

Fitonews

Salute Natura Informazione

TRIMESTRALE - PREZZO 4,00 EURO N° 50 LUGLIO 2017



AMICI PER LA PELLE

Dal giglio all'aloë vera, gli alleati
del nostro "confine con il mondo"

SPORT E VITA

Impariamo dai campioni
come vivere al massimo

CALDO CANE

Come proteggere
dall'estate bollente
gli amici a quattro zampe



La Qualità dà i suoi Frutti

Con l'attenzione ad ogni passaggio della filiera produttiva, Fitomedical garantisce fitoderivati efficaci e sicuri, che conservano il valore e l'integrità della pianta originaria.



FITOMEDICAL
star bene è naturale

colophon

Periodico trimestrale sui fitoderivati
Anno 26 n°50
Aut. del Trib. di Milano
n° 398 del 04.06.90

Direzione, redazione e amministrazione:
Fitomedical snc
via Copernico, 5/7
20082 Binasco MI

Editrice:
Fitomedical snc

Direttore responsabile:
Marco Angarano

Direttore scientifico:
Massimo Rossi

Redazione:
Lina Suglia

Coordinamento editoriale:
Ornella De Carli

Ufficio Pubblicità:
Tel: 02 90781896

Progetto grafico ed editoriale:
The Van

Foto di copertina:
Hive Studio

Stampa:
Vela web

www.fitomedical.com



Annessioni e connessi

Le lunghe giornate luminose dell'estate e le sue fresche serate spalancano i luoghi delle nostre abitudini: ci suggeriscono un indefinito desiderio di fuga, una gradevole inquietudine che c'invita a uscire e godere degli spazi aperti di balconi, terrazze e giardini metropolitani o, per i più fortunati, dei vasti orizzonti di spiagge e montagne.

Che ci renda vivaci e propensi a una più intensa vita sociale, o pigri e intorpiditi dall'afa e dal calore del sole, in ogni modo questa stagione amplifica le percezioni emotive e sensoriali, acuisce il contatto col mondo esterno, che sembra aderire con maggiore intensità alla nostra pelle, ora più esposta e sollecitata.

A essa è dedicata la cover story, per parlare delle attenzioni che merita la superficie cutanea. È l'abbigliamento al tempo stesso più intimo e più esteriore di cui disponiamo, punto sensibile d'incontro tra un "dentro" e un "fuori", in una dinamica che - come vedremo - è strettamente legata all'esperienza individuale, unica proprio perché "vissuta sulla propria pelle".

I focus approfondiscono la conoscenza di piante già note alle tradizioni europee e orientali e oggi segnalate dalla ricerca moderna come validi aiuti per preservare l'equilibrio e la bellezza cutanei.

Le ultime pagine affrontano temi di stagione, proponendo riflessioni, suggerimenti e consigli per rendere più semplice, gradevole o divertente la vita quotidiana della famiglia (inclusi i nostri amici a quattro zampe), i momenti in cucina e quelli di relax.

sommario

02

La frontiera del corpo

Barriera di protezione e centro di raccolta dati, la pelle è più di un semplice rivestimento

04

Di che stoffa siamo fatti

"In mezzo": la posizione delicata in cui si trova la cute. Filtro con il mondo

05

Protezione vitale

D'estate ci scopriamo. E l'epidermide deve affrontare molti attacchi

06

Il tatto dell'Aloe

Le eccezionali proprietà dell'Aloe vera, un grande alleato della nostra pelle

08

A fior di pelle

Il Giglio e la Viola del pensiero: due piante che da millenni si prendono cura di noi

10

Il segreto delle donne polinesiane

Le origini esotiche e le proprietà uniche dell'olio di Tamanu, un dono della natura

12

Mente&corpo

Flow è lo stato di grazia psicofisica degli atleti vincenti. Che possiamo vivere in tutte le nostre attività

14

La natura a tavola

Una ricetta sana con il giusto equilibrio tra gusto e benefici della frutta fresca

16

Bacheca

I libri, i film e gli eventi da non perdere. Uno spazio per gli animali e il consiglio del professionista



LA FRONTIERA DEL CORPO

La pelle è molto più di un semplice rivestimento. Per comprenderla serve una visione d'insieme che includa quanto è esteriore e estraneo a noi e quanto è profondo e intimo.

La cute, al tempo stesso barriera di protezione, centro di raccolta d'informazioni e sede di scambio, è il confine dove l'individuo e l'ambiente, realtà limitrofe ma ben distinte, s'interfacciano in un'armoniosa contiguità.

di *Lina Suglia*
erborista, fitopreparatore, consulente scientifico



Le funzioni cutanee sono così variegate da comportare infinite implicazioni simboliche. Si può parlare di pelle in riferimento a emozioni (*non star nella pelle, nervi a fior di pelle, pelle dura*), a condizioni di salute (*pelle e ossa, pelle di seta*), a rapporti interpersonali (*fregare o lasciarsi il vicino*) e come sinonimo della vita stessa (*cambiare pelle, levarla a qualcuno o venderla cara*).

Per non perderci nelle tante riflessioni che il tema suggerisce, approfondiamo gli aspetti legati alla pelle come terreno dove si gioca la relazione che ogni individuo intrattiene col resto del mondo.

A ben pensarci, **siamo sempre a contatto con qualcosa. Gli occhi e la bocca si possono chiudere, il naso e le orecchie tappare, ma la pelle non riposa mai**: il tatto è una condizione incessante, implicita alla vita. A volte non ne siamo nemmeno coscienti. Non siamo tutti come la principessa della fiaba di Andersen, che non riusciva a dormire, disturbata da un seme di pisello sotto pile di materassi. Altre volte, quello che percepiamo ci colpisce così tanto da premere, anzi imprimere, oltre alla pelle, il cuore e la mente: la chiamiamo un'esperienza "toccante".

Il tatto è un senso a "doppio senso", ambivalente. Ci permette di conoscere quanto c'è d'altro e diverso fuori da noi. E nel contempo ci rivela che abbiamo dei limiti, quelli della corporeità che abitiamo. Non è cosa da poco.

Pensiamo ai bimbi che toccano tutto e si toccano tutti. Mappano l'ambiente circostante e incontrano se stessi.

