

Letizia Bolognesi, Renza Borello, Loredana Raso

ERBE SICURE IN GRAVIDANZA, ALLATTAMENTO E INFANZIA

Guida pratica di erboristeria

In accordo con la legge l'autore e l'editore declinano ogni responsabilità risultante direttamente o indirettamente dall'uso o dal cattivo uso delle informazioni contenute in questo libro. Realizzare un libro è un'operazione complessa, che richiede numerosi controlli sul testo, sulle immagini e sulle relazioni che si stabiliscono tra essi. L'esperienza suggerisce che è praticamente impossibile pubblicare un libro privo di errori. Saremo quindi grati ai lettori che vorranno segnalarceli. Prima di intraprendere qualsiasi azione basata sulle informazioni contenute in questo libro, si consiglia di consultare un esperto nel campo pertinente per garantire che le informazioni siano applicabili e sicure per la propria salute.

© 2025, Tecniche Nuove, via Eritrea 21, 20157 Milano

Redazione: tel. 0239090254

e-mail: libri@tecniche nuove.com

Vendite: tel. 0239090440, fax 0239090335

e-mail: vendite-libri@tecniche nuove.com

www.tecniche nuove.com

ISBN 978-88-481-4755-2

ISBN (pdf) 978-88-481-4756-9

ISBN (epub) 978-88-481-4757-6

Questo libro è disponibile e acquistabile in versione digitale

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm o altro, senza il permesso dell'editore.

All rights reserved. No part of this book shall be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, by any means, electronic, mechanical photocopying, recording or otherwise without written permission from the publisher.

Copertina: JDT, Milano

Realizzazione editoriale: Mokarta sas, Gorgonzola (MI)

Crediti fotografici a pag. 235

Stampa: Logo, Borgoricco (PD)

Finito di stampare nel mese di aprile 2025

Printed in Italy

Sommario

Prefazione (<i>di Marco Biagi</i>).....	VII
Premessa	XI
Introduzione	XV
Capitolo 1 Rimedi sicuri in gravidanza	1
Disturbi digestivi.....	1
Nausea.....	1
Regolarità intestinale.....	3
Digestione difficile.....	7
Gastrite e reflusso gastroesofageo (RGE).....	9
Difese immunitarie e malattie da raffreddamento.....	13
Sintomi da raffreddamento e rinite.....	14
Sonno difficile e benessere mentale.....	16
Gestione del metabolismo glucidico.....	20
Benessere del microcircolo.....	22
Gonfiore ed edema agli arti inferiori.....	22
Emorroidi.....	25
Disturbi delle vie urinarie.....	28
Prevenzione delle smagliature.....	30
Bibliografia.....	34
Capitolo 2 A proposito di parto e puerperio	37
Massaggio del perineo.....	38
Travaglio sereno: il ruolo dell'aromaterapia in sala parto.....	39
Gestione della ferita episiotomica.....	44
Cistite post partum, un aiuto dalle piante.....	46

Maternity blues.....	47
Bibliografia.....	54
Capitolo 3 Sostegno all'allattamento	57
Fisiologia dell'allattamento.....	59
Erbe da evitare.....	60
Erbe galattogene.....	61
Inconvenienti legati all'allattamento	66
Ragadi	66
Ingorgo mammario.....	68
Mastite	71
Vasospasmo	71
Protezione del seno materno dalla candidosi.....	72
Stanchezza e benessere mentale in allattamento.....	73
Nutraceutici ed energetici per chi non allatta	76
Benessere intestinale in allattamento ed emorroidi.....	78
Erboconsigli per tornare in forma	78
Dimagrire in allattamento: si può?	78
Cura dei capelli in allattamento	81
Bibliografia.....	85
Capitolo 4 Affacciarsi alla vita	87
Coliche neonatali.....	89
Cura della pelle.....	92
Il bagnetto e la detersione quotidiana del lattante	93
Arrossamento da pannolino	96
Crosta lattea.....	99
Dentizione	100
Sudamina	101
Pelle sensibile e atopia	103
Malattie esantematiche.....	109
Herpes labiale.....	110
Bibliografia.....	112
Capitolo 5 La scoperta del mondo	115
Lividi e contusioni.....	115
Piccole ferite ed escoriazioni.....	116
Occhi arrossati.....	116

