

# Fitonews

Salute Natura Informazione

TRIMESTRALE - PREZZO 4,00 EURO N° 54 NOVEMBRE 2018

The background of the entire page is a light grey-blue color. It features several decorative elements: a cluster of blue pills in the top right corner, a large honeycomb structure with honey dripping from it in the middle right, and another smaller honeycomb structure with honey in the middle. There are also several blue pills scattered around, and a blue spray bottle is visible in the bottom right corner.

## ANTIBIOTICO NATURALE

La propoli previene e contrasta l'attacco di virus, batteri e funghi

## BANANA BREAD

Con farro, miele e nocciole, il dolce sano e gustoso

## DOLCEVITA

Miele, propoli e melata da millenni sono conosciuti per le loro proprietà terapeutiche. Ecco tutti i loro segreti.

SE CERCHI IL BENESSERE,  
TROVI FITOMEDICAL.  
È NATURALE.

Passione. Esperienza. Ricerca. Innovazione. Rispetto.  
Sono i soli ingredienti che aggiungiamo alla natura.  
È una ricetta che abbiamo affinato negli anni e che ci rende unici.  
Perché, per noi, star bene è naturale.

## colophon

Periodico trimestrale  
sui fitoderivati  
Anno 27 n°54  
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

 fitomedical



## Un autunno dorato

Mentre il caldo ci impigriva e cercavamo svogliatamente fresco all'aperto, nei prati, in giardino o anche sul balcone di casa, abbiamo visto le api volare da un fiore a un altro, indaffarate e instancabili. Il risultato di tutto quel daffare è il nuovo raccolto di miele, propoli, pappa reale, polline, cera. I loro colori dorati ricordano la luce dell'estate e le sostanze che racchiudono - zuccheri, cere, resine - conservano l'impronta e l'energia del calore estivo.

Appena le temperature si abbassano e l'aria si fa fresca e umida, apprezziamo con una particolare considerazione i prodotti dell'alveare, perché hanno qualità solari e proprietà adatte a sostenerci al cambio di stagione e a proteggerci quando il clima autunnale minaccia la nostra salute. La cover story di questo numero è un invito ad apprezzarne le proprietà e a conoscere il mondo delle api, per scoprire quanto partecipino al benessere dell'uomo e all'equilibrio del Pianeta. Nei focus parliamo delle attenzioni da rivolgere ai più piccoli per rinforzare le loro difese con rimedi gradevoli ed efficaci, ma segnaliamo anche oli essenziali con proprietà e note profumate adatte ad accompagnarci nel mutamento di clima e atmosfera di questo periodo.

Cambiano anche gli alimenti in tavola, ed ecco qualche proposta per nuove ricette da sperimentare. Poi un flash dedicato ai nostri amici animali, e la segnalazione di un evento di stagione e di qualche buon libro che ci faccia compagnia nelle prime serate fresche passate in casa.

## sommario

02

**L'alveare: un mondo sul mondo**  
Le api sono una risorsa irrinunciabile per l'uomo e l'intero ecosistema naturale

04

**Ape che ronza porta salute**  
Le incredibili virtù del miele, già conosciute da antichi Indiani ed Egizi

06

**Chi dice propoli dice difesa**  
La resina prodotta dalle api per proteggere l'alveare protegge anche noi

08

**Coccolati naturalmente**  
Come evitare ai nostri cuccioli i disturbi da raffreddamento

10

**Benessere diffuso**  
Qualche consiglio per profumare l'ambiente, utile per umore e salute

12

**Benessere**  
La scienza conferma l'antica conoscenza: la propoli previene e contrasta l'attacco di virus, batteri, funghi

14

**La natura a tavola**  
Banana bread con miele e nocciole, e una vellutata di barbabietole

16

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



# L'ALVEARE: UN MONDO SUL MONDO

Comparse sulla terra milioni d'anni prima dell'uomo, all'epoca dei dinosauri, le api popolano ogni regione fino all'estremità dei poli. Vivono in stretta relazione col mondo vegetale, traendone sostentamento e assicurando con l'impollinazione il futuro di varietà botaniche molteplici e diversificate.

Sono le garanti della biodiversità: in loro assenza, l'umanità vivrebbe solo 4 anni, pare abbia detto Einstein. La FAO valuta che dovremmo rinunciare ai profumi e ai sapori di almeno 70 delle 100 principali colture del Pianeta.

di Lina Suglia  
erborista, fitopreparatore, consulente scientifico

**P**er l'uomo l'alveare è una risorsa generosa, che i nomadi primitivi individuano presto, imitando le predazioni dell'orso. Ma già in epoca egizia l'apicoltura era una pratica consolidata, come testimoniano alcuni bassorilievi.

Il miele, simile all'oro e a lungo unico dolcificante noto; la cera, per modellare candele la cui luce sacra permette di distinguere la verità dall'illusione; la propoli, con le innumerevoli proprietà medicinali... Tanti doni spiegano come l'ape divenne nei miti e nelle leggende una creatura di sole e calore e, per le religioni d'Oriente e Occidente, l'ambasciatrice che "viaggiando su sentieri di luce" porta i messaggi degli dei. Al punto che i Babilonesi adottarono lo stesso termine, "dabar", per indicare sia l'ape sia la parola "divina".

Osservare le abitudini di vita dell'alveare contribuì a rendere le api emblemi di virtù spirituali e politiche. Per la loro laboriosità, l'obbedienza, il coraggio, la purezza e l'integrità, molte casate nobiliari le rappresentarono nei propri stemmi araldici.

La conoscenza scientifica di questi insetti, inaugurata da Aristotele nel 300 a.C., evidenzia un'organizzazione sociale unica. I suoi membri, identici dal punto di vista genetico, secondo l'alimentazione ricevuta sviluppano caratteristiche anatomiche e comportamentali adatte a svolgere funzioni diverse.

