

# Fitonews

Salute Natura Informazione  
TRIMESTRALE - 4 EURO - N°67/68 GIUGNO 2022

## A MENTE FRESCA

Teniamo in efficienza  
la meravigliosa macchina  
che abbiamo nella testa

### L'UNIONE FA LA FORZA

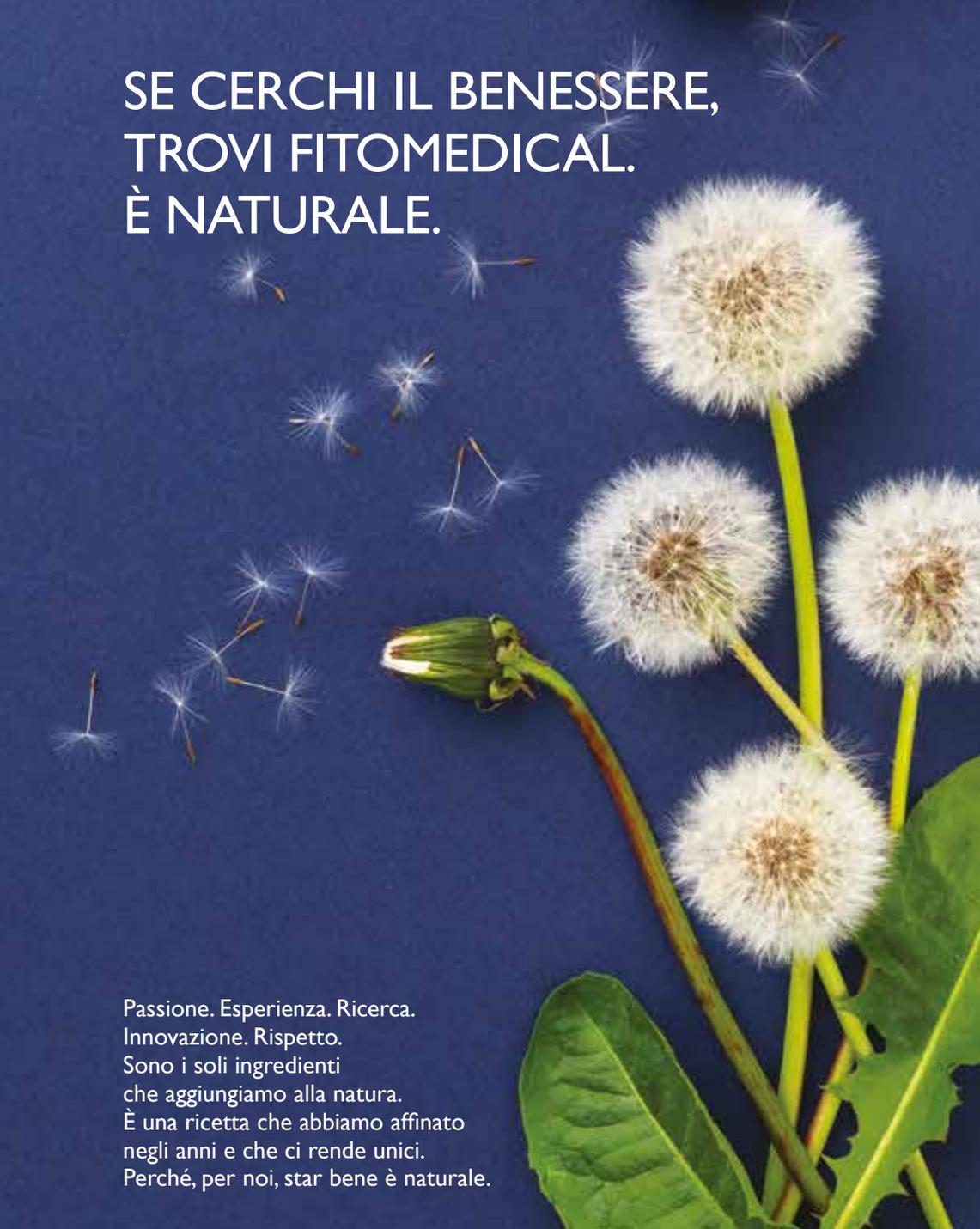
L'azione sinergica delle  
vitamine del gruppo B  
sull'intelletto

### A CIASCUNO IL SUO

Piante specifiche  
per smemorati  
"particolari"



SE CERCHI IL BENESSERE,  
TROVI FITOMEDICAL.  
È NATURALE.



Passione. Esperienza. Ricerca.  
Innovazione. Rispetto.  
Sono i soli ingredienti  
che aggiungiamo alla natura.  
È una ricetta che abbiamo affinato  
negli anni e che ci rende unici.  
Perché, per noi, star bene è naturale.



Puoi ordinare  
i prodotti sul sito  
[www.fitomedical.com](http://www.fitomedical.com)



[info@fitomedical.com](mailto:info@fitomedical.com)



**FITOMEDICAL**  
star bene è naturale



## colophon

Periodico trimestrale  
sui fitoderivati  
Anno 29 n°67/68  
Aut. del Trib. di Milano  
n° 398 del 04.06.90

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

Editrice: Fitomedical srl

Direttore responsabile:  
Marco Angarano

Redazione: Lina Suglia

Coordinamento  
editoriale:  
Ornella De Carli

Ufficio Pubblicità:  
Tel: 02 90781896

Progetto grafico  
ed editoriale: The Van

Foto di copertina:  
Hive Studio

Stampa: Vela web

[www.fitomedical.com](http://www.fitomedical.com)

 [fitomedical](https://www.facebook.com/fitomedical)



MISTO  
Carta da fonti gestite  
in maniera responsabile  
FSC® C102533



## Sale in zucca

---

Non si smette mai d'imparare. Soprattutto in quest'epoca: l'evoluzione tecnologica, l'ampliarsi degli strumenti di comunicazione e la globalizzazione di commerci, culture e costumi dilatano gli stimoli cognitivi. Bisogna sempre stare al passo e aggiornarsi.

E poi, ci vuole ingegno per concepire nuove idee e realizzare progetti. Servono presenza di spirito e plasticità di pensiero per risolvere con prontezza contrattempi e imprevisti. Ci vuole testa per essere attivamente partecipi del nostro tempo... Ma in situazioni critiche, il cervello di qualcuno rischia d'andare in fumo!

**Per fortuna ci aiutano le piante, che possono favorire la memoria, l'apprendimento, la capacità di concentrazione ed elaborazione; ne parla la cover story di questo Fitonews. È un invito a conoscere i rimedi naturali che possono sostenere le performance intellettive di giovani, adulti e anziani, aiutarci a superare blocchi mentali e stanchezza, farci sentire a nostro agio nella vita di ogni giorno.**

Nelle pagine dedicate ai focus sono presenti alcuni consigli per aiutare il cervello in situazioni particolari e una panoramica delle essenze che stimolano le facoltà cognitive attraverso l'olfatto. Le rubriche propongono ricette estive fresche e golose, evidenziano gli alimenti da preferire per mantenere vivacità intellettiva, insegnano a preparare cosmetici home-made per la bellezza dei capelli, dedicano attenzione ai nostri amici animali, ci suggeriscono mete, letture o film per il tempo libero: anche divertirsi e apprendere nuove cose mantiene la mente sveglia e dinamica.

