Articolo di Aprile 2007 tratto dalla rivista:

RIZA PSICOSOMATICA

La rivista di Medicina per il corpo e la mente. di Raffaele Morelli

Dalla tradizione alla ricerca: un ritrovato antistress

Noni, il succo energetico che viene dalla Polinesia

Estratto da una pianta esotica, il noni si sta rivelando ricco di proprietà benefiche, in particolare nel trattamento dei cali d'umore e nella fatica associata a stress

Noni è il nome dato al succo estratto dal frutto maturo di Morinda Citrifolia, una pianta sempreverde che cresce nelle isole della Polinesia e delle Hawai. Da secoli i popoli di queste isole la impiegano nella medicina tradizionale per curare disturbi del sistema nervoso, del sistema immunitario, dell'apparato respiratorio, di quello digerente e osteoarticolare. Il noni è attualmente studiato con interesse per diverse attività tra cui quella stimolante, anti-fatica, analgesica e antidepressiva, nonché per l'azione di stimolo positivo sul sistema immunitario. Il principio attivo più interessante contenuto nel noni è la xeronina, una sostanza che sembra prendere parte al metabolismo delle proteine ed essere per questo implicata in un gran numero di processi biochimici. Ipotesi accreditate ritengono che la molecola attivi la funzione plastica e riparativa svolta dalle proteine. L'uso del noni durante un periodo di vita stressante può quindi essere indicato per vincere l'af-



interferenze

faticamento, ridare energia, migliorare la concentrazione e il tono dell'umore. Inoltre può alleviare i dolori muscolari da tensione emotiva e concorrere a stimolare le difese dell'organismo impegnate a resistere all'azione dello stress che, come è noto, facilita la suscettibilità alle infezioni. In genere bastano due cucchiai di succo al giorno, assunti almeno 40 minuti prima del pasto per evitare

digestive e offrire le migliori condizioni di assorbimento. Tuttavia in situazioni di stress particolarmente intenso si possono bere quantità superiori di succo fino a 6-8 cucchiai al di. Ricordiamo che il noni è un integratore alimentare e dosaggi superiori a quelli proposti o per disturbi differenti dovrebbero essere concordati insie-

me al proprio medico.

Il non1

dalla

TESTO DI MARIA OTTAVIA DE PETRI DISEGNI DI MARISA TIRABASSI COMBONI

diffidenza al grande amore

> È solo dal 2003 che l'Europa consente la

commercializzazione del succo di questa pianta polinesiana dalle elevate virtù terapeutiche. Ed è stato amore a prima vista...

a tradizione e la cultura polinesiana lo considerano il proprio alimento principale e il suo consumo, in passato, fu determinante per consentire la sopravvivenza della popolazione nei periodi di peggiore carestia. La stessa funzione svolta dalla castagna sui nostri Appennini o dal mais nella pianura Padana. Con una differenza sostanziale: il noni (Morinda citrifolia) è un alimento completo, la cui assunzione apporta all'organismo non solo vitamine, proteine e aminoacidi vitali, ma anche principi attivi dalle proprietà terapeutiche. Un farmaco, dunque? Sostanzialmente sì.

Una scoperta tardiva

Che Morinda citrifolia possieda proprietà terapeutiche le popolazioni polinesiane lo sanno da sempre, fin dal 100 a.C. quando i loro progenitori migrarono dall'Asia orientale in Polinesia portandosi dietro

le piante e gli animali che ritenevano indispensabili alla loro sopravvivenza. Tra questi il noni, Il cui seme peraltro, dalla scorza durissima, ben si prestava a sopportare le difficoltà di lunghi viaggi verso l'ignoto. Giunta in Polinesia, Morinda citrifolia trovò condizioni ambientali ottimali allo sviluppo. I kahunas, così erano chiamati gli antichi guaritori polinesiani, lo consideravano una pianta sacra e ne usavano frutto, foglia, radice, corteccia. L'Occidente scopri il noni solo nel 1950 quando, su una nota rivista scientifica, apparve il primo articolo sulle sue presunte proprietà antibatteriche. Ma è solo dal 2003 che l'Unione Europea consente la commercializzazione del suo succo, dopo averne appurato la non tossicitá e da allora è un crescendo di popolarità e vendite.