La regina, ritenuta inizialmente un re, forse per la grande taglia, è mantenuta esclusivamente con pappa reale; è l'unica in grado di riprodursi e deposita in piena stagione fino a 2.000 uova al giorno.

I fuchi, maschi alimentati con miele e polline, assumono una conformazione tozza, adatta a resistere al volo nuziale di fecondazione, dopo il quale sono scacciati o uccisi.

La dieta delle operaie, la categoria più numerosa e versatile, prevede pochi giorni di pappa reale, poi miele e polline. Sono femmine sterili, la cui esistenza trascorre per lo più in "casa", tra pulizia e manutenzione dell'alveare, accudimento della regina e della prole; solo negli ultimi giorni escono in volo a bottinare.

## Ambasciatrice degli dei

**I babilonesi usavano lo stesso termine per indicare "Ape" e "Divina"**

La distribuzione delle mansioni in questa società suggerisce l'idea di una gerarchia suddivisa in caste. Ma per la scienza attuale l'alveare è un unico insieme, un "super-organismo" composto da una rete circolare di individui, dove ciascuno contribuisce a pari merito al benessere della comunità.

È un lavoro d'equipe, coordinato da informazioni che le api si scambiano rilasciando feromoni, sostanze volatili che ognuna diffonde nell'aria per esortare o inibire le mansioni delle compagne, ma anche per avvertirle di un pericolo o di una ricca fioritura.

Ogni prodotto dell'arnia è quindi frutto dell'attività di un piccolo mondo complesso, indispensabile per l'ecosistema e sensibile alle sue mutazioni. ■

## i numeri

**Circa 4 anni**  
vive un'ape regina

**da 35 giorni a 6 mesi**  
dura l'esistenza di un'operaia

**Oltre 16 km**  
è la distanza dall'arnia osservata nel volo dei fuchi

**0,1-0,2 mg**  
è il veleno iniettato dal pungiglione di un'ape

**1 kg di cera**  
comporta per le api un lavoro equivalente a quello svolto per ottenere 10 kg di miele

**8 ore**  
al giorno per un mese è l'impegno di un'ape per produrre un cucchiaino di polline

## curiosità

**Cera, non solo ceri**

Malleabile, protettiva, idrorepellente, la cera dei favi che l'ape produce trasformando il nettare ha usi versatili. Si utilizza per produrre candele, opere artigianali e artistiche, per rivestire formaggi da stagionare; è un ingrediente impiegato in cosmetici, farmaci e prodotti per la manutenzione di mobili, scarpe, pavimenti. Se amate il fai-da-te, scaldate a bagnomaria 1/2 bicchiere di olio vegetale di Mandorle o Jojoba in cui sciogliere poco a poco 2-3 cucchiaini di cera in trucioli. Quando intiepidisce, aggiungete oli essenziali adatti all'uso del vostro preparato: ad esempio quelli di Legno Cedro (10 gocce) e Ginepro (5 gocce) per lucidare arredi di legno grezzo.

# APE CHE RONZA PORTA SALUTE

Con il miele l'alveare si prende cura di noi

Lina Suglia

**P**er la mitologia, il "cibo per gli dei" fornito dall'alveare era capace di rendere immortali gli umani. Senza arrivare a tanto, sicuramente molti prodotti delle api, in particolare il miele e la propoli (vedi pag.6), sono strumenti significativi per preservare la salute. Lo sapevano le medicine antiche di culture e continenti diversi, che li utilizzavano in ambito terapeutico, sia tal quali, sia abbinati a piante officinali o essenze, con l'intento di riprodurre nei rimedi l'originaria sinergia tra api e flora.

**Gli antichi consideravano questo alimento un farmaco a tutti gli effetti**



**Il miele ci tutela dall'invecchiamento precoce e ci protegge dalle infezioni**



Un posto d'onore spetta al miele, che l'ape produce elaborando il nettare dei fiori con i propri enzimi digestivi. Lo utilizza per nutrire le compagne o lo deposita come riserva nelle celle dei favi, un vero forziere alimentare.

**Le virtù celate in tanta dolcezza sono decantate già negli antichi testi sacri indiani.** Ispirandosi ad essi, l'Ayurveda amalgama col miele polveri o estratti vegetali, per potenziarne e armonizzarne l'attività. È un'intuizione che ha percorso le acquisizioni moderne, secondo le quali il miele agisce come "attivatore di biodisponibilità" dei fitoderivati: cioè, ne favorisce l'azione nell'organismo umano.

**Il miele favorisce l'azione dei fitoderivati nel nostro corpo**

Volgendo lo sguardo ad altre latitudini ed epoche, incontriamo il miele nella tradizione cinese, che lo considera un rimedio disintossicante, con un importante ruolo di regolazione delle funzioni degli organi. Lo utilizza anche nella produzione di farmaci per esaltare l'attività di alcune specie, per esempio la radice di liquirizia asiatica. Dal sapere della medicina persiana e araba derivano, invece, i melliti, preparazioni ricavate macerando piante medicinali nel miele. Il più noto è il miele rosato, ottenuto dai petali di rosa e consigliato per lenire le irritazioni orali, in particolare della prima dentizione.

**Oggi la ricerca moderna conferma l'alto valore nutrizionale del miele,** evidenzia le sue proprietà antisettiche e antinfiammatorie, e focalizza in particolare l'attenzione su alcuni suoi componenti, i polifenoli, derivati dalle piante da cui è stato prelevato il nettare. Sono sostanze in grado di proteggere l'organismo dall'at-

tacco di radicali liberi e altri agenti ossidanti, che compromettono la struttura e le funzioni fisiologiche delle cellule.