Perché è tanto importante? Lo spiega lo psicologo: "toccare con mano" equivale a prendere consapevolezza della propria presen-

za nel mondo. Attraverso la cute si "sveglia" quindi la coscienza e si esprime l'unicità di ogni individuo, irripetibile come le impronte digitali lasciate dalle sue dita.

Uniti e divisi

È un ponte che collega l'individuo e il mondo

Ma senza disturbare filosofi e analisti, altre evidenze dimostrano la corrispondenza tra pelle e identità. Come il manto degli animali, tigrato, zebrato o leopardato, la cute ci identifica. Dà forma al nostro schema corporeo rendendoci riconoscibili, rivela le origini e l'etnia, l'età, la salute da una bella o brutta "cera" e l'emozione da un colorito livido o acceso. **Qualcuno addirittura suggerisce alla pelle cosa dire col tatuaggio, oggi così diffuso, segno indelebile "scritto sulla pelle" di distinzione e al tempo stesso appartenenza** a un amore, a un gruppo tribale, politico, religioso.

Anche così la cute manifesta sul piano fisico la personalità di chi la indossa. Lo pensavano già gli Indiani d'America, che si coprivano con pelli di lupo, orso e altri animali sacri per acquisirne le doti di intuito, saggezza, forza. Insomma, per stare bene conviene porre attenzione alla qualità di quanto viene a contatto ogni giorno con la nostra pelle. ■

curiosità

I Cinesi

Nel pensiero analogico della tradizione cinese, la pelle è associata alla categoria del Metallo. Perché esso è moneta, che circolando fa fluire ricchezza e prosperità; come la pelle, permettendo lo scambio di buone energie tra individuo e ambiente, crea salute. Ma di metallo è anche la lama, il cui taglio divide: così la cute ci separa dal mondo.

Gli Indiani

Per l'Ayurveda, lo stato della cute dipende dall'equilibrio tra i tre dosha, i principi vitali del corpo: tende a essere secca quando prevale Vata (aria), facilmente irritabile se domina Pitta (fuoco), fisiologicamente sebacea se primeggia Kapha (acqua).



DI CHE STOFFA SIAMO FATTI

La pelle è una frontiera percorsa da un grande via vai di scambi

Lina Suglia

2 m²
è la misura dell'intera superficie cutanea

La pelle è l'organo di senso più esteso

0,5/2 mm
è lo spessore medio della pelle, 4 nella pianta del piede

Le cellule superficiali cutanee si rinnovano completamente in 3-4 settimane

4-6 chili
è il peso complessivo della pelle

“**I**n mezzo” è una posizione delicata, impone capacità di mediazione. Lo sa bene la pelle, posta al limite tra noi e l'ambiente. Ci garantisce protezione dal mondo circostante, come un argine di sbarramento contro eventuali invasioni; al tempo stesso è permeabile, per **consentire - ma in modo attento e selettivo - la continuità di quel flusso bidirezionale tra dentro e fuori**, fondamentale per la vita.

È affacciata su due fronti anche la struttura anatomica della pelle che, al microscopio, sembra un Giano bifronte. La faccia esposta all'esterno è uno strato sottile, fatto di piani di cellule che si rinnovano continuamente. Crescendo, le cellule si colmano di cheratina, una proteina che dà saldezza alla cute, ma le rende mummificate e rigide tanto da farle morire! Desquamano, prontamente sostituite da altre. **“Cambiamo pelle” velocemente, perché la nostra superficie non si usuri** a contatto col mondo, né venga meno alla funzione di barriera.

Il lato rivolto all'interno, più profondo, è un sottosuolo brulicante di vita. Qui radicano follicoli

di peli e ghiandole con ruoli protettivi ed emuntoriali, che disperdono calore col sudore, o secernono sebo che impermeabilizza il manto. Un fitto intreccio di fibre nervose, estremamente sensibili a stimoli tattili, termici, dolorosi, rileva ogni minima variazione in superficie e prontamente la propaga ai centri di controllo. Le affianca un reticolo di piccoli capillari linfatici drenanti e sanguigni che, regolando il flusso, mantengono costante la temperatura corporea, ma rivelano anche le nostre emozioni, con rossori d'imbarazzo, o pallori di paura. Questi vasi sono anche importanti vie di comunicazione: attraverso il sangue diffondono nell'organismo quanto compenetra la cute e trasmettono in superficie messaggi inviati da lontano alla pelle che, notoriamente, **è la vetrina dello stato di salute degli organi interni.**

Quanto al presidio di confine, mentre in superficie microrganismi nostri alleati osteggiano l'insediamento di altri nemici, appena sotto operano cellule immunitarie che, come i doganieri verificano i documenti e perquisiscono i sospetti, controllano cosa entra distinguendo gli aggressori. ■



PROTEZIONE VITALE

D'estate ci scopriamo e siamo più esposti alle sollecitazioni dell'ambiente

Lina Suglia

La pelle è esposta ai quattro venti... ma anche al sole e al freddo, al clima umido o secco, ai microrganismi presenti nell'ambiente e ai diversi inquinanti sospesi nell'aria, o "nascosti" in tante sostanze con cui veniamo a contatto.

Per sopportare queste prove, la cute è abbastanza attrezzata. Ma in estate la temperatura invita a esibire aree cutanee solitamente protette dagli abiti. Così, **mentre al mare o in montagna noi ci riposiamo, la nostra pelle si stressa**, non essendo abituata a tante sollecitazioni: luce, salsedine, vento... tutto rende meno efficienti i suoi strumenti di difesa.

È ormai noto che un'esposizione al sole incauta e di lunga durata favorisce l'invecchiamento cutaneo, ma può innescare anche danni di peggiore entità, soprattutto da quando la compromissione dell'ozonofera ha reso più incisiva l'azione dei raggi ultravioletti.

È tassativa un'adeguata protezione, prima e dopo. Non si può più fare conto su quella offerta dalla progressiva abbronzatura, con cui la pelle – aumentando la produzione del pigmento melanina – fa scudo alla penetrazione delle radiazioni solari.

