



## Gennaio 2025

1	dom	San Basilio & San Carlo	San 1
2	gio	San Nicola & Angeli	
3	ven	San Tommaso	
4	sab	San Felice & Giacobbe	
5	dom	San Antonio	
6	lun	San Sebastiano & San Nicola	San 2
7	mar	San Valentino & Felice	San 3
8	mer	San Giuseppe	
9	gio	San Silvestro	
10	ven	San Andrea	
11	sab	San Pietro	
12	dom	San Matteo & Carlo	San 4
13	lun	San Marco	San 5
14	mar	San Luca	
15	mer	San Marco	
16	gio	San Marco	
17	ven	San Marco	
18	sab	San Marco	
19	dom	San Marco	
20	lun	San Marco & Felice	San 6
21	mar	San Marco	San 7
22	mer	San Marco	
23	gio	San Marco	
24	ven	San Marco	
25	sab	San Marco & Felice	
26	dom	San Marco	
27	lun	San Marco	San 8
28	mar	San Marco	
29	mer	San Marco	
30	gio	San Marco	
31	ven	San Marco	

**Passiflora**

La Passiflora, conosciuta anche come fiore della passione, è una pianta rampicante coltivata per le sue proprietà calmanti e sedative. La sua azione si basa sui principi attivi contenuti nel frutto maturo, per il quale sono state studiate diverse applicazioni. Grazie alla presenza di composti come gli alcaloidi e i flavonoidi, la Passiflora ha dimostrato di avere effetti rilassanti sul sistema nervoso, contribuendo a migliorare la qualità del sonno. Inoltre, la pianta è stata associata alla riduzione della tensione muscolare e al sollievo da disturbi gastrointestinali legati allo stress. Sono stati suggeriti che la Passiflora possa ridurre l'ansietà e migliorare la memoria a breve termine. Tuttavia, la sua azione è considerata blanda e non deve essere considerata un sostituto di farmaci per il trattamento di disturbi o patologie. Prima di integrare la Passiflora nella propria routine, è consigliabile consultare un professionista della salute per garantire un utilizzo appropriato e sicuro.

