

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
	Rubrica		Alimentazione e salute	
25	La Stampa	05/01/2015	<i>LA MAGIA DELLE TISANE GUARISCONO OGNI MALE E SCACCIANO I PENSIERI (L.Castagneri)</i>	2
36/37	La Nazione	09/01/2015	<i>NUTRACEUTICA</i>	4
92/93	Sette (Corriere della Sera)	09/01/2015	<i>DIAMO IL VIA ALLA DISINTOSSICAZIONE NATURALE (S.Gandolfi)</i>	6
31	Il Secolo XIX	07/01/2015	<i>CASELLA DELLA SANITA' (F.Mereta)</i>	7

La magia delle tisane guariscono ogni male e scacciano i pensieri

È il momento dei rimedi naturali: mela e arancia per depurarsi dopo le feste, garofano per l'influenza

LORENZA CASTAGNERI

Gli scambi di auguri con i colleghi, portate su portate alla Vigilia, l'abbuffata a Natale, e ancora antipasti, primi, secondi e dessert per celebrare l'anno appena cominciato. Insomma, la classica maratona golosa che scandisce questo periodo. Ma adesso è arrivato il momento di dare un taglio agli stravizi delle feste. Come? Provate a smiuzzare e a riscaldare in acqua già calda buccia di mela e di arancia dolce aggiungendo una scorza di limone. Una pozione magica? Non proprio, ma quasi. È la ricetta di una delle più gettonate tisane depuranti. La consiglia anche Giunti nella sua guida *Tisane, il gusto della salute*. Che cosa c'è di meglio di un infuso per purificarsi dopo aver esagerato a tavola? Lo dicevano anche le nonne. Ma guai a considerarla una

punizione. Le miscele di oggi sono una piccola gioia quotidiana. E la gente le ama sempre di più. Un boom che passa attraverso la diffusione delle sale da tè, pubblicazioni sempre più numerose, ricette elaborate.

Qualche esempio? Quando l'obiettivo è quello di combattere la cellulite può essere utile bere tutte le sere un decotto di tiglio, arancio amaro, maggiorana e rosmarino, sostiene *Erbe e tisane*, il volume pubblicato da poco da KeyBook.

Combattere l'influenza

Siete a letto ammalati? Un cocktail di chiodi di garofano e corteccia di cannella ricchi di polifenoli e oli essenziali vi aiuterà a mettere ko l'influenza. La maratona festiva tra regali, bambini in vacanza e appuntamenti a cui non si può dire di no vi ha stravolto? Fate un ultimo sforzo, passate in erboristeria e acquistate camomilla, valeriana e passiflora, ideali come antistress. Pompadour propone la variante con menta e fiori di lavanda. Da provare.

Sferzate di energia

Volete tornare al lavoro con il giusto sprint? Bevete un mix di ginseng e guaranà. Aiuta a recuperare l'energia perduta anche l'euterococco, noto come il ginseng siberiano e il mate, di cui va pazzo Papa Francesco, con il suo contenuto di caffeina. Ma resistono i grandi classici: il tiglio, per mantenere alto il livello di attenzione, consigliato pure per i bambini da Nutribén, e finocchio, verbena, angelica e melissa per eliminare il gonfiore di stomaco. Vitaflor, l'erboristeria francese per eccellenza, ha anche aromatizzato il suo composto «ventre plat» agli agrumi per renderlo an-

cora più gustoso. Gli aghi di abete aiutano le vie respiratorie, le bacche di baobab funzionano da immunostimolante, le foglie di aloe per idratare la pelle, l'arnica cura le contusioni e il rabarbaro, l'afra dice Carole Minker in *Duecento piante che fanno bene* edito da Red!.

Aiuto per sorridere

C'è una tisana per ogni evenienza. Quella del buonumore de L'Angelica con cannella, iperico e anice promette di darvi una mano a scacciare i muscoli lunghi. Perché un infuso tutto può, pure conquistare. L'arma segreta della femme fatale è un filtro di te' nero,

cannella, zenzero e bocci di rosa. E allora date sfogo alla fattucchiera che c'è in voi. Ma se volete risolvere ogni problema con un unico ingrediente, puntate sul rooibos, ricava-

to dalle foglie dell'omonima pianta africana. Un elisir di lunga vita: antiossidante, capace di tenere lontano i malanni di stagione, al mattino dà l'energia giusta per cominciare e la sera concilia il sonno.

