



## NEWSLETTER DI APRILE 2014

### APRILE DOLCE DORMIRE ... OVVERO IL SONNO DI PRIMAVERA



Avete la sensazione di essere sotto una campana di vetro?  
Faticate a far quadrare la memoria?  
Al mattino, provate un senso di spossatezza e di svogliatezza?  
Niente paura: sono i disturbi di stagione.

Un tempo, i genitori, proprio in queste settimane di cambio di stagione, durante le quali il fisico si deve adattare a delle nuove temperature e a repentini cambi di pressione atmosferica, non facevano mancare ai propri figlioli una integrazione di olio di fegato di merluzzo, pronti ad affidare a quella "panacea" tutte le speranze di un salutare recupero dei ragazzi.

Tra aprile e maggio, le nostre riserve energetiche puntano decise verso il basso, la stanchezza che riscontriamo in primavera non è un semplice

modo di dire.

Tutti ci sentiamo addosso un senso di sonnolenza che ci costringe a rallentare il ritmo, questo è dovuto anche al fatto che questo passaggio è l'inizio di un nuovo ciclo annuale che richiede all'organismo un maggior impegno di energie.

Per fortuna il mondo delle piante offre soluzioni efficaci per aiutarci.

Piante, erbe ed integratori possono darci il pieno di "benzina verde" per ritrovare le forze e prevenire l'antipatica fiacca. Piante a rapida energia: due antichissimi rimedi fitoterapici "**PANAX GINSENG**" ed "**ELEUTHEROCOCCUS SENTICOSUS**" possono aiutare a prevenire stanchezza ed affaticamento favorendo un adattamento rapido e senza stress ai nuovi ritmi primaverili.

Anche il mondo erboristico si è arricchito del nuovo termine "adattogeno". Che significa? Coniato dal farmacologo russo Lazarev nel 1947, questo termine si riferisce a sostanze naturali che hanno la capacità di aumentare la resistenza e favorire l'adattamento dell'organismo nei confronti degli agenti stressanti, combattendo per esempio la stanchezza dei cambi di stagione e favorendo anche il recupero da situazioni di difficoltà psicofisica.

**PANAX GINSENG**: utilizzata da migliaia di anni da molte persone anziane in oriente per migliorare la vitalità psichica e fisica, ossigenatore di tutte le cellule dell'organismo, anche la ricerca farmacologica ha individuato nella sua radice, particolari costituenti chiamati **GINSENOIDI** che paiono essere i responsabili della attività ricostituente e rienergizzante, nonché le sostanze che preparerebbero l'organismo a resistere agli eventi stressanti ed ad accrescere le prestazioni fisiche ed intellettuali.

In occidente **lo possiamo trovare e pertanto assumere in capsule**, in estratto molle sciolto in un po' d'acqua, in radice intera da masticare in bocca come fanno tanti cinesi nel loro Paese.

**ELEUTHEROCOCCUS SENTICOSUS**: chiamato anche **ginseng siberiano** in quanto cresce preferibilmente alle latitudini del nord. Questa pianta era già impiegata nella medicina tradizionale cinese oltre mille anni fa. Ritenuto un rimedio alla stanchezza ed un corroborante psicofisico in Cina veniva anche usato come preventivo delle infezioni delle vie respiratorie. Ben conosciuto per migliorare le prestazioni muscolari, aumenta inoltre la capacità di concentrazione e memoria. Sembra che la presenza di sostanze chiamate **ELEUTHEROSIDI** aiuterebbero l'organismo ad adattarsi a particolari condizioni di stress, modulando la funzione delle ghiandole surrenali e combattendo le tossine nocive. Come si usa: **può essere assunto in estratto secco in capsule o in estratti fluidi diluiti in acqua**. Meglio prenderlo al mattino, poichè, come il ginseng, entrambi la sera possono causare insonnia in persone sensibili.

**ATTENZIONE**: le persone con pressione sanguigna elevata dovrebbero consultare un medico prima di assumere queste due piante. Nelle donne, l'uso di ginseng non è consigliato in gravidanza e durante l'allattamento.

**PAPPA REALE**: è una secrezione salivare prodotta dalle api nutrici esclusivamente per il sostentamento dell'ape

regina. **Ricchissima di preziosi nutrienti**, in particolare vitamine (A, C, D e vitamine del complesso B) e sali minerali come calcio, rame, ferro, fosforo, potassio, silicio e zolfo. Svolge un'azione modulatrice sul sistema nervoso, dando tono e impulso all'attività fisica e intellettuale. La pappa reale è in supplemento alimentare ideale per tutti: bambini in crescita, donne incinte, anziani per un supporto alle energie quotidiane. Come usarla: **assumere due palettine** (quantità come 2 chicchi di riso, pari ad un grammo al giorno) **al mattino un quarto d'ora prima di colazione sciolti sotto la lingua.**

**GUARANÀ** (paullinia cupana): questa pianta sudamericana - che cresce principalmente in Brasile nella regione del Guarany - è famosa per le sue importanti proprietà toniche ed energetiche ed è particolarmente utile in caso di stanchezza. Gli indios maues ne portano scorte durante i periodi di cacciagione nelle foreste, perchè hanno le proprietà di calmare anche la fame. Nonostante sia la specie vegetale più ricca di caffeina non provoca agitazione nervosa o insonnia poichè il suo assorbimento non avviene entro pochi minuti dall'assunzione ma la caffeina contenuta viene assorbita nelle diverse ore della digestione. Cionondimeno favorisce resistenza, attenzione mentale e attività fisica. Uso: **2gr di polvere di guaranà sciolti in 1/2 bicchiere di acqua o succo di frutta preferibilmente al mattino a digiuno.**

**YERBA MATE**(*Ilex paraguayensis*): bevanda nazionale argentina, stimolante tonica e muscolare, digestiva. La Yerba mate, offre lo stimolo ideale producendo una gradevole sensazione di vitalità senza effetti negativi che procurano certe bevande.

