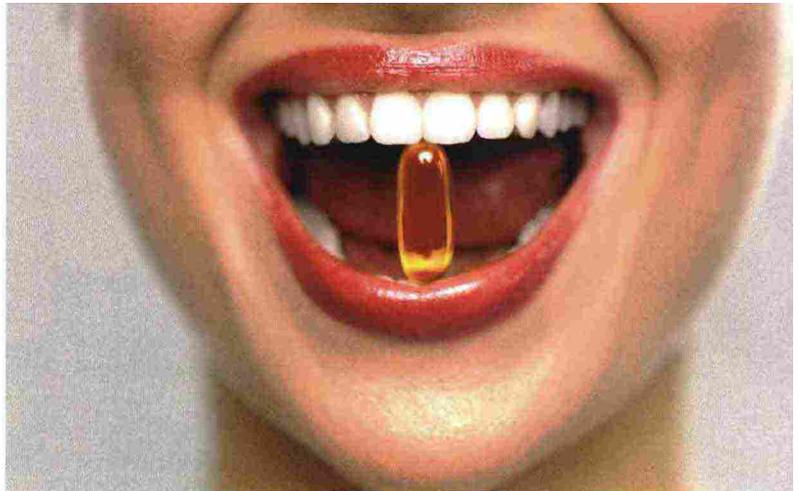




PILLOLE, BEVERONI & CO. PER
GODERSI SOLO IL MEGLIO DEL
PERIODO PIÙ DOLCE DELL'ANNO,
EVITANDO I DISTURBI CHE
IL CAMBIO DI STAGIONE PUÒ
RISVEGLIARE O "FAR SBOCCIARE"
NELLE PERSONE PIÙ SENSIBILI



per sentirti come... *un fiore!*

Servizio di Lorenza Resuli.



Con la consulenza
della dottoressa
Federica Almondo,
specialista in Scienze
dell'Alimentazione
e cofondatrice del
Nutrition and
Anti-Aging Center
Cerva 16 di Milano.

"C'è aria di primavera!". Un pensiero non sempre positivo, soprattutto per chi sta iniziando a "sentire" l'arrivo della bella stagione dalle notti agitate o dagli sbadigli che si moltiplicano anche durante il giorno, dai primi starnuti a raffica o dall'intestino più pigro, dall'umore che va giù o dai nervi che saltano su. È il cambio di stagione, darling...

* Ma **quest'anno, si gioca d'anticipo!** Con gli integratori mirati, è possibile prevenire o limitare i disturbi più diffusi che la primavera risveglia o che l'adattamento fisiologico alle giornate più lunghe e meno fredde porta immancabilmente con sé.

GLI
INTEGRATORI
SFRUTTANO PRINCIPI
ATTIVI CHE SI TROVANO
NEI CIBI O IN NATURA
PER COPRIRE CARENZE
O PER CURARE CERTI
DISTURBI

Un aiuto "su misura"

Non tutti soffrono l'arrivo della primavera per la stessa ragione e allo stesso modo. C'è chi sa già di dover fare i conti con l'allergia ai pollini, o con una stitichezza che a ogni cambio di stagione diventa più ostinata. Chi, per una difficoltà soggettiva di adattamento, si ritrova puntualmente a combattere contro l'astenia o l'insonnia. E chi, ancora, subisce per la prima volta il passaggio di testimone dell'inverno.

* L'integratore giusto iniziato **al momento giusto** consente in tutti i casi di giocare la carta della prevenzione, evitando che il disturbo si scateni, o di limitare comunque in modo naturale le sue manifestazioni più fastidiose.

ISTRUZIONI PER L'USO

Ogni integratore ha specifiche modalità d'uso da rispettare per non rischiare effetti controproducenti e sia la durata sia i dosaggi andrebbero calibrati da uno specialista. «Gli integratori agiscono in un arco di tempo più lungo rispetto ai farmaci e si usano a cicli di 1-3 mesi, seguiti dal *wash out*, durante il quale il principio attivo viene eliminato dall'organismo» precisa la nutrizionista Federica Almondo.