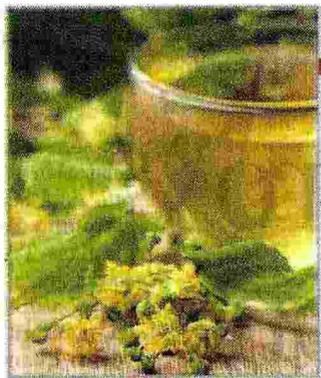
Regalo ideale

Tisane da preparare ma anche da regalare. Vista la varietà, scegliere la bustina più adatta è certamente un'impresa ardua. Promette di piacere davvero a tutti, però, l'infuso limone, zenzero e ginseng della catena inglese Marks&Spencer, pure bello da vedere nella sua confezione bassa e rettangolare che sembra essere disegnata a mano. Oppure si può sempre puntare sul corredo. Ormai anche gli infusori sono piccoli capolavori di design: è in silicone a forma di ombrello quello di Monkey Business, Kikkerland lo propone in versione mini-razzo, Brindani firma un vasetto di fiori che galleggia nella tazza fumante. Pare un uccellino la teiera dalle linee moderne di Alessi mentre dall'Antica tisaneria si trovano set con mug e tisaniera in mille versioni. State già pensando a San Valentino? Quella con il cuore è la soluzione giusta.



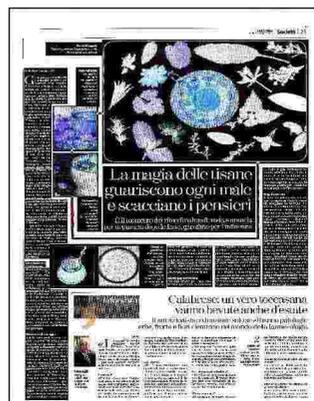
Chiodi di garofano
Qui accanto, perfetto rimedio contro l'influenza con la cannella
Mate
Ne va pazzo anche Papa Francesco, per il contenuto di caffeina

Anti-cellulite
Un decotto di tiglio con aggiunta dosata di maggiorana rosmarino e arancia amara combatte la cellulite



Camomilla
La maratona festiva vi ha stravolto? La camomilla è uno dei rilassanti naturali più noti

Per tutti i gusti
Erbe che portano il buonomore o che danno sprint al mattino



IDEE E VANTAGGI



SOLO PER TE

DIETA MEDITERRANEA, L'AMICA DEI RENI

La dieta mediterranea protegge anche i reni. Seguirla riduce del 42% il rischio di danneggiarne la funzionalità e del 50% quello di incorrere in malattie croniche del 50%. Lo dimostrano i ricercatori della Columbia University che hanno monitorato per sette anni 900 persone.

L'ALLARME, IL CLIMA MINACCIA I RACCOLTI

Nel 2015 ci sarà il 35% in meno di olio di oliva italiano, ma anche un calo del 25% degli agrumi, del 15% per il vino fino al 50% per il miele, e anche il grano è in crisi. Colpa del clima. E' l'allarme lanciato dalla Coldiretti sugli effetti del crollo dei raccolti 'Made in Italy'.



Le tisane entrano in capsula

Farsi una tisana non è mai stato così facile. La ricerca de L'Angelica si applica anche al modo più funzionale di usare i benefici della natura. Così sono nate le tisane in capsula che si possono fare con le macchine automatiche normalmente usate per il caffè. L'Angelica ha infatti lanciato le capsule compatibili con i sistemi Nespresso e Lavazza i più diffusi per le macchine automatiche domestiche.