A tali caratteristiche sono in buona parte riconducibili le attività attribuite al miele, come il controllo del metabolismo dei grassi e dei rapporti tra colesterolo "buono" e "cattivo" nel sangue, la protezione cardiovascolare, l'azione antinfiammatoria epatica e l'indicazione d'impiego come nutraceutico in geriatria.

**Con l'umido e il freddo della stagione alle porte, avremo modo di apprezzare altri aspetti salutistici del miele, che riguardano la sfera immunitaria.** Indagini hanno dimostrato come il miele favorisca lo sviluppo di un'equilibrata flora batterica nell'intestino, elemento centrale per l'efficienza delle difese. Il miele inibisce i microrganismi potenzialmente aggressivi e stimola la crescita di quelli "amici" come lattobacilli e bifidobatteri. Altre ricerche hanno documentato le sue proprietà immunomodulanti, indicate per stimolare le difese dell'organismo e aumentarne la resistenza nei confronti di numerosi virus, ma anche per arginare e contenere situazioni infiammatorie. È inoltre verificato che il miele indebolisce e contrasta la virulenza di diversi microrganismi antibioticoresistenti, come alcuni ceppi di Stafilococco o Escherichia coli, e che inibisce anche l'*Helicobacter pylori*, corresponsabile di problemi gastrici.

Oltre a queste proprietà generali, ogni tipo di miele ha qualità salutistiche proprie, che dipendono dalle piante visitate dalle bottinatrici e dalla presenza prevalente nella zona d'origine di alcune specie vegetali. Come il miele di Castagno, scuro e amarognolo, che aiuta a proteggere i vasi venosi, o quello di Tiglio, che favorisce il rilassamento.

## relazioni pericolose



## Punti nel vivo

Se si sente minacciata, o trova intrusi nel "corridoio di volo", il tragitto tra nido e area di raccolta, l'ape operaia attacca. È una difesa che le costa la vita, perché il pungiglione dotato di aculei si impiglia nel nemico, strappandole l'addome. La puntura provoca un dolore acuto, poi arrossamento, gonfiore e prurito per un paio di giorni; solo nella popolazione allergica, circa l'1%, quest'esperienza può avere esiti gravi. Ma i farmacologi segnalano che il veleno d'api, simile a quello di alcuni serpenti o dell'ortica, se opportunamente dosato, è utile sia per lenire i dolori articolari, proprietà già nota ai tempi di Carlo Magno, sia per sostenere l'attività del cuore.



# CHI DICE PROPOLI DICE DIFESA

La propoli è nota da sempre come efficace protezione contro i microrganismi

Lina Suglia

Uno dei tanti compiti delle api bottinatrici è la raccolta di resine, prelevate principalmente dalle gemme e dalle cortecce di pioppi, abeti, olmi, betulle. Rielaborandole, le operaie producono la propoli, una sostanza cristallina, anch'essa resinosa, di un colore bruno o ambrato, secondo la provenienza.

**Previene e contrasta l'attacco di virus, batteri, funghi**



**Una resina apprezzata dai medici, ma anche dai liutai**



Qualcuno la chiama "colla d'api", perché nell'alveare è utilizzata per irrobustire i favi, sigillare piccole fessure, livellare asperità delle pareti. Ma soprattutto è indispensabile per contrastare l'attacco di microbi e disinfettare il nido, o mummificare incauti predatori che hanno osato violarne l'ingresso. Ciò rende la propoli un irrinunciabile strumento di difesa per la comunità delle api, come ricorda l'etimologia del nome pro - polis, "davanti alla città".

## Uno strumento di difesa per le api. E per l'uomo

Per l'uomo è un "antibiotico naturale", il cui uso è documentato fin dall'epoca egizia. Imbalsamatori e medici ne trasmisero la conoscenza al mondo greco, romano, arabo. E pare perfino che il liutaio Stradivari ne ricavasse una vernice per preservare da tarli e muffe i propri preziosi strumenti musicali. Oggi anche nel giardinaggio, in agricoltura e veterinaria questa resina trova interessanti applicazioni in alternativa a metodi meno naturali e più discussi.

## Pro-polis, letteralmente: davanti alla città

Furono i ricercatori dell'Est europeo, a metà del secolo scorso, a intraprendere studi scientifici sull'attività salustica della propoli, verificandone le proprietà antibatteriche, antimicotiche e antivirali. Nel tempo si evidenziarono anche qualità antinfiammatorie, antiradicali e antiossidanti, e ulteriori effetti secondari come spasmolitico gastrointestinale, ipotensivo, drenante epatobiliare. Attualmente, mentre le indagini continuano, i diversi derivati di questa resina costituiscono un valido aiuto per contrastare l'attacco di microrganismi, preservando la cute e le mucose del cavo orale, delle vie respiratorie, degli organi gastrointestinali e genitourinari.

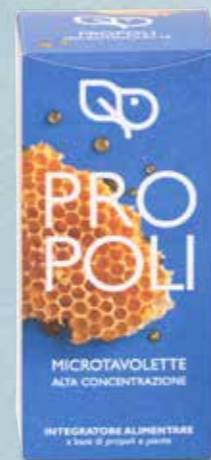
## la vetrina

### Difesa in pillole Propoli microtavolette

Un integratore a base di propoli, che si distingue per l'elevata concentrazione di resina racchiusa nel piccolissimo formato

Sono pratiche microtavolette, la cui dimensione minuta semplifica l'assunzione, permettendo anche ai bambini e a chi ha difficoltà a deglutire compresse di avvalersi facilmente di tutte le proprietà salutistiche della **propoli**. Ogni tavoletta contiene l'equivalente di 72 mg di resina grezza, che l'associazione con **Andrographis** rende ancora più efficace per sostenere in modo naturale le fisiologiche difese dell'organismo. *Approfondimenti su [www.fitomedical.com](http://www.fitomedical.com)*