L'inquinamento ambientale ha aumentato la quantità di sostanze in grado di indurre profondi disordini alle cellule del nostro corpo



La pelle non va in vacanza

Anzi! Salsedine, sole, ma anche l'inquinamento di città la stressano

L'inquinamento ambientale ha aumentato la quantità di sostanze in grado d'indurre profondi disordini nell'economia cellulare. Sono dette "xenobiotici" (dal greco "straniero"), perché interagiscono con le nostre funzioni biologiche, pur restandone estranee e ostili. Purtroppo la cute lascia passare in profondità molte di esse. Le accetta di buon grado per le loro caratteristiche chimico-fisiche affini ai grassi e per questo molto gradite alla pelle: ciò è un bene se si tratta di oli vegetali o essenze naturali, ma in questo caso si rivela un grande guaio!

Vale quindi ancora – e in tutte le stagioni – la raccomandazione degli antichi indiani: **dare quotidianamente alla pelle la stessa cura amorosa con cui trattiamo un bambino**, che va pulito, nutrito e dissetato, protetto da aggressioni. Le piante e i loro derivati, applicati localmente o assunti per via orale, sono complici preziosi per offrire alla pelle una protezione supplementare. ■

relazioni pericolose



Piano con acqua e sapone!

In un passato non troppo lontano, il ricorso a tinozza e sapone era riservato a poche occasioni speciali. Oggi, solo il pensiero d'avere il corpo sudicio o un odore pregnante genera un'istintiva repulsione e orienta a un'igiene quasi ossessiva. Bagni e docce ripetuti con eccessivo zelo rischiano di compromettere i naturali fattori di protezione della pelle: rimuovono in modo eccessivo il sebo che la riveste e compromettono gli equilibri delle flore batteriche che la popolano. Per eludere questo pericolo, è fondamentale scegliere detergenti il più possibile naturali e con un pH compatibile con quello della cute, la cui leggera acidità favorisce l'insediamento dei microrganismi "amici per la pelle".

IL TATTO DELL'ALOE

Tra la pelle e questa pianta benefica è un incontro felice, che apre tante opportunità già conosciute dalla medicina indiana

Lina Suglia



LIl nome botanico è *Aloe vera*, ma in sanscrito è Kumari, la “giovane fanciulla”, forse per l'eleganza del fusto fiorito e della geometria disegnata dalle foglie spinose. O forse perché ama abitare luoghi assolati e aridi: incontrarla in territori tanto ostili allo sviluppo di una vegetazione rigogliosa, suscita quindi la stessa meraviglia e ammirazione che ispira la fresca bellezza di un'adolescente.

Con la medesima determinazione con cui resiste al clima secco e asciutto, Aloe preserva il naturale turgore ed equilibrio della pelle.

Ma andiamo con ordine, perché questa specie custodisce sostanze con funzioni completamente differenti. La prima è la resina che essuda dalle foglie incise in superficie, ricca di molecole con azione lassativa energica, utilizzate in preparazioni specifiche.

Diversa è la parte interna centrale delle foglie, che è intrisa di un

abbondante succo viscoso, trasparente e inodore. La tradizione si avvaleva delle sue doti lenitive, utilizzando il fluido fresco sul corpo e sui capelli, ma anche applicando direttamente sulla pelle la polpa interna della foglia.

I suoi benefici erano già vantati dal filosofo e medico Avicenna

L'Ayurveda ha una grande considerazione per il gel d'Aloe, sottolineandone l'affinità con tutti i tessuti del corpo, che nella fisiologia indiana includono anche il plasma e il sangue. Sulla pelle, in particolare, ritiene che eserciti un effetto tonico, indicato a tutti i tipi di cute, e specifico per le problematiche della costituzione pitta (uno dei tre tipi costituzionali in Ayurveda), spesso soggetta a eczemi, orticarie, ulcere, acne.

Consiglia il gel anche per trattare psoriasi, dermatiti seborroiche, erosioni del cavo orale, bruciate solari, ferite, cicatrici, smagliature; aggiunge inoltre che in esso si possono incorporare altre sostanze ad azione cosmetica o curativa, per le quali è un ottimo veicolo, per “indirizzarle” al bersaglio.

Oggi la ricerca moderna convalida le virtù del gel d'Aloe, riconoscendone tanto l'utilità nel trattamento di problematiche complesse, quanto le proprietà cosmetiche lenitive, rinfrescanti, idratanti e dermoprotettive. ■

Oggi la ricerca convalida le proprietà cosmetiche lenitive, rinfrescanti, idratanti e protettive del gel di Aloe



Dalla testa... ai piedi

Aloe Vera Gel

Un prodotto cosmetico puro al 100%, ideale per proteggere dolcemente la pelle, aiutandola a mantenere ogni giorno il proprio equilibrio.

È una preparazione biologica completamente naturale, che mantiene inalterate le qualità del succo appena spremuto dal cuore delle foglie di **Aloe vera**. Leggero e di rapido assorbimento, si presta a un uso quotidiano. Lo si può applicare puro sul viso, come base leggera per il trucco, o come lenitivo dopo la rasatura, sulle gambe dopo la depilazione, sulle mani provate dal freddo e sul corpo arrossato dal sole, sui capelli come strutturante, per alleviare il prurito da punture di insetti. La sua versatilità si amplia ulteriormente se utilizzato come veicolante di altri fitoderivati, in particolare di oli essenziali, ma anche di oli vegetali, Tinture Madri o Gemmoderivati. *Approfondimenti su www.fitomedical.com*

Modo d'uso

Applicare con un leggero massaggio su viso, mani, corpo, fino ad assorbimento.



Pelle sana, bella, e profumata

Crema Base neutra



Ideale per preparare trattamenti personalizzati per la bellezza o la salute della pelle, utilizzando oli essenziali con proprietà cutanee e profumazioni diversificate.

È un prodotto interamente formulato con ingredienti biologici ed ecocompatibili e arricchito da oli vegetali eudermici di **Vite, Jojoba e Rosa moscata**. Concepito come eccipiente ideale per veicolare gli oli essenziali, può incorporarne sino al 5% senza alterarsi, mantenendo una buona stabilità nel tempo. Aggiungendo le essenze alla base cremosa, neutra e leggera, è possibile disporre di preparazioni personalizzate secondo i propri gusti e le necessità individuali. *Approfondimenti su www.fitomedical.com*

Modo d'uso

Mescolare la Crema base con l'olio essenziale o la miscela di oli essenziali, in modo da ottenere una dispersione omogenea.