## sommario

---

**02**

**Il bene dell'intelletto**

Come funziona la mente e cosa può metterla in crisi

**04**

**Un trio promemoria**

Bacopa, Goji e Melissa per tutelare la mente

**06**

**Vitamine sinergiche**

Per quelle del gruppo B l'unione fa la forza

**08**

**Facciamo mente locale**

A ciascuno il suo rimedio per tenere in forma la testa

**10**

**Il filo dei pensieri**

L'effetto immediato degli odori sul cervello

**12**

**Una chioma splendente**

Cosmesi fai da te per la cura dei capelli

**15**

**Cibo per la mente**

Come la dieta influisce sul processo cognitivo

**16**

**Un versatile alleato**

I molteplici impieghi di Aloe gel in veterinaria

# IL BENE DELL'INTELLETTO

**Come funziona la mente e cosa può metterla in crisi**

La mente è una sconosciuta. Ne discutono da sempre filosofi, scienziati e psicologi, senza venirne a capo. Riserva ancora molti segreti alla ricerca scientifica, che procede tra ipotesi e interrogativi per conoscere il funzionamento del cervello. È uno studio difficoltoso, perché include aspetti sfuggenti, molto vasti e interconnessi.

Prendiamo ad esempio la memoria: si associa all'attenzione e alla concentrazione, alla comprensione delle informazioni dell'ambiente, alla capacità di comunicare con il linguaggio e la gestualità, all'orientamento nello spazio e nel tempo... Sono tutti processi collegati e il loro insieme confluisce in un bagaglio di conoscenze da cui scaturisce la consapevolezza di noi stessi, la nostra rappresentazione del mondo, il metro di giudizio su cui ragioniamo e agiamo.

*Lina Suglia  
erborista, fitopreparatore,  
consulente aziendale*

**U**siamo parole come “mente”, “intelligenza”, “senno”, o altri sinonimi astratti per indicare un universo di esperienze e abilità mentali difficile da definire e che, oltretutto, si trasforma e si riorganizza continuamente in funzione di ciò che viviamo.

La scienza definisce questa complessità con il termine “cognizione” e chiama “facoltà cognitive” tutte quelle competenze che ci permettono di essere attivamente partecipi della nostra vita.

**Ma dove abita l'intelligenza?** Attualmente sappiamo che i processi cognitivi interessano diverse aree cerebrali e che queste lavorano integrandosi e coordinandosi reciprocamente. Tra tutte, assume una particolare rilevanza **la zona limbica**: è la sede del cervello che rielabora le esperienze individuali, integra le emozioni e gli stimoli cognitivi e partecipa alla “costruzione” della memoria. Qui sono localizzate strutture anatomiche importanti come **amigdala e ippocampo**, che assolvono funzioni nervose ed endocrine.

### **Lo stress ossidativo rende vulnerabile il cervello**

Se invece cerchiamo di capire cosa succede quando la mente perde colpi, l'attenzione si focalizza su quello che oggi è reputato il suo maggior nemico: lo **stress ossidativo**, responsabile dei disturbi legati al calo cognitivo e mnemonico. Questo fenomeno, dovuto a una sovrabbondante generazione di sostanze ossidanti e radicali liberi, è noto come causa d'invecchiamento di tutto l'organismo, ma soprattutto del cervello.

Qui la sofferenza cellulare provocata dai processi ossidativi innesca un crescendo di pericolose

conseguenze. Inizialmente altera e “inceppa” le funzioni cognitive, ma la sua persistenza può arrivare a distruggere alcuni componenti delle cellule cerebrali, fino a causarne la morte. Si parla inoltre molto del grave ruolo dello stress ossidativo come responsabile dell'insorgenza di malattie neurodegenerative come Alzheimer, Parkinson, demenze senili.

Conviene quindi chiederci cosa possiamo fare per proteggere la nostra mente.

Consideriamo innanzitutto che l'entità dei danni che può subire dipende principalmente da due fattori: la durata e l'intensità dell'offesa da un lato, dall'altro la resilienza di chi vi è esposto.

In giovani o adulti, ad esempio, le difficoltà cognitive sono spesso circoscritte a periodi transitori di eccessive sollecitazioni intellettive. Ma è dimostrato che, a qualsiasi età, **il protrarsi di un sovraccarico psichico tende ad amplificare e rendere più frequenti i disturbi cognitivi**. Dovremmo quindi cercare di sottrarci – per quanto possibile – alle situazioni stressanti.

In secondo luogo, prendiamo esempio da alcuni anziani che conservano una mente lucida e vivace a dispetto dell'età. Infatti, se è vero che bisogna rassegnarsi a un progressivo declino cerebrale negli anni come effetto fisiologico della senescenza, va detto che ciò si manifesta in ciascun individuo con modalità e tempi diversi.

Per non scoraggiarci ricordiamo che il cervello ha delle carte da giocare per contrastare o contenere questi danni: derivano soprattutto dalla plasticità acquisita, che ne ottimizza le prestazioni. È pertanto buona norma **tenere sempre la mente in esercizio per potenziarne l'efficienza, proprio come facciamo ginnastica per mantenere in forma le nostre articolazioni**. ■

## **curiosità**

### **Falsi ricordi**

È comprovato che, per evitare sovraccarichi, la mente trattiene nella memoria solo gli elementi più importanti e le componenti emotive degli episodi passati. Così, quando ricordiamo un fatto, spesso “inventiamo” molti dettagli secondari.

### **Il cervello non dorme!**

L'attività notturna del cervello è maggiore di quella diurna. Nel sonno, poi, si attivano zone cerebrali diverse da quelle del giorno. In alcune di esse si fissa la memoria a lungo termine dei ricordi della giornata.

### **Stimoli per la mente**

Se l'ambiente in cui un bimbo cresce è stimolante, le sue capacità cognitive possono aumentare fino al 25%.

### **Cogito ergo sum**

Pare che il cervello elabori giornalmente circa 70mila pensieri... Ma non è chiaro come sia possibile contarli!

### **Lo stress è nemico della mente**



### **Non sempre gli anni offuscano la mente**



### **L'intelligenza va coltivata**





## buone abitudini

### Meglio curiosi e in compagnia

Più si usa il cervello, più lo si mantiene giovane! Perché una mente continuamente sollecitata è più “allenata” a ricordare, a rispondere agli stimoli, a porre attenzione e a imparare da quanto la circonda, a cogliere al volo le occasioni. La cura migliore per mantenere sempre lucidi i pensieri è essere aperti al mondo, assecondare la curiosità e coltivare interessi: sono consigliati buone letture e giochi enigmistici, la visione di film e l’ascolto di musica, le attività artistiche e il bricolage, gli hobby e tutto quanto ci appassiona. Meglio ancora se questi interessi diventano occasione di confronto con altri per uno scambio di idee e di esperienze, se ci portano a coltivare relazioni e a interagire: scelga ognuno secondo il proprio gusto e la propria età una compagnia per frequentare mostre, cinema e altri spettacoli, per praticare sport adeguati, per viaggiare... Se invece siete proprio pigri, trovate almeno dei compagni di partite a carte.

