

## MISTER PARKY E I TONICI PER L'ORGANISMO

*L'arrivo dell'autunno e dell'inverno, con conseguente abbassamento delle temperature esterne e della riduzione delle ore di luce, segna spesso un momento di stanchezza o vera e propria spossatezza per l'organismo. Molte persone lamentano difficoltà a concentrarsi, apatia, dolore muscolare, astenia e umore cupo. Questo capita anche a chi ha la Malattia di Parkinson.*

*Possiamo gestire tutto questo con l'alimentazione, con qualche accorgimento e con integratori naturali, da assumere sempre dopo aver consultato il proprio specialista di fiducia!*

*Tra gli integratori più impiegati in questo periodo vi sono sicuramente quelli con spiccata azione tonica.*



Dr.ssa Maria Paola Zampella

# PICCOLI ACCORGIMENTI

*Il senso di stanchezza, di irritabilità e l'umore cupo possono essere migliorati con qualche semplice accorgimento, di facile attuazione:*

- *Cercare di passare qualche ora della giornata alla luce del sole, soprattutto in caso di umore depresso. Se si lavora tutto il giorno, anche 10 minuti in pausa pranzo o prima di rientrare a casa.*
- *Nei limiti del possibile non alterare i propri ritmi del sonno: non tirare fino a tardi e andare a dormire un pochino prima per vincere la stanchezza.*
- *Consumare pasti leggeri, ma completi a cena, per non alterare la qualità del sonno.*
- *Favorire il relax con un bagno rilassante agli oli essenziali o utilizzare l'aromaterapia, sempre dietro consiglio di un esperto.*
- *Continuare a prendersi cura del proprio aspetto: piacersi aiuta il buonumore.*



# LA CORRETTA ALIMENTAZIONE

*La migliore strategia per combattere il senso di fatica, di apatia, di astenia e per migliorare l'umore è sicuramente l'alimentazione.*

*È sufficiente adottare una alimentazione variata ed equilibrata, studiata dal proprio nutrizionista di fiducia per superare il senso di stanchezza, con attenzione anche ad eventuali problematiche di peso.*

*Bisogna aumentare l'apporto di sostanze ad azione antiossidante e che facilitino la produzione di serotonina, sempre in ottemperanza con il proprio stato di salute e dei farmaci assunti.*

*Quindi, via libera a frutta e verdura di stagione, frutta secca, legumi, cereali non raffinati, cioccolato fondente e pesce azzurro. Si favorirà così l'assunzione di vitamine del gruppo B, di vitamina A, C, D ed E, minerali, fibra ed aminoacidi come il triptofano.*



# GLI INTEGRATORI TONICI

*Spesso i piccoli accorgimenti di cui abbiamo parlato possono non essere sufficienti per far vincere il senso di stanchezza e per migliorare l'umore.*

*Per questo, sempre dietro consulto con il proprio specialista, a volte è utile ricorrere ad integratori con azione tonica.*

*Sono prodotti naturali in grado di dare energia e vigore all'organismo, non sostituendosi ovviamente ad una alimentazione corretta e variata.*



# L'ASTRAGALO

*È una pianta perenne originaria della Cina e diffusa in Corea, Mongolia e Siberia e altre zone dell'Asia. Nella medicina tradizionale cinese è si utilizzano a scopo curativo le radici ricche di principi attivi, tra cui saponine, flavonoidi e terpeni, aminoacidi, ferro, zinco, fame, cromo.*

*Viene considerato un rimedio multifunzionale, che agisce a livello di vari distretti del corpo. In particolare le saponine e i polisaccaridi dell'astragalo aumentano la produzione di interferone da parte dell'organismo, esercitando un'azione antivirale e immunostimolante contro i virus che causano le più comuni malattie da raffreddamento. Inoltre, aiuta a migliorare la funzionalità del fegato e della milza. Gli studi hanno evidenziato della proprietà positive per la salute del cuore e per la prevenzione delle malattie degenerative.*

*Ha proprietà adattogene perché abbassa il consumo di ossigeno nei mitocondri, sostiene la tolleranza dell'organismo allo stress e aumenta la crescita, il metabolismo e la longevità delle cellule. È quindi utile sia per contrastare periodi di stress, affaticamento, astenia e nelle convalescenze.*