Platano MG Macerato Glicerinato

È un efficace drenante cutaneo, che modula le difese immunitarie della pelle aiutando a lenire irritazioni di diversa natura, anche di vecchia data o ricorrenti.



Un tocco di riguardo

Kalen Pomata lenitiva

Un prodotto specifico per applicazioni sulla pelle compromessa, che ha perso le proprie caratteristiche fisiologiche d'integrità e difesa.

Kalen Pomata, a base di **Calendula, Aloe e Giglio bianco**, è una preparazione con funzioni lenitive e riparatrici, formulata per fornire un pronto intervento alla pelle fortemente compromessa. È indicata in ogni situazione critica indotta dall'uso di pannolini per bimbi e adulti, di detersivi, solventi o altri agenti chimici; per fessurazioni, piccole ferite, ulcerazioni, piaghe e scottature, lesioni da acne, herpes, ecc. Si presta anche a un uso preventivo, per preservare zone particolarmente delicate (cute del neonato, capezzoli della nutrice, piaghe da decubito, ecc.). La pomata lenitiva è un prodotto della linea Kalen, che include anche il Gel rinfrescante, la Crema protettiva e l'Olio detergente. *Approfondimenti su www.fitomedical.com*

Modo d'uso

Applicare un sottile strato di pomata sulle zone interessate e massaggiare fino al completo assorbimento.



in forma

 di Stefano Fusetti
fitopreparatore

Liberi di rosicchiare?

L'immagine di un bimbo con il pollice in bocca è ricorrente, già le ecografie mostrano spesso il feto intento a succhiarsi il dito, un'abitudine che il piccolo manifesta già dai primi tre mesi di vita. Un istinto naturale, un bisogno di rassicurazione e conforto che può diventare un "vizio", come quello di mangiarsi le unghie. Situazioni che aumentano l'esposizione ai microbi, ma aiutano a sviluppare le difese. Secondo una recente ricerca, i bambini che hanno entrambi questi "vizi" hanno meno probabilità di sviluppare sensibilizzazioni e allergie cutanee durante l'infanzia e l'età adulta, proprio perché il sistema immunitario conosce già i possibili pericoli da cui guardarsi.



A FIOR DI PELLE

Dai Greci ai Romani, dal Medioevo fino ai più moderni cosmetici, due piante che preservano il benessere della nostra epidermide

 Marco Angarano
fitopreparatore, giornalista

Nella tradizione erboristica europea sono numerose le piante che offrono particolari benefici per la nostra pelle e che sono tuttora utilizzate per formulare cosmetici e integratori. Conosciamone due, con la loro storia e le loro proprietà.

Il giglio bianco (*Lilium candidum*) è un candido fiore dal lungo stelo e dall'intenso profumo; originario dei Balcani e di Siria e Persia, è coltivato nella regione mediterranea e in Europa sin dai tempi dei Romani, a scopo ornamentale e per le proprietà curative degli estratti dei fiori e dei bulbi. Fin dall'antichità è stato un simbolo di innocenza e purezza, di amore e nobiltà dei sentimenti.

Il nome lilium deriva dal greco leirion, che significa infatti purezza, candore; secondo la mitologia greca questo fiore candido nacque da una goccia di latte caduta dal seno della dea Era (Giunone per i Romani), la più importante divinità femminile. Citato più volte nella Bibbia, il giglio nel Medioevo fu consacrato alla Madonna ed è dipinto in innumerevoli rappresentazioni sacre. La



Il giglio protegge la pelle dai raggi UV



La viola del pensiero idrata e lenisce la cute



sua immagine stilizzata è presente negli stemmi araldici di casate reali e nobiliari, come simbolo di purezza, speranza e integrità.

Plinio e Dioscoride lo consideravano una pianta medicinale da utilizzare per i disturbi femminili; per Ildegarda da Bingen, religiosa ed erborista medievale, l'acqua e l'unguento di giglio erano efficaci rimedi contro le impurità della pelle e le eruzioni cutanee, oltre che avere effetti benefici anche per l'anima.

La moderna ricerca scientifica riconosce agli estratti di giglio diverse azioni, come quelle lenitiva, idratante, antinfiammatoria, emolliente. Grazie al contenuto di sostanze attive, possono stimolare la rigenerazione cellulare e hanno azione protettiva nei confronti dei raggi UVA, sono perciò particolarmente utili per prevenire l'invecchiamento cutaneo e per la cura delle pelli sensibili.



ONICOIL

UNGHIE SANE FORTI E BELLE

Onicoil, 100% naturale e certificato biologico, favorisce la bellezza e la salute delle unghie e dei tessuti periungueali.

I suoi ingredienti: **Olio vegetale di Neem** con gli **Oli essenziali di Tea tree, Manuka e Palmarosa** rafforzano, nutrono le unghie e ne favoriscono la crescita sana.

Tradizionalmente sono usati per proteggere le unghie da infezioni batteriche e micotiche.

Seguici su  www.fitomedical.com



 **FITOMEDICAL**
star bene è naturale

IN ERBORISTERIA FARMACIA PARAFARMACIA

1 alleato

La viola propizia l'amore, dice la leggenda. Di sicuro fa bene al corpo



Sostegno e protezione

Pelle – Polypodium
Estratto Integrato Sinergico

Contiene Bardana, Viola tricolore, Romice e Polipodio, che aiutano a proteggere la cute, sostenendone la nutrizione, il drenaggio e il ciclico rinnovarsi delle cellule.

Approfondimenti su www.fitomedical.com

Da maggio a ottobre la viola del pensiero (*Viola tricolor*) con i suoi fiori di colore variabile viola, giallo e bianco (da cui il nome botanico) riempie i prati di pianure e colline. Si ritiene che propizi l'amore: nell'opera di Shakespeare *Sogno di una notte di mezza estate*, è proprio su questo fiore che cade la freccia di Cupido, ed è il suo succo che fa innamorare. Donare questi fiori ha un solo e inconfondibile significato: pensami.

Secondo una leggenda diffusa in Francia, nei petali della viola del pensiero, chiamata pensée, si può intravedere il viso della persona amata e una cittadina della Provenza, Tourette sur Loup, è famosa per le violette candite, una golosità conosciuta in tutto il mondo.