Protezione solare	117
Scottature.....	119
Incontri ravvicinati con meduse.....	120
Punture di insetti	120
Parliamo di parassiti	122
Incontri ravvicinati con zecche.....	123
Aiuto, i pidocchi!.....	126
Bibliografia	131
Capitolo 6 Il pancino e le sue problematiche	133
Svezzamento	133
Stipsi.....	133
Gastroenteriti	138
Nausea e vomito	138
Diarrea.....	139
Afte e stomatiti.....	142
L'intestino irritabile.....	143
Questioni di peso	145
Bibliografia.....	146
Capitolo 7 Bambini penserosi	149
Notti serene e benessere emotivo	149
Aromaterapia per il sonno.....	155
Sonno in adolescenza.....	156
Bibliografia	160
Capitolo 8 Nasi ostruiti, tosse e mal di gola.....	163
L'albero respiratorio.....	163
IRR: infezioni respiratorie ricorrenti	164
Prevenzione.....	165
Trattamento dei sintomi	170
Gola arrossata.....	170
Raffreddore.....	170
Mal d'orecchio o otite.....	171
Sinusite	171
Tosse	178
Allergie respiratorie	184
Bronchite asmatica e rinite allergica: il punto di vista erboristico	184
Bibliografia.....	188

Capitolo 9 Vie urinarie	191
Cistite	191
Infiammazioni dei genitali esterni	192
Bibliografia	194
Appendice A ABC delle preparazioni erboristiche	195
Cataplasmi o impiastri	196
Compresse	196
Decotti	196
Infusi	197
Oleoliti	197
Semicupi	198
Suffumigi	198
Unguenti	198
Appendice B Avvertenze sull'uso degli oli essenziali	199
Appendice C L'erbario dei bambini	203
Altea	204
Calendula	206
Camomilla	207
Lavanda vera	209
Malva	210
Melissa	211
Tiglio	212
Zenzero	213
Bibliografia	215
Conclusioni	217
Ringraziamenti	219
Le autrici	221
Indice delle piante	225
Indice analitico	229
Crediti fotografici	235

Premessa

In questo libro si parla di una relazione complicata: quella tra il mondo vegetale e quello animale.

Da sempre il regno animale e quello vegetale sono costantemente interconnessi e si influenzano a vicenda. La storia evolutiva delle varie specie lo testimonia abbondantemente: è una continua danza, un adattamento reciproco costante, che avanza per complicazioni. Gli animali mangiano le piante, le piante sviluppano sostanze per scoraggiarli, alcuni non si lasciano scoraggiare e si adattano a loro volta. Altre piante invece accettano volentieri di sacrificare i propri frutti per favorire la diffusione dei semi custoditi all'interno di noccioli indigeribili. Molte erbe hanno selezionato i propri impollinatori grazie a forme, colori e profumi tra i più disparati. Il mondo vegetale, oltre a potersi creare il proprio cibo, è in grado di produrre anche metaboliti secondari, sostanze che conferiscono ai tessuti vegetali sapori, odori, colori e azioni fisiologiche o farmacologiche nei vari organismi.

Nel corso di centinaia di migliaia di anni, così come alcuni animali si sono specializzati nel nutrirsi di certe piante nonostante la tossicità, altri hanno imparato a utilizzarle per curarsi in maniera più o meno consapevole: sono noti i casi di uccelli che ricorrono al giusquiamo come antidoto dopo aver mangiato ragni tossici, renne che ricercano le fronde di salici e betulle quando hanno do-

lori e infiammazioni articolari, i cavalli stessi sono soliti brucare erbe diverse in base alle loro esigenze del momento. Siamo macchine biologiche perfette e meravigliosamente interconnesse con ciò che ci circonda: la nostra intelligenza, sommata all'istinto animale e allo spirito di osservazione tipico della nostra specie, ha fatto sì che questa capacità di selezionare le varie specie botaniche per utilizzi tecnici, alimentari, profumieri e farmacologici, da assumere in caso di problemi di salute, sia stata portata al rango di Arte. Negli ultimi millenni sono state codificate numerose erbe a uso curativo: si sono unite l'esperienza empirica, la necessità e speculazioni filosofiche legate alle medicine tradizionali. Per fare alcuni esempi vorremmo accennare all'oppio utilizzato già dai sacerdoti egizi come anestetico, o a resine come la mirra e l'incenso dall'azione antisettica. Per restare in tempi moderni pensiamo a tutte quelle erbe selvatiche tornate di moda per l'uso alimentare: il cosiddetto *foraging* ricorre a erbe eduli che, oltre ad avere principi nutrienti, possiedono attività epatica, depurativa e diuretica. Inoltre frequentemente queste erbe sono capaci di selezionare un buon microbioma intestinale, vario e sano, che sappiamo essere alla base della buona salute.