L'orto delle meraviglie

L'Istituto L'Angelica nasce nel 1981 in una villa ottocentesca della campagna bolognese, Villa Angelica. Nell'orto botanico della Villa sono coltivate sperimentalmente, con metodi biologici, oltre 50 specie di piante di uso cosmetico, alimentare e farmaceutico. Proprio per catturare il meglio che la natura offre, l'Istituto coniuga l'antica e complessa scienza delle piante officinali con l'innovazione e la ricerca scientifica.



LA RICERCA
APPLICATA
DELL'ISTITUTO
ERBORISTICO
ANGELICA
AL SERVIZIO
DELLA SALUTE



Il benessere come premio

L'Angelica ha lanciato un concorso che mette in palio un week end all'Hotel Cristallo di Cortina e fino a 10 mila euro di buoni spesa. Nelle tisane funzionali L'Angelica bisogna trovare le bustine 'Ti Voglio bene'. Possono partecipare tutti coloro i quali hanno acquistato una delle Tisane Funzionali o tisane in capsula Express Drink dell'Angelica fra il 2 novembre 2014 al 7 settembre 2015.

La nutrizione è on line

Per sapere tutto della Nutraceutica si può andare in rete sul sito www.nutraceuticanews.org: una rivista online che pubblica i risultati delle ultime ricerche, le discussioni sui nuovi prodotti, le ricerche spontanee e quelle delle aziende. Il tutto supportato da un autorevole board scientifico di garanti, composto da personalità del mondo universitario, medico e della ricerca che mette la sua preparazione ed esperienza al servizio della diffusione e del controllo dei principi nutraceutici.



Il valore dei cibi Per saperne di più



- Gli alimenti nutraceutici sono in larghissima parte di origine vegetale e si trovano nella frutta e nella verdura, come fibre, proteine di soia, fitosteroli e polifenoli. Molti nutraceutici possono anche trovarsi in farmacia come integratori alimentari.
- I nutraceutici sono sostanze utili al mantenimento del benessere alla prevenzione delle patologie cardiovascolari e degenerative, possono rafforzare il sistema immunitario e regolare le funzioni intestinali o essere d'aiuto a fini sportivi e cosmetici.
- I nutraceutici sono oggi una realtà medico-scientifica in costante espansione, sia per quanto riguarda il numero e l'accuratezza degli studi scientifici che per la diffusione di prodotti specifici (negli USA fatturano oltre 250 miliardi di dollari).
- Nutraceutica significa riconoscere, attraverso una rinnovata relazione tra biologia, chimica e medicina, lo stretto rapporto che esiste tra le nostre abitudini alimentari e la nostra salute.
- Nutraceutica è anche consapevolezza del valore dei cibi. Se Feurbach disse che siamo ciò che mangiamo è indispensabile però sapere anche cosa e come mangiamo. E la Nutraceutica attraverso lo studio degli alimenti funzionali questo fa.

"Fa che il tuo cibo sia la tua medicina", parola d'Ippocrate. E a pensarci bene solo dal secolo dei lumi in avanti farmacopea e cucina sono andate divergendo. Basterebbe pensare che ricetta sta a significare tanto la prescrizione medica quanto la prassi gastronomica. E' curioso notare che l'evoluzione degli studi sulla nutrizione sta tornando all'antico. Oggi la ricerca è finalizzata a massimizzare i benefici dei cosiddetti alimenti funzionali: quelli che consentono di massimizzare i benefici delle sostanze nutritive che la natura ci regala. E' nata così la nutraceutica, lo studio degli alimenti funzionali, una scienza che sta evolvendo in maniera tumultuosa. Su questo versante di ricerca è in prima fila l'Istituto Erboristico L'Angelica che da oltre trent'anni studia costantemente i principi attivi delle erbe officinali per offrire prodotti destinati alla cura della persona, al benessere inteso come complessivo equilibrio della persona. La Nutraceutica del resto non è altro che la

ISCRIVITI AL CLUB IDEE E VANTAGGI

UN PATTO CONTRO L'OBESITÀ INFANTILE

Patto tra le Regioni contro l'obesità dei bambini: approvato un protocollo per l'eliminazione nelle scuole dei distributori automatici di merendine, bevande gassate, noccioline. Al loro posto sarebbero forniti yogurt, frutta fresca, panini con ingredienti di qualità.