La viola è nota fin dall'antichità. Arabi e Romani la usavano per rendere le bevande profumate e gradevoli ed era consigliata per curare piaghe e malattie della pelle. Nella tradizione celtica, i fiori immersi nel latte di capra erano utilizzati come cosmetico per aumentare la bellezza femminile. Mattioli, medico del XVI secolo, la considerava un efficace rimedio per curare le infiammazioni cutanee e quelle polmonari; per queste ultime suggeriva infatti uno sciroppo «risolutivo per le malattie di petto».

L'efficacia di questi usi tradizionali, legata alle proprietà antinfiammatorie, idratanti e protettive della cute è confermata da numerosi studi scientifici, che fanno della viola del pensiero un interessante rimedio per il nostro benessere.



IL SEGRETO DELLE DONNE POLINESIANE

Le origini e le proprietà uniche dell'olio di Tamanu, un toccasana per le pelli più stressate che arriva dalle isole del Pacifico

Viola Bellini
erborista

Circa 100 kg di frutti della pianta rendono solo 5 kg d'olio



La bellezza naturale delle donne polinesiane incantò il pittore Paul Gauguin, che la ritrasse in coloratissimi quadri. In buona parte è dovuta all'abitudine di trattare la pelle con olio di Tamanu, molto diffuso nelle isole del Pacifico.

Deriva dai frutti di un albero sempreverde, *Calophyllum inophyllum*, che è facile incontrare vicino a spiagge coralline, ma anche nei giardini, introdotto come pianta ornamentale per le foglie lucide e scure, tra cui si distinguono grappoli di fiori bianchi. Quando fruttificano, si trasformano in piccole sfere verdi che, come le nostre noci, essiccando perdono il rivestimento. Diventano simili a palline di legno chiaro, che i più fortunati possono trovare cadute in riva al mare. Invece, i produttori le raccolgono e lasciano asciugare al sole. Poi, con la spremitura a freddo ottengono dai noccioli l'olio, di un intenso colore smeraldo.

Gli indigeni lo chiamano "Ati" o "Tacamahaca", secondo il luogo, ma tutti lo venerano come un dono concesso dagli dei per proteggere la pelle dal sole, dal vento e dalla salsedine

dell'oceano. Lo usano sia in ambito cosmetico, sia terapeutico.

Quanto a bellezza, nei paesi d'origine è considerato un rigenerante cutaneo, ideale per tutelare la pelle fragile o danneggiata, tendenzialmente secca, rugosa, poco elastica, e anche per prevenire o lenire smagliature e cicatrici.

La medicina tradizionale lo vanta come rimedio elettivo di ogni tipo di lesione, dalle punture d'insetti alle ferite, per vesciche, ulcere, ragadi, bruciature, nonché per diverse problematiche cutanee (acne, psoriasi, eczema, herpes, ecc.). Lo raccomanda per accelerare la riparazione della cute e proteggerla nel frattempo dall'azione di possibili agenti infettivi.

È inoltre consigliato per alleviare nevralgie, dolori reumatici e muscolari, e per mantenere la tonicità di capillari e piccoli vasi sanguigni.

Per avvalersi delle proprietà di quest'olio vegetale, tutte confermate dalla ricerca scientifica moderna, lo si utilizza in trattamenti localizzati, oppure in massaggi su aree cutanee estese. In questo caso può essere diluito con altri oli vegetali, come Mandorle, Girasole o Jojoba, in una percentuale tra il 10% e il 30%. Ciò, sia per il suo particolare pregio, sia

Gli indigeni intagliavano il legno di quest'albero sacro per costruire idoli o canoe



La medicina tradizionale lo vanta come rimedio elettivo di ogni tipo di lesione



2 alleati

La bellezza delle indigene che hanno incantato Gauquin è dovuta alla pelle curata naturalmente

perché, usato puro, può indurre in soggetti predisposti rare reazioni individuali. Sono eccezioni: è considerato sicuro, al punto d'essere adatto anche a proteggere la pelle dei bimbi dalle irritazioni causate dai pannolini.

Le sue preziose qualità sono ulteriormente valorizzate dall'aggiunta di oli essenziali (OE) dermoprotettivi. Qualche esempio? Per lenire pelli irritate, si consiglia di miscelare 30 gocce di Geranio OE e 20 di Lavanda OE, con 10 ml di olio di Tamanu e una quantità di olio di Mandorle sufficiente ad arrivare a 50 ml.

Ideale per proteggere i bambini dalle irritazioni causate dai pannolini

Come doposole per i primi giorni di tintarella, la cute messa un po' a rischio apprezza un delicato massaggio con una preparazione ottenuta mescolando bene 10 gocce di olio di Tamanu e 2 di Carota OE, aggiunte a un cucchiaino da tè di Aloe Gel. ■



Note riequilibranti

Rosa
Olio essenziale da fiori

Essenza pregiata e armonizzante, indicata a ogni tipo di pelle, per aiutare ad alleviare un'eccessiva sensibilità che la rende fragile e arrossata. *Approfondimenti su www.fitomedical.com*



Prevenire i segni del tempo

Carota
Olio essenziale da frutti

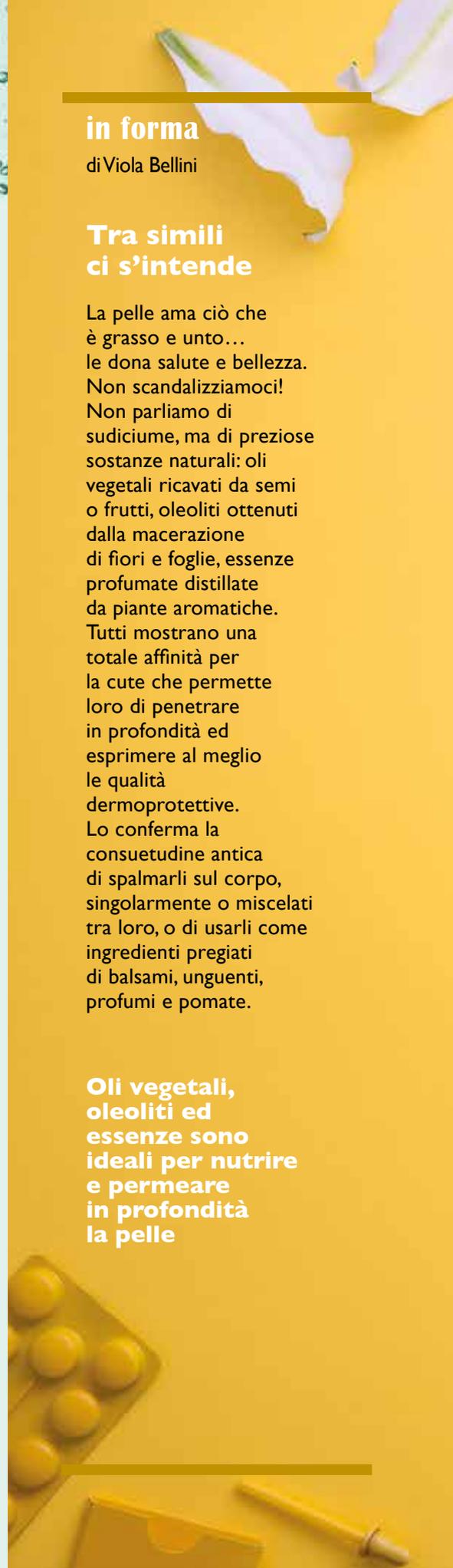
Ha una dolce azione attivante che sostiene e rivitalizza la pelle compromessa, impoverita, stanca, facile a macchie e rughe. *Approfondimenti su www.fitomedical.com*