Xeronina, il grande segreto

Nel 1972 un biochimico americano scoprì il principio attivo forse più importante del noni: la proxeronina, precursore della xeronina, sostanza determinante nell'attivazione degli enzimi e nel corretto funzionamento di alcune specifiche proteine in grado di regolare tiroide, timo e sistema immunitario. Una sostanza prodotta naturalmente dal nostro organismo ma che stress, malattie e traumi possono spesso azzerare. Grazie alla xeronina, il noni appare in grado di agire su numerosi ceppi batterici infettivi, quali Escherichia coli, salmonella, Staphylococcus aureus. La presenza di xeronina nel tratto intestinale assicura infine un migliore assorbimento dei nutrienti, in particolar modo degli aminoacidi, assunti con l'alimentazione.

Nel noni sono stati isolati anche contenuti anticancerogeni, tra cui il damnacantale, sostanza in grado di inibire la funzione di cellule

in fase pretumorale. La sostanza, in pratica, riconoscerebbe le cellule anormali, precursori di alcuni tipi di tumore, riuscendo a riconvertirne la crescita. In tale processo sarebbe coinvolta anche la

xeronina che, in alcuni

studi sui ratti, avrebbe inibito la crescita incontrollabile delle cellule cancerogene.

Nel 1993 ricercatori dell'Università delle Hawaii isolarono nel noni anche un importante neurotrasmettitore: la scopolamina, dalle elevate proprietà antinfiammatorie e antiallergiche. Sarebbe dovuta a tale sostanza, associata alle proprietà della xeronina, la benefica azione svolta dal succo di noni in caso di artrite. infiammazioni articolari, sindrome del tunnel carpale, asma. La capacità della scopolamina di legarsi alla serotonina contribuirebbe inoltre a regolarizzare sonno, umore, istinto della fame.

Dove reperirlo

Come assumere il noni, visto che sul mercato italiano è impossibile reperirne il frutto? In erboristeria lo si trova sotto forma di succo o in bustine liofilizzate. Il succo va assunto a digiuno, mescolato magari ad altro succo per migliorarne il sapore amarognolo e pungente. Chi desiderasse provare a coltivarne la pianta, anche per godere delle belle forme del tronco simile al bambù, delle sue foglie lucide e dei gradevoli fiori bianchi, può provare ad acquistarne il seme in Internet, peraltro a un prezzo estremamente contenuto.

Dove acquistare il seme

Non risultano vivai italiani in possesso di piante o semi di Morinda citrifolia, L'indirizzo

seguente è l'unico dove abbiamo riscontrato la disponibilità di semi di noni:

www.stores.ebay.it/SEMI-ESOTICI-E-RARI

Per approfondire A

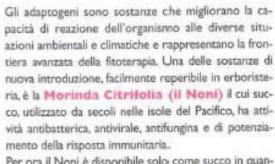


www.naturalia.net sito non legato al commerciale, dove è presente un'ampia monografia sul noni e sui suoi effetti terapeutici

SALUTE NATURAL

LA NUOVA VIA DEL VIVERE BENE

Il noni Un succo tropicale vitaminico che aiuta il cambio di stagione



Per ora il Noni è disponibile solo come succo in quanto la sua formulazione in estratto secco è in corso di valutazione in Europa: il Noni come estratto secco necessita infatti di un approfondito studio farmacoterapico da parte delle autorità dell'Unione europea per essere posta in commercio.



Posologia: da un cucchiaino da caffe a un cucchiaio da tavola di succo una volta al giorno secondo le dimensioni dell'animale. Per gli uccellini si può mettere nel beverino nella dose di 5 gocce.



Attenzione: per l'elevato contenuto di potassio il succo di Noni è controindicato per gli animali che soffrono di insufficienza renale.





Le erbe immunostimolanti salva-autunno

Con l'uncaria, anticorpi di ferro L'Uncaria Tomentosa è un ottimo immunomodulante ed è efficace anche nei disturbi articolari e nelle allergie. Si somministrano da mezza a 2 compresse o capsule di estratto secco al giorno secondo la taglia dell'animale, sila a cani che a gatti.