## IL FIENO GRECO

*Il fieno greco (*Trigonella foenum graecum*) è una pianta nota per le sue proprietà ricostituenti, ipocolesterolemizzanti, mucolitiche ed antinfiammatorie. I semi di fieno greco contengono saponine steroidee, fitoestrogeni, alcaloidi, vitamine, lisina, triptofano, sali minerali (ferro, fosforo) e cumarine. Per il contenuto di fosforo, in particolare, il fieno greco è considerato un integratore naturale di questo minerale.*

*I fitoestrogeni presenti hanno evidenziato capacità emopoietiche, ossia di aumento della produzione di cellule del sangue, rivelandosi utile in caso di anemia. La presenza di saponine è importante per la riduzione dei livelli di colesterolo, che viene assorbito in misura minore a livello intestinale. Questa pianta è ricca di mucillagini, che aiutano il transito intestinale e a regolarizzare i valori della glicemia.*

*Solitamente è impiegato efficacemente in caso di deperimento, magrezza, convalescenze e astenia, per l'azione tonico-ricostituente, in quanto influisce beneficamente sul metabolismo, determinando un miglioramento dello stato generale e un risveglio dell'appetito, favorendo anche la sintesi muscolare.*





# IL GUARANÀ

*Il guaranà, chiamato anche Paulina Cupana, che cresce rigogliosa specialmente nella foresta Amazzonica. È una pianta sempreverde e rampicante che raggiunge i 10 metri di altezza; il suo nome sembra derivi infatti da una tribù indios amazzonica, i guarani. Le sue tipiche bacche rosse contengono dei semi neri, dalla forma molto simile a quella di un piccolo occhio: probabilmente per questo motivo le tribù amazzoniche ritenevano la pianta di guaranà sacra.*

*I semi sono la fonte dei principi attivi del guaranà, da sempre noto per le sue capacità stimolanti ed energizzanti. Bisogna però ricordare la presenza di notevoli quantità di caffeina, che non è adatta a tutti. Sicuramente i maggiori benefici del guaranà sono: miglioramento della memoria e del tempo di concentrazione, riduzione del senso di stanchezza, aumento del senso di sazietà, stimolo della diuresi, azione lipolitica e vasodilatatori.*

*L'uso del guaranà è caldamente sconsigliato in gravidanza, allattamento, ai bambini, in caso di ansia, ipertensione, malattie cardiovascolari, ipertiroidismo, diabete, problemi renali, gastrite o ulcera. Non dovrebbe essere assunto in concomitanza di altre sostanze eccitanti come caffè, ginseng, eleuterococco. Vietato in caso di assunzione di anticoagulanti.*



# IL GINSENG

*Il ginseng (*Panax ginseng*) è una pianta erbacea perenne con le foglie dal colore verde intenso dentate e sottili, da fiori giallognoli e dai frutti rosso-violacei lucidissimi, conosciuto fin dall'antichità per le capacità curative, energetiche e rivitalizzanti. La parola *panax* deriva dal greco *pan* tutto e *akèia* cura, lo stesso termine da cui deriva la parola italiana 'panacea', ossia il classico rimedio di tutti i mali. Il termine *ginseng* proviene dal cinese *rènshēn*, che significa letteralmente 'pianta dell'Uomo', per la forma umana delle sue radici.*

*È ricco di vitamine, oli essenziali e polisaccaridici, che aiutano l'organismo ad affrontare meglio lo stress, rafforzando il sistema immunitario e nervoso e migliorando le performance fisiche e mentali. Aiuta il rilascio di ACTH, un ormone che facilita la liberazione di cortisolo, che a sua volta stimola e migliora le difese immunitarie. Lavora molto bene sul migliorare la capacità di concentrazione e di memorizzazione. L'estratto secco sembra avere anche capacità ipoglicemizzanti.*

*Sconsigliato in caso di ipertensione, ansia, insonnia e ulcera.*





# L'ELEUTEROCOCCO

*È noto come ginseng siberiano ed è un rimedio tonico-adattogeno, in grado di stimolare al meglio l'organismo fornendo la giusta dose di energia e contemporaneamente agendo come anti stress. Infatti, è spesso consigliato in periodi di forte stanchezza, affaticamento, stress, convalescenze, nei passaggi di stagione. Il ginseng siberiano è molto utile poi per chi deve concentrarsi per motivi di studio o lavoro e per chi deve migliorare il rendimento sportivo.*