in forma
di Viola Bellini

Tra simili ci s'intende

La pelle ama ciò che è grasso e unto... le dona salute e bellezza. Non scandalizziamoci! Non parliamo di sudiciume, ma di preziose sostanze naturali: oli vegetali ricavati da semi o frutti, oleoliti ottenuti dalla macerazione di fiori e foglie, essenze profumate distillate da piante aromatiche. Tutti mostrano una totale affinità per la cute che permette loro di penetrare in profondità ed esprimere al meglio le qualità dermoprotettive. Lo conferma la consuetudine antica di spalmarli sul corpo, singolarmente o miscelati tra loro, o di usarli come ingredienti pregiati di balsami, unguenti, profumi e pomate.

Oli vegetali, oleoliti ed essenze sono ideali per nutrire e permeare in profondità la pelle



LA RICERCA DELLA FELICITÀ

Concentrazione, equilibrio psico-fisico e motivazione ci aiutano ad affrontare al meglio determinate situazioni. Tutto questo si chiama “flow”

Luca Argenton

Ph.D., Psicologo dello sport e delle organizzazioni

O dio il tennis, lo odio con tutto il cuore, eppure continuo a giocare, continuo a palleggiare tutta la mattina, tutto il pomeriggio, perché non ho scelta. Per quanto voglia fermarmi non ci riesco.

Parole di Andre Agassi, uno dei più grandi tennisti di tutti i tempi, che anche molti altri campioni hanno pronunciato, vivendo il drop out, l'abbandono precoce. Lo sport, in fondo, è anche questo: una contraddizione. Un mondo in cui si alternano troppo spesso vittorie e sconfitte, passioni e ossessioni, sogni e incubi.

Essere giovani atleti oggi è tutt'altro che semplice. I dati, puntualmente, ogni anno, ci ricordano come siano sempre di più i ragazzi che abbandonano lo sport. La pressione cresce, le responsabilità aumentano, le scelte si fanno sempre più difficili. Bisogna andare via di casa, dimostrarsi adulti prima del tempo, si fanno i conti con eccessive richieste agonistiche, ansie pre-gara, o con metodologie di allenamento che poco hanno a che fare con l'essere ragazzi. Il drop out è tutto qui.

La soluzione perché i nostri ragazzi continuino ad amare e praticare gli sport?

Promuovere benessere, felicità, equilibrio psico-fisico tanto nell'atleta, quanto nel contesto in cui è inserito. Stimolare nei giovani il desiderio di giocare per divertirsi contribuisce allo sviluppo della concentrazione e della motivazione, evitando ansia e stress. Concetti che si possono riassumere in una sola parola: flow.

Flow è una parola inglese che significa “stato di grazia” o “momento magico”. In Italia ne hanno parlato per la prima volta Marisa Muzio, una delle migliori psicologhe dello sport del nostro Paese, e Sandro Gamba, una leggenda del basket non solo italiano, ma mondiale.

Entrambi ci hanno insegnato che il Flow è lo stato che ci permette di spingere il nostro corpo o la nostra mente – o entrambi – ad affrontare con successo una situazione particolarmente sfidante.

«Ero così immerso in ciò che stavo facendo, che tutto il resto sembrava non avere im-

portanza»; «Sentivo che niente sarebbe potuto andare storto». È così che gli atleti di alto livello descrivono i momenti magici che accompagnano le loro migliori prestazioni.

Da qui l'importanza dell'allenamento mentale, fondamentale per indurre l'atleta a rivivere in maniera consapevole e non casuale lo stato di flow.

Ma il flow non si ferma allo sport, è condizione presente nella vita di tutti. Anche l'imprenditore, il professionista, il manager – al pari dell'impiegato, dell'artigiano, del pensionato – possono vivere momenti magici di profondo benessere psicofisico in cui mente e corpo lavorano in piena armonia, senza paure o incertezze, come dentro un flusso.

Le nostre capacità e abilità si trovano in equilibrio con le sfide che l'attività presenta. Si mettono da parte paure e insicurezze dimostrando il proprio valore e capacità. Non ci resta che scoprire questi momenti di piena realizzazione nella nostra quotidianità, ascoltandoli e assaporandoli sulla nostra pelle. ■





Fitonews gratis!



Fitonews è distribuito gratuitamente

Puoi riceverlo:

In formato PDF via e-mail (scelta preferenziale)
collegandoti al sito: www.fitomedical.com
e compilando il form online

Riceverai il numero e i seguenti molto prima della consegna postale e potrai archivarlo elettronicamente senza spesa e senza ingombro. Risparmiare carta è un gesto di responsabilità che giova a tutti.

In formato cartaceo via posta ordinaria

compilando il coupon a lato e spedendolo a
Fitomedical via Copernico, 5/7 - 20082 Binasco (MI),
oppure inviandolo via fax al n° 02 90781996

Ai sensi dell'art. 13 del D.Lgs. n. 196 del 30.06.03 "Codice in materia di protezione dei dati personali", informiamo i lettori che i loro dati saranno conservati nel nostro archivio informatico e saranno utilizzati da questa redazione e da enti e società esterne collegati solo per l'invio della rivista "Fitonews" e di materiale promozionale relativo alle attività Fitomedical.