La ricerca individua molte piante neuro-protettive



# UN TRIO PROMEMORIA

## Bacopa, Goji e Melissa tra le migliori piante che tutelano la mente

Lina Suglia  
erborista, fitopreparatore, consulente scientifico

**P**otersi vantare di pensieri veloci e mente lucida è l’ambizione di giovani, adulti e anziani, spesso in difficoltà per la mole di impegni da affrontare o per i limiti imposti dall’età.

Per dare loro una risposta esauriente, la ricerca scientifica è da tempo impegnata a individuare rimedi che sostengano l’efficienza della memoria e delle funzioni cognitive favorendo buone performance intellettive, e siano anche in grado di prevenire la neurodegenerazione.

Nel mondo vegetale questa indagine trova un orizzonte degno d’interesse: i dati a oggi raccolti e le conoscenze conseguite sono numerosi e promettenti. Si studiano singole sostanze vegetali, come il **resveratrolo** presente negli acini d’uva, o i **curcuminoïdi** di Curcuma, e si approfondiscono i meccanismi d’azione di piante già riconosciute utili per supportare e proteggere le attività cerebrali.

Molte di queste specie appartengono alle medicine tradizionali europee e orientali, le cui indicazioni sono spesso confermate dalla ricerca scientifica moderna

che ne valorizza la comprovata azione cerebrale antiossidante e neuroprotettiva.

### Goji rende lo sguardo brillante e intelligente

Un buon esempio è il **Goji** (*Lycium barbarum*): si utilizzano i frutti maturi, detti “di lunga vita”, che da un po’ di tempo il mercato alimentare propone come superfood in forma di frutta secca o succhi, tè, merendine, barrette e altro. A queste forme si affiancano gli integratori, che per l’elevata concentrazione valorizzano al meglio le qualità salutistiche di queste bacche rosse, già note alle antiche farmacopee cinese, coreana e giapponese. Le consigliavano per contrastare i danni progressivi dovuti all’invecchiamento, con un’attività rivolta a reni, fegato e diversi organi, ma soprattutto alle funzioni mentali e visive. In particolare, **testi antichi sottolineano come l’assunzione di Goji renda lo sguardo limpido e vivace**, un’immagine che evoca l’espressione di occhi brillanti e intelligenti.

Studi moderni confermano l'azione cerebrale antiossidante e aggiungono che protegge le cellule nervose dall'aggressione di sostanze tossiche e processi degenerativi. Dimostrano inoltre che riduce la sensazione di fatica e migliora le prestazioni neurologiche e psicologiche.

Un'altra specie che si distingue in ambito neurologico è **Bacopa** (*Bacopa monnieri*), annoverata nella farmacopea indiana con il nome sanscrito Brahmi, in onore del dio induista Brahma. **La medicina ayurvedica la segnala come rimedio per le facoltà intellettive e la memoria:** le parti aeree sono tradizionalmente utilizzate nel trattamento dell'ansia, della mancanza di concentrazione e dell'incapacità di elaborazione mentale. La ricerca clinica convalida tali dati e sottolinea come l'assunzione di Bacopa comporti miglioramenti negli stati ansio-depressivi. La considera anche un rimedio nootropo (dal greco "che sorveglia la mente") e un adattogeno che sostiene l'organismo nei confronti dello stress cronico, soprattutto quando emergono implicazioni mentali ed emotive accompagnate da disturbi di origine psicogena come asma, dispnea, tachicardie, emicranie, ecc.

Alla tradizione europea appartiene **Melissa** (*Melissa officinalis*), apprezzata da sempre come specie sedativa, indicata per controllare le sindromi ansiose con insonnia e

crampi viscerali.

Indagini moderne hanno aggiunto a queste proprietà i rilevanti effetti antiossidanti e antiradicalici che rendono Melissa preziosa sia per inibire sostanze che agiscono a livello neuronale inducendo disfunzioni della memoria, sia per contrastare alcuni fattori che favoriscono la comparsa e l'evoluzione di malattie degenerative del sistema nervoso. Ulteriori conferme giungono dalla sperimentazione clinica, che dimostra come questa pianta sostenga le funzioni mnemoniche e cognitive, con effetti sedativi e di miglioramento dell'umore. ■

**Bacopa, amica degli dei e della mente**



**Melissa rinfresca la memoria**



---

## buone abitudini

---

### Muoversi, ma anche riposare

Il motto latino "mens sana in corpore sano" ricorda che una buona mente non può essere disgiunta dall'equilibrio e dal benessere fisico. Concordano i moderni biologi, sostenendo che praticare movimento, esercizi e discipline sportive migliora le performance intellettive: stimolando la circolazione, il movimento non solo favorisce l'ossigenazione e la nutrizione cerebrale, ma scioglie anche le tensioni emotive che nuocciono all'efficienza della nostra mente. Una costante attività fisica, compatibile alle energie dell'età, è quindi consigliata a bambini, adulti e anziani. Ma, come è stato già detto, anche la qualità del sonno e del riposo aiuta l'intelletto, perché la stanchezza è la peggiore nemica della memoria e dell'attenzione.





# VITAMINE PER CHI HA LA TESTA NEL PALLONE

Le vitamine del gruppo B sostengono le funzioni intellettive

**Gruppo B: otto vitamine sinergiche**



Lavorano in stretta sinergia le une con le altre e garantiscono il benessere del cervello e dell'intero sistema nervoso. Sono le otto vitamine del **gruppo B: tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina (B3), acido pantotenico (B5), piridossina (B6), biotina (B7), folati (B9) e cobalamina (B12).**

Sono noti da tempo i benefici che queste sostanze apportano nel regolare la funzionalità delle cellule nervose, ma finora gli scienziati avevano analizzato l'attività di ogni vitamina presa singolarmente. Recentissimi studi, invece, hanno appurato che **le vitamine del gruppo B costituiscono un complesso sinergico**, in cui ciascuna dipende dalle altre per svolgere efficacemente le proprie funzioni.

Ad esempio, un'insufficienza di B2 impedisce a B6 e B9 di svolgere al meglio il loro ruolo; ugualmente, una carenza di B2 e B6 comporta una riduzione dell'attività di B3. Sulla scorta di queste nuove conoscenze, sempre più

esperti sottolineano che quando si rende necessaria un'integrazione vitaminica è meglio suggerire l'apporto equilibrato e bilanciato dell'intero gruppo B, in alternativa alle formulazioni degli integratori con una o poche vitamine B.

## Difendono la mente dallo stress ossidativo

Ma in che modo questo complesso vitaminico promuove il benessere del nostro cervello? Innanzitutto, **il gruppo B difende il sistema nervoso dallo stress ossidativo** dovuto a un eccesso di radicali liberi, molto dannoso per l'intero organismo e soprattutto per la struttura e le funzioni dei neuroni: ne consegue una memoria sempre meno efficiente e una progressiva riduzione di attenzione e concentrazione.

Queste vitamine, poi, permettono ai neuroni di comunicare tra loro e con l'intero organismo perché favoriscono la sintesi dei neurotrasmettitori, veri e propri messaggeri che portano le informazioni dal cervello alla periferia e viceversa.