Oggi, grazie alla facilità di diffusione del sapere a livello mondiale tramite internet, è bellissimo riscoprire che proprietà erboristiche riportate dalle medicine tradizionali o dalla tradizione popolare combaciano con i risultati che emergono dalle analisi fitochimiche e soprattutto dagli studi clinici.

Una cosa che va chiarita è che, nonostante questa facilità di diffusione del sapere odierno, non è così semplice indagare l'aspetto fitochimico delle erbe: abbiamo strumenti e tecniche analitiche complesse che ci aiutano, ma di certo non è come aprire una scatola e guardare cosa c'è dentro, e, anche quando si riesce a vederne il contenuto, non è così scontato capire quali siano i composti farmacologicamente attivi. Talvolta sappiamo quali metaboliti secondari sono presenti in una pianta, ma non sappiamo in che modo essi agiscano pur rilevando effetti finali benefici.

Il mondo variopinto ed eterogeneo contenuto nei tessuti delle piante medicinali viene definito fitocomplesso: un insieme di composti attivi che agiscono

in equilibrio fra di loro instaurando utili sinergie, condizionandosi reciprocamente in termini di biodisponibilità e assorbimento e in grado di modulare gli effetti negativi di principi attivi troppo aggressivi o tossici.

In questa grandissima complessità si inserisce l'erborista professionista: una figura mitologica metà tradizione e metà scienza moderna. Accoglie ciò che proviene dall'etnobotanica e dalle medicine tradizionali coniugandolo con le moderne indagini scientifiche. Grazie alle competenze botaniche e fitochimiche legate all'ambito salutistico e a una passione smodata per il proprio lavoro, riesce a riunire il meglio del sapere teorico e pratico al punto da poter affermare senza false modestie che, oggi come oggi, questa figura professionale è indubbiamente una tra le massime esperte di erbe officinali.

L'erborista, più che sul singolo principio attivo, basa il proprio lavoro sulle erbe officinali nel loro insieme: il fitocomplesso è il vero principio cardine dell'erboristeria.

Nel nostro lavoro da banco in erboristeria ci troviamo a supportare donne in gravidanza e neomamme e talvolta dobbiamo distruggere falsi miti diffusi anche da personale sanitario poco formato in materia erboristica. Per rispondere a questo bisogno di informazioni sicure e corrette una volta per tutte, noi tre autrici abbiamo sentito l'esigenza di creare un manuale utile principalmente alle famiglie ma anche alle figure professionali che gravitano loro attorno.

I protagonisti che abbiamo scelto per questo libro sono proprio i fitocomplessi delle piante di uso tradizionale consolidato, la cui sicurezza è confermata anche dalla moderna ricerca scientifica.

Parleremo non solo di piante tipiche della nostra tradizione, ma anche di specie non autoctone e protagoniste di altre culture e di etnomedicine di popoli lontani: una vera e propria globalizzazione, uno scambio di saperi a sostegno della salute delle mamme e dei loro bambini.



CAPITOLO 1

Rimedi sicuri in gravidanza

DISTURBI DIGESTIVI

Nausea

Il primo inconveniente cui di solito deve far fronte la futura mamma, il sintomo che spesso fa da campanello d'allarme alla scoperta della gravidanza, è la fastidiosissima nausea gravidica che si può accompagnare a vomito (iperemesi gravidica).

La causa sembra essere il rapido aumento degli estrogeni e dell'ormone beta-hCG (gonadotropina corionica umana), sostanze indispensabili al mantenimento della gestazione, in quanto favoriscono un ambiente ormonale e tissutale adeguato allo sviluppo dell'embrione.