Informiamo inoltre che gli interessati hanno diritto di conoscere, aggiornare, rettificare, i propri dati e, in caso di trattamento in violazione di legge, richiederne la trasformazione in forma anonima o il blocco e di opporsi all'utilizzo degli stessi, compresi quelli di cui non è necessaria la conservazione in relazione agli scopi per i quali i dati sono stati raccolti o successivamente trattati, mediante comunicazione scritta al titolare del trattamento e cioè a: Fitomedical snc di Moretti G. & C
via Copernico 5/7 - 20082 Binasco (Mi)

Nome

Cognome

Ragione sociale

Professione

Indirizzo

CAP

Città

Provincia

Nazione

Telefono

Fax

E-mail

Data:

Firma:



essenziale in cucina

a cura di Fitomedical



**Un dessert goloso,
leggero, fresco
e colorato**

**con qualche goccia
agrumata di essenza, che
esalta il sapore dell'estate**

Lasciare qualche ora in frigorifero quattro coppette con la polpa di un melone, di due pesche bianche e due saturnine, tagliate a pezzetti e spruzzate con succo di limone. Preparare uno sciroppo sobbollendo dolcemente un quarto di vino bianco, 100 grammi di zucchero di canna e un baccello di vaniglia tagliato per il lungo e privato dei semi. Quando questo è intiepidito, aggiungere 1 o 2 gocce di olio essenziale di Bergamotto, quindi irrorare la frutta mescolando bene.



RISOTTO AL TIMO CON MIRTILLI FRESCHI

Ricetta di Barbara Toselli

**Un primo piatto semplice e raffinato,
dal gusto coinvolgente, perfetto
col giusto accostamento tra frutta e salato**

Ingredienti

Per 4 persone

**320 g
Riso Carnaroli**

**150 g
Mirtilli**

**120 g
Caprino fresco**

**1 Scalogno
20 g**

Burro

1 mazzetto Timo

**1.5 l
Brodo vegetale**

**Sale
Pepe bianco**

1

Sfogliate i rametti del mazzetto di timo (lasciandone qualcuno per la guarnizione finale) e mettete da parte le foglioline. Tritate molto finemente lo scalogno e fatelo stufare a fiamma dolce in una casseruola per risotti insieme al burro.

2

Lasciate stufare lo scalogno sino a quando sarà diventato trasparente (attenzione a non fargli prendere troppo colore). Aggiungete il riso e tostatelo per un paio di minuti. Salate pochissimo e condite con un pizzico di pepe bianco.

3

Versate sul riso un mestolo di brodo bollente alla volta, facendolo assorbire prima di aggiungerne dell'altro, e proseguite la cottura in questo modo per 10 minuti circa. A questo punto unite le foglie di timo e proseguite nella preparazione, sempre mescolando e aggiungendo brodo, per altri 8 minuti.

4

Incorporate il caprino facendolo sciogliere nel risotto. Mescolate per un minuto e poi unite delicatamente i mirtilli cercando di non romperli, proseguendo la cottura ancora per qualche secondo. Servite il risotto immediatamente, decorando i piatti con rametti di timo interi.

CONTRO IL CALDO, PRIMA BERE POI MANGIARE

Tanta acqua, ma senza esagerare: quanta ne richiede il corpo e la vita che fate. E poi, pranzo leggero e cena più sostanziosa

Iacopo Bertini

Vicepresidente Associazione Italiana Nutrizionisti



Fa caldo: tutti a sbuffare e a chiedersi cosa fare per sopravvivere. La ne- nia del periodo estivo è bere, bere e ancora bere, almeno i "famosi" due litri di acqua al giorno. Ma devono tutti bere la stessa quantità d'acqua? Dipende da diversi fattori. Primo: se fate molto sport, in una giornata molto calda e umida potete perdere oltre un litro all'ora. Secondo: se vivete o lavorate in ambienti con aria condizionata oppure all'aperto. Terzo: se per costituzione avete la sudorazione abbondante. Ultimo, e non per importanza: quanta frutta e verdura mangiate. Quindi, **bere è importante, ma non c'è bisogno d'esagerare.** Basta farlo abbastanza regolarmente, anche durante i pasti. Ohibò, dirà qualcuno, ma non rallenta la digestione? No, un paio di bicchieri a pasto non rallentano nulla. Particolare attenzione bisogna pre-

Pesce azzurro, carni bianche e tanta verdura cruda



E per lo spuntino fuori pasto anche un bel gelato. Meglio se alla frutta



starla ai bambini che hanno una superficie corporea (rispetto al peso) percentualmente più "estesa" degli adulti e, per questo, più a rischio di disidratarsi quando fa molto caldo.

Cosa bere? Chiare, fresche e dolci acque. Di rubinetto o in bottiglia, la differenza la fa il gusto. Bere spesso, e in piccole quantità, acqua fresca, non gelata. Molto bene anche il tè freddo, ma non quello in bottiglia, ricco di zuccheri. Per lo stesso motivo, da evitare le bevande gassate. E gli integratori idro-salini, tanto alla moda? Lasciamoli agli atleti che si allenano intensamente, non diamoli - come spesso purtroppo si vede - ai bambini che giocano al parco! Per loro, un frullato di frutta sarà meglio.

E cosa mangiare? A pranzo la prima regola è quella di non abbondare. Il processo di digestione comporta un impegno dell'organismo molto consistente con un aumento del metabolismo e, di conseguenza, del "surriscaldamento" del corpo. Quindi, a pranzo un'insalata di riso, orzo o farro o una pasta fredda, e riservare per la cena, il classico secondo piatto (pesce, carne, uova, legumi) più consistente. Quando il caldo non vi darà respiro, aumentate frutta e verdure (almeno 5 porzioni, 3+2 al giorno). Per i bambini che non gradiscono le verdure, magari, diamo in sostituzione (non sempre però!) una porzione in più di frutta, che normalmente preferiscono, soprattutto quella estiva.