Inoltre, il complesso B re-

gola le vie principali di produzione dell'energia nell'organismo: il cervello è sempre attivo e consuma circa il 25% del budget energetico totale del corpo!

Ma il gruppo B svolge anche numerose altre funzioni: aiuta la detossificazione, assicura un buon nutrimento a cellule e tessuti, migliora le condizioni della pelle, sostiene le nostre difese e conferisce una generale sensazione di benessere e vitalità.

Utile a giovani e adulti per favorire memoria e lucidità, diversi studi recenti lo consigliano in particolare ai più anziani, per contrastare il naturale declino delle facoltà cognitive e contenere eventuali fenomeni degenerativi.

Ai fini di una corretta integrazione, **meglio optare per vitamine ottenute da processi naturali** come la germinazione di alcuni semi, ad esempio il Grano saraceno: ciò garantisce la presenza equilibrata e bilanciata di tutte le vitamine del complesso B, che per di più vengono anche fornite in forma "organica", naturalmente integrate in una matrice alimentare complessa. ■

**Energia per il nostro cervello**



## Una mente sempre in forma

**Cognimind omeostat®**



*Un integratore a base di piante officinali e vitamine del gruppo B che agisce sulla memoria e le funzioni cognitive, aiutando la mente a rimanere lucida e attiva a ogni età.*

Cognimind offre un valido aiuto quando lo stress incalzante degli impegni quotidiani o il progredire dell'età pregiudicano le nostre prestazioni intellettive. La sua nuova formulazione potenziata associa Goji, Bacopa e Melissa a vitamine del gruppo B ottenute dal Grano saraceno. La sinergia di questi componenti sostiene la memoria e la capacità di attenzione e concentrazione, protegge le cellule cerebrali dallo stress ossidativo, aiuta la mente in condizioni di sovraccarico e concorre a prevenire e contrastare i suoi processi di senescenza. È privo di glutine, lattosio e OGM, adatto anche ai vegani. *Approfondimenti su [www.fitomedical.com](http://www.fitomedical.com)*

**Modo d'uso**  
*Assumere 1 compressa una o due volte al giorno.*

## Mi ritorni in mente...

**Memoria – Bacopa Estratto Integrato Sinergico**

*Una sinergia di piante che sostengono il lavoro della mente favorendo la memoria, l'apprendimento e la plasticità dei pensieri*

È una formulazione liquida, che associa le proprietà di Melissa, Centella, Rehmannia, Bacopa e olio essenziale di Cipresso. Il loro insieme aiuta a superare i blocchi mentali e la stanchezza intellettuale causata da stress, emozioni, fluttuazioni umorali e di tono. Costituisce un efficace e valido aiuto per svolgere con prontezza funzioni cerebrali complesse come l'apprendimento, la memoria, la capacità di focalizzare le idee e di formulare progetti, sentendosi adeguati ad affrontare le situazioni più diverse.

*Approfondimenti su [www.fitomedical.com](http://www.fitomedical.com)*

**Modo d'uso**  
*Assumere 40 gocce, diluite in acqua naturale, tre volte al giorno.*



**Eleuteropiù omeostat®**

Con **Eleuterococco, Codonopsis, Tulsi, Aronia, Olivello spinoso e Goji**, aiuta a fronteggiare stress temporanei o prolungati, mantenendo l'equilibrio psicofisico.



## Un fungo per la testa

**Hericum micoEST Estratto Secco in Tavolette**

*Un fungo noto per le proprietà salutistiche che favoriscono il benessere mentale e aiutano a conservare una mente lucida e una buona memoria*

L'uso tradizionale di questo fungo, apprezzato dalla medicina dei Nativi americani e degli antichi Cinesi, trova conferma in molti studi scientifici moderni. Tra le molte proprietà segnalate, la ricerca evidenzia in particolare l'attività su mente e psiche. Hericum protegge le cellule nervose cerebrali, favorisce la nascita di nuovi neuroni e di loro nuove connessioni, migliorando l'efficienza della mente. Calma pensieri ed emozioni, riequilibrando le tendenze ansiose che peggiorano le performance intellettive e pregiudicano un buon sonno. Le tavolette di Hericum della linea EST (Estratti Secchi in Tavolette) sono ottenute da estratti di alta qualità e a titolazione garantita. *Approfondimenti su [www.fitomedical.com](http://www.fitomedical.com)*

**Modo d'uso**  
*Assumere 1 tavoletta due o tre volte al giorno.*



## in forma

### Brain fitness

Piccoli e semplici esercizi ci aiutano a mantenere “smart” la nostra mente. Perché è vero che la routine nella vita è rassicurante, ma sul lungo tempo può diventare un problema per il nostro cervello: se non è stimolata, la mente s’annoia e s’impigrisce.

Un esempio: avete una o più strade che percorrete spesso per raggiungere mete abituali come la scuola, il lavoro, il supermarket? A piedi o in auto, divertitevi a cambiare itinerario, per scoprire nuovi orizzonti. Ci sono poi le prove di abilità per destrorsi o mancini, un gioco davvero stimolante per il nostro cervello. Consiste nell’eseguire semplici azioni in modo coordinato utilizzando la mano meno usuale: ad esempio, provate a lavarvi i denti o a sfogliare una rivista con la mano inconsueta.

**Giuggiolo  
contro  
i blackout  
da ansia**



# FACCIAMO MENTE LOCALE

Piante specifiche per smemorati “particolari”

*Emanuela Carlessi  
naturopata*

**G**li antichi Greci personificavano la memoria e l’oblio in Mnemosine e Lete, gemelle opposte ma inseparabili, che si alternavano armonicamente nella vita dell’uomo per permettergli di conservare i ricordi importanti, dimenticando il superfluo.

Attualmente, il nostro stile di vita è ben lontano dai misurati canoni classici e non è certo l’equilibrato avvicinarsi delle due virtù divine a determinare la capacità di ricordare, condizionata piuttosto da stress e ansia, oltre che dal normale avanzare dell’età. Così, succede che un ragazzino arrivi all’interrogazione talmente agitato da dimenticare tutto quello che aveva diligentemente studiato. Oppure capita di scordare un appuntamento, logorati dal sovraccarico di impegni familiari e lavorativi. Insomma: siamo tutti più smemorati, ma ciascuno a modo proprio e per motivi differenti.

Per questo, alle piante tradizionalmente consigliate a tutela della mente – come Goji o Bacopa – è raccomandabile associare rimedi più mirati agli specifici fattori individuali che fanno da cornice alla smemoratezza.

Quando le criticità della vita ci fanno sentire fragili e al di sotto delle aspettative altrui, il pensiero è soverchiato da apprensioni che paralizzano memoria e concentrazione: le conoscenze finiscono in un buco nero e lavori di pochi minuti richiedono ore interminabili. Sono situazioni che possono essere penalizzate da un sonno disturbato e sfociano spesso in crampi gastrointestinali, tachicardie o reazioni allergiche difficilmente riconducibili a precisi fattori scatenanti. L’azione rasserenante di **Giuggiolo MG** (Macerato Glicerinato) aiuta a dissipare queste inquietudini perché riequilibra le emozioni, favorendo la lucidità mentale e modulando eventuali somatizzazioni ansiose.