BENESSERE

per l'allergia ai pollini

Quello che (involontariamente) la natura causa (la pollinosi), la natura aiuta (in parte) a prevenire o mitigare. Sono tanti, infatti, gli "antistaminici" naturali, protagonisti di molti integratori di provata efficacia per tenere a freno starnuti a raffica, occhi che prudono, naso chiuso o gocciolante e asma che toglie il respiro.

Il Ribes nigrum

La fama di antistaminico naturale per eccellenza del ribes nero è più che meritata. «Agisce stimolando le ghiandole surrenali a rilasciare cortisolo, il quale esercita un'azione antinfiammatoria simile a quella del cortisone, potenziata dalla presenza di antociani e flavonoidi» spiega la dottoressa Almondo.

- * «È efficace a livello sia respiratorio sia cutaneo, quindi è consigliato in caso di **riniti allergiche e croniche, asma, dermatiti e congiuntiviti**» aggiunge l'esperta.
- * A scopo preventivo, si consiglia di iniziare un ciclo ai primi segnali del cambio di stagione e di proseguire per almeno due mesi, lontano dai pasti.

La perilla

Ricca com'è di sostanze antiossidanti, tra cui flavonoidi e acido alfa-linoleico (precursore degli omega 3), la perilla rinforza il sistema immunitario, il nostro arsenale difensivo, ma non solo.

- * «Questa pianta ha dimostrato anche la capacità di **ridurre la risposta delle immunoglobuline E**, cioè degli anticorpi che si moltiplicano durante la crisi allergica, limitandone l'intensità» dice l'esperta.
- * Attenzione, però, a non superare i 4 g al giorno!

La scutellaria

È un'erba preziosa per chi ha già iniziato a starnutire vicino a prati e giardini, perché l'azione "antistaminica" della *Scutellaria baicalensis* contrasta in modo efficace le allergie e gli stati infiammatori associati, a livello sia respiratorio sia cutaneo.

- * Particolarmente indicata per chi soffre di rinite allergica, la scutellaria dà il massimo di sé in associazione **con la quercetina**, un'altra pianta dalle riconosciute proprietà antiossidanti e antinfiammatorie.

I PRODOTTI NATURALI NON SOSTITUISCONO I FARMACI PRESCRITTI DAL MEDICO, MA RAPPRESENTANO UN AIUTO IN PIÙ

Capperi! Che antistaminico insolito

Uno studio dell'università di Catania ha dimostrato che alcune sostanze contenute nei capperi di Pantelleria sono in grado di stabilizzare alcune cellule dell'immunità, i mastociti, contrastando il rilascio da parte di questi ultimi di istamina, la principale responsabile delle manifestazioni allergiche.

per l'insonnia

Un disturbo primaverile chiama l'altro. Chi dorme poco e male, spesso di giorno è ansioso o irritabile, stanco e svegliato, tutte condizioni che, a loro volta, impediscono di prendere sonno. E il circolo vizioso rischia di ripetersi, giorno dopo giorno. Ecco come spezzarlo.

La melatonina

È l'ormone prodotto naturalmente dall'organismo, che **regola il ritmo circadiano sonno-veglia**. «La sua produzione è regolata dalla luce. Il buio ne stimola il rilascio delle ore notturne, favorendo il sonno» precisa la dottoressa.

- * «L'integrazione di melatonina ha l'effetto di anticipare il rilascio di melatonina di oltre un'ora, accorciando i tempi dell'addormentamento e allungando la durata totale del sonno» aggiunge l'esperta.

La melissa e la valeriana

Insonnia di origine nervosa? Semaforo verde, è il caso di dirlo!, alla melissa, ricca di principi attivi dal **blando effetto sedativo** (acido rosmarinico, citronella, geraniolo...).

