ilmeridiano

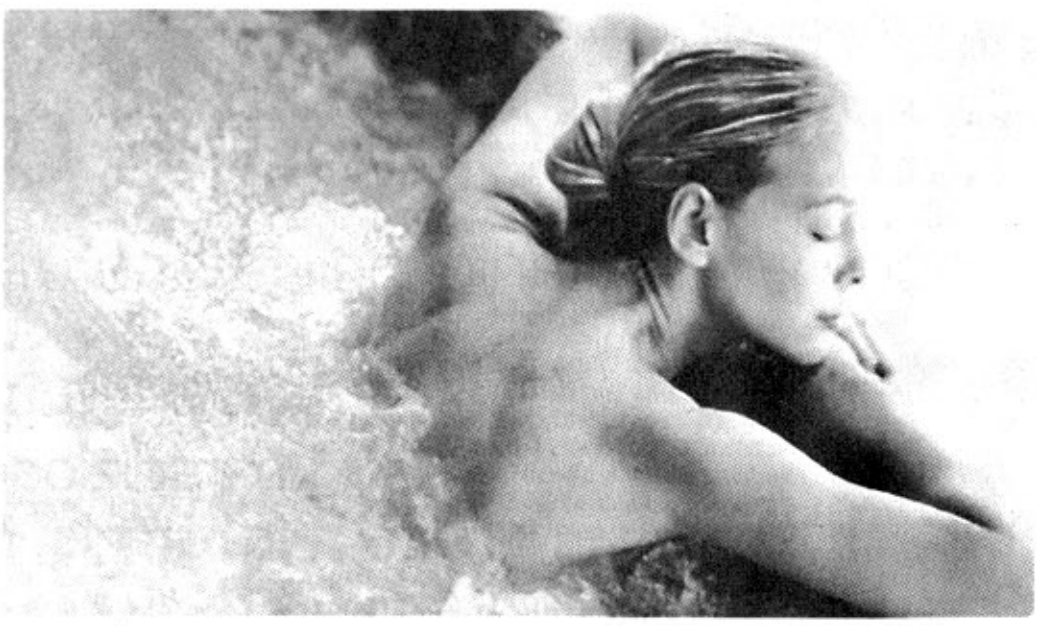
meridiano

Quotidiano d'informazione nazionale

Fondato da Vincenzo Cascarano

ottobre 2006 | www.ilmeridiano.info | redazione@ilmeridiano.info | Anno 1 | numero 30

SALUTE & NATURA



La dolce cura che nasce dalle castagne, terapie che partono dalla natura

E' opinione diffusa che la castagna sia un frutto tipicamente autunnale. Non tutti sanno però che le proprietà nutritive della castagna non si esauriscono con il solo piacere del palato. Con un antico detto si affermava che "una castagna in tasca allontana il raffreddore" e, anche se ovviamente non può essere vero, questo simboleggia l'effettivo potenziale curativo del frutto. Il castagno è un albero antico con stupefacenti proprietà: il suo legno elastico, forte e resistente si usava per costruire le botti del vino, le sue foglie hanno proprietà antisettiche e antinfiammatorie, il frutto è stato per secoli una delle maggiori fonti alimentari per i montanari, i fiori, secondo la filosofia di Bach, possono prendersi cura dell'anima e persino i ricci, correttamente utilizzati, hanno proprietà antireumatiche. La certezza è legata ad un' affermazione nota: la castagna resta un alimento con ricchi principi nutritivi, è uno dei frutti più ricchi di amidi (2 gr. ogni cento), la composizione ed il valore calorico, oltre all'acqua, rivela la forte presenza di sali minerali, soprattutto di potassio (circa 400 mg per 100 g nelle fresche, 750mg nelle secche, contro i 350 mg di un frutto tra i più ricchi come la banana), seguito da fosforo, zolfo, magnesio, cloro, calcio, ferro, sodio. C'è un centro benessere che utilizza proprio questo frutto per i trattamenti di bellezza e per rimettere in sesto il nostro corpo, spesso stressato dalle fatiche giornaliere: il Beauty Thermal Center Focaione. Nel cuore delle foreste di castagno e faggi del Monte Amiata, in Toscana, nei pressi di Stribugliano sul versante ovest, è nato il primo Beauty Center in Italia capace di offrire un sinergico percorso tra trattamenti innovativi a base di castagna e percorsi termali. Le foglie e le gemme del castagno vengono utilizzate come rigeneranti e vitalizzanti grazie all' elevata presenza nel frutto di vitamine A, C, E che rallentano il processo di invecchiamento cellulare. Un trattamento intensivo particolarmente indicato per ridare vitalità alla pelle stressata dal sole e per rinforzarla in vista dell'inverno. Le castagne, inoltre, offrono una cura alternativa per chi soffre di vene varicose essendo in grado di tonificare, rinfrescare e rinvigorire le zone da curare. E' questo anche un rimedio antibiotico e antinfiammatorio naturale, tonificante e ricostituente ed un coadiuvante nel trattamento di malattie degenerative del sistema centrale nervoso che contribuisce a ritrovare facilmente anche il peso forma. Lo studio delle proprietà di questo frutto ha riportato risultati evidenti per la messa a punto di trattamenti a base di castagna, scoprendo inaspettate sinergie con i percorsi fangotermali, antinvecchiamento, quelli dimagranti e disintossicanti, quelli rigenerativi per i capelli e la cute. Finora della castagna si conoscevano soprattutto le proprietà dirette e meno le applicazioni nel campo del wellness e dei trattamenti estetici. Un lavoro di ricerca svolto con passione e professionalità, ha garantito risultati forse inaspettati per quelle che erano delle cognizioni iniziali sulle possibili capacità curative della castagna; un frutto lavorato in esclusiva per il Beauty Center Focaione per determinare una definizione legata a certezze giornaliere, che continuano a decretare il successo delle proposte benessere. Tra le tante attuabili è possibile anche scegliere massaggi e fanghi per la bellezza delle gambe, medicina estetica per rendere la pelle levigata e luminosa, mesoterapia per sciogliere la cellulite, tisane con estratti d'erbe ad azione mirata ed uno specifico gel all'acido jaluronico che migliora l'elasticità e la compattezza della pelle. Uno speciale estratto dei semi della castagna rinvigorisce le gambe stanche e pesanti, facilita la circolazione e il metabolismo, tonifica la pelle e i tessuti connettivi e procura una piacevole freschezza e leggerezza.