### Withania spegne i cortocircuiti mentali

L’estratto secco di **Withania** è invece ideale per chi non stacca mai la spina e autoalimenta lo stress con preoccupazioni e rimuginio continui, che mandano in cortocircuito la mente e accrescono il senso d’irritabilità. L’azione adattogena della pianta spegne questi eccessi nervosi e mette a disposizione rinnovate energie per la psiche e il corpo. Withania rende il pensiero nuovamente limpido ed

efficiente, migliora l'umore e lenisce alcuni disturbi correlati all'ansia, come il calo di libido, i crampi viscerali e i blocchi articolari.

A quanti "non ce la fanno più" e sentono di aver esaurito ogni risorsa mentale e fisica, si consiglia **Betulla semi MG**, la cui azione è focalizzata sul sistema nervoso centrale e concorre a migliorare le performance cognitive, regolando anche tono e umore. Infatti, contrasta la sensazione di stanchezza mentale, allevia la spossatezza psicofisica e previene la possibilità che la condizione di burn-out sfoci in tendenze depressive.

### **Hericum mantiene il cervello giovane**

Per una mente sempre brillante e giovane, la scienza segnala **Hericum** in estratto secco: secondo recenti ricerche, questo fungo "nutre" il nostro cervello, favorendo la crescita di nuovi neuroni e proteggendo quelli esistenti da possibili danni indotti dallo stress ossidativo. Hericum sostiene e migliora tutte le funzioni cognitive e concorre a prevenire o contrastare eventuali disturbi legati all'invecchiamento o a specifiche problematiche degenerative nervose. I ricercatori ne evidenziano anche l'effetto rasserenante e l'azione riequilibrante sullo stomaco: il fungo è quindi un rimedio elettivo quando le difficoltà cognitive si associano a disturbi gastrici su base ansiosa.

Infine, quando il peso degli anni si fa sentire, **Corbezzolo MG** vanta una specifica azione di protezione del microcircolo cerebrale e aiuta a contrastare possibili tendenze arteriosclerotiche: tutela quindi le capacità di elaborazione mentale e di concentrazione. ■

## 2 alleati



### **Tornare giovani Polygonum**

*Estratto Secco in Tavolette*

Contrasta fenomeni di senescenza precoce, riattivando le funzioni cognitive e riequilibrando disturbi come insonnia, irrequietezza, stanchezza, ecc.

*Approfondimenti su  
[www.fitomedical.com](http://www.fitomedical.com)*



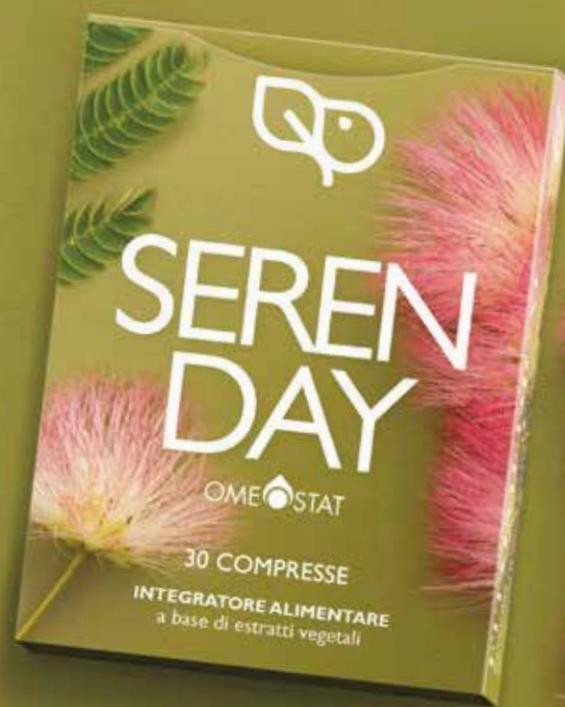
### **Sempre brillanti Corbezzolo**

*Macerato Glicerinato*

Aiuta a superare stati confusionali e difficoltà di concentrazione nei periodi di stress e iperattività, in fase convalescenziiale o nella senescenza.

*Approfondimenti su  
[www.fitomedical.com](http://www.fitomedical.com)*

## PIÙ SERENI DAY BY DAY.



Nei periodi di stress l'ansia può impedirci di affrontare la vita con la giusta prospettiva. Con Serenday, grazie all'azione di Albizzia, Giuggiolo, Polygala e Withania, i pensieri negativi, l'irrequietezza e la tensione nervosa prendono il volo, lasciando spazio a un senso di calma, serenità ed equilibrio.



Puoi ordinare  
i prodotti sul sito  
[fitomedical.com](http://fitomedical.com)



[info@fitomedical.com](mailto:info@fitomedical.com)



**FITOMEDICAL**  
star bene è naturale



# PROFUMI PER RITROVARE IL FILO DEI PENSIERI

Alcune essenze stimolano  
le funzioni cognitive

Marco Angarano

tecnico erborista, fitopreparatore, giornalista

Ognuno di noi ha sperimentato **il potere evocativo degli odori**: il ricordo di un luogo, di una persona, di una situazione emozionante che, all'improvviso, può comparire nitidamente nella nostra mente grazie a questi segnali chimici rilevati dall'olfatto. Con gli odori si stabilisce un rapporto personale fin dal primo giorno di vita e, rispetto alle immagini visuali, quelle olfattive non invecchiano con il passare del tempo e possono riaffiorare dopo anni e anni, con la vivacità del primo momento.

Secondo la letteratura scientifica, i deficit olfattivi sono presenti in diverse sindromi neurologiche e psichiatriche. La compromissione delle funzioni cognitive legate all'olfatto rappresenta quindi uno dei primi segnali di un possibile disturbo e di una sua probabile evoluzione.

**Gli odori hanno un effetto immediato sul cervello** e sulle sue funzioni di comando e di regolazione degli eventi psicofisici. Gli oli essenziali (OE) agiscono in questo senso soprattutto se uti-

lizzati tramite diffusione nell'ambiente, mettendone 5-6 gocce, singolarmente o in combinazione, nel diffusore di aromi.

Usò tradizionale ed evidenze scientifiche hanno permesso di identificare alcuni oli essenziali utili a riprogrammare, supportare e rinforzare l'hard disk della nostra memoria.

## Limone rischiarerà i pensieri

L'olio essenziale di **Limone** (*Citrus limon*) si ricava dalla spremitura a freddo della scorza dei suoi frutti (ne servono circa 3.000 per ottenerne un litro). Può schiarire le idee nei momenti in cui serve determinazione, favorisce la comprensione, la concentrazione e la memoria. In Giappone, nei test effettuati in alcuni uffici in cui l'aria era aromatizzata con OE di Limone, è stata osservata una diminuzione del 54% degli errori di battitura.