*In fitoterapia si utilizzano principalmente le radici, da cui si ottengono estratti secchi o liquidi. È molto amato dalle donne per combattere la stanchezza e l'astenia, ma anche per l'azione antidepressiva ed immunomodulante.*

*Non va però utilizzato in presenza di extrasistole, tachicardia o asma, ipertensione o insonnia. Da evitare, come la maggior parte dei rimedi naturali, anche in gravidanza e allattamento. Le possibili interazioni farmacologiche riguardano i contraccettivi orali, l'insulina e alcuni antibiotici.*



# LA MACA

***È una pianta originaria del Perù che appartiene alla famiglia delle Brassicaceae, nota come «viagra peruviano». Si tratta di una pianta tuberosa perenne di cui esistono diverse varietà con colori che vanno dal rosso al giallo. La radice della maca è commestibile ed è ricca di principi nutritivi e povera di grassi. È una preziosa fonte di sali minerali e vitamine, di carboidrati, di fibre, di flavonoidi e steroli.***

***È considerata un ottimo tonico, in grado di contrastare la stanchezza e migliorare la resistenza alla fatica. Viene infatti consigliata in caso di stress e di affaticamento fisico e mentale. Utile quindi in caso di periodi di studio o lavoro intenso. Inoltre, grazie alla ricchezza di amminoacidi, aiuta ad aumentare la massa muscolare quindi è indicata negli sportivi per migliorare le prestazioni. Contiene vitamine del gruppo B, la vitamina E e la vitamina C, ferro, iodio, calcio e zinco. Ottima, quindi, in caso di anemia ed astenia, oltre che per rinforzare il sistema immunitario.***

***Mostra anche una azione antiossidante e di protezione del cuoio capelluto. Nella medicina popolare peruviana è impiegata per i disturbi della sfera sessuale e della fertilità. Da evitare in caso di problemi tiroidei.***



# LA RODIOLA

*Originaria della Siberia, è molto diffusa anche in Mongolia e cresce spontanea nel Nord-Europa, in Lapponia e Scandinavia, e del Nord-America in Alaska. Le foglie della Rhodiola rosea sono spesse e carnose, i suoi fiori hanno un colore che va dal giallo all'arancio, sono molto profumati e assomigliano a una piccola rosa. Infatti il suo nome Rhodiola rosea significa proprio "piccola rosa".*

*L'uso terapeutico della Rhodiola rosea era noto fin dall'antichità. Ne facevano già uso in Cina, nell'Antica Grecia, dai Vichinghi, che la prendevano come rinvigorente dopo un intenso sforzo fisico. Di questa pianta si usa solo la radice, ricca in glicosidi, tannini e polifenoli. Il composto più importante si chiama rodosina ed è in grado di stimolare la produzione di serotonina, adrenalina e dopamina con effetto antidepressivo.*

*Questa pianta è considerata un tonico adattogeno, con capacità energizzanti e rinvigorenti, aumentando la tolleranza alla stanchezza e contrastando l'insonnia e l'ansia. È utile anche in caso di tachicardia.*

*Da non usare con altri antidepressivi.*



# L'ACEROLA

***È uno dei frutti più ricchi di vitamina C, chiamata «ciliegia delle Barbados». Ha infatti una origine tropicale. Questi frutti sono utilizzati, non solo come fonte di vitamina C, ma anche per contrastare la dissenteria e i fastidi a livello epatico.***

***È ricca di sostanze antiossidanti, motivo per il quale il consumo di acerola è molto indicato in caso di convalescenze o di carenze vitaminiche, oltre che per combattere sindromi influenzali e raffreddori di stagione poiché stimola le difese immunitarie. Inoltre la presenza di vitamina C aiuta l'assorbimento del ferro, quindi molto utile per i vegetariani e i vegani.***

***Si adatta molto bene alla preparazione di macedonie e succhi.***

***Da non usare in caso di gastrite e calcoli renali.***



# LA PAPPA REALE

**Rappresenta il nutrimento dell'ape regina. È una gelatina resinosa prodotta dalle ghiandole delle api nutrici, che viene data in pasto alla larva designata a diventare l'ape regina, la quale cresce molto più forte e robusta rispetto alle altre larve alimentate solo col miele.**

