai filantropi. In particola-

re, truccarsi con il glitter fu uno dei principali artifici che contraddistinsero gli interpreti del genere musicale glam, chiamato anche glitter.

#### MICHE E TRUCCO MINERALE

Il trucco minerale è una delle piccole grandi rivoluzioni cosmetiche degli ultimi anni, sempre più ricercato e amato dalle donne, pronte ad abbandonare il vecchio maquillage chimico a favore di un makeup più naturale, ben tollerato dalla pelle e dal risultato estetico radiosa. Le formulazioni vedono la predominanza o la totalità di soatanze

minerali, e sono prive di ingredienti occlusivi e/o potenzialmente dannosi per la pelle.

- Tra gli ossidi e diossidi, c'è una "superstar", capace di far brillare il make up come non mai ed è la Mica.
- Le miche sono minerali a base di silicio con particolari caratteristiche chimico-fisiche, che si prestano bene per innumerevoli utilizzi, fra cui quello cosmetico.
- La loro conformazione è spettacolare, i frammenti di mica si
- presentano come polveri sfaccettate, in grado di riflettere la luce ed esaltare i colori.



### OCCHIO ALLO SMALTO!

Le nostre mani sono un po' come il nostro biglietto da visita essendo la prima cosa che mostriamo quando conosciamo o parliamo con qualcuno. La loro cura è un elemento comunicativo importante ma non deve influire negativamente sulla salute.

Riguardo allo smalto dobbiamo porci alcune domande: esistono smalti sicuri e non tossici? Come scegliere uno smalto? Quali sono le sostanze a rischio?

### SCEGLIERLO CONSAPEVOLMENTE

In primis bisogna saper leggere il suo INCI (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients): sistema internazionale utilizzato nell'industria cosmetica per indicare gli ingredienti presenti nel prodotto. Ogni cosmetico immesso sul mercato deve riportare l'elenco degli ingredienti contenuti scritti in ordine decrescente di concentrazione: il primo indicato è quello presente in percentuale più alta a seguire gli altri. È scritto in inglese, ma contiene alcuni termini in latino e nel caso dei coloranti è utilizzata la numerazione secondo il *Colour Index* (es: CI 45430). Lo scopo dell'INCI è far individuare, ad esempio, alle persone allergiche la presenza o meno di un determinato ingrediente.

Esistono ancora alcune sostanze contenute nei normali smalti, consentite dalle normative italiane ed europee, che però hanno mostrato proprietà tossiche e cancerogene sono: formaldeide, toluene, canfora e ftalati

**Per il make up  
dobbiamo  
solo trovare  
10 minuti:  
cosa saranno  
mai in una  
giornata fitta  
di impegni  
e commissioni!  
Le donne,  
si sa, sono  
multitasking.**

(Dibutil Ftalato – DBP). Gli effetti tossici si manifestano a livello respiratorio per inalazione (irritazione), ma per via sistemica anche sugli organi riproduttivi aumentando il rischio d'infertilità e di danni al feto come dimostrato da un lavoro di ricerca e osservazione pubblicato sul Workplace Health & Safety.

Negli ultimi anni sono nate alcune linee di smalti definiti Eco-bio rivolti soprattutto alle donne in gravidanza ma consigliabili a chiunque. Attualmente, nonostante i tentativi non si può ancora parlare di smalti eco-bio veri e propri, più correttamente bisognerebbe classificarli in:

- 3-free: senza toluene, formaldeide e DBP
- 4-free: senza toluene, formaldeide, DBP e canfora
- 5-free: senza toluene, formaldeide, DBP, canfora e resina formaldedica

**YouPet**  TV



**TI PIACE IL  
PET LIFE STYLE?**

ALLORA SCOPRI  
LA **WEB TV**  
DEGLI ANIMALI

**YOU PET . IT**



# ESSENZE ED ERBE PER I QUATTRO ZAMPE

di Micaela Dal Buono

Per avere un rapporto ottimale con il proprio animale ci vengono in aiuto molti rimedi naturali, integratori, prodotti erboristici e cibi biologici scelti con cura senza dimenticare, però, di muoversi e giocare insieme. Ricordate, poi, che gioia eccitazione, dolore e tristezza fanno parte del “mondo” dei nostri animali



Vediamo alcuni rimedi per armonizzare i disequilibri emozionali dei nostri animali.