Un cenno al re dell'estate, il gelato, che per la sua elevata digeribilità può essere indicato per le persone inappetenti. **D'estate, un paio di gelati a settimana, anche a chi ha problemi di linea, e a maggior ragione ai bambini, non si possono di certo negare,** meglio come merenda pomeridiana o la sera, dopo cena, però dopo un pasto leggero. ■



Ricetta per un gel doposole

A un cucchiaino raso da minestra di Aloe Vera Gel incorporare un paio di gocce di OE Camomilla, amalgamare bene il tutto e applicare con un massaggio delicato sulla cute arrossata.



QUA LA ZAMPA



COME PROTEGGERE DAL CALDO GLI AMICI A QUATTRO ZAMPE

Victoria Sanchez
Medico veterinario

Arriva l'estate e si comincia a sudare! È sudando che abbassiamo la temperatura corporea e ci difendiamo dal caldo ma... cani e gatti non sudano! Si difendono dal calore ambientale eccessivo cercando un luogo fresco o ansimando con respiri brevi e frequenti per favorire lo scambio di calore attraverso l'evaporazione. Ma se la temperatura corporea sale troppo, l'incapacità di sudare può esporre gli animali al rischio di un colpo di calore con conseguenze anche gravi.

Cerchiamo dunque di aiutare i nostri piccoli amici a superare le giornate più calde senza problemi! È molto importante lasciare sempre a loro disposizione acqua fresca, non tagliare loro il pelo (non serve a farli stare più freschi, ma li espone molto di più alle radiazioni solari), meglio spazzolarli spesso magari passando anche un panno umido sul pelo, assicurarsi che la loro cuccia sia in un posto riparato e arieggiato, scegliere alimenti nutrienti, ma digeribili che non appesantiscono l'apparato digerente e magari ridurre un po' le dosi di cibo, ricordarsi di effettuare regolari trattamenti antiparassitari.

Non lasciarli mai in macchina, nemmeno per pochi minuti. E godetevi la stagione stando con loro il più possibile all'aperto. Vi ringrazieranno.



Acqua fresca, cuccia al fresco, cibo leggero... e non tagliamo loro il pelo: è una protezione contro le radiazioni solari



L'OCCHIO DEL PROFESSIONISTA

Silvana e Barbara Melzi
Erboriste

drena&depura Fitomedical, un insostituibile alleato quando dobbiamo "sgonfiarci"

Perché **drena&depura**? Perché quando abbiamo necessità di "sgonfiarci", di combattere la famigerata cellulite, di sentire le nostre gambe leggere, di attivare un drenaggio che ci fa smaltire le scorie e le tossine che ci impediscono di perdere peso... niente è più incisivo ed efficace! Drena&depura è la base da cui partire, il terreno che sblocca la stasi non solo epatica, ma anche connettivale.

Capita anche, purtroppo, di dover assumere dei farmaci che rallentano l'eliminazione delle tossine e ci regalano chili di troppo e un fastidioso disagio: in questi casi la nostra esperienza ci ha dimostrato come Drena&depura sia insostituibile, in sinergia con **Enterodefend** per la tutela intestinale e delle difese immunitarie ad esso connesse, con **Castagno MG** e **Aparine TM** come drenanti negli edemi e nelle stasi linfatiche e con **Epakeep**, che chiude il cerchio, per una profonda detossificazione epatica.

La conclusione è: come farne a meno?

DA LEGGERE

Ha quasi smesso di piovere

di Raffaella Cali
Torri del Vento
216 pagine
15 euro

Il passato non esiste. Basta rimuoverlo e possiamo essere ciò che vogliamo

Da una scrittrice esordiente, siciliana di nascita e milanese d'adozione, un libro da leggere d'un fiato, una scrittura limpida, fluida, piacevolissima. La storia di Emma, una donna che cerca se stessa, sempre in bilico tra dovere e sentimento, è intrisa di un realismo magico che conquista il lettore.



Donne che corrono coi lupi

di Clarissa Pinkola Estés
Pickwick
572 pagine
15 euro

Il libro culto che ha cambiato la vita a milioni di donne, insegnando la consapevolezza a partire dai miti e dalle fiabe

Clarissa Pinkola Estés, psicanalista junghiana e maestra nella ricerca della felicità, fonda una psicanalisi del femminile attorno all'intuizione della Donna Selvaggia: una forza psichica potente, istintuale e creatrice, lupa ferina e al contempo materna, ma soffocata da paure, insicurezze e stereotipi. Originale è il metodo utilizzato dalla studiosa che ha attinto alle fiabe e ai miti presenti nelle più diverse tradizioni, per aiutare il lettore a scoprire chi è veramente, a liberarsi dalle catene di un'esistenza non conforme ai bisogni più autentici.



DA VEDERE

Aspettando il re

di Tom Tykwer

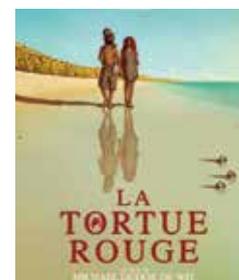
Un businessman in piena crisi, interpretato da Tom Hanks, sempre una garanzia, cambia vita nel deserto.



La tartaruga rossa

di Michaël Dudok de Wit

Film d'animazione elegante e poetico. Niente dialoghi, solo immagini, musica e suoni della natura per raccontare una storia ricca di simboli.



FUORI PORTA

FESTAMBIENTE 2017

4 -15 agosto
Rispecchia (Grosseto)

12 giorni di concerti, festa, incontri, sport, cibo... tutto all'insegna della sostenibilità e del rispetto della natura: ecco l'edizione numero 29 del Festival nazionale di Legambiente

Un festival che trasforma la sede di Legambiente a Rispecchia (Grosseto) in una vera e propria cittadella ecologica, un'area di tre ettari suddivisi in quartieri dove vengono affrontate tematiche ambientali a trecentosessanta gradi per tutte le età.

Il programma completo all'indirizzo www.festambiente.it



COSMESI NATURALE

ALOE VERA GEL

PURO SUCCO BIO

Prezioso e versatile

- sul viso come base leggera per il trucco
- come lenitivo dopo la rasatura
- sul corpo come doposole
 - sulle gambe dopo la depilazione
 - sui capelli come strutturante
 - sulle punture di insetti



novità

IN ERBORISTERIA FARMACIA PARAFARMACIA



**Le qualità del succo naturale
per un uso quotidiano**



FITOMEDICAL
star bene è naturale

seguici su 

www.fitomedical.com