**Modo d'uso**  
Assumere 4 tavolette con poca acqua, tre volte al giorno.



### Le virtù delle piante, i benefici del miele

**GolaMiel**  
Botanicals&Honey

Una formulazione che si avvale del miele per veicolare una sinergia di piante officinali e oli essenziali specificatamente indicati alla protezione delle prime vie aeree

Per lenire con dolcezza la gola e preservare la voce, questa preparazione accosta estratti concentrati di **Erisimo, Piantaggine, Sambuco** a pregiati **oli essenziali di Limone e Timo serpillio** in sospensione nel miele di Acacia. È un integratore apprezzato da bambini, anziani e adulti, che può essere assunto tal quale o sciolto in bevande tiepide, unendo alla gradevolezza un impatto sul bilancio energetico inferiore ad altri dolcificanti, grazie all'alto contenuto nel miele di fruttosio, uno zucchero dal modesto indice glicemico. *Approfondimenti su [www.fitomedical.com](http://www.fitomedical.com)*

**Modo d'uso**  
Assumere 2 cucchiaini da tè nel corso della giornata, frazionati a seconda delle esigenze.



**Enterodefend omeostat®**

Con Astragalo, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus rhamnosus e Bacillus coagulans, regola i meccanismi immunitari intestinali e potenzia la resistenza generale dell'organismo



### Per alzare la guardia

**Difese - Astragalus**  
Estratto Integrato Sinergico

Una formulazione concepita per sostenere la funzionalità del sistema immunitario, attivare le difese e stimolare le capacità reattive dell'organismo

È un integratore in forma liquida, che unisce le proprietà di piante adattogene come Astragalo ed Eleuterococco a quelle immunomodulanti di Echinacea, Baptisia, Aloe e olio essenziale di Timo serpillio. Favorisce una valida e pronta risposta biologica, la cui efficacia è particolarmente indicata quando lo stress riduce il tono e indebolisce le naturali difese dell'organismo, esponendolo al rischio di aggressioni virali e batteriche. *Approfondimenti su [www.fitomedical.com](http://www.fitomedical.com)*

**Modo d'uso**  
Assumere 40 gocce, diluite in acqua naturale, tre volte al giorno.



## in forma

di Viola Bellini  
erborista



### Vincere le resistenze

È allarme sanitario, perché molti ceppi di microrganismi aggressivi sono diventati insensibili agli antibiotici. È la controffensiva dei microbi all'uso troppo disinvolto di questi farmaci e alla loro diffusione anche in zootecnia, quindi nella catena alimentare: continuamente sollecitati, rimodellano il proprio profilo biologico e acquisiscono meccanismi di difesa. Mentre l'incremento costante dell'antibiotico-resistenza preoccupa il mondo medico e politico e impone urgenti soluzioni, la ricerca guarda con interesse all'attività di piante e oli essenziali, già noti per l'attività antisettica, che si dimostrano capaci di ridurre e anche contrastare il fenomeno.

# COCCOLATI NATURALMENTE

## Come proteggere i nostri cuccioli dai disturbi da raffreddamento

Viola Bellini  
erborista

**N**on è grave che i bimbi si infettino, è un modo per conoscere il mondo invisibile popolato da virus e batteri, per "allenare" le difese e acquisire anticorpi di protezione per il futuro. Ciò a patto che la risposta immunitaria sia rapida ed efficiente. Per evitare che nel prossimo autunno un banale raffreddore si trascini con ricadute, nasini che colano e una debolezza generalizzata, la natura offre un valido aiuto. Lo fa con prodotti che abbinano l'efficacia alla gradevolezza, smentendo il detto secondo cui la "miglior medicina" è quella di sapore cattivo.

**Dolcezza per il palato e azione delicata ma incisiva sono assicurate dai prodotti dell'alveare.** Per i piccoli la golosità del miele può rendere piacevole come un premio l'assunzione dei rimedi. È il caso dei melliti, classiche preparazioni di una volta, riproposte in chiave moderna con for-

mulazioni che veicolano nel miele, per esempio, specie come Erisimo, Piantaggine, Sambuco e opportuni oli essenziali adatti a proteggere le prime vie respiratorie. Ci sono poi le preparazioni di propoli prive di alcool, nelle quali l'azione antinfettiva della resina è spesso valorizzata dall'associazione con particolari piante sinergiche: Andrographis, immunostimolante e antinfiammatoria, o Caprifoglio del Giappone, specificamente attivo a livello respiratorio e gastrointestinale, o Dattero, lenitivo ed espettorante.

**La dolcezza di un massaggio profumato sotto i piedini**



**Bontà ed efficacia per i rimedi dell'infanzia**



**I macerati glicerinati (MG), ottenuti dalla lavorazione di gemme o giovanissimi tessuti vegetali, hanno una particolare analogia con l'infanzia.** Sono maneggevoli, efficaci e graditi ai bimbi per il sapore dolciastro. La dose pediatrica giornaliera corrisponde a 2 gocce per ogni chilo di peso diluite in acqua, suddividendo il totale in 2 o più assunzioni. Tra i tanti, Prugnolo MG è un sostegno immunitario ideale per la prevenzione autunnale, ma utile anche per accelerare la convalescenza di cuccioli messi KO dall'influenza. Altro esempio è Carpino MG, che tutela le condizioni fisiologiche delle mucose respiratorie.