**È ricca di proteine, carboidrati e lipidi, vitamine del gruppo B (tra cui l'acido folico), vitamina C, oligoelementi come calcio, ferro, fosforo, potassio, zolfo. Da sempre è nota per la sua azione fortificante sull'intero organismo. Ha attività immunostimolante e di protezione nei cambi di stagione, grazie alla presenza di vitamina B5 ed oligoelementi. È un energizzante, ben adatto a soggetti in fase di remissione da una malattia. Stimola il sistema nervoso centrale e lo sostiene in caso di ansia e depressione.**

**Non va usato in chi assume anticoagulanti o soffre di allergie, ma anche in chi ha un peso eccessivo, per lo stimolo notevole sull'appetito.**

Quali sono i benefici?	
1	È <b>rinvigorente</b> grazie al contenuto di vitamine (B5) ed oligoelementi.
2	È <b>antianemica</b> grazie all'acido folico
3	<b>Stimola il sistema nervoso</b> e regola l'umore grazie alle vitamine
4	È <b>antibatterica</b> grazie all'acido 10-idrossidecanoico

**Pappa reale:**  
 è una sostanza gelatinosa di colore bianco prodotta dalle api per nutrire le larve e l'ape regina.



benessere360.com



## IL POLLINE

*Si tratta una polvere fine prodotta dalle piante che le api raccolgono dai vari fiori servendosene poi all'interno dell'alveare per produrre pappa reale. È uno degli integratori naturali particolarmente consigliati durante i cambi di stagione e nei momenti di grande stanchezza psicofisica.*

*È ricco di vitamine, soprattutto A, gruppo B e C, sali minerali tra cui il selenio, aminoacidi (ha tutti e 8 gli aminoacidi essenziali), enzimi e sostanze antiossidanti. È considerato un tonico ricostituente ed un rimedio adattogeno in grado anche di combattere le carenze vitaminiche e gli stati di abbassamento delle difese immunitarie. Infatti rafforza anche il sistema immunitario. Sembra aiutare la concentrazione e sembra favorire la regolarità intestinale.*

*Si può assumere tal quale, facendolo sciogliere lentamente sotto la lingua, oppure con un po' d'acqua o ancora con un cucchiaino di miele.*

*Da evitare in caso di allergia, di gravi problemi intestinali e in gravidanza.*





## LA ROSA CANINA

*È una pianta spontanea appartenente alla famiglia delle Rosaceae. Grazie alle sue proprietà antinfiammatoria e vitaminizzante, è molto utile nella cura di congiuntivite e asma, ma anche per l'assorbimento di calcio e ferro. Il gemmoderivato mostra proprietà immunomodulante, cioè regola la risposta immunitaria dell'organismo. I piccoli frutti (bacche) sono considerati delle incredibili sorgenti naturali di Vitamina C presente in quantità fino a 50-100 volte superiore rispetto alle arance e ai limoni, prezioso alleato per l'assorbimento del ferro non-eme. La rosa canina è ricca anche in polifenoli, dalla spiccata proprietà antiossidante. È considerata un eccellente tonico per fronteggiare lo stress, l'esaurimento e la stanchezza, stimolando l'eliminazione delle tossine (soprattutto gli acidi urici, che provocano gotta e reumatismi) attraverso la diuresi. Le bacche hanno un'azione astringente dovuta alla presenza di tannini, utile in caso di diarrea e coliche intestinali.*

*La rosa canina può essere utilizzata anche sotto forma di macerato glicerico per prevenire la laringite di cane e gatto nel periodo invernale.*

*Attenzione al sovradosaggio per rischio di calcoli renali e l'effetto diuretico. Ne è sconsigliata l'assunzione in stato di gravidanza e nei bambini, come in caso di assunzione di antiacidi e prodotti a base di litio.*



## LE BACCHE DI GOJI

*Sono originarie del Tibet e sono denominate «bacche della salute». Hanno un sapore dolce, che ricorda quello del mirtillo. Sono ricche di antiossidanti, pertanto sono fondamentali per contrastare l'azione dei radicali liberi. Infatti sono ricche di vitamina C, A e quelle del gruppo B, ma anche di omega-3 e polifenoli. Sono molto apprezzate dagli sportivi e da chi segue diete ipocaloriche, perché sembrano aiutare a ridurre il senso di fame, oltre che regolare i livelli di zucchero e di colesterolo ematici. Sembrano anche aiutare la qualità del sonno.*

*In autunno ed inverno sono ottimi tonici per la presenza di vitamine, Sali minerali, acidi grassi e proteine. basta consumarne 2-3 cucchiaini al giorno.*