### BUSH FLOWERS DETOX PETS

Per la pesantezza mentale e fisica, quando il manto si presenta sciupato e in caso di alterazioni alimentari e stress.

### BUSH FLOWERS EMERGENCY PETS

Il dolore di un animale per la perdita del compagno o di un membro della famiglia (anche per un banale allontanamento temporaneo) è evidente, l'espressione di tristezza nei loro occhi, il linguaggio del corpo non lasciano dubbi e fa stringere il cuore. Anche in questo caso vedrete il vostro cane ritrovare la serenità.

### BUSH FLOWERS TRANSITION PETS

Inizialmente aumenta la frequenza respiratoria a bocca aperta, il respiro diventa pesante e affannoso, l'animale presenta una forte agitazione, guaisce o vocalizza senza motivo apparente, compare ipersecrezione salivare e bava schiumosa fuoriesce dalla bocca, possono comparire vomito e diarrea, le mucose gengivali e congiuntivali sono iperemiche (rosso intenso).

#### • LA SOMMINISTRAZIONE

Le essenze ricavate dai fiori del bush australiano vengono somministrate in dose di 3 gocce, 3/4 volte al dì per animali di piccola taglia e in dosi di 5/7 gocce 3/4 volte al dì per animali più grandi. Se lo stress dovesse produrre una dermatite il preparato Bush Flower Detox viene applicato direttamente sulla parte interessata oppure si miscela a Olio di Neem o a una crema base: 7 gocce per 50 milligrammi per ogni applicazioni topica.

#### • LE SITUAZIONI EMOZIONALI

Se nella nostra vita e nei nostri ambienti si verificano situazioni emozionali rilevanti o pesanti anche se non riguardano direttamente il nostro animale, sarà bene intervenire con nebulizzazioni giornaliere di Ambient Purity miscela di fiori australiani per ambienti, ricordando che i nostri pet vivono tutte le emozioni e molto spesso nel tentativo di alleviare le sofferenze del loro umano soffrono poi a loro volta.

### I SEMI DELLA GRIFFONIA O RODHIOLA ROSEA

Contengono 5-idrossi-triptofano (5-HTP), un precursore della serotonina, l'ormone del benessere, che nel nostro organismo è coinvolto in varie funzioni fisiologiche, tra cui la regolazione del tono dell'umore, del sonno e dell'appetito e si dimostrano un ottimo co-integratore per raggiungere il benefico stato di rilassamento oltre alla compagnia del nostro animale domestico. La Rodhiola rosea è solitamente utilizzata per combattere la stanchezza fisica e mentale, nonché per sfruttare al meglio le energie dell'organismo. Un uso corretto dei prodotti naturali serve a ristabilire l'equilibrio fisico ed emozionale necessario per influire positivamente sulla profonda connessione uomo/animale.



**Rimedi naturali e prodotti erboristici aiutano a creare un rapporto ottimale con i nostri animali domestici.**



### TISANE E INFUSI PER I DUE ZAMPE

Per il compagno umano potranno essere utili integratori a base di vitamine e minerali per arricchire l'alimentazione di base ed avere un surplus di energia da dedicare a se stessi e al rapporto con i propri affetti, animali compresi. Composti erborali o tisane rasserenanti a base di piante come tiglio, passiflora e fiori di arancio possono essere un valido aiuto serale per distendere i nervi e scacciare i cattivi pensieri che accompagnano la vita dell'anziano. Preparati erboristici a base di *Griffonia simplicifolia* o Rodhiola rosea da prendere al mattino possono migliorare notevolmente il tono dell'umore e le prestazioni fisiche per le incombenze quotidiane.