**Il piacere coinvolge l'olfatto, quando ci si avvale della comprovata attività antisettica di molte essenze.** Possono essere diffuse nella stanza da gioco per disinfettare l'aria e contemporaneamente modulare il tono, l'umore e le difese del bambino (vedi pag. 10). Ma la coccola più apprezzata potrebbe essere un massaggio aromatico che rafforzi le

difese e contrasti i disturbi da raffreddamento. Per le dosi ci si regola indicativamente così: in 50 ml di olio vegetale (es. Jojoba o Mandorle) si diluiscono 5-8 gocce di oli essenziali tra i 6 e 12 mesi, 8-15 tra 1 e 5 anni, in seguito fino a 20 tra i 5-7 anni e fino a 25 tra 7 e 12 anni. Provate a deliziare il vostro piccolo con un massaggio sulla pianta dei piedi, abbinando in parti uguali oli essenziali di Ravintsara e Timo a borneolo. Dopo, calzini di lana, letto caldo e nanna. ■

# 1

 alleato


**Alcol, no grazie**

**Propoli senza alcol - delicato**

Una gradevole preparazione liquida per supportare le naturali difese di bambini e soggetti che mal tollerano l'alcol. Senza zuccheri aggiunti, affianca alla Propoli estratti sinergici di Caprifoglio del Giappone, Astragalo e Dattero. *Approfondimenti su [www.fitomedical.com](http://www.fitomedical.com)*

# LINEA PROPOLI

(CON ASTRAGALO, ANDROGRAPHIS, DATTERO, ECHINACEA, ELICRISO, ERISIMO, CAPRIFOGGIO DEL GIAPPONE, PIANTAGGINE).

# RINFORZARSI È NATURALE.



Tutti conoscono gli effetti benefici della propoli. Non tutti sanno che il giusto mix di estratti di piante e oli essenziali può renderla ancora più efficace. Per questo abbiamo studiato una linea di 7 prodotti innovativi in grado di rendere più forti le tue difese. Perché, anche in natura, l'unione fa la forza.

**FITOMEDICAL**  
star bene è naturale

## BENESSERE DIFFUSO

Un ambiente sapientemente profumato dona vigore al corpo e serenità alla mente

Marco Angarano  
fitopreparatore, giornalista

I nostri scenari, metropolitani e non, si tingono di tante sfumature di rosso e giallo, mentre le temperature si abbassano e il nostro corpo comincia ad adattarsi al cambiamento. I rischi del passaggio alla stagione fredda li conosciamo bene e batteri e virus sono in agguato nelle case e negli uffici, come ansia e problemi dovuti al ritorno al lavoro e allo studio.

### Gli Oli Essenziali combattono infezioni e stress

**Proprio nell'ambiente in cui viviamo e lavoriamo possiamo mettere in atto la prima strategia di difesa preventiva da raffreddore e influenza**, in maniera piacevolmente profumata, semplice ed efficace. Gli oli essenziali (OE), composti da centinaia di molecole dalle sfaccettate attività biologiche, sono la risorsa da utilizzare per purificare l'aria e contrastare la popolazione microbica presente in un ambiente. Si possono diffondere mettendone qualche goccia in un diffusore o nella vaschetta d'acqua dei termosifoni; in particolare, scegliendo l'OE "giusto", l'azione antisettica si rivolge proprio verso quei micr-

ganismi responsabili delle infezioni delle prime vie respiratorie.

Ma l'attività degli OE non si limita a combattere le infezioni, perché il loro profumo ha effetto anche sul tono e sull'umore. Per esempio, la nota balsamica e fresca dell'**OE di Eucalipto officinale**, che si può usare anche per fare suffumigi decongestionanti, si rivela uno stimolante in caso di stanchezza e sonnolenza. Mentre l'**OE di Ravensara**, con la sua nota citrata e speziata, oltre a stimolare la risposta immunitaria, per la sua spiccata azione antistress è utile quando si è particolarmente irritabili e con sbalzi di umore, come pure quella fresca e agrumata del **Pompelmo**, che dà il suo meglio negli ambienti per fumatori. Per ritrovare calma e tranquillità quando si è nervosi e arrabbiati, senza per questo lasciar diffondere i batteri, ci si può affidare alle note dolci e leggermente muschiate della **Maggiorana** o a quelle sempre dolci, ma più balsamiche e legnose, del **Pino mugo**.

Quando freddo e batteri hanno la meglio sulle difese ambientali che abbiamo ereditato, è però necessario passare a un altro livello d'intervento. In caso di difficoltà a

**Ravensara stimola la risposta immunitaria e riduce lo stress. Un massaggio con Katafray giova ai dolori muscolari**



### OE di Niaouli e Pino Mugo e OV di Macadamia contro le vie aeree intasate

respirare perché si è intasati dal catarro possiamo miscelare 2 gocce ciascuno di **OE di Niaouli** e **Pino mugo** a un cucchiaino da tè di **olio vegetale di Macadamia**, applicando su torace e gola con un lieve massaggio e ripetendo anche più volte al giorno. Oppure si possono aggiungere 2 gocce di **OE di Ravintsara** in un gel di **Aloe vera** e, dopo aver mescolato bene, applicare con un leggero massaggio ai lati della gola.