- * La sua efficacia è amplificata dall'associazione **con la valeriana**, dotata di principi attivi che sembrano in grado di modulare l'attività del neurotrasmettitore Gaba, con un'azione rilassante e, di conseguenza, favorevole al sonno.

La griffonia

Via l'ansia, via anche l'insonnia! Agisce così la griffonia, grazie al contenuto di **5-idrossitriptofano, precursore della serotonina**, la sostanza del buonumore, che consente anche di tenere sotto controllo gli stati di agitazione che rendono difficile addormentarsi.

La camomilla

Non è solo un vecchio rimedio della nonna. Una bella tazza di camomilla alla sera, che può anche diventare un piacevole rituale, aiuta davvero a prendere sonno, grazie ai suoi **fiori, ricchi di flavonoidi** e, in particolare, di apigenina, quercetina, rutina e luteolina.

camomilla





BENESSERE

per la stanchezza che "tira giù"

Lo sbadiglio sta agli astenici quanto lo starnuto sta agli allergici: uno tira l'altro, manifestazione visibile di una stanchezza perenne, che annulla la "voglia di fare". Niente di strano: dopo il lungo sonno invernale, l'organismo subisce un faticoso "risveglio metabolico". Ecco come aiutarlo.

Il magnesio e il potassio

Il primo è onnipresente negli integratori "tiramisù" indicati per l'astenia da cambio di stagione, ma spesso si trova in compagnia del secondo, perché insieme formano l'accoppiata vincente per mantenere il giusto **equilibrio elettrolitico** nell'organismo, fondamentale per sentirsi subito più energetici, soprattutto con i primi caldi.

- * «Il magnesio è una delle sostanze d'elezione per far fronte allo stress, soprattutto in forma altamente disponibile, come quello **bisglicinato**. Preso al mattino, aiuta contro lo stress e la stanchezza, preso alla sera assicura un sonno ristoratore» assicura l'esperta.

Le vitamine del gruppo B

Tutte le vitamine che fanno parte di questa famiglia numerosa sono fondamentali, perché coinvolte in molti processi biochimici vitali e indispensabili per il buon funzionamento del sistema nervoso.

- * Ma sono anche "vitamine rivitalizzanti", perché necessarie per la **produzione di energia** indispensabile alle funzioni vitali. Prova ne è che una loro carenza si traduce subito in stanchezza, scarsa concentrazione, voglia di... non far niente! Tra quelle più importanti per ricaricare le pile e contrastare l'astenia primaverile: la B₁, la B₆ e la B₁₂.

Una pappa davvero da re!

Prezioso regalo delle api, la pappa reale è un supernutriente dall'effetto tonico, vero tiramisù naturale dalle straordinarie qualità nutrizionali: proteine, aminoacidi essenziali, vitamine, minerali e zuccheri digeribili.

DURANTE LA GRAVIDANZA E L'ALLATTAMENTO CHIEDERE IL CONSIGLIO DEL MEDICO PRIMA DI INIZIARE UN CICLO

pappa reale

I due ginseng (coreano e siberiano)

Il *Panax ginseng*, o ginseng coreano, è tra le più formidabili piante adattogene, cioè capaci di **aumentare la resistenza** dell'organismo, supportandolo nel suo sforzo di adattamento al cambio di stagione. «Agisce alzando i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress che a piccole dosi ha un effetto stimolante, riduce la stanchezza e migliora la vigilanza» conferma l'esperta.

- * Anche l'**eleuterococco**, o ginseng siberiano, vanta notevoli proprietà adattogene, oltre che immunostimolanti. «Il suo meccanismo d'azione si spiega con un innalzamento dell'Acth, l'ormone ipofisario che, a sua volta, **aumenta il cortisolo**, dall'effetto rivitalizzante» conclude la dottoressa Almondo.



per l'umore ballerino

Ansia, irrequietezza, nervosismo, agitazione, umore come un ottovolante, che va su e giù. È il prezzo che le persone più sensibili rischiano di pagare per lo sforzo di adattamento compiuto dall'organismo, unito alla rivoluzione biochimica scatenata dalle giornate più lunghe e luminose. I rimedi verdi per tornare a vedere tutto rosa.