# PET THERAPY ANIMALI E ANZIANI!

di Patrizia Lia

Il rapporto uomo/animale permette il trattamento disturbi comportamentali, la riduzione dell'aggressività in situazioni critiche la prevenzione nelle sindromi depressive dell'anziano, il controllo degli stati d'ansia e delle tensioni neuro-psichiche



**N**umerosi episodi, anche di cronaca, segnalano il ruolo salutare, se non terapeutico degli animali in rapporto ad anziani, bambini e persone con disturbi diversi, psichici e organici, tanto che oggi è definita terapia d'aiuto attraverso gli animali o, Pet Therapy. La dizione deriva dall'unione di due termini: pet o animale d'affezione, e therapy o terapia, cura. È rilevante che pet e il suo derivato petting, significa anche coccolare, accarezzare con affetto e, quindi, uno stretto contatto fisico affettuoso, che è sempre più importante per comprendere taluni aspetti della Pet Therapy.

## IL RAPPORTO TRA ANZIANI E ANIMALI, SPESSO ANZIANI, A LORO VOLTA

- Le ricerche che si stanno accumulando indicano diverse modalità d'azione che di solito si potenziano tra loro.
  - Il più importante meccanismo d'azione salutare del rapporto uomo-animale è di tipo affettivo e ha una più o meno forte base emozionale. Anzi, quanto maggiore è il legame emozionale, tanto più intensi sono i risultati benefici. Secondo le più recenti ricerche la compagnia e le cure che prestiamo ai nostri animali opera attraverso le stesse vie biochimiche della risposta di rilassamento, in altre parole se la mente si quietava il corpo la segue.
  - Un rapporto uomo-animale tranquillante, rassicurante, positivo interviene sulla produzione d'adrenalina (epinefrina) e altri ormoni corticosteroidi od "ormoni dello stress" con un'azione specifica sul corpo per cui avremo una minore pressione arteriosa, un ritmo cardiaco e respiratorio più lento e tutta una serie di altri benefici.
  - La produzione di ormoni dello stress (glicorticoidi) elaborati a partire dalla neuro-ipofisi, ha un effetto immunosoppressivo e interviene nel mantenimento di molte patologie infettive croniche.
  - Con l'induzione della risposta di rilassamento data dalla relazione con il nostro pet avremo una significativa diminuzione del consumo d'ossigeno e ripristineremo il metabolismo del corpo che consente agli organi interni di funzionare in modo corretto.
  - Risulta chiaro che tutto ciò che stimola in noi una risposta di rilassamento è di fondamentale importanza per il nostro benessere.
  - Un intenso rapporto uomo animale, come quello che si sviluppa tra gli anziani e il loro animale da compagnia, è un forte stimolo psicologico, che coinvolge diversi e complessi settori della psiche umana come il comportamento sociale e meccanismi di relazione, componenti caratteriali e aspetti cognitivi.
  - La presenza di un animale, se partecipata, di conseguenza, induce la persona a "uscire" dai suoi problemi, interessarsi all'animale e tramite questo anche agli altri.
- Da questa partecipazione scaturiscono molti effetti benefici, anche indiretti. Per



Il rapporto "terapeutico" nella coppia uomo/animale ha finalità psicologiche-educative (trattamento disturbi comportamentali soprattutto nei bambini; riduzione dell'aggressività in situazioni critiche (manicomi criminali, prigioni, riformatori, e così via); trattamento e prevenzione nelle sindromi depressive dell'anziano, controllo degli stati d'ansia e delle tensioni neuro-psichiche

**«La forma più naturale di guarigione è quella che il paziente procura a se stesso»  
Herbert Benson**

esempio, doversi interessare all'alimentazione di un animale, porta anche a interessarsi alla propria alimentazione, un aspetto importante per molte malattie che danno inappetenza e svogliatezza.