Approfittare delle virtù garantite da un processo naturale, gestito peraltro secondo una logica valutabile in termini assolutamente benefici, ha costi accessibili e tempi affrontabili nell'ottica del fine settimana. Week-end legati al benessere, per combattere lo stress, con percorsi curativi programmati secondo la disponibilità di chi vuole affrontare un percorso curativo in una struttura innovativa ed interessante. Il Beauty Center Thermal Focaione garantisce anche il principale motivo di una qualsiasi vacanza, lunga o corta che sia: la piacevolezza di panorami incontaminati e la discrezioni di ambienti gestiti con riservatezza.

Parti della castagna vengono utilizzate per trattamenti innovativi

STORIA E TRADIZIONE Contro i primi malanni di novembre

L'alimento umile ed antico, cura l'anima e profuma l'autunno

Per le elevate proprietà energetiche, la castagna è stata, fino alle fine della seconda guerra mondiale, alimento principale delle popolazioni submontane di tutta Europa. Per questo motivo, più che un frutto è stato considerato un vero e proprio cereale. Eppure un frutto così semplice è capace di stimolare le nostre difese contro i molti disturbi del vero primo freddo di novembre, di cui è anche il simbolo. Le foglie hanno una forte azione sedativa e antispasmodica nei confronti di tutti i malanni da raffreddamento, tipicamente autunnali, ed agiscono anche come potente febbrifugo, tanto che in passato erano usate per curare anche la febbre malarica. L'erboristeria popolare utilizzava le foglie di castagno per arrestare le emorragie e per mitigare le perdite di sangue molto abbondanti. Ci sono una serie di ricette naturali e curative realizzate con le castagne; per esempio contro i reumatismi vengono fatte bollire in due litri di acqua alcune manciate di foglie fresche e una ventina di ricci, per almeno 30 minuti. Dopo averle lasciate riposare per almeno dieci minuti, vengono filtrate e versate nell'acqua della vasca, per preparare un bagno in cui immergersi almeno due volte la settimana. L'acqua di cottura delle bucce delle castagne si può usare come dopo shampoo per esaltare i riflessi dorati dei capelli biondi. Le castagne vengono usate anche come rimedio omeopatico servendosi delle foglie per preparare il "Castanea Vesca", ottimo contro la tosse convulsa e per combattere forti dolori addominali. Per il loro potere astringente sulle mucose di tutto il corpo sono utilizzate come coadiuvanti nella terapia delle sindrome pre-varicose, delle flebiti e degli stati di fragilità capillare. L'importanza della castagna nella cultura europea è testimoniata dagli itinerari che le hanno dedicato cinque nazioni: Grecia, Italia, Francia, Spagna e Portogallo. In questo periodo sono numerose le manifestazioni che si propongono di far conoscere, oltre ai prodotti della terra, anche i luoghi di produzione; escursioni guidate che si possono fare a piedi, in bici, a cavallo e che si snodano tra i castagneti più antichi ed a cui si può partecipare per conoscere la flora e la fauna locale ed imparare a scegliere tra i percorsi più "produttivi". In Emilia si percorre la "Strada del Castagno" che tocca i comuni di Zocca, Guiglia, Contese. E a Metato di Samone (a Guiglia) c'è un piccolo fabbricato di due piani che mostra come si conservavano e trasformavano in farina le castagne. In alcuni comuni del viterbese si celebra la "Festa della castagna della Tuscia" con degustazioni guidate, eventi folcloristici, musica e teatro. In tutto sono in programma più di cento eventi. Anche il Parco Nazionale del Gargano ha ospitato domenica scorsa una manifestazione all'insegna del benessere organizzata dalla locale sezione del WWF.