OLIO D'OLIVA E NOCI, GLI ANTI-DIABETE

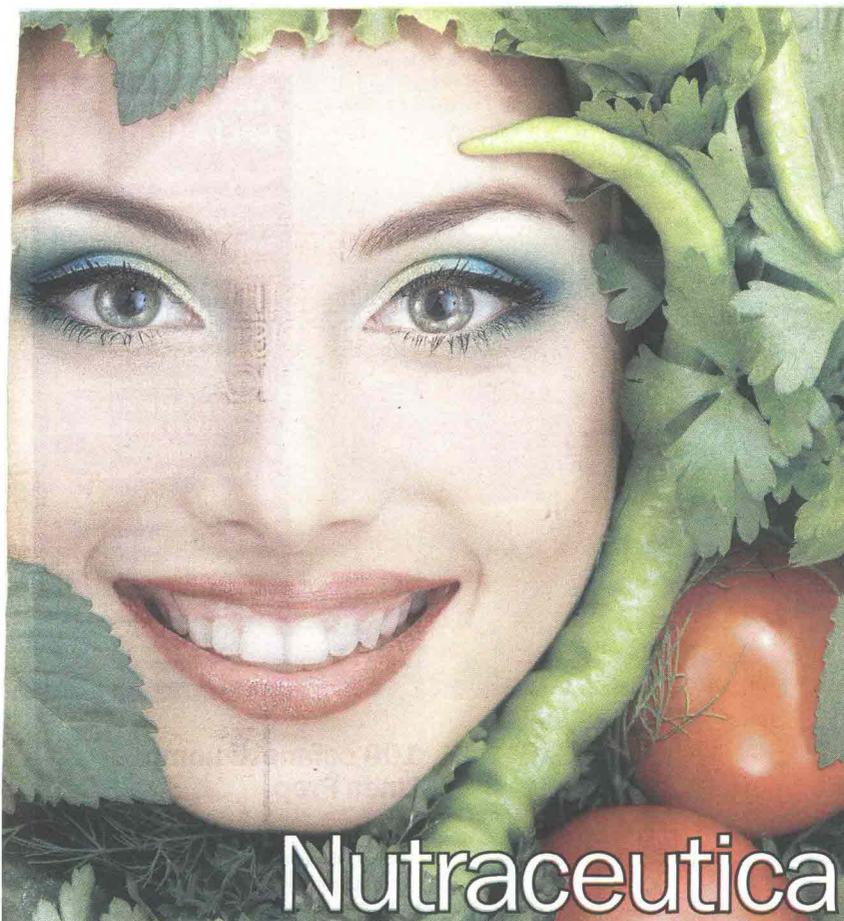
Per prevenire il diabete alimentare, nei soggetti predisposti, consumare l'olio di oliva e le noci può essere d'aiuto. Lo dimostrano i ricercatori della università di Sant Joan de Reus, a Reus, Spagna, che hanno condotto un'analisi su 5.800 uomini e donne, dai 22 agli 80 anni.

MarcheTop, acquisti in Rete Volersi bene con un click



Il logo del sito che pone internet al servizio della migliore cura della persona

Volersi bene con un click. Potrebbe essere questo lo slogan di MarcheTop (www.marchetop.it), un sito che rappresenta un'innovazione assoluta e che mette la tecnologia di internet al servizio della migliore cura della persona attraverso un altissimo standard di qualità. MarcheTop è nato da un'esigenza ed è diventato un'esperienza. L'esigenza era quella di assicurare a prodotti di particolare significato per la cura della persona e della casa un canale privilegiato di vendita on line per evitare che nel mare magnum della 'Rete' si disperdessero i valori qualitativi ed è diventato un'esperienza perché è il primo aggregatore che mette insieme prodotti all'apparenza diversi e che hanno diverse utilizzazioni ma che nascono dalla medesima filosofia: la migliore qualità secondo natura. L'intuizione - come spiega il dottor Andrea Gualandi che è tra i promotori di MarcheTop - è stata quella di 'dare un sbocco di e-commerce a prodotti che di solito sono acquistati nella grande distribuzione o in farmacia o nei negozi specializzati' ma per farlo al



La buona ricetta della natura

fusione della nutrizione con la farmaceutica: definisce quella disciplina che indaga i principi attivi naturali degli alimenti, con effetti benefici di comprovata efficacia nella prevenzione e nel trattamento di malattie, ma più in generale positivi per la salute umana. Invece di mangiare e curarsi, ecco come curarsi mangiando.