### IL GIOCO

Un altro aspetto molto importante è il gioco, il divertimento, il ridere per il comportamento buffo del nostro pet, che molto spesso è parte integrante del rapporto uomo-animale.

Quando un anziano gioca con un gatto, o ride per come si comporta un cane aumenta le sue possibilità di difesa e quindi di benessere o guarigione. Il gioco inoltre induce a muoversi: quale migliore ginnastica?

Per il video clicca sul cane



Poiché la psiche influisce sul corpo (soma) e molte malattie fisiche hanno una componente psichica, attraverso i meccanismi affettivi, emozionali, di stimolazione psicologica e ludici, si attivano importanti reazioni di tipo psicosomatico.

La componente fisica è indubbiamente importante ed è sfruttata in diverse occasioni anche perché si associa sempre a quella emotiva e relazionale.

È questo il motivo perché anche la semplice passeggiata con il proprio cane è, sicuramente, sempre più stimolante e quindi più fisiologica e salutare - soprattutto da un punto di vista psicosensoriale - di una solitaria pedalata su di una "cyclette" posizionata nel bagno.

#### PERCHÉ L'UOMO (O PIÙ PROBABILMENTE LA DONNA) HA ADDOMESTICATO GLI ANIMALI?

Inizialmente per compagnia e diletto, poi per necessità materiali.

Al giorno d'oggi viviamo in ambienti devitalizzanti come la città, in famiglie di dimensioni ridottissime o come single, e tocchiamo nuovamente con mano il bisogno che l'uomo ha degli animali.

Un animale diventa in famiglia un nuovo membro, e al tempo stesso antico mezzo d'equilibrio mentale e di contatto con la natura.

Purtroppo non è raro che anche gli animali di famiglia diventino a loro volta troppo cittadini e perdano il contatto con la natura subendone le negative influenze.

Convivere con gli animali significa prendersene cura con consapevolezza, sensibilità e conoscenza nel rispetto della loro identità biologica.

Se la loro vita è troppo isolata in casa, diventano loro stessi bisognosi di un equi-

**Il gioco è movimento: quale miglior ginnastica di una passeggiata con il proprio cane?**

librio mentale esterno che solo il padrone può fornire.

Per questo in alcuni casi, il padrone è chiamato ad intervenire (e scuotersi dal suo torpore ricavandone un beneficio per entrambi!) come mezzo di terapia del suo animale, in una condizione quasi di Man Therapy perfettamente speculare alla Pet Therapy!

In molti casi si affronta il problema a livello di coppia uomo/animale, sia per la salute mentale, sia fisica. Non basta infatti dare un gatto o un cane a una persona sola, sofferente o ammalata per vederla quasi automaticamente migliorare o guarire. La presenza di un animale se vissuta con empatia e consapevolezza può essere un efficace aiuto alla guarigione e, soprattutto al mantenimento della salute.

**ZEA**  
universe



**UN'ERBORISTERIA DA SCOPRIRE**  
servizi e prodotti per il tuo benessere

- Erbe, Tè e Tisane •
- Alimentazione Bio •
  - Integratori •
  - Rimedi floreali •
  - Bio profumeria •
- Estetica: trattamenti viso/corpo •
- Consulenze (erboristiche, nutrizionali, cosmetologiche, floriterapiche) •



Via Anguillarese, 60 B  
00061 Anguillara Sabazia (RM)  
06 99901307 | 06 9995162  
[www.zeauniverse.com](http://www.zeauniverse.com)  
f ZEA Universe

ZEA Universe collabora con  
**IONATURAL**



# LO SAI...

## ...PERCHÉ LA ROSA SI CHIAMA ROSA?

Il nome generico della rosa deriva dal latino rosa, etimologicamente il termine deriva dal greco (rhodon, da cui anche Rhoda), riconducibile forse ad una radice proto-indoeuropea wrdho, "spina". Tuttavia non è escluso che possa derivare da Roza, un ipocoristico germanico di nomi cominciati con l'elemento hrod ("fama").