Poligala contro muco e tosse

Se le vie respiratorie sono irritate ed è presente tosse con muco, c'è la Poligala Senega, la cui radice ha azione espettorante e mucolitica. In sciroppo, basta un cucchiaino da cuffe 2 volte al giorno. L'erba non va data ad animali diabetici o uffetti da disturbi grastrointestinali gravi.



VIVERSANI & BELLI - MAGGIO 2007



Da noi è una novità, ma le popolazioni dell'Oceano Pacifico lo utilizzano da decenni per le sue molteplici proprietà benefiche e nutritive: è tonificante, antidolorifico, contrasta i radicali liberi e rende più luminosa l'epidermide

a morinda citrifolia, più comunemente nota come Noni, è una delle più importanti novità introdotte in Italia, nell'ambito delle cure naturali, nel corso del 2006. Questa pianta, ritenuta sacra dagli sciamani polinesiani, è utilizzata da moltissimi decenni dalle popolazioni dell'Oceano Pacifico, per le sue proprietà benefiche e nutritive. Ai suoi frutti, di colore verde o giallo in base al grado di maturazione, sono riconosciute caratteristiche preziose per il benessere di tutto l'organismo.

DALLA RADICE AI FRUTTI: NON SI BUTTA VIA NIENTE

Il Noni è una pianta sempreverde di dimensioni variabili, che vanno dal piccolo arbusto di poche decine di centimetri all'albero alto qualche metro. Il fiore prodotto è bianco, profumato e sboccia nell'arco di tutto l'anno, a prescindere dalle stagioni. Il frutto ha la caratteristica forma bitorzoluta, ricoperto di piccole protuberanze, che contengono i semi.

Questa pianta è ricca di vitamine, minerali e un vasto quantitativo di aminoacidi.
Contiene, in particolare, la proxeronina, una sostanza che induce nell'organismo la produzione della xeronina, una componente rilevante della membrana della cellula, in grado di esercitare un'efficace azione riparatrice sulle cellule danneggiate.
È in grado, inoltre, di regolare il lavoro delle proteine, di fornire loro una struttura adeguata e riveste un ruolo fondamentale nel mantenimento dell'efficienza del metabolismo delle cellule.

Secondo l'antica tradizione polinesiana, i guaritori locali impiegavano ogni parte della pianta di Noni; venivano, infatti, sfruttati i semi, le foglie, le radici, i frutti e i fiori. Sempre secondo la tradizione, le foglie erano utili per alleviare le ferite e i rossori della pelle, gli estratti della radice si usavano per abbassare la pressione sanguigna, i semi esercitavano un'efficace azione purgante. Mentre i fiori, infine, davano sollievo in caso di infiammazioni agli occhi.

In Italia il Noni, utilizzato prevalentemente sotto forma di succo oppure di olio, è classificato come alimento, perciò non può essere definito un prodotto terapeutico. È un succo dalla consistenza densa simile a purè, ricavato da una pianta naturale, che ha alcune proprietà benefiche, ma nessuna pretesa o intento curativo.



IL MIGLIORE?
QUELLO DI TAHITI
Secondo gli esperti,
il tipo di Noni più
efficace è quello
prodotto sull'isola
di Tahiti: è più ricco
di minerali a causa
delle caratteristiche
del territorio
vulcanico.



Tanti benefici

Il Noni non è una medicina o una pozione magica, è piuttosto un valido alleato per rinforzare il sistema naturale di difesa dell'organismo. Ha un buon potere ricostituente, grazie all'alto contenuto di vitamine, di aminoacidi e di minerali, ed energizzante, che consente di migliorare le prestazioni fisiche e fisiologiche. Ecco i suoi molteplici effetti positivi sull'organismo.



Allenta lo stress

Una vita particolarmente faticosa, ricca di impegni e di responsabilità, e un regime alimentare poco adeguato o, ancora peggio, senza nessun ordine, incidono negativamente sulla produzione di xeronina da parte dell'organismo.

- Bere regolarmente il succo di questa pianta può essere un buon metodo per dare una mano al proprio corpo, incentivando la produzione di xeronina. In questo modo si favorisce l'assimilazione degli aminoacidi, delle vitamine e dei sali minerali naturalmente contenuti negli alimenti.
- Può essere un valido alleato anche per le donne che hanno partorito da poco tempo. In questo caso, essendo un prodotto rinvigorente, potrebbe aiutarle a superare i problemi di depressione, tristezza e debolezza conseguenti al parto.