### Un massaggio con Oleolito di Arnica allevia i dolori diffusi dell'influenza

L'influenza porta anche dolori diffusi e spossatezza: per un massaggio generalizzato su gambe, braccia, spalle e schiena si possono miscelare 2 cucchiaini da tè di **oleolito di Arnica**, un cucchiaino da caffè di **olio vegetale di Nigella** e 2 gocce di **OE di Katafray**, che per la sua azione antalgica è particolarmente indicato in caso di affaticamento e dolori muscolari. ■



#### Pensieri in chiaro

**Autunno**  
Miscela di essenze

Cipresso, Finocchio, Ginepro, Pompelmo, Sandalo delle Indie compongono questo mix che rischiarla la mente e crea equilibrio. *Approfondimenti su [www.fitomedical.com](http://www.fitomedical.com)*



#### Fragrante con vigore

**Timo a borneolo**  
Olio essenziale da frutti

La sua nota calda, asciutta e speziata tonifica e rinvigorisce, stimolando le nostre difese immunitarie. *Approfondimenti su [www.fitomedical.com](http://www.fitomedical.com)*

### casa dolce casa

di Stefano Fusetti  
fitopreparatore

### Odore di pulito

Autunno, finestre che si aprono meno, bucato che asciuga più lentamente, umidità che permane tra le mura di casa. I nostri preziosi oli essenziali ci vengono in aiuto per profumare gli ambienti dove possono ristagnare odori poco gradevoli: poche gocce nel classico diffusore, o in boccette di coccio traspiranti, o in un batuffolo di cotone da mettere in un piccolo recipiente e si potrà creare un'atmosfera ben diversa. Possiamo scegliere tra profumazioni fresche come Cedro, Bergamotto, Mirto e Alloro; più floreali come Palmarosa, Geranio e Petitgrain Bigarade; oppure, perché no, per un'atmosfera più romantica, si può osare con Rosa, Ylang-Ylang e Neroli.

### Profumazioni fresche, floreali o romantiche: con gli Oli Essenziali si possono profumare gli ambienti in modo naturale

# LA SCIENZA CONFERMA L'ANTICA CONOSCENZA

Dalle Piramidi alle farmacie: da millenni l'uomo sfrutta le proprietà curative della propoli

Donato Virgilio - Medico Chirurgo

**L'**uso della propoli per scopi medicinali non è nuovo: nelle civiltà dell'antico Egitto e della Grecia, erano conosciute le proprietà antisettiche e curative e quindi veniva utilizzata in applicazioni per combattere numerose malattie.

Alcune ricerche condotte negli Stati Uniti, Polonia e Russia hanno comprovato scientificamente quanto i nostri antenati già sapevano, cioè che l'utilizzo della propoli può curare l'acne, l'orticaria, l'herpes, gli accessi e altre malattie della pelle. Allo stesso modo, si è scoperto che la propoli combatte alcuni tipi di batteri, funghi e lieviti. Quindi è un

ottimo alleato contro le malattie, come le otiti, faringiti, sinusiti, le infezioni urinarie e la parodontite; recenti studi ne hanno dimostrato le proprietà antifungine, tant'è che si propone la propoli come alleato di prima linea nelle candidosi genitali.

**Le caratteristiche della propoli dipendono dalle piante che originariamente producono le resine** utilizzate dalle api, quindi non si può parlare di una composizione chimica "standard" per questa sostanza: curioso, vero? Infatti la propoli si ottiene da particolari specie di pioppo, ipocastano, betulla, ontano, salice, olmo e conifere delle zone temperate dell'emisfero nord. Il colore è largamente influenzato dalla varietà di pianta dal quale è stata ricavata la resina, nonché dalla sua stagione di raccolta. Il gusto, in particolare, può variare fra il lievemente dolce e lo spiccatamente acre e amaro-gnolo.

**Oggi quel che è fondamentale è salvaguardare la sopravvivenza delle api:** purtroppo la loro popolazione si è dimezzata negli ultimi anni, e questo grazie al dissennato uso di pesticidi e simili.

**Come usare la propoli?** Il mercato offre un'ampia gamma di derivati di questa resina e formulazioni in cui l'azione della propoli è spesso potenziata dall'associazione con piante e oli essenziali sinergici.

**Non c'è una composizione chimica standard della propoli: dipende dalle piante da cui deriva**

Il più "classico" è l'estratto idroalcolico di propoli, di colore e gusto intenso che, contenendo la più ampia gamma di sostanze attive della resina, ne valorizza al massimo gli aspetti salutistici. In linea generale, si consiglia un basso dosaggio sul lungo periodo in fase di prevenzione, o un alto dosaggio sul breve tempo, quanto basta a contenere il disturbo in corso.

**Chi non sopporta l'alcol può optare, in alternativa, per l'assunzione di tavolette ottenute da estratti secchi** ad alta concentrazione di propoli, o integratori in forma liquida simili a sciroppi, che abbinano l'efficacia a un sapore gradevole, pur es-

sendo privi di zuccheri aggiunti e dolcificanti.

**L'azione della propoli è spesso potenziata dall'associazione con piante e OE**

Per offrire una particolare protezione alle vie respiratorie esposte alle aggressioni dell'ambiente, o a quelle del fumo di tabacco, la scelta si orienta a formulazioni balsamiche in cui la propoli è arricchita dall'accostamento con fitoderivati di specie lenitive ed essenze fresche e antisettiche. Altrettanto utili sono i prodotti di propoli in spray, da spruzzare nel cavo orale per lenire con efficacia le mucose della bocca e della gola.

Il numero delle api negli ultimi anni è dimezzato a causa dei pesticidi



## Fitonews gratis!

**Fitonews è distribuito gratuitamente**

Puoi riceverlo:

**In formato PDF via e-mail** (scelta preferenziale) collegandoti al sito: [www.fitomedical.com](http://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 degli artt. 13 e 14 del Regolamento Europeo 2016/679 in materia di Trattamento e Protezione dei Dati Personali, informiamo i lettori che i dati forniti per l'abbonamento alla Rivista saranno conservati nel nostro archivio informatico per il tempo necessario all'adempimento del servizio richiesto e saranno utilizzati da questa redazione e da enti e società esterne, ai fini della spedizione della rivista "Fitonews" e di materiale promozionale relativo alle attività Fitomedical.