La nausea di solito insorge alla quinta settimana di gestazione e, tranne in rari casi, dura poche settimane. Spesso compare solo al mattino, altre volte fa compagnia alla gestante per tutta la giornata. È un sintomo invalidante soprattutto quando si accompagna a ipotensione provocata dalla forte disidratazione.

Ecco che allora ci viene in aiuto una pianta efficace, per tanti anni ingiustamente accusata di teratogenicità, tanto che anche ora, nonostante la sua



Tisana 1 per le vie urinarie

karkadè sepali	40%
malva fiori e foglie	30%
rosa canina cinorrodi	30%

Modalità di preparazione: infuso.

Dosi: 20 g di miscela erbale in 1000 ml di acqua bollente.

Tempo di infusione: 10 minuti.

→ Bere a tazze durante il giorno.



Tisana 2 per le vie urinarie

gramigna rizoma	40%
piantaggine foglie	30%
timo sommità fiorite	30%

Modalità di preparazione: infuso.

Dosi: 20 g di miscela erbale in 1000 ml di acqua bollente.

Tempo di infusione: 15 minuti.

→ Bere a tazze durante il giorno.

Cranberry

Vaccinium macrocarpon Aiton

Per velocizzare e potenziare le tisane potete assumere in aggiunta anche il succo di mirtillo rosso, accettando purtroppo il fatto che ha un gusto poco gradito alle masse. E così avete finalmente scoperto la reale ragione per cui il mirtillo rosso in giro si trova solo candito o in estratto secco. In caso di necessità il



dosaggio del succo puro va dai 300 ai 500 ml al giorno. Il cranberry ostacola l'adesione dei patogeni alle mucose delle vie urinarie, sia indebolendo le colonie batteriche sia acidificando le urine, rendendole meno ospitali ai batteri Gram-negativi.

In ogni caso i trattamenti con gli estratti di cranberry sono molto utili nella prevenzione delle recidive e sono un rimedio quanto mai indispensabile a seguito di un trattamento antibiotico.

Karkadè

Hibiscus sabdariffa L.

I sepali di karkadè in infusione non sono solo una bevanda dissetante: studi scientifici evidenziano azioni antisettiche, antiossidanti e antinfiammatorie, utili soprattutto in caso di infezioni genito-urinarie.

PREVENZIONE DELLE SMAGLIATURE

Smagliature e cellulite sono il "tallone d'Achille" della bellezza della cute; niente paura, anche per questi inestetismi la Natura ci offre soluzioni utili sia nella cura che nella prevenzione.

Le smagliature si manifestano con strisce parallele separate da tratti di pelle sana in seguito al cedimento di alcune zone del derma, lo strato deputato al sostegno della cute. Principalmente localizzate su addome, fianchi, cosce, seni e ginocchia, si manifestano con un diverso colore a seconda dello stadio evolutivo. Nella fase iniziale infiammatoria (che può durare alcuni mesi fino ad alcuni anni) sono di colore rosa, mentre nella fase successiva cicatriziale assumono un colore bianco. Cosa fare per prevenire le smagliature e ostacolarne il peggioramento? È indispensabile mantenere il tessuto cutaneo elastico e idratato, stimolare la funzione dei fibroblasti (cellule deputate a produrre collagene ed elastina) e intensificare la microcircolazione locale. Ottimi risultati si ottengono con oli vegetali ad azione emolliente ed elasticizzante quali rosa mosqueta, avocado e mandorle, senza dimenticare il burro di karitè. In gravidanza sono da preferire oli e burri puri al 100% privi di fragranze e profumi, in

portare ugualmente effetti sull'umore poiché queste sostanze passano molto facilmente e velocemente attraverso la cute ma la via più rapida in assoluto è la via inalatoria.

Lavanda o.e.

Lavandula angustifolia Mill.

Della lavanda abbiamo già parlato ampiamente nel capitolo sulla gravidanza e, anche in questo caso, l'olio essenziale si è rivelato un importante rimedio ansiolitico e antistress. Il consiglio è di inserirlo in un apposito stick olfattivo o di inalare direttamente dalla boccetta evitando diffusori per non infastidire il neonato. Uno studio effettuato su 140 donne ci conferma che inalare 3 sole gocce di o.e. di lavanda ogni 8 ore durante il primo mese del bambino migliora i sintomi di ansia e depressione. Quindi rende questo rimedio ben più pratico ed efficace rispetto alla tisana di lavanda.