Allevia il dolore

Uno studio sperimentale, condotto sugli animali, ha confermato la capacità antidolorifica della pianta di Noni, che può essere sfruttata in diverse occasioni. Non si tratta di una cura, ma di un aiuto per combattere i dolori tipici di alcune malattie, dal mal di testa ai disturbi gastrointestinali.

Combatte le inflammazioni

Consumato regolarmente può risultare efficace per combattere i piccoli disturbi di tutti i giorni, grazie al suo comprovato potere antinfiammatorio: dal mal di pancia al mal di denti.

Rallenta l'invecchiamento

Il processo di invecchiamento è un percorso naturale e inevitabile, costellato di possibili effetti collaterali, come problemi, malattie o disturbi vari, dovuti anche all'azione dei radicali liberi. La xeronina presente nel succo di Noni rallenta la comparsa dei fenomeni tipici dell'invecchiamento. Questa pianta, inoltre, contiene il selenio, un potente antiossidante dagli effetti benefici.

Migliora la pelle

Il succo di Noni, che ha una consistenza particolarmente densa, può essere anche applicato sulla pelle con ottimi risultati. In particolare è utile per trattare le infiammazioni della cute, le ustioni lievi e le piccole abrasioni. La xeronina è infatti in grado di favorire la rigenerazione del tessuto traumatizzato.

Si riscontrano anche ottimi risultati dal punto di vista estetico. La pelle ritrova elasticità e luminosità e le rughe si attenuano. Infatti, il succo di Noni, sia bevuto sia applicato direttamente sulla parte da trattare, contribuisce in maniera

DA BERE DUE VOLTE AL GIORNO

Le versioni di Noni attualmente disponibili sul mercato italiano, acquistabili in internet, comprendono il succo, le capsule liofilizzate e l'olio. Il succo è la migliore fonte di Noni; le capsule infatti non hanno lo stesso valore nutritivo e, a causa del processo di lavorazione, contengono una quantità piuttosto ridotta di principio attivo.

Il succo è la forma più diffusa, ma è bene ricordare che quello presente in commercio non è costituito esclusivamente dal frutto di Noni puro al 100%. Al contrario, normalmente viene miscelato con i succhi di altri frutti, come il mirtillo e l'uva, presenti in percentuali minime. Questa operazione ha lo scopo di migliorare la gradevolezza del gusto, considerato che il Noni ha un sapore tutt'altro

che dolce.

- Il succo dovrebbe essere bevuto due volte al giorno, mattina e sera, lontano dai pasti, per scongiurare interferenze potenzialmente negative con altri alimenti. Bere saltuariamente il succo di Noni non arreca nessun beneficio: per ottenere risultati palpabili è indispensabile consumarlo regolarmente e con continuità. Per quanto concerne i dosaggi è preferibile seguire le indicazioni fornite dal produttore, presenti sulla confezione.
- È importante evitare di berlo insieme a latte, caffè, tè o alcol, perché queste bevande rischiano di compromettere, o comunque di limitare, la corretta assimilazione delle sostanze contenute nella pianta tropicale da parte dell'organismo.

molto efficace al riequilibrio cutaneo. Sono stati rilevati anche effetti positivi sui fastidiosissimi foruncoli, sia per prevenirli sia per curarli.

Anche i capelli, grazie al consumo assiduo e soprattutto costante del succo di Noni, risultano in poco tempo più folti, corposi e resistenti. In una parola: più sani.



Servizio di Camilla Buffoli. Con la consulenza di Alessandro Cuna, fisioterapista e posturologo a Chieti, di Piero Boriolo, chirungo generale a Borgomanero (No) e a Milano, e di Rosella Longhi, esperta in terapie e prodotti naturali a Milano.

"rinforza le difese naturali dell'organismo"

ne, potenti spazza-scorie

guigna e proteggere i capillari, con un effetto diuretico e sgonfiante e un'azione preventiva e curativa nei confronti della ritenzione idrica e della cellulite.