Gli interessati possono esercitare il diritto di accesso, rettifica, cancellazione, opposizione, revoca al consenso mediante comunicazione scritta al Titolare del Trattamento: Fitomedical snc di Moretti G. & C. via Copernico 5/7 - 20082 Binasco (MI) e, in caso di trattamento in violazione di legge, proporre reclamo alle competenti autorità di controllo.

Nome	
Cognome	
Ragione sociale	
Professione	
Indirizzo	
CAP	Città
Provincia	Nazione
Telefono	Fax
E-mail	
Data:	Firma:



## essenziale in cucina

a cura di Fitomedical



**La vellutata di barbabietole: i toni accesi dell'autunno ingolositi da note intense, calde e speziate**

Sbucciate e tagliate a cubetti 500 g di barbabietole rosse, 200 di patate gialle e 2 carote. Unite uno spicchio d'aglio tritato e rosolate il tutto in una casseruola con 1-2 cucchiari di burro o di olio EVO. Dopo aver aggiunto 1 litro di brodo vegetale e lasciato cuocere mezz'ora, salate e passate con il minipimer. Quando la vellutata sarà calda, ma non bollente, versate un cucchiaio di panna acida in cui avrete miscelato 1 goccia di **olio essenziale di Cumino**, una di **Pepe nero** e il succo di mezzo limone. Mescolate velocemente e rimettete il coperchio per alcuni minuti. Servite con crostini di pane o riso venere lessato.



## BANANA BREAD DI FARRO CON MIELE E NOCCIOLE

Ricetta di Rossella Venezia

*I benefici della banana, del miele e delle nocciole in un dolce sano che piacerà anche ai più piccoli*

**Ingredienti**  
Per 6 persone

250 g  
farina di farro

300 g  
polpa matura  
di banane

100 g  
nocciole tostate

100 g  
miele di acacia

1 bustina  
di lievito per dolci

120 g  
latte di nocciole

60 g  
olio di mais

**1** Mescolate in una ciotola la farina con l'amido di mais e il lievito. Tritate grossolanamente con un coltello 80 g di nocciole.

**2** Schiacciate molto bene le banane aiutandovi con una forchetta e poi aggiungete il miele, il latte vegetale e l'olio, mescolando fino a ottenere un composto omogeneo.

**3** Incorporate il composto nella ciotola con la farina e l'amido, poi aggiungete le nocciole tritate. Amalgamate con cura il tutto con un cucchiaio di legno.

**4** Trasferite l'impasto in uno stampo da plumcake lungo circa 24 cm rivestito con carta da forno e decoratelo con le restanti nocciole (intere o a pezzi grossolani). Infornate a 180 °C per 40-45 minuti o fino a doratura (sarà pronto quando inserendo una lama di coltello al centro del dolce questa ne uscirà pulita). Lasciate intiepidire per qualche minuto il banana bread prima di levarlo dallo stampo e poi decoratene la superficie con il cucchiaio di miele colato a filo oppure spennellato.

**cucina**naturale  
www.cucina-naturale.it



## DI MIELE IN MEGLIO

Conoscere il cibo degli dei, le diverse qualità, come sceglierlo e come conservarlo

Iacopo Bertini

Vicepresidente Associazione Italiana Nutrizionisti



**I**l miele è il prodotto che le api elaborano a partire dal nettare (sostanza zuccherina) dei fiori e che arricchiscono con diverse sostanze (soprattutto enzimi, sostanze proteiche che regolano molte reazioni chimiche) provenienti dal loro corpo. **Le sostanze aggiunte dalle api che danno un valore in più alle proprietà salutistiche del miele vanno perse se lo riscaldiamo oltre i 40 gradi:** è per questo che conviene acquistare mieli biologici o da apicoltori di fiducia piuttosto che consumare quello della grande distribuzione, di solito pastorizzato.

**Il colore, la densità e l'aroma, caratteristici di ogni miele, sono dati dal tipo di pianta da cui le api raccolgono il nettare.** Se il nettare proviene principalmente da un'unica specie vegetale (acacia, eucalipto, castagno, ecc.), il miele ne "acquisisce" le caratteristiche organolettiche e fisico-chimiche e viene detto monoflora. Il miele di acacia è chiaro, quello di castagno più scuro e aromatico, quello di arancio molto dolce. I mieli multiflora (millefiori), invece, vengono elaborati dal nettare proveniente da più specie (in genere

**In generale più scuro è il miele, maggiore è la sua capacità antiossidante**



fiori di campo) e quindi presentano caratteristiche molto diverse.

**Meno conosciuto è il miele di melata** (ricco di sostanze minerali e antiossidanti) che deriva dalla linfa zuccherina che trasuda dalle piante incise da alcuni parassiti.

**Il miele è una miscela composta da diverse centinaia di sostanze differenti,** la maggior parte ancora non ben conosciute: zuccheri (80%) e acqua (18%) rappresentano le componenti maggiori, ma è nel 2% rimanente che si trovano le sostanze benefiche: vitamine e minerali in piccole quantità, enzimi e sostanze antimicrobiche. Il miele ha poi un buon contenuto di sostanze antiossidanti, protettive nei confronti di molte patologie degenerative: in generale, più scuro è il miele (castagno, di bosco, melata, ecc.), maggiore è la sua capacità antiossidante.

**La maggiore o minore fluidità del miele non è indice né di qualità né di bontà.**

La cristallizzazione è un fenomeno naturale che si verifica col tempo e dipende dal tipo di miele (presenza di particolari zuccheri) e dalla temperatura. Alcuni tipi di miele (acacia, castagno, melata) possono rimanere liquidi per anni, anche se, per "sfruttarne" tutte le proprietà, **il miele dovrebbe essere consumato entro 12 mesi dalla produzione**, pur mantenendo pressoché inalterata la sua composizione chimica ben oltre questo limite. Se ne acquistate un grosso quantitativo, conviene conservarlo a temperatura ambiente (non elevata) e soprattutto al buio. In parte rielaborato da: Bertini I., Giampietro M., Lugli A. *Alimenti ed erbe per la salute e il benessere*. Il Pensiero Scientifico editore.