*Da evitare in caso di allergie a pomodori, peperoni, melanzane e patate, perchè le bacche di Goji fanno parte della famiglia delle solanacee; in caso di assunzione di farmaci anticoagulanti, antipertensivi, perché tendono ad abbassare la pressione; oppure ipoglicemizzanti orali.*



# LA MORINGA OLEIFERA

*È una pianta originaria delle montagne himalayane dell'India, conosciuta in tutto il mondo per le sue grandi proprietà. Un albero considerato "miracoloso" fin dall'antichità. Della Moringa si possono consumare tutte le parti: semi, radici, fiori ma la grande ricchezza di questa pianta è racchiusa soprattutto nelle sue foglie. Questa pianta è ricca di vitamine e sali minerali, soprattutto vitamina A, vitamina C, vitamina E, vitamine del gruppo B. Rappresenta una fonte di omega 3-6-9. Mostra proprietà antiossidanti, antinfiammatorie ed immunostimolanti. Chi mangia o assume Moringa in breve tempo si accorge che è aumentato il proprio livello di energia: infatti è un ottimo integratore contro la spossatezza. Inoltre regola il sistema ormonale, rivelandosi efficace anche contro l'acne.*

*Sembra che la Moringa Oleifera non presenti alcun tipo di controindicazioni e addirittura viene consigliata a bambini e donne incinte. Nei paesi poveri questa pianta viene utilizzata come vero e proprio nutrimento.*

© Copyright ViverSano.net. Tutti i diritti sono riservati.

## Moringa

**I benefici per la salute:**

- ✓ È **ANTIEMETICO**, AIUTA IN CASO DI NAUSEA E VOMITO
- ✓ È **CARMINATIVO**. COMBATTE FLATULENZA E METEORISMO
- ✓ FAVORISCE E ACCELERA IL PROCESSO **DIGESTIVO**
- ✓ HA PROPRIETÀ **ANTINEVRALGICHE** E **ANTINFIAMMATORIE**
- ✓ DECONGESTIONA LE **VIE RESPIRATORIE**
- ✓ CURA IL **MAL DI GOLA**
- ✓ È **ANTICOAGULANTE**
- ✓ **ABBASSA IL COLESTEROLO**
- ✓ **ACCELERA IL METABOLISMO** E RIDUCE IL SENSO DI FAME
- ✓ È **AFRODISIACO**

37 kcal per 100 gr

**Curiosità:**  
UN AIUTO PER LE POPOLAZIONI AFRICANE  
IN ALCUNI PAESI DELL'AFRICA, LA MORINGA È USATA PER LA LOTTA NELLA MALNUTRIZIONE NEONATALE.

Informazioni a cura della **Dott.ssa Caterina Perfetto**, Biologa Nutrizionista.

# IL MIELE DI MANUKA

***È Un alimento naturale e benefico ricavato dalla pianta del Leptospermum Scoparium, un arbusto originario dell'Australia e della Nuova Zelanda. Gli utilizzi del miele di manuka sono molteplici: ottimo in caso di mal di gola e disturbi a carico dell'apparato digerente, gengiviti. Svolge una marcata azione preventiva contro l'influenza grazie alla potente azione antibiotica. È ricco di una molecola piuttosto particolare: si tratta del metilgliosale, una sostanza chimica in grado di agire in qualità di antibatterico naturale, specie contro la Pseudomonas aeruginosa e lo Staphylococcus Aureus, batteri estremamente resistenti ai più comuni farmaci antibiotici.***

***I valori nutrizionali del miele di manuka sono fino a 4 volte superiori a quelli del normale miele: è ricchissimo di vitamine del gruppo B (B6, tiamina, niacina, riboflavina, acido pantotenico), Calcio, Rame, Ferro, Magnesio, Manganese, Fosforo, Potassio, Sodio, Zinco.***

***Secondo innumerevoli ricerche scientifiche, il miele di manuka ridurrebbe anche gli effetti collaterali e tossici dati dalla chemioterapia, agevolando la degenerazione delle cellule tumorali e promuovendo il rinnovamento cellulare. Esso sarebbe altresì in grado promuovere in maniera significativa l'efficacia dei comuni antibiotici. Esercita i suoi benefici in caso di SIBO, RGE, acne, eczema, ustioni, ulcere e ferite, intestino irritabile e insonnia.***

***Da evitare in caso di allergie alle api e di assunzione di anticoagulanti.***