Le immagini olfattive non sbiadiscono nel tempo





## Vetiver, l'olio della tranquillità

Il **Vetiver** (*Chrysopogon zizanoioides*) è una pianta erbacea tropicale con lunghe radici da cui si ricava un'essenza viscosa rossa-marrone dalla nota aromatica legnosa, che ricorda il terreno umido di bosco o di torbiera. In India è chiamato **“olio della tranquillità”**. Il suo profumo contribuisce a ritrovare la calma, a rilassare e stabilizzare la mente e a sopportare meglio lo stress.

## Basilico scioglie le tensioni

Un altro olio essenziale utile nei periodi stressanti è quello di **Cardamomo** (*Elettaria cardamomum*), con il suo aroma caldo e speziato che evoca l'Oriente, dove oltre all'azione tonica e stimolante, gli è attribuita anche quella afrodisiaca. Infine, non si può dimenticare il **Basilico** (*Ocimum basilicum*), un'essenza che aiuta a sciogliere le tensioni e a risollevare la mente quando è particolarmente affaticata. ■

# 2 alleati



### A mente fresca Concentrazione Miscela di essenze

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



### Limone Olio Essenziale

Diffuso negli ambienti di studio o lavoro rischiarata e attiva la mente, alleviando la sensazione di stanchezza e confusione dei pensieri. *Approfondimenti su [www.fitomedical.com](http://www.fitomedical.com)*

## la salute in tazza

Viola Assolari  
erborista

### Per una mente sempre sveglia

Spesso a casa, a scuola o al lavoro, siamo sottoposti a stress che incidono sul nostro rendimento cognitivo. Ma perché ricorrere a bevande stimolanti e spesso piene di zuccheri, come caffè e bibite già pronte, per tenere viva la concentrazione? Ecco una gradevole tisana che, a differenza degli stimolanti, una volta terminato l'effetto non vi lascerà sgonfi come un palloncino: Ginkgo biloba foglie 40 g, Centella foglie 30 g, Rosmarino foglie 10 g, Lavanda fiori 10 g e Menta piperita foglie 10 g. Mettete due cucchiai da minestra di miscela in circa 250 ml di acqua bollente, coprite e lasciate in infusione 8 minuti, quindi filtrate, dolcificate a piacere e gustate: gli oli essenziali di Menta e Lavanda attiveranno velocemente la vostra mente, mentre la preziosa Ginkgo sosterrà la microcircolazione cerebrale, migliorando l'ossigenazione e favorendo la concentrazione.



# CON LE MANI NEI CAPELLI

## Cosmesi fai da te per abbellire la chioma

Iris Bado  
naturopata

**L**a chioma è notoriamente un elemento di seduzione, tanto che in alcune culture la testa è avvolta da un velo, in segno di castità e pudore. I capelli sono anche simbolo di virilità e potenza maschile: basti pensare alla figura biblica di Sansone, la cui forza si concentrava proprio nelle sue sette trecce. Invece, per la Medicina Tradizionale Cinese, i capelli rispecchiano la nostra energia vitale che, quando carente, può portare a un precoce incanutimento.

### Capelli, simbolo di potenza e anche di castità

La capigliatura asseconda inoltre il nostro stato emotivo: succede spesso, infatti, che nei momenti cruciali della vita sentiamo la necessità di cambiare colore, taglio o pettinatura per un profondo bisogno di trasformazione. Oltre alla funzione estetica, **i capelli proteggono il capo dagli urti e sono utilissimi per mantenere la giusta temperatura del cranio.** Per questo motivo più ci si avvicina all'equatore più i capelli sono neri, folti e crespi, così da creare uno strato isolante dai raggi perpendicolari del sole.

Quello che vediamo dei capelli, ovvero il fusto, è una parte "morta"; ciò che è ancora

vivo nel capello si trova sotto la superficie cutanea ed è la radice o bulbo in cui è prodotta una particolare proteina detta cheratina: è questa sostanza che, disponendosi in cuticole ordinate e ben adese le une alle altre, conferisce lucentezza al capello. Questo, al contrario, appare opaco e spento quando le cuticole sono sollevate e disposte in maniera disordinata.

Ecco quindi alcuni consigli per mantenere la chioma lucente e morbida. Iniziamo con uno shampoo per capelli secchi o misti: miscelate accuratamente a 100 ml di un bagnodoccia disperdente 20 gocce di **Olio Essenziale (OE) di Alloro**, 10 gocce di **Katafray OE** e 1 cucchiaino da caffè (circa 3 ml) di **Olio Vegetale (OV) di Avocado**. Massaggiate delicatamente i capelli e il cuoio capelluto, lasciate in posa 5-10 minuti e sciacquate. Questo shampoo unisce le proprietà rivitalizzanti e dermopurificanti di **Alloro** a quelle lenitive di **Katafray** e ristrutturanti di **Avocado**, specifico per rendere più voluminosi e forti i capelli sottili e opachi. I benefici di Alloro e Avocado possono essere sfruttati anche per una maschera universale. In questo caso, miscelate 1 cucchiaino raso da minestra (circa 10 ml) di **Aloe Vera Gel**, 3-4 gocce di **Avocado OV**, 2 di **Alloro OE** e 2 gocce di **Palmarosa OE**, ottimo seboregolatore.

Distribuite sui capelli – in particolare alla radice – fate agire una decina di minuti e poi lavate con uno shampoo delicato.

Infine, per capelli brillanti, possiamo mescolare 1 tuorlo d'uovo, 1 cucchiaino da minestra di **Jojoba OV** – indicato per

**Oli per una chioma lucente e morbida**



**Jojoba e Ricino per capelli brillanti**



capelli devitalizzati – e 1 cucchiaino da tè (circa 5 ml) di **Ricino OV**, rinforzante e stimolante della crescita, indicato soprattutto per capelli secchi e fragili. Una volta amalgamati bene gli ingredienti, applicate sui capelli per 20 minuti e poi lavate con uno shampoo delicato.

Per chiudere, alcuni consigli pratici per la cura dei capelli. Durante il lavaggio, meglio usare acqua tiepida e un detergente delicato, evitando frizioni brusche: non a caso il termine “shampoo” fa riferimento a un tradizionale massaggio indiano specifico per i capelli! Anche lo stress termico può

arrecare notevoli danni, quindi, è meglio evitare il calore eccessivo e ravvicinato del fon come pure l'utilizzo quotidiano della piastra. In questi casi, “mettersi le mani nei capelli” diventa una piccola attenzione e cura quotidiana, che può migliorare l'umore e farci sentire a nostro agio. ■

**Occhio al fon e alle piastre!**



## Fitonews gratis!



**Scegli come preferisci riceverlo:**

**In formato PDF via e-mail**



Inquadra il QR code oppure accedi alla pagina [www.fitomedical.com/iscrizione-fitonews/](http://www.fitomedical.com/iscrizione-fitonews/) e compila il form online

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

### **Informativa privacy**

Ai sensi degli artt. 13 e 14 del Regolamento Europeo 2016/679 in materia di Trattamento e Protezione dei Dati Personali, informiamo i lettori che i dati forniti per l'abbonamento alla Rivista saranno conservati nel nostro archivio informatico per il tempo necessario all'adempimento del servizio richiesto e saranno utilizzati da questa redazione e da enti e società esterne, ai fini della spedizione della rivista “Fitonews” e di materiale promozionale relativo alle attività Fitomedical. Gli interessati possono esercitare il diritto di accesso, rettifica, cancellazione, opposizione, revoca al consenso mediante comunicazione scritta al Titolare del Trattamento: Fitomedical srl via Copernico 5/7 – 20082 Binasco (MI) e, in caso di trattamento in violazione di legge, proporre reclamo alle competenti autorità di controllo.