Il protocollo

Nutraceutica significa riconoscere, attraverso una rinnovata relazione tra biologia, chimica e medicina, lo stretto rapporto che esiste tra le nostre abitudini alimentari e la nostra salute. Da questo protocollo sono nati nuovi prodotti di L'Angelica che coniuga l'antica e complessa scienza delle piante officinali con l'innovazione e la costante ricerca scientifica, dando

origine a una preziosa linea di prodotti naturali, studiati per prendersi cura di sé in modo naturale, non aggressivo, in armonia con i ritmi del nostro corpo. Dall'orto botanico di L'Angelica nascono tre linee di prodotti: Personal Care per prendersi cura del corpo con naturalezza e delicatezza, Oral Care per un'igiene quotidiana naturale ed efficace e la linea più innovativa la Nutraceutica per prendersi cura di sé dall'interno, in modo naturale. Nella linea Nutraceutica vi sono sia tisane, infusi che integratori alimentari che massimizzando i benefici delle sostanze naturali danno luogo ai cosiddetti alimenti funzionali, quelli che servono per far si - come comandava Ippocrate - che 'il cibo sia la tua medicina'.

Carlo Cambi



Dall'orto botanico di L'Angelica nascono tre linee: Personal Care, Oral Care e Nutraceutica

meglio era necessario 'riunire in un unico contenitore una gamma di offerte che vanno dalla nutrizione alla cura della persona fino a quella della casa e dell'ambiente dove si vive'. MarcheTop è diventato in brevissimo tempo anche una piattaforma logistica. 'Avevamo - spiega ancora Andrea Gualandi - l'esigenza di far arrivare i prodotti ai nostri clienti rapidamente per due fondamentali ragioni: assicurare la qualità totale del prodotto che è anche la prima regola di MarcheTop, rendere conveniente l'acquisto on line a anche in termini di risparmio di tempo'. Dall'evoluzione di queste 'regole' è scaturita l'evoluzione di MarcheTop che oggi è un carrier privilegiato per chi voglia distribuire con la massima efficienza prodotti o idee di qualità. Come ad esempio i premi di Idee & Vantaggi.



Dalla collaborazione tra L'Angelica e la Fondazione Veronesi è nato Vegetaria Italiana

GIOCA E VINCI DALLE 5 ALLE 20 SU www.quotidiano.net/idee-vantaggi



Piaceri&Saperi **BenEssere** / di Sara Gandolfi

Diamo il via alla disintossicazione naturale

Sì a centrifughe o tisane di verdura e frutta bio, yoga, scrub per la pelle. No alla tecnologia in camera da letto

COSÌ IL NOSTRO CORPO SI RIPULISCE DAI CENONI

Il cibo è stato divorato, i regali aperti, le ultime bottiglie stappate. Le feste, insomma, son finite. Il senso di pesantezza post abbuffata probabilmente è invece ancora con voi, assieme a una sottile malinconia. Nulla di grave, in realtà, inutili i sensi di colpa. Il nostro organismo ha svariati metodi di disintossicazione naturale che si mettono in azione autonomamente quando eccediamo: il sistema digestivo, la pelle e il fegato lavorano, su diversi livelli, per ripulire il nostro corpo dagli agenti chimici, come le tossine alimentari, l'alcol o il fumo di sigaretta. È possibile, però, facilitare o accelerare questo processo con facili accorgimenti. Eccone alcuni.

➊ **Limone aiuta fegato.** Ricco di limonene, dà un'utile spinta al processo di disintossicazione. Al mattino, prima del caffè, bevete un bicchiere di acqua calda con limone: stimolerà digestione e metabolismo.