Il mondo ha rischiato nell'Alto Medioevo di perdere questo meraviglioso fiore la cui coltivazione si era interrotta, è stata ripresa di nuovo in età carolingia.

Il cinorrodo della rosa è chiamato anche frutto, ma in realtà si tratta di un falso frutto, poiché deriva dall'ingrossamento del ricettacolo del fiore invece che dall'ovario.

I veri frutti della rosa sono gli acheni, contenuti all'interno del cinorrodo.

I cinorrodi, con forme, dimensioni e colori anche molto diversi da una specie all'altra, sono un elemento distintivo dal valore ornamentale di questa meravigliosa pianta.

I petali vengono utilizzati per le proprietà medicinali, per l'estrazione dell'essenza di rosa e degli aromi utilizzati in profumeria, nell'industria essenziera, nella cosmetica, pasticceria e liquoristica. È una delle basi immancabili più utilizzate in profumeria.

In erboristica si utilizzano oltre ai petali con proprietà astringenti, anche le foglie come antidiarroico, i cinorrodi ricchi di vitamina C diuretici, sedativi, astringenti e vermifughi, i semi per l'azione vermifuga. In aromaterapia vengono attribuite all'olio essenziale di rosa proprietà afrodisiache, sedative, antidepressive, antidolorifiche, toniche del cuore. Consigliamo alle donne di annusare l'essenza di rosa durante il periodo mestruale per alleviarne i disturbi.



## ...COME SI USA L'ALLORO?



Ricordate che le foglie non sono commestibili, vengono utilizzate per aromatizzare i piatti in molte preparazioni, ma in ogni caso vanno tolte e non ingerite.

Comunemente l'alloro in cucina viene utilizzato per insaporire le carni o in aggiunta a calde zuppe

invernali, tuttavia per poter beneficiare delle proprietà possiamo seguire anche alcune strategie alternative, altrettanto buone oltre che sane. Si può in tutta tranquillità preparare un infuso di foglie di alloro, soprattutto se abbiamo qualche difficoltà digestiva. La preparazione è molto semplice: portate a ebollizione l'acqua di cui avete bisogno, spegnete il fuoco ed immergete 3 o 4 foglie di alloro, lasciandole in infusione per qualche minuto. Filtrate l'infuso e gustatelo, senza aggiungere dolcificanti.

In alternativa, è ottima anche la tisana dell'orto, a base di alloro, salvia e rosmarino, perfetta per calmare lo stomaco in subbuglio, oppure quella alloro, timo e limone buccia (se non trattata), una soluzione utile contro i malanni di stagione, che ha proprietà antimicrobiche e antibatteriche.

## ...A COSA SERVE LA VITAMINA E

La Vitamina E fa parte del gruppo delle vitamine liposolubili (come A, D e K) che sono solubili esclusivamente nei grassi. Il nostro organismo, al contrario di quanto accade con le vitamine idrosolubili (quelle che si disciolgono in acqua) è in grado di accumularle come riserva.

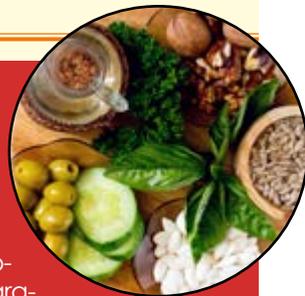
Le vitamine liposolubili sono 8, ma sembra che l'unica utilizzata dal nostro corpo sia l'alfa-tocoferolo.

