

GENTE benessere

a cura di Giulia Stolfa



Al ritorno dalle vacanze possono sorgere ansia, difficoltà a prendere sonno, irritabilità. Si combattono con la moringa e gli altri concentrati di energia

La natura stoppa LO STRESS DA RIENTRO

Al ritorno dalle vacanze bisognerebbe essere pieni di energia, rilassati e riposati: in una parola, ritemperati. Non sempre, però, è così. Ansia, difficoltà a prendere sonno, irritabilità e astenia tracciano il quadro di quella che è definita "sindrome da rientro", un fenomeno sempre più al centro della ricerca scientifica. «Questa sindrome è caratterizzata dalla difficoltà di riadattarsi ai ritmi della quotidianità abbandonati prima delle vacanze», spiega Bruno Brigo, specialista in Medicina interna e autore del volume *Vitamine e minerali* (Tecniche Nuove). «In queste situazioni la moringa oleifera si può rivelare un prezioso alleato».

Conosciuta anche come "l'albero delle meraviglie", «questa pianta è particolarmente ricca di micronutrienti e aminoacidi essenziali con un apporto estremamente ridotto di calorie. È una prezio-

sa fonte di energia e può diventare un potente ricostituente, ideale per ricaricarsi, sconfiggere la sensazione di stanchezza e contrastare lo stress psicofisico provocato dal ritorno al lavoro e agli impegni di tutti i giorni», prosegue Bruno Brigo. La forza della moringa, che si può assumere sotto forma di gustose tisane, è l'elevata presenza di vitamina C, fino a otto volte superiore a quella contenuta, per esempio, nelle arance. «La moringa si rivela quindi molto utile, come integratore, per chi lavora e per gli studenti universitari che al rientro devono affrontare gli esami».

In alternativa, altrettanto validi per ricaricarsi sono i prodotti a base di altri ingredienti naturali come lo zafferano, il biancospino, lo psillio e la valeriana. Assicurano prima il riposo e poi un risveglio con l'energia giusta. ●

CARTA D'IDENTITÀ DI UNA PIANTA STRAORDINARIA

La moringa oleifera è una pianta originaria delle montagne himalayane, capace di vivere in condizioni climatiche estreme. Alta dai 4 ai 10 metri, ha foglie ovali allungate e frutti a baccello: tutte le sue parti sono commestibili. Con il suo contenuto di vitamina A quattro volte superiore a quello delle carote è un vero albero "da record". Conosciuta e apprezzata dall'antichità, perfino da Greci e Romani, contiene tutti gli otto aminoacidi essenziali preziosi per il benessere.