➋ **Succo verde.** Il secondo passo è un centrifugato di verdure fresche, che introduce nell'organismo una sferzata di vitamine e nutrienti. Esempio 1: 30 gr di spinaci, 2 foglie di lattuga, 1 ciuffo di prezzemolo, 1 kiwi, 2 foglie di menta, acqua. Esempio 2: 1 mela verde, 2 manciate di spinacini freschi, 4 foglie di basilico grandi, succo di 1/2 limone, 1 cucchiaino di zucchero. Esempio 3: un mazzo di spinaci baby, un cetriolo, due gambi di sedano, mezza mela verde, succo di limone a piacere. Ricordate che la maggior parte delle sostanze benefiche sono contenute nella buccia della frutta, che deve essere bio (per evitare di ingerire pesticidi e sostanze tossiche).

➌ **Menta digestiva.** La menta è un efficace rimedio naturale contro il mal di stomaco e può essere facilmente aggiunta ad alimenti o bevande. Un esempio: preparate una tisana con un'arancia tagliata a fette e alcune foglie di menta, lasciate in infusione in acqua bollente per almeno 10-15 minuti.

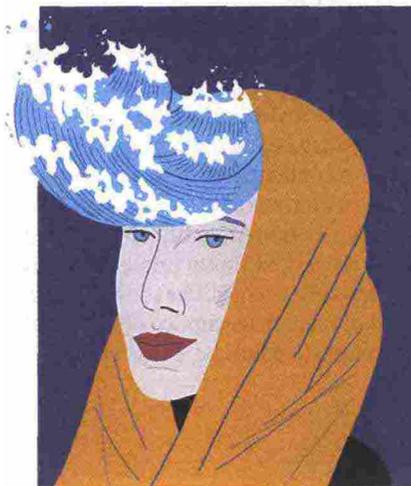
➍ **Una spazzolata al corpo.** Il "body brush", prima o sotto la doccia, oltre a esfoliare il corpo, stimola il sistema linfatico e migliora la circolazione sanguigna. Tra le possibili ricette naturali, lo scrub al

limone e timo: mescolate in una ciotola una tazza di zucchero di canna e dell'olio di mandorla fino a ottenere una pasta morbida, quindi aggiungete la buccia di due limoni, un paio di cucchiaini di miele e alcune foglioline di timo; levigherà la pelle, rendendola morbidissima.

➎ **Una pausa per l'intero organismo.** Venti minuti al giorno di esercizi di yoga o di meditazione aiutano corpo e mente a entrare in comunicazione: la "pulizia" fisica ed emotiva sono complementari, è fondamentale liberare la mente dai pensieri "tossici" tanto quanto purificare il corpo dalle tossine. A volte è sufficiente rilassarsi sul divano ascoltando musica classica.

➏ **La dieta.** Elimina o limita al massimo l'ingestione di glutine, latticini, zucchero, alcol, caffeina. Almeno per una settimana.

➐ **A letto presto.** "Obbligatevi" a dormire almeno otto ore di fila, spegnendo anche la vostra "vita digitale". Secondo una ricerca pubblicata sul *Canadian Medical Association Journal*, dovremmo infatti liberare la camera da letto da tutti gli apparecchi elettronici, perché essendo fonti di inquinamento luminoso ed elettromagnetico interferiscono con il naturale ciclo di sonno e veglia. Inoltre, secondo una ricerca del Sleep Disorders Center del JFK Medical Center di Edison, televisione, cellulare, tablet e videogiochi, se usati prima di andare a dormire, possono causare problemi di insonnia, ma anche depressione, ansia, deficit di attenzione e iperattività, perché stimolano il cervello, impedendogli di disattivare i centri della veglia e attivare quelli del sonno.



CASELLA DELLA SANITÀ

di **FEDERICO MERETA** - salute@ilsecoloxix.it

OCCHI, LA SPERANZA NEI NUOVI FARMACI

Qualche tempo fa si è parlato di un collirio realizzato sulla base delle ricerche di Rita Levi Montalcini, che potrebbe aiutare nella cura del glaucoma. Vorrei sapere a che punto è questo farmaco e se è già disponibile.