La Rhodiola rosea

Fa parte della grande famiglia delle piante adattogene, cioè alleate dei cambi di stagione, anche la *Rhodiola rosea*, il colore non dei suoi fiori (gialli) ma dell'umore che aiuta a riconquistare. Come? «Stimolando la produzione endogena, cioè naturale, di **serotonina**» risponde l'esperta.

- * Inoltre la rodiola aumenta la resistenza fisica, stimola le prestazioni mentali e rinforza il sistema immunitario, ma evitare se si stanno utilizzando farmaci ansiolitici o antidepressivi.

La Withania somnifera

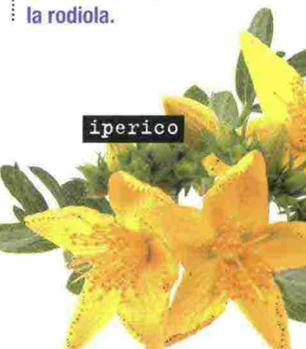
Tra le protagoniste della Medicina ayurvedica, quella che viene chiamata **ginseng indiano** è una meravigliosa pianta adattogena.

- * «Molti studi hanno dimostrato che i suoi principi attivi sono in grado di **regolare diversi neurotrasmettitori** coinvolti nella modulazione dell'umore, con benefici per le persone emotive e per contrastare anche la stanchezza primaverile» spiega la dottoressa Almondo.

L'aminoacido rilassante

Presente nelle foglie del tè verde, la L-teanina è la principale responsabile dell'azione rilassante di una bevanda che contiene anche l'eccitante caffeina. «Questo aminoacido ha proprietà straordinarie, perché è in grado di passare la barriera ematoencefalica, stimolando la produzione di onde alfa e inducendo, così, uno stato di rilassamento e di maggiore concentrazione» spiega l'esperta. «Ottima in associazione con la rodiola.

iperico





spirulina e clorella

UN'ONDA VERDE DI PURA ENERGIA

Dal punto di vista nutrizionale le alghe sono delle vere "bombe" in senso positivo. Ricchissime di macro e micronutrienti, come vitamine e sali minerali, sono un valido aiuto per recuperare tono ed energia. Spirulina e clorella ne sono un ottimo esempio. Prima di utilizzarle, tuttavia, è opportuno chiedere sempre un consiglio medico.

L'iperico

Più che per il cambio di stagione in senso stretto, l'"erba di San Giovanni" è indicata per contrastare un **lieve stato depressivo**.

* «Grazie all'ipericina e all'iperforina, l'iperico **aumenta la serotonina** nel sistema nervoso centrale con lo stesso meccanismo dei farmaci antidepressivi Ssri, quindi i suoi effetti iniziano dopo circa quattro settimane» precisa la dottoressa Almondo.

* I tempi e i dosaggi vanno decisi dall'esperto, che valuterà anche l'interazione con altri farmaci.

Le sei piante amiche

Lo Ziziphus jujuba, nome scientifico del giuggiolo, è una pianta cinese adattogena, utile per combattere stati d'ansia e nervosismo.

Il classico biancospino è un vero sedativo naturale, in virtù delle preziose sostanze contenute nei suoi fiori.

La passiflora è nota per il suo effetto rilassante.

La melissa stabilizza il tono dell'umore grazie a un polifenolo contenuto nelle foglie, che attiva i recettori cerebrali che favoriscono il rilassamento anche a livello muscolare e intestinale.