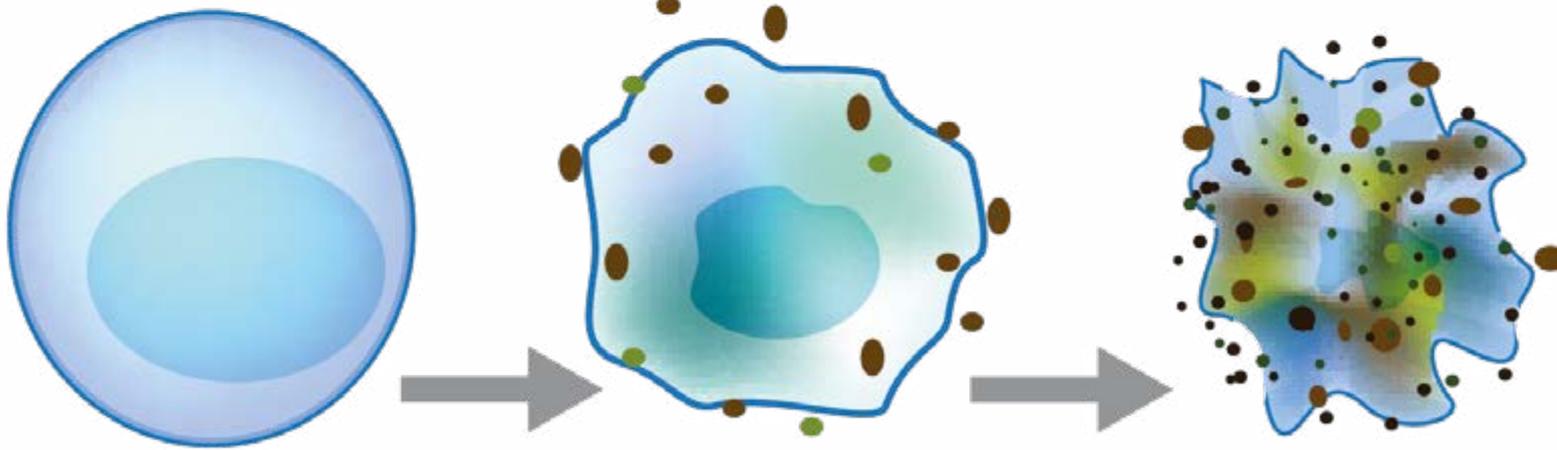
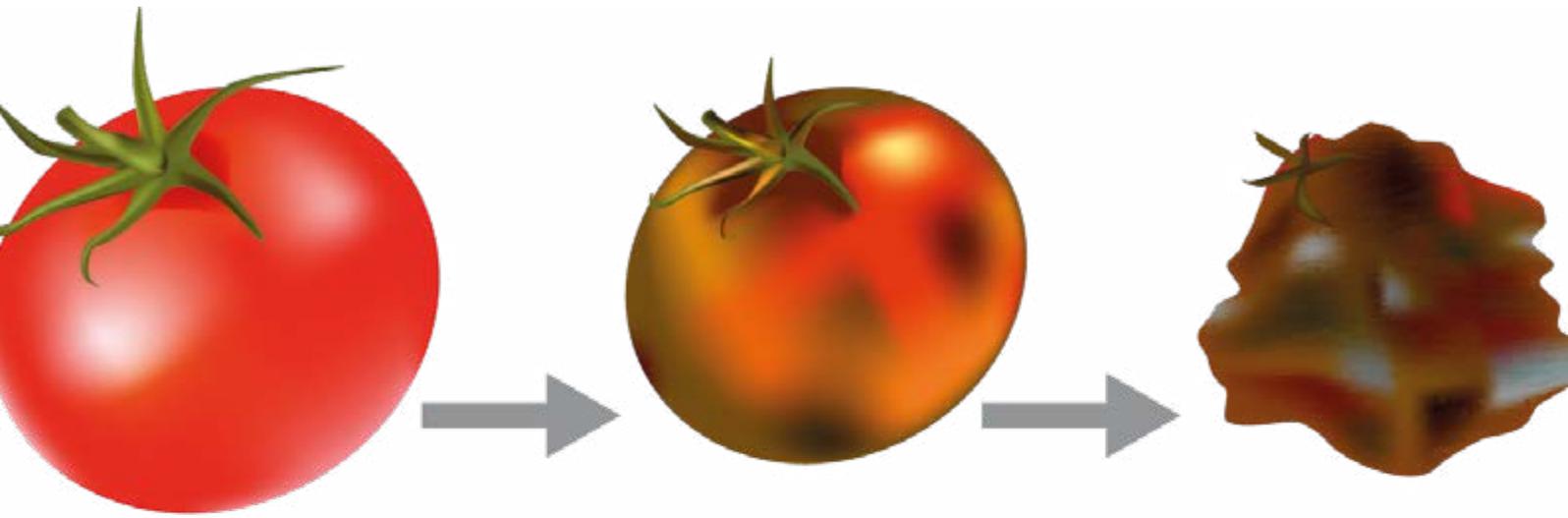
La vitamina E è un potente antiossidante in grado di aiutare le cellule del nostro organismo a proteggersi dall'azione dei radicali liberi e dunque dall'invecchiamento precoce. La vitamina E è una grande alleata della pelle, può aiutare infatti nella cura di acne o eczemi, depositandosi sulla epidermide, inoltre, protegge dall'inquinamento atmosferico e dai raggi UV e non è certo un caso che sia spesso presente tra gli ingredienti di prodotti cosmetici anti-rughe. Tuttavia la sua azione all'interno del nostro organismo è ben più importante.