LETTERA FIRMATA e-mail

Al momento siamo ancora in fase di ricerca, quindi non esiste la possibilità di trovare in farmacia l'Ngf umanizzato, o Rh-Ngf, che è stato scoperto da allievi di Rita Levi Montalcini sulla base della ricerca del Premio Nobel italiano sui fattori di crescita nervoso. Questa sostanza in particolare sarebbe in grado di regolare la crescita, il mantenimento e la sopravvivenza dei neuroni. Al momento la patologia su cui si è più concentrata la ricerca è la cheratite neurotrofica, malattia rara degenerativa dell'occhio a tutt'oggi orfana di cura, caratterizzata da un danno progressivo della cornea che può causare graduale perdita di visione e che nel mondo colpisce circa una persona su 5.000". Il razionale degli studi è evidente.

La cornea è l'organo maggiormente vascolarizzato dell'organismo, e la sua integrità appare assicurata più dall'innervazione che dalla vascolarizzazione: trattare la patologia corneale con un fattore di crescita nervoso poteva quindi rappresentare il classico "uovo di Colombo" per trovare nuove opportunità di cura. In questo senso sono in corso alcuni studi clinici, per valutare le ipotesi di lavoro. Per quanto riguarda le altre patologie degli occhi, va ricordato che questa proteina è stata designata dalle autorità regolatorie americana ed europea (FDA ed EMA) come farmaco orfano nel trattamento della retinite pigmentosa. Infine, Rh-NGF potrebbe in futuro trovare spazio in patologie oculari anche gravi che possono condurre alla perdita della vista, come ad esempio il glaucoma, cui faceva riferimento il lettore.

TUMORI DELL'UTERO E VACCINAZIONI

Vorrei avere informazioni sul tumore dell'endometrio uterino. E' vero che non esiste un vaccino per prevenirlo? Che tipo di cura occorre fare?

LETTERA FIRMATA e-mail

Purtroppo non esiste la vaccinazione per questa forma tumorale. Il vaccino che protegge dall'infezione da papilloma-virus umano (Hpv), è infatti indicato per la prevenzione del tumore della cervice uterina, mentre il tumore all'endometrio interessa un'altra area dell'organo femminile ed ha anche altri meccanismi d'origine. Per la specifica attenzione a questa forma occorre ovviamente parlare con il proprio ginecologo, ma è comunque possibile offrire qualche indicazione generale. La malattia colpisce prevalentemente le donne verso la menopausa ed è in aumento nelle popolazioni occidentali, come conseguenza di dell'invecchiamento della popolazione e degli stili di vita. In particolare sotto accusa sono le abitudini alimentari, il sovrappeso e la conduzione di una vita sedentaria. Studi recenti hanno documentato come una attività fisica regolare possa ridurre il rischio di carcinoma

dell'endometrio di circa il 30 per cento. Le stime per l'Italia indicano un totale di circa 8.000 nuovi casi diagnosticati ogni anno. Il fattore di rischio più significativo è l'obesità, che aumenta il rischio da 3 a 10 volte. Il cancro dell'utero è più frequente nelle donne in cui esistono condizioni che tendono a creare squilibri ormonali, come le terapie sostitutive in menopausa non bilanciate, l'obesità, la sterilità per mancanza di ovulazione e la menopausa tardiva. Una piccola percentuale di casi può essere ereditaria. La scelta chirurgica si basa sulla considerazione che la maggior parte di questi tumori sono confinati al corpo uterino e che l'intervento può essere di per sé sufficiente a curare la malattia. La chirurgia consente di identificare i fattori di rischio che possono indicare la necessità di ulteriori trattamenti per migliorare gli indici di cura. La chemioterapia e la radioterapia da sole o in combinazione possono prevenire le recidive o curare gli stadi avanzati dei tumori dell'utero.



SCRIVERE A:
CASELLA DELLA SANITÀ
 Il Secolo XIX - piazza Piccapietra 21
 16121 Ge - fax. 010 5388426