3. Riducono il colesterolo e rassodano

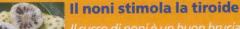
Infine, le antocianine sono preziose per abbassare i livelli di colesterolo cattivo e conservare il sangue leggero e pulito, migliorando così l'ossigenazione dei tessuti e conservandone il

tono e l'elasticità. Sembra inoltre che il consumo di alimenti contenenti antocianine sia associato anche a una ridotta incidenza di tumori.

Cosa ottieni con la nostra formula

Attraverso una dieta blu, ossia ricca di polifenoli e antocianine, possiamo appropriarci di tutte le funzioni protettive e antiossidanti di tali sostanze messe a disposizione dalla natura. Nelle prossime pagine, proporremo un poker di frutti da gustare interi o in succo, associando così alle virtù delle antocianine i benefici drenanti della dieta liquida. Potrai utilizzare solo il frutto o il succo più indicato per il tuo tipo di problema, o combinare i frutti blu tra di loro, per una cura d'urto ancora più efficace.





anti stipsi

prugne (in particolare quelle nere) stimolano l'intestino e combattono

L'uva nera aiuta i reni

o intera (evitando solo i semi), l'uva nera è altamente diuretica,

I mirtilli migliorano il circolo

Il noni "dà la sveglia"

Il suo succo bevuto da solo o aggiunto a yogurt e frullati è uno scrigno di antiossidanti. Ne bastano 2 cucchiai un paio di volte al giorno per riattivare la diuresi e aiutare il corpo a bruciare il surplus di calorie introdotte a tavola

a Morinda Citrifolia, nota con il nome di "noni" o "kura", è una pianta sempreverde poco conosciuta in Europa, ma molto diffusa nelle isole della Polinesia, dove è considerata addirittura una pianta "sacra", poiché da secoli viene utilizzata con successo dai guaritori indigeni per la cura di molte patologie.

La presenza di particolari principi attivi nonché la ricchezza di oligoelementi, vitamine, aminoacidi e altre sostanze nutritive contenute nel frutto, fanno del noni una vera e propria miniera di antiossidanti, tanto che secondo alcuni il succo estratto dai frutti potrebbe essere considerato a tutti gli effetti un "elisir di lunga vita".

Molte proprietà benefiche del noni sarebbero



dovute a un alcaloide utile per la produzione di xeronina, un enzima fondamentale che interviene favorendo il ricambio cellulare e nelle attività metaboliche in generale.

Tra le altre azioni vantaggiose sul metabolismo e sulla linea, sembra che il noni impedisca la formazione di colesterolo "cattivo" e sia efficace nel contrastare la ritenzione idrica attraverso un'azione diuretica non irrilevante.

Come consumare il noni

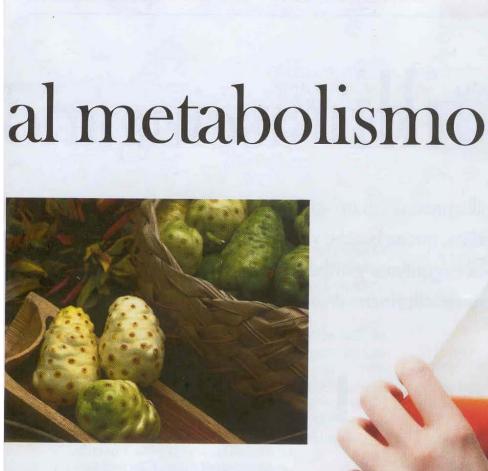
Attualmente in Europa è disponibile in commercio soltanto il succo di noni, dal sapore vagamente acidulo, che viene ricavato dalla polpa del frutto.

Si consiglia di assumerne due cucchiai due volte al giorno, 30 minuti prima dei pasti, per almeno 1-2 settimane. Poiché il suo sapore acidulo potrebbe non risultare gradevole ai nostri palati, il succo di noni viene solitamente miscelato con altri succhi o centrifugati, come



In bottiglia o bustine

Del noni, difficile da trovare come frutto in tero alle nostre latitudini, si assume il succo. Si trova in bustine o in bottiglie in farmacia e in erboristeria.



Anche come frullato

Una buona soluzione per assumere il noni è quella di trasformarlo in una golosa merenda semiliquida che aiuta anche a combattere la ritenzione.