La vitamina E protegge, per esempio, la vitamina A dall'ossidazione, aiuta il sistema immunitario rafforzando le sue difese, migliora l'ossigenazione, protegge da alcuni tipi di tumore, aiuta la vista e mantiene sani i nervi.

Tra le altre importanti azioni della vitamina E c'è quella di migliorare la circolazione sanguigna, fluidificando il sangue evitando dunque la formazione di coaguli e riducendo la possibilità di incorrere in infarti o ictus. Agisce positivamente inoltre sulla sensibilità delle cellule all'azione dell'insulina e quindi previene la comparsa di diabete o insulino-resistenza.

Sono ricchi di vitamina E i pinoli, il basilico, i semi oleosi e gli spinaci.





# I TEST DI IONATURAL

di Miriam Baroni

Che cosa  
è lo stress ossidativo?

Lo stress ossidativo è una particolare forma di stress non emotivo ma "biochimico", scatenato, nel nostro organismo, da un aumento eccessivo dei livelli di radicali liberi (e di altri ossidanti).

In realtà, anche in condizioni ottimali di salute, le nostre cellule producono continuamente radicali liberi, per difendersi dalle infezioni e per comunicare meglio tra loro, ma a concentrazioni che sono mantenute costantemente basse dall'azione neutralizzante degli antiossidanti.

Ne deriva che lo stress ossidativo è sempre espressione di uno "squilibrio biochimico" riconducibile a un'aumentata produzione di radicali liberi e/o a una ridotta quantità di antiossidanti.

Lo stress ossidativo, come una sorta di "ruggine", può gradualmente "corrodere" le molecole vitali, con varie conseguenze sul benessere cellulare (dall'invecchiamento precoce a una serie di malattie), a causa di alterazioni strutturali e/o funzionali, quindi interveniamo subito, ne va della nostra salute.

#### IL TEST

Il test della misurazione dello stress ossidativo qui accanto ci permette di valutare con una buona approssimazione il nostro grado di stress ed intervenire con una dieta o una integrazione ricca di antiossidanti.