Lavanda o.e. e Neroli o.e.

Lavandula angustifolia Mill., Citrus x aurantium L.

Studi su un piccolo numero di donne trattate con massaggi aromaterapici a base di oli essenziali di neroli e lavanda vera hanno prodotto buoni risultati: l'inalazione, in sinergia con l'assorbimento transdermico favorito dal massaggio, sono in grado di dissipare efficacemente ansie, tensioni e pensieri negativi. Le mamme sono state massaggiate per 30 minuti con 100 ml di olio base (mandorle, jojoba, germe di grano a scelta) al quale sono state aggiunte 7 gocce di olio essenziale di lavanda vera e 3 gocce di olio essenziale di neroli,



CAPITOLO 3

Sostegno all'allattamento

C'era una volta una neomamma presa dal panico perché il suo bambino piangeva e piangeva e lei aveva il terrore di non avere latte.

Care mamme, la vostra è una paura comune a tutte le neomamme e vedrete che piano piano passerà! Se state leggendo queste righe immaginiamo che il vostro desiderio sia quello di allattare, perciò sappiate che ci saranno giornate difficili e sfidanti, momenti in cui, nonostante offriate il vostro seno più volte, come forse vi hanno spiegato le ostetriche e le consulenti d'allattamento, il bambino piangerà lo stesso, in maniera inconsolabile.

In questo caso non abbiate timore di chiedere supporto e sostegno alle figure sanitarie preposte e ovviamente anche al pediatra, ma sappiate che è normale che i neonati abbiano dei cosiddetti "scatti di crescita" (di norma al 3°, al 7°, al 14° e al 21° giorno circa), cioè giornate in cui i bambini continuano a piangere e a voi sembra di non avere abbastanza latte. In realtà, in questi giorni particolari, è il bambino stesso che comunica mediante il pianto il desiderio di veder aumentare la produzione di latte.

La strategia vincente per un allattamento felice, dunque, è l'attacco frequente del vostro cucciolo: il seno, a differenza del biberon, non ha una linea graduata per capire quanto latte è prodotto e prelevato. Potrete verificarlo semplicemente dal numero di pannolini bagnati di pipì a sufficienza: non esitate a

CAPITOLO 6

Il pancino e le sue problematiche

SVEZZAMENTO

Il momento dell'introduzione dei cibi solidi è spesso accompagnato da episodi di stipsi o coliche causate dall'adattamento della flora batterica ai nuovi alimenti.

L'erborista in questo caso vi consiglia di utilizzare la malva: se si ha la possibilità di raccoglierne le foglie fresche in un orto domestico o in un luogo privo di contaminanti aggiungetele a minestrone, vellutate e zuppe di verdure. Il suo gusto abbastanza neutro la rende ben accetta a tutti i bimbi e le sue mucillagini ammorbidiscono la massa fecale e aiutano a contrastare stipsi e costipazione. Anche i semi di lino, opportunamente idratati e frullati in una zuppa di verdure o in una vellutata, sono utilissimi per ritrovare la regolarità intestinale. Oltre alle nostre piante a mucillagini, i bambini possono prevenire gonfiori e coliche con tisane a base di melissa, tiglio e camomilla.

STIPSI

Il bambino non fa la cacca? Tranquilli cari genitori (e familiari vari), cerchiamo di capire quando e se allarmarci e come correre ai ripari. Innanzitutto, cerchiamo di capire cosa si intende per stipsi: è definita come una riduzione della

Mirto frutti paragonabile a farmaco antidiarroico

Myrtus communis L.

Arbusto sacro e ritenuto fonte di forza e protezione fin dall'antichità, i suoi frutti, ben noti e apprezzati dagli abitanti delle coste del Mediterraneo, sono un'importante fonte di tannini e flavonoidi, noti per i loro effetti antimicrobici e modulatori dell'ipersecrezione intestinale. Oltre al vanto liquoristico sardo, ci arrivano da studi recentissimi conferme importanti dell'efficacia del succo dei frutti come antidiarroico equiparabile per gli effetti al loperamide (farmaco antidiarroico molto utilizzato).