Preparazione: **si prepara per infuso** mettendo sul fuoco un recipiente con acqua. Prima che l'acqua cominci a bollire, mettere un cucchiaino di erba per ogni tazza di acqua. Lasciar bollire tre minuti. Ritirare il recipiente dal fuoco ed aggiungere un poco di acqua fredda. Filtrare, dolcificare a piacere.....

**Nella nostra Erboristeria, potrete trovare tutte queste piante di cui vi abbiamo fatto un accenno generale e sotto varie forme, la più congeniale alle vostre necessità.....**

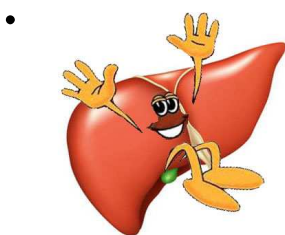
## VIDEO

**MODO D'USO:** Vedi sulle differenti confezioni



## [GUARDA IL VIDEO](#)

## LO SAPEVI CHE...



### PROBIOTICI E GRASSO EPATICO

Un'articolo apparso su Medicina Naturale del Marzo 2014, scrive che alcuni probiotici hanno un effetto benefico sulla steatoepatite (**fegato grasso**) non causato da eccesso di alcolici. Si sa che spesso l'infiltrazione di grasso nel fegato, e molti di noi ne sono affetti anche senza saperlo, ha spesso origine da un'alimentazione continuata negli anni troppo ricca di alimenti preparati con abbondanza di olii, margarine, burro, magari cucinati fritti. Dopo una supplementazione per un periodo di sei mesi dei ceppi probiotici di *Lactobacillus plantarum*, *deslbrueckii*, *acidophilus*, *rhamnosus* e *Bifidobacterium bifidum* è stata riscontrata una diminuzione dei trigliceridi (grassi) epatici superiore al 30% avendo anche una riduzione dei livelli sanguigni di aspartato aminotransferasi (transaminasi). Questo studio è stato condotto a ridotte dimensioni ma secondo la ricerca realizzata da medici associati al Department of Medicine and Therapeutics University of Hong Kong dovrebbe essere ulteriormente allargato.

Ancora una volta, i prodotti naturali trovano conferma nell'aiuto per la nostra salute.

**RAMNOSELLE e/o BIFISELLE: 30 capsule, €. 15,00.**

• KOGIPLUS+



Non a caso, da anni, viene commercializzato il KOGIPLUS+ un integratore alimentare a base di **Monacolina K** per il controllo e la riduzione colesterolo plasmatico. Un approccio multifunzionale coordinato per il colesterolo alimentare ed endogeno, con tre diversi principi attivi:

- Miscela di olii alimentari ad azione cardioprotettrice - antiossidante (spinacene)
- Polifenoli del thé verde (decaffeinato) con azione inibitrice della S. epossidasi
- Riso fermentato da micromicete *Monascus Purpureus* ricco in monacolina k.

Il **riso rosso fermentato** - studiato per primi dalle università giapponesi già decenni fa, contiene una decina di sostanze attive, chiamate monacoline. Solo la monacolina k, quella più conosciuta e studiata, è regolamentata per legge.

Per poter vantare effetti sul colesterolo, gli integratori devono fornirne 10mg al giorno.

Tanto per intenderci, a tutti nella nostra vita ci sarà capitato di vedere il micete *monascus purpureus* pulendo talvolta il riso: è quella righetta color bordeaux scuro che saltuariamente si ritrova proprio sulla lunghezza del chicco di riso che andremo a cuocere.

Un'altra conferma di come potenziando la natura questa ci può aiutare nel migliorare la nostra salute.

**KOGIPLUS+: 24 capsule da 630mg ciascuna € 20,00**

• TEMPO DI CAMBI NEL GUARDARROBA...



Ci siamo, la stagione volge al bello ed è giunto il momento di riporre gli abiti di lana per il prossimo autunno. Per chi **NON** volesse usare i prodotti comunemente in commercio per mantenere il "nero" chimicamente, ecco anche in questo caso, la soluzione naturale.

Per ravvivare i colori scuro/neri, degli indumenti di lana, che si possono lavare in acqua solo tiepida e a mano, dopo averli privati del loro sporco, lasciarli a bagno - a freddo, beninteso - nel liquido ottenuto facendo bollire per 15/20 minuti una cinquantina di **foglie di edera** dose per ogni litro d'acqua. Quando

è freddo filtrare ed usare per questo bagno-colore ravvivante:

Funziona!

- Per pulire i tappeti prima di riporli via per l'estate, ravvivare le tinte, strofinandole con FOGLIE DI CAVOLO CRUDE. Avvolgere sempre i tappeti con dei fogli di giornale al loro interno ... Il petrolio non è simpatico alle tarme.....In questo modo, salverete, pulizia, colori e la lana dei vostri, tappeti di casa.



PENSIERINO

*Il sorriso è la miglior medicina.....*

**Auguri di BUONA PASQUA !!! CIAO, Gabriellina**

Gentile cliente, riceve questa mail grazie alla sua adesione ricevuta nel nostro punto vendita in Via A. Volta 7 Milano (legge 675/96). Qualora non intenda ricevere altre comunicazioni, può recedere alla sottoscrizione contattandoci all'indirizzo [info@erboristeriamediolanum.it](mailto:info@erboristeriamediolanum.it) o telefonicamente.