**Cliccate qui per scaricare il test, stamparlo, rispondere a tutte le domande e alla fine controllare il vostro stato... ossidativo.**



## Test: STRESS OSSIDATIVO

	SI	NO
1. Si sente stanco/a senza apparente motivo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Le capita di avere gli arti freddi oppure intorpiditi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ha carenza di energia o si senti debole?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Soffre di colite (infiammazione del colon, la parte finale dell'intestino crasso)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Soffre di stitichezza?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Le capita di avere giramenti di testa o svenimenti?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Soffre di insonnia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Il battito cardiaco è veloce o irregolare?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. E' più ansioso/a che in passato?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. E' aumentato/a di peso in breve tempo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Si affatica facilmente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Riesce a perdere peso, ma lo riprende rapidamente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ha problemi con la pelle del viso o del corpo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Le è difficile seguire un regime nutrizionale?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Sente spesso la testa pesante oppure accusa dei disturbi di sinusite?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Ha frequenti mal di testa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Accusa un dolore o un disagio cronico (che dura da oltre 3 mesi)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Le sembra di perdere gradualmente la sua serenità mentale con l'avanzare del tempo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Soffre di disturbi gastrici?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Ha problemi con la schiena, le ginocchia o le cervicali?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Ha riscontrato una diminuzione della libido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Non mangia 5 porzioni di frutta e verdura al giorno?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Non mangia proteine vegetali (legumi) almeno tre volte a settimana?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Non mangia crucifere (cavoli e altro) almeno due volte a settimana?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Durante l'estate si espone al sole?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Non fa attività fisica?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Non integra la propria alimentazione con acidi grassi essenziali Omega 3-6-9?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Non fa uso di integratori?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Non beve almeno 1 litro e mezzo di acqua a giorno?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Non fa uso di tisane?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PUNTEGGIO OTTENUTO : .....

#### LEGENDA

- + 05 Si = GRADO STRESS OSSIDATIVO 01 bordeline consigliato ripristino funzionalità ottimale
- + 10 Si = GRADO STRESS OSSIDATIVO 02 stato di alterazione generale / sofferenza organi bersaglio
- + 15 Si = GRADO STRESS OSSIDATIVO 03 infiammazione reversibile / ritenzione idrica/ detox emuntori
- + 20 Si = GRADO STRESS OSSIDATIVO 04 infiammazione cronica consigliato programma anti-aging



*Limone: un frutto speciale che è vera  
poesia e che ha ispirato un gran  
numero di poeti!*

*Il 'Divin Poeta' associò ai limoni l'aspro  
e crudo sapore della sua satira:  
"E poscia per lo ciel, di lume in lume  
ho io appreso quel che s'io ridico,  
a molti fia sapor di forte agrume."*

*(Dante Alighieri,  
La Divina Commedia,  
Paradiso, Canto XVII, vv. 115-117)*

\*\*\*

*Quando un giorno da un malchiuso  
portone  
tra gli alberi di una corte  
ci si mostrano i gialli dei limoni;  
e il gelo del cuore si sfa,  
e in petto ci scrosciano  
le loro canzoni  
le trombe d' oro della solarità.*

*(Eugenio Montale)*

\*\*\*

*Così, quando la tua mano  
strizza l'emisfero  
del tagliato  
limone sul tuo piatto,  
un universo d'oro  
tu spargi,  
un giallo calice  
di miracoli.*

*(Pablo Neruda)*

\*\*\*

*[Sull'Italia]  
Conosci la terra dei limoni in fiore,  
dove le arance d'oro splendono tra le  
foglie scure,  
dal cielo azzurro spira un mite vento,  
quieto sta il mirto e l'alloro è eccelso,  
la conosci forse?*

*(Johann Wolfgang von Goethe)*



Animali anziani: vivere bene insieme

# YouPet

magazine

## Speciale **CANE ANZIANO**

Guida pratica  
alla convivenza

**LEGGI LA RIVISTA  
QUI: [www.youpet.it](http://www.youpet.it)**

**ALIMENTAZIONE**  
I consigli di Sergio Canello

Adozioni

**LA STORIA DI MONTINA**