Tisana antiemetica e remineralizzante per bimbi e lattanti già svezzati (dai sei mesi in poi)

menta foglie	20%
camomilla capolini	30%
malva fiori e foglie	20%
rooibos foglie	30%

Per i più grandi si può chiedere al proprio erborista di fiducia di aggiungere lo zenzero in abbondanza alla ricetta precedente.

Modalità di preparazione: infuso.

Dosi: 4 g di miscela erbale in 200 ml di acqua bollente.

Tempo di infusione: 10 minuti.

→ Bere 2-3 tazze al dì.



Tisana per gastrite con spasmi
(da utilizzare anche in caso di mal di pancia “pre-interrogazioni”)

melissa foglie	20%
camomilla capolini	20%
altea radice	30%
finocchio frutti	30%

Modalità di preparazione: infuso.

Dosi: 4 g di miscela erbale in 200 ml di acqua bollente.

Tempo di infusione: 10 minuti.

→ Bere 2-3 tazze al dì.



Tisane astringenti (da utilizzare in caso di diarrea)

Tisana 1

mirto foglie o frutti	40%
lampone foglie	25%
rooibos foglie	35%

Ricetta 2

mirtillo nero bacche	30%
agrimonia sommità	30%
altea radice	40%

Modalità di preparazione: infuso.

Dosi: 4 g di miscela erbale in 200 ml di acqua bollente.

Tempo di infusione: 10 minuti.

→ Bere 2-3 tazze al dì.

Queste ricette sono solo alcuni esempi di tisane che un erborista preparato può formulare anche in base ai palati più esigenti. Moltissime piante rivestono un ruolo importantissimo nel ristabilire la salute dell'intestino in caso di ga-

Conclusioni

Cari genitori, la nostra speranza è di esservi vicini durante le notti insonni, i raffreddori interminabili e le “vendette di Montezuma” che si presenteranno inesorabilmente nella vita di un genitore. E se, raggiunta l’adolescenza della vostra prole, le pagine di questo libro presenteranno segni di tisane rovesciate e scarabocchi colorati, vorrà dire che il nostro compito è stato assolto nel migliore dei modi.

Vogliamo confessarvi che la stesura di questo testo ha richiesto alcuni anni di lavoro: ci siamo dovute trasformare in puntigliosi segugi a caccia di letteratura scientifica e fonti accreditate, per potervi garantire che ogni informazione fosse solida e aggiornata.

Lo abbiamo fatto con l’intento di rispondere a tutti quei bisogni manifestati dai genitori durante i nostri anni di carriera. Consapevoli della marea di informazioni non sempre corrette che si trovano ovunque su web, riviste e piattaforme varie, per noi è più che mai doveroso offrire contenuti esaustivi e particolareggiati, certe che il sapere sulle erbe si impara sicuramente all’università ma anche in bottega. Gli erboristi sono come i panda, sempre meno numerosi e sempre più schiacciati dalla concorrenza: li potete trovare nel loro habitat naturale, le erboristerie, dove la passione per la natura insieme alla formazione accademica possono fare davvero la differenza.

Con gratitudine,
Letizia, Loredana e Renza

Dello stesso editore

Inquadra il QR code per ulteriori informazioni



Ritrova il sonno perduto
Come placare la mente e nutrire il corpo grazie al metodo IPNOZen
Marilù Mengoni
21,90€
288 pagine
ISBN 978-88-481-4746-0



Menopausa... meno paura Il Edizione
Una guida per affrontare con serenità e consapevolezza una fase importante della vita di ogni donna
Enrica Campanini
24,90€
160 pagine
ISBN 978-88-481-4700-2



Il cibo parla al microbiota
Un dialogo naturale per vivere sani e a lungo
Paolo Mainardi
15,90€
144 pagine
ISBN 978-88-481-4769-9



La dieta ipoistaminica
Una valida alleata contro le allergie
Davide Iozzi
15,90€
156 pagine
ISBN 978-88-481-4358-5



Dolce nanna
Comprendere e favorire la nanna del nostro bambino
Alma Giorgis
19,90€
272 pagine
ISBN 978-88-481-4500-8



Ricette per un'alimentazione felice e colorata
Prendersi cura della propria salute partendo dalla preparazione dei pasti
Nadia Gulluni
17,90€
224 pagine
ISBN 978-88-481-4730-9

Scegli il tuo libro
tra gli oltre
1.000 titoli
per grande pubblico
e professionisti