Data:

Firma:

**In formato cartaceo via posta ordinaria al tuo indirizzo**

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

Nome .....

Cognome .....

Ragione sociale (se titolare di un punto vendita) .....

Professione .....

Indirizzo .....

CAP .....

Città .....

Provincia .....

Telefono .....

E-mail .....

## essenziale in cucina

a cura di Fitomedical



### TOPPING GOLOSO ALL'ARANCIO DOLCE

Una deliziosa salsa per guarnire gelati e frutta. Tritare finemente 200 g di cioccolato bianco e trasferirli in un bricco d'acciaio.

Unire 50 g di latte e 100 g di panna liquida, disporre il bricco in una pentola più grande contenente acqua e riscaldare gli ingredienti a bagnomaria, mescolando continuamente.

Dopo circa 10 minuti, unire 20 g di granella di pistacchio e terminare con 2 gocce di **Olio Essenziale d'Arancio dolce**, da miscelare accuratamente alla salsa. Versare il topping in un barattolo di vetro e usarlo per guarnire gelati, frutta o pancakes.



### Ingredienti

Per 4 persone

#### Per la base

180 g  
biscotti secchi al farro

50 g burro

1 cucchiaino miele

#### Per la copertura

9 pesche gialle

400 g fiocchi di latte

200 g yogurt greco

20 ml sciroppo  
d'agave

1 cucchiaino  
zucchero di canna

20 g burro

1 mazzetto timo  
mezzo limone

1 cucchiaino  
agar agar

100 ml vino bianco

3 cucchiai latte

## CHEESECAKE FREDDI DI FARRO E PESCHE

Ricetta di Emanuele Patrini

### Un dessert fresco e facile da preparare

1

Sbriciolate i biscotti, quindi amalgamateli al miele e al burro, o alla margarina, precedentemente fusi. Rivestite l'interno di 8 coppapasta da 6-8 cm con acetato da cucina o con carta da forno, poi posateli su un vassoio foderato con carta da forno. Distribuitevi il composto di biscotti formando le basi delle cheesecake, appiattendole bene, e riponete in frigo.

2

Sbucciate e tagliate a tocchi molto piccoli 2 pesche, spruzzatele con poco succo di limone. Lavorate in una ciotola i fiocchi di latte con lo sciroppo di agave, lo yogurt e unite i tocchi di pesca.

3

Scaldare il latte e scioglietevi l'agar agar. Unitelo al composto mescolando. Stendete la crema sulle basi delle tortine, mettetelo in congelatore per almeno mezz'ora e poi spostate in frigo.

4

Pelate le restanti pesche e dividetele in spicchi. Rosolatele in padella con burro e zucchero. Unite metà del timo tritato e sfumate con il vino. Fate asciugare e caramellare il fondo, lasciando gli spicchi ancora sodi. Lasciate raffreddare e ricoprite con la frutta la superficie delle tortine. Sistematele di nuovo in frigo per almeno un'ora o fino al momento di servire. Disponete le cheesecake nei piatti, eliminate gli stampi e decoratele con mini rametti del restante timo.

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

# GLI ALIMENTI PER UNA MENTE “ANTIAGING”

La dieta e il processo cognitivo

Iacopo Bertini

vicepresidente Associazione Italiana Nutrizionisti



Il declino cognitivo è un processo legato all'età, che può comportare difficoltà di memoria, di linguaggio o di altre abilità e può portare anche alla demenza. Non esistono terapie efficaci per rallentare il decorso, per cui è cresciuto l'interesse della ricerca sui fattori di rischio, fra cui la dieta. Il **modello alimentare** considerato migliore è quello definito **“prudente”**, caratterizzato dal maggior consumo di frutta e verdura, olio, legumi, frutta secca, cereali integrali, riso, pasta, latticini a basso contenuto di grassi, pesce, pollame e acqua. In molti studi è emerso che questo stile porta a un minor declino cognitivo rispetto allo stile cosiddetto “occidentale” (ricco di carni, formaggi, zuccheri raffinati ecc.) che sempre più caratterizza i paesi come il nostro.

Da alcuni anni è stata ideata e proposta la cosiddetta **“dieta MIND”**, che presenta aspetti comuni alla dieta mediterranea e alla dieta DASH (proposta per il trattamento dell'ipertensione). È caratterizzata dalla presenza di alimenti, soprattutto di origine vegetale, che

forniscono all'organismo, in maniera sinergica, buone quantità di **vitamine**, in particolare la **A (carotenoidi)**, quelle del **complesso B** (soprattutto i folati, quindi frutta e verdure in generale), la **C** e la **E**. Altri nutrienti particolarmente indicati sono gli acidi grassi polinsaturi: in particolare, si ritiene opportuno mantenere il **rapporto tra l'assunzione di omega-6 e omega-3** non troppo elevato (molto bene, in questo senso, la frutta secca oleosa, soprattutto le noci, una manciata al giorno va più che bene), e i **flavonoidi** (ricordiamo i **frutti di bosco**, ricchi soprattutto di antociani). Infine il **pesce**, meglio se **azzurro** e di piccola taglia, ma anche salmone, e per condire olio extravergine di oliva.

Alimenti ricchi di sostanze attive, come le metilxantine, quali **caffè, tè e cacao**, negli studi “in acuto”, possono migliorare alcuni parametri legati allo stato di attenzione e alla funzionalità cognitiva; al momento, però, è ancora da chiarire il contributo

che possono dare nel rallentare il declino cognitivo.

E gli alimenti fermentati? Yogurt, kefir e verdure fermentate sembrerebbero agire in maniera benefica riducendo lo stato infiammatorio e “rafforzando” la barriera intestinale, riducendo così l'entrata in circolo di molecole che potrebbero avere un impatto negativo sulla funzione cerebrale. La ricerca, in questo campo specifico, è agli albori. Tuttavia, gli studi disponibili (attenzione, al momento sugli animali) sembrano indicarci un effetto benefico degli alimenti fermentati nei confronti di alcuni sintomi legati alla depressione e all'ansia. Invece **l'alcool**? Se un consumo eccessivo è sicuramente deleterio per le funzioni cognitive, i risultati degli studi relativi a un consumo basso/moderato sono abbastanza discordanti.

Veniamo allo stile di vita. Una **durata sufficiente e una buona qualità del sonno** sembrano fattori importanti per ridurre la comparsa di problemi neurocognitivi, consolidare la memoria e rimuovere l'eccesso di proteina beta-amiloide che tende ad accumularsi nel cervello delle persone con malattia di Alzheimer. Non meno importante è svolgere una **quotidiana attività fisica**. Una camminata a passo sostenuto all'aperto, meglio se in un parco, ma anche le scale al posto dell'ascensore, il ballo o quel che più vi piace: per stare bene serve poco movimento, un piccolo “dosaggio”, ma tutti i giorni, o quasi. ■



**Fegato efficiente**

**EPAKEEP omeostat®**  
Comprese

Epakeep sostiene le attività depurative e drenanti del fegato, grazie alla sinergia dei suoi componenti: Schisandra, Amla, Berberis, Fillanto amaro e Pepe nero.