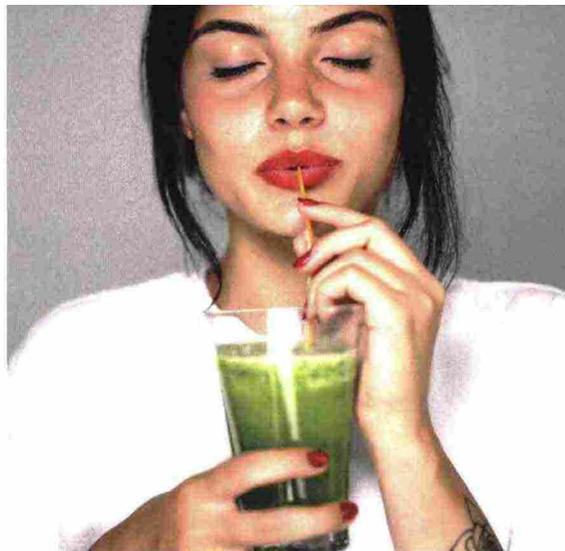
La magnolia regala l'azione di bifenoli dall'attività ansiolitica, in particolare l'honokiololo, che si lega agli stessi recettori utilizzati dalle benzodiazepine senza indurre sonnolenza.

I fiori di lavanda sono ricchi di principi calmanti e sedativi, tra cui il linalolo e l'acetato di linalile.

BENESSERE

Via le scorie, via il mal di testa!

Quello primaverile è favorito dall'aumento delle ore di luce, che riduce la produzione di melatonina e ostacola il sonno, ma anche dal risveglio metabolico che porta il fegato a lavorare di più e a produrre più scorie. Si a integratori a base di cardo mariano, che aiutano la depurazione epatica.



per la stitichezza

La primavera rende più pigro anche... l'intestino! A ogni cambio di stagione, chi soffre di stitichezza spesso si trova ad affrontare un peggioramento del problema, legato ancora una volta al processo di adattamento di tutto l'organismo alle nuove condizioni stagionali.

I fermenti lattici

Quelli contenuti negli integratori per sbloccare l'intestino in sciopero esercitano un'azione **"probiotica"**, perché contengono microrganismi benefici, capaci di superare la barriera gastrica e popolare l'ecosistema dell'intestino, che riequilibrano e rinforzano.
* «Per sapere quale probiotico utilizzare bisognerebbe procedere con il test del microbiota intestinale, ma comunque la flora locale trae beneficio dai **bifidobatteri** e dai **lattobacilli**, il cuore del microbiota» commenta l'esperta.

I prebiotici

I probiotici andrebbero sempre accompagnati dai prebiotici, cioè da fibre idrosolubili che, una volta raggiunti l'intestino, promuovono la **crescita dei microrganismi buoni** e impediscono lo sviluppo di quelli cattivi.
* Tra questi c'è l'**inulina**, che oltre all'azione prebiotica favorisce la peristalsi intestinale, cioè stimola i muscoli dell'intestino a contrarsi per favorire il processo di evacuazione.

Fico e tamarindo

Se l'attività fisica, il consumo di alimenti ricchi di fibra a tavola e un'adeguata idratazione lungo tutto il corso della giornata non bastano a sbloccare la situazione, si può chiedere aiuto alla natura.
* Il fico apporta una discreta quantità di fibra alimentare e contiene la **siconina**, una sostanza dalle proprietà lassative. Anche il tamarindo aiuta, perché contiene **sostanze mucillaginose**, che favoriscono il transito delle feci.

È MEGLIO
EVITARE IL
FAI-DA-TE CON LA
SENNÀ, LA CASCARA,
LA FRANGOLA
E ANCHE IL
RABBARBARO

Stomaco, non fare l'acido!

In primavera possono risvegliarsi anche i problemi di stomaco. Acidità, cattiva digestione... Via libera al bicarbonato, agli enzimi e a un decotto di zenzero.
* Si prepara facendo bollire per 5 minuti qualche fettina di zenzero biologico in un po' d'acqua. Sorvegliato tiepido, può facilitare la digestione ed esercitare un'azione antinfiammatoria sulla mucosa gastrica.
* Ottimo, infine, anche il succo d'aloè.