Per ottenere un bel bicchierone di frullato, basta mettere nel mixer 2 cucchiai di noni con mezza banana, 2 albicocche mature, mezza pesca, una manciata di mirtilli e un bicchiere di succo di mela trasparente. Costituisce un mini pasto drenante, sgonfiante e nutriente.

> quello di mela, di arancia, di ananas o di uva nera. In alcuni preparati venduti già pronti in erboristeria, esso viene miscelato con succhi che ne potenziano l'attività drenante e antiritenzione, come il succo di aloe e di cardo mariano.

> In genere si consiglia di non assumere il noni in associazione con caffè, tè, alcool, nicotina (fumo di tabacco) e nemmeno di abbinarlo al

guaranà, in succo o in pastiglie, per non "stressare" in maniera eccessiva il metabolismo.

Un ultimo consiglio per assumere il noni se non se ne gradisce il sapore è quello di aggiungerne un cucchiaio allo yogurt naturale e unirvi un cucchiaino di miele, da consumare a colazione o come merenda: in questo modo si associano le virtù del noni a quelle sgonfianti tipiche dello yogurt.





www.riza.it OTTOBRE 2008 n. 332 € 4,20 - FRS 11,50 Con il volume "Epitteto" € 11.90

Il primo mensile di benessere per il corpo e la mente

Scopri il tuo vero carattere

Fidati solo di lui! Così fai volare la tua autostima

IL TEST GUIDA

Ti dice che tipo sei e come valorizzarti



MEDICINA NATURALE

 Prevenzione: i rimedi contro le malattie invernali

RIZA INFORMA

 Speciale corsi: tutto per il tuo benessere



Chiedi in edicola il nuovo volume di Filosofia e Salute



Il rimedio DEL BUON UMORE

Noni: il "succo di Polinesia" che diluisce lo stress



Un'azione che ripara e assiste

Il Noni ha visto confermate le sue qualità curative dalla ricerca scientifica più moderna



Combatte tensioni e cattivo umore

| Energizzante || principio attivo più interessante contenuto nel noni è la xeronina, una sostanza che sembra prendere parte al metabolismo delle proteine ed essere per questo implicata in un gran numero di processi biochimici. Ipotesi accreditate ritengono la molecola un attivante della funzione plastica e riparativa svolta dalle proteine. L'uso del Noni durante un periodo di vita stressante può quindi essere indicato per vincere l'affaticamento, ridare energia, migliorare la concentrazione e il tono

dell'umore. Inoltre può alleviare i dolori muscolari da tensione emotiva e concorrere a stimolare le difese dell'organismo impegnate a resistere all'azione dello stress, che facilità la suscettibilità alle infezioni.





I suoi usi tradizionali

Una vera panacea Le foglie, i giovani frutti e le radici sono le parti della pianta più utilizzate a scopo curativo nella medicina tradizionale delle isole del Pacifico. In queste culture le sue indicazioni terapeutiche sono: infiammazioni, mal di testa, febbre, osteoartrite, mal di denti, infezioni batteriche e parassitarie, crampi mestruali, ulcera gastrica, malattie respiratorie, cattiva digestione, depressione, analgesico.



Un tesoro di principi attivi

I Ricchissimo Morinda citrifolia è ricca di composti chimici attivi. Alcuni si trovano nel succo come alcaloidi, polisaccaridi, vitamine e minerali. Il Noni è particolarmente ricco in vitamina C, di cui è un ottimo integratore naturale, e contiene buone quantità di magnesio, ferro, potassio, selenio, zinco, rame e zolfo. I polisaccaridi (acido glicuronico, arabinosio, galattosio) sarebbero invece i responsabili dell'azione immunostimolante, immunomodulatrice e antibatterica della pianta. Nella radice prevalgono gli antrachinoni, potenziali sostanze anticancro.



Azione curativa e dosaggio

Prima dei pasti Da ricerche dell'Università della California, il Noni sembra possedere la concentrazione ottimale dei più importanti principi terapeutici contenuti nella pianta. In genere bastano due cucchiai di

succo al giorno, assunti almeno 40 minuti prima del pasto per evitare interferenze digestive e offrire le migliori condizioni di assorbimento.

Attenzione Il noni è un integratore alimentare e dosaggi superiori a quelli proposti o per disturbi differenti dovrebbero essere concordati insieme al proprio medico.