**Sorridere al freddo**

Uno stick bio per nutrire e proteggere la labbra da vento e freddo. Con oli vegetali di Olivello spinoso, Tamanu e oli essenziali di Copaiba e Carota.





## LA PROPOLI PER I NOSTRI AMICI, MILLE USI SENZA CONTROINDICAZIONI

**Victoria Sanchez**  
Medico veterinario

Conosciutissima per le sue benefiche proprietà, **la propoli, può essere utilmente impiegata per diverse patologie anche in campo veterinario.** Può essere usata come battericida nelle micosi e dermatiti, ma anche come calmante nelle otiti esterne o come lenitivo in caso di infezioni o irritazioni delle vie respiratorie. In caso di piccole ferite o ustioni può essere applicata sulla cute qualche goccia di propoli idroalcolico diluita in un cucchiaino di crema base neutra. La propoli infatti non presenta controindicazioni e nel cane può essere utilizzata in questa forma anche sulle mucose, o fatta ingerire, utilizzando estrazioni prive di alcol, sempre secondo le indicazioni del vostro veterinario.

Per calmare la tosse, per esempio, la propoli ha una azione emolliente, calmante e disinfettante. Si somministra solitamente in forma di estratti secchi in tavolette, da mischiare alla pappa. Per la quantità, ci si regola in base al peso, tenendo conto che le posologie riportate sulle confezioni in commercio generalmente si riferiscono a persone di 60-70 chili.

**Calmante nelle otiti, lenitiva per le infezioni, calmante per la tosse, e utile anche per curare piccole ferite o ustioni**



## L'OCCHIO DEL PROFESSIONISTA

**Luisa e Gianpaolo Dell'Oro**  
**Farmacisti**  
Apicoltura Erboristeria Dell'Oro  
Lecco

Con i primi sbalzi di temperatura e l'umidità di stagione, cominciano a diventare frequenti le richieste di qualche rimedio naturale che protegga le vie respiratorie dagli effetti di agenti climatici e ambientali. Apicoltori per vocazione, consigliamo con convinzione i prodotti delle api: innanzitutto la **propoli, anche in composti balsamici**, per aumentare le difese e prevenire o lenire possibili infezioni, poi formulazioni come GolaMiel e TosseMiel della linea Botanicals&Honey, adatta anche ai più piccini. Suggeriamo spesso di associare il **gemmoderivato di Carpino**, per sostenere le naturali condizioni delle mucose respiratorie, soprattutto nei soggetti costituzionalmente più sensibili, o nei fumatori, o a chi vive in luoghi molto inquinati.

## DA LEGGERE

### Il Miele: la Miglior Cura

di Giuseppe Maffei  
Riza editore  
160 pagine  
10,00 euro



Una guida per avvicinarsi al mondo del miele, alle sue proprietà, ai suoi pregi.

Cosa contiene il miele, come viene prodotto, quali sono le principali varietà e come si distinguono. In questa guida, le risposte alle domande, e soprattutto tanti consigli e indicazioni pratiche al fine di sfruttare tutte le proprietà di questo dono "divino" per la cura della vostra salute e del vostro corpo.

### So che un giorno tornerai

di Luca Bianchini  
Mondadori  
264 pagine  
18,00 euro



Un romanzo di formazione, ironico e leggero come è nelle corde dell'autore di "Io che amo solo te".

Trieste. Angela non ha ancora vent'anni quando diventa madre, alla fine degli anni Sessanta. Pasquale, il suo grande amore, è un mercante di jeans, affascinante e già sposato, che fugge dalle sue responsabilità e lascia Angela crescere da sola Emma, la loro bambina. Lei crescerà libera e anticonformista, come la Trieste in cui vive, in quella terra di confine tra cielo e mare, Italia e Jugoslavia. Fino al giorno in cui deciderà di mettersi sulle tracce di suo padre...

## DA VEDERE

### Mary Poppins Return

di Rob Marshall  
Da segnare in agenda: a dicembre la tata magica più famosa della storia torna al cinema. Per far sognare tutta la famiglia ancora una volta.



### L'Ape Maia - Le Olimpiadi di Miele

di Noel Cleary, Sergio Delfino, Alex Stadermann

Un'avventura della celebre ape dei cartoni animati per entrare nel mondo dell'alveare.



## FUORI PORTA


### MERCATO DEI VINI DEI VIGNAIOLI INDIPENDENTI

24 - 25 novembre - Piacenza

A Piacenza Expo l'ottava edizione del Mercato dei Vignaioli Indipendenti. I produttori che seguono l'intera filiera vitivinicola, dalla vigna alla cantina, arriveranno da ogni parte d'Italia.

I visitatori potranno incontrare i produttori, ascoltare i loro racconti, scoprire nuove realtà, degustare e acquistare vini, festeggiando con i vignaioli i 10 anni di vita della FIVI, Federazione Italiana Vignaioli Indipendenti. Il programma completo all'indirizzo <http://www.mercatodeivini.it>





**SCEGLI  
ENERGIA PULITA  
PER LA TUA CASA,  
BASTANO 4 CLICK!**

[friends.lifegate.it](https://friends.lifegate.it)

**ATTIVA ONLINE ENERGIA 100% RINNOVABILE, 100% ITALIANA  
CON UN MESE GRATIS\***

Valido fino al 15 giugno 2019 \*100% di sconto  
sulla componente energia del 1° mese.

**LIFEGATE | ENERGY**