## ALOE GEL, UN ALLEATO ANCHE PER GLI ANIMALI

In veterinaria trova  
impiego per diversi scopi

*Laura Cutullo*

*medico veterinario omeopata e floriterapeuta*

**A**dattata a vivere e prosperare in terreni aridi e sabbiosi, resistente al caldo e alla siccità, l'**Aloe** è ricchissima di sostanze nutritive e medicamentose. Dalle sue foglie carnose e cariche di acqua, si ricavano il succo e il gel, estratto dalle loro parti parenchimatose centrali.

Fra i principali costituenti chimici presenti al suo interno, ricordiamo acqua, mucillagini, polisaccaridi, vitamine, saponine, amminoacidi, acidi organici. I derivati antrachinonici, messi sotto accusa negli ultimi tempi, non sono presenti nel gel o comunque possono esserlo solo in minime tracce. In veterinaria il gel di Aloe trova impiego per cani, gatti, uccelli, cavalli e animalletti da gabbia e si può utilizzare per diversi scopi.

Le sue attività immunomodulanti, antiossidanti, antinfiammatorie e regolatrici del microbiota cutaneo, fanno sì che si presti a molteplici usi esterni, sia pura sia usata come base e veicolo per altre sostanze

## QUA LA ZAMPA

fitoterapiche adatte al disturbo che si vuole curare. Aloe gel puro è ottimo per curare piaghe, eczemi, ferite, scottature, punture di insetti, zanzare compresse, otiti esterne, problemi alle ghiandole perianali, graffi e morsicature superficiali.

Se l'animale si lecca, non importa: non è tossico e non crea problemi digestivi.

La cosa interessante è la sua versatilità. Infatti, Aloe gel può essere anche usato come veicolo per altri rimedi che si desidera facciano effetto localmente o per via transcutanea. Per esempio, io lo uso come base per le essenze floreali, sia quando desidero applicarle sulla cute per problemi in questa localizzazione, sia quando mi trovo con animali che non possono assumerle per bocca, ma desidero comunque un'azione sull'emozionale. In questi casi metto una goccia di ciascuna essenza che desidero utilizzare ogni 10 grammi di gel, ad esempio **Star of Bethlehem** se c'è crostosità, **Vervain** se c'è arrossamento, **Vine** in presenza di ematomi o edemi, **Crab Apple** negli eczemi o pustole, **Pine** se c'è prurito. Quindi mescolo molto bene con uno stuzzicadenti di legno e poi chiudo bene il piccolo contenitore in cui ho fatto la preparazione. In questo modo ho ottenuto una miscela personalizzata, che non unge e non sporca, che non fa danni se ingerita, che si può pulire dal pelo con estrema facilità. Userò il gel due volte al giorno o più, secondo i casi. Il gel di Aloe è meraviglioso da solo, ma se potenziato dai Fiori di Bach o dai Fiori di altri repertori diventa superlativo.

Al posto delle essenze floreali è anche possibile aggiungere al gel di Aloe delle tinture madri (TM) o degli oli essenziali (OE). Potete per esempio miscelare al gel **Calendula TM** per ottenere un effetto ancora più antisettico e antinfiammatorio, oppure una goccia di **propoli** o di **Tea tree OE**, per un'azione antimicotica, o ancora un paio di gocce di **Amamelide TM** in caso di infiammazione alle ghiandole perianali. Queste composizioni, tutte ad uso esterno, vanno massaggiate in strato sottile sulla parte lesa, più volte al giorno. ■

Utile anche  
per veicolare  
altre sostanze



## DA LEGGERE


**L'occhio del pettirosso**  
 di Giuliana Altamura

 Mondadori  
 168 pagine  
 17,50 euro

Un fisico ricercatore al CERN e una poetessa conducono da posizioni opposte e complementari una ricerca di senso che cita apertamente il Faust. Una misteriosa ragazza cinese sembra serbare il segreto per passare dal capire la realtà al vederla. Giuliana Altamura, giovane autrice atipica nel panorama italiano, alla sua terza prova mette insieme fisica quantistica, alchimia e bitcoin, consegnandoci un romanzo che è insieme classico e contemporaneo, ambizioso e fruibile.


**Che cosa vediamo quando leggiamo**  
 di Peter Mendelsund

 Corraini  
 430 pagine  
 19,50 euro

Nei libri incontriamo personaggi, luoghi, oggetti che ci sembra di conoscere, come se li avessimo davanti: ma li vediamo davvero? Che immagini nascono nella nostra mente quando leggiamo? Da dove vengono e come le creiamo? Sono nitide o confuse? L'autore racconta quello che succede nella nostra immaginazione di lettori, accompagnandoci in un viaggio costellato di incipit classici, mappe e citazioni, alla scoperta di cosa vediamo quando leggiamo.



## DA VEDERE

**Nostalgia**

 di Mario Martone  
 con Pierfrancesco Favino  
 e Francesco Di Leva

Dopo quarant'anni un uomo torna nel luogo dov'è nato, il rione Sanità di Napoli. Un degno finale partenopeo per la stagione cinematografica che si era aperta con *È stata la mano di Dio* e *Qui rido io*.


**Le otto montagne**  
 di Felix Van Groeningen  
 Charlotte Vandermeersch  
 con Luca Marinelli e  
 Alessandro Borghi

Premio della giuria al Festival di Cannes, il film è tratto dall'omonimo romanzo di Paolo Cognetti (Premio Strega 2017) e racconta di un'amicizia nata e cresciuta in ambiente alpino.



## LA MOSTRA

**Klimt**

L'uomo, l'artista, il suo mondo

Negli spazi della Galleria d'Arte Moderna Ricci Oddi e dell'XNL – Piacenza Contemporanea, fino al 24 luglio il racconto di uno dei periodi più entusiasmanti della storia dell'arte del primo '900 visto attraverso la vita, il percorso creativo e le collaborazioni del padre della Secessione Viennese. Oltre 160 opere, tra dipinti, sculture, grafica, manufatti d'arte decorativa. Fra i quadri, anche il Ritratto di signora, trafugato misteriosamente nel 1997 e riapparso nel 2019 proprio a Piacenza.



# UNA MENTE SEMPRE IN FORMA.



Gli impegni di lavoro, di studio, lo stress della vita quotidiana o anche solo il progredire dell'età possono affaticare la nostra mente compromettendo memoria, concentrazione e capacità di elaborazione. Gli estratti di Goji, Bacopa e Melissa che caratterizzano la nuova formulazione di Cognimind, potenziata con vitamine del gruppo B da grano saraceno, aiutano la mente a rimanere naturalmente lucida e attiva ad ogni età.



Puoi ordinare  
i prodotti sul sito  
[fitomedical.com](http://fitomedical.com)



[info@fitomedical.com](mailto:info@fitomedical.com)



**FITOMEDICAL**  
star bene è naturale