

Quei Giorni sulle Spine

di Lina Suglia

Ogni persona ha molti profili, pur essendo sempre se stessa: a volte in modo improvviso, altre in una sequenza impercettibile di mutamenti, ciascuno modifica le atmosfere dei propri paesaggi interiori attraverso cambiamenti del tono e dell'umore. Parallelamente, si modula e si rettifica la funzionalità di organi e apparati: è la coordinazione di mente e soma, che permette la relazione tra individuo e mondo circostante, scambio dove ogni variazione corrisponde ad adeguati «aggiustamenti» dei parametri fisiologici che regolano gli equilibri tra l'ambiente esterno e quello interno. Nello specifico, la donna in età fertile è esposta ad ambiti di fluttuazione più marcati. L'assetto biologico che le è proprio conferisce infatti al corpo e alla psiche femminili una maggiore plasticità, una capacità di oscillazione più ampia, ma anche un'aumentata sensibilità ai cambiamenti fisiologici: il ciclo mestruale ne è l'espressione più palese; in tutte le sue fasi, implica un periodico susseguirsi di modificazioni più o meno esplicite, tutte in stretta relazione con significative variazioni neuroendocrine. Queste, soprattutto in prossimità del flusso mestruale, scatenano un crescendo poliedrico di sintomi, con i quali a volte è problematico convivere: simili difficoltà sono ben espresse dall'immagine analogica di Murex murice, una conchiglia utilizzata come rimedio omeopatico, la cui forma avvolgente e protettiva ricorda un utero, ma la cui superficie è ornata di aculei. Per rendere meno «spinosi» quei giorni, fitoderivati e oligoelementi rappresentano validi strumenti, utili a prevenire, modulare e correggere le diverse manifestazioni della sindrome premenstruale.

S o m m a r i o pagina

PMS e Fitoterapia	
<i>Una Faccenda intricata</i>	2
<i>Insieme per Lei</i>	4
<i>Uguali, ma diverse</i>	8
<i>Una Corolla di Problemi</i>	10
<i>Luna storta</i>	12
<i>Con quella Faccia un po' così...</i>	13
<i>La Soluzione è nell'Aria</i>	14
Oligoterapia	
<i>Minerali preziosi dedicati alle Donne</i>	6
Alimentazione	
<i>In Punta di Forchetta</i>	17
Fitness	
<i>Si allo Yoga nei Giorni No</i>	19

LA SINDROME PREMESTRUALE

E LE SUE DIVERSE SFACCETTATURE

Una Faccenda intricata

di Marilla Buratti
Medico Agopuntore, Fitoterapeuta

La sindrome premestruale (PMS) è un insieme di disturbi ricorrenti, che si instaura gradualmente nella seconda parte del ciclo ovarico, culmina alcuni giorni prima del flusso mestruale e può protrarsi anche durante l'emorragia uterina. Si manifesta in percentuale variabile nella popolazione femminile e la sua espressione, pur nell'uniformità di base, assume coloriture e intensità variabili da donna a donna, con disagi di tipo affettivo e comportamentale, neurovegetativo, metabolico.

Il Vaso di Pandora

Il quadro tipico include un senso di gonfiore generalizzato, con variazioni del peso corporeo anche di entità significativa (2-5 Kg.), tensione mammaria, fino a dolore intenso con irradiazione sottoascellare, artralgie e mialgie diffuse, cefalee o emicranie, alterazioni del comportamento alimentare con aumento della fame e desiderio di cibi dolci, manifestazioni acneiche, stipsi, astenia accompagnata da irritabilità o depressione, minore capacità di concentrazione e memoria. Talvolta, la sindrome si protrae per tutta la durata della mestruazione, «arricchendosi» per alcune donne di dolori pelvici o in altre localizzazioni, legati alle contrazioni espulsive uterine.

Variazioni sul Tema

Al capitolo PMS alcuni Autori riconducono anche manifestazioni sistemiche diverse correlate al ciclo ovarico: come la sindrome «epato-ovarica», caratterizzata da ciclica insufficienza epatica o coliche epatobiliari, la sindrome «cardio-respiratoria», connotata da eccessi asmatici o scompensi cardiocircolatori, la sindrome «vasculopatica», nel cui contesto può anche comparire orticaria. Tali forme sono legate ad una patologia preesistente, di organo o di apparato, che può trovare nel periodo premestruale un terreno favorente la sua esplicazione o recidiva.

Gonfie come Spugne

La natura della PMS sembra essere multifattoriale: riguardo alle cause non esistono dati specifici, che indirizzino ad un chiaro inquadramento.

I dosaggi ormonali evidenziano solo raramente un aumento di estrogeni, progesterone o ormoni surrenalici come l'aldosterone, il cui incremento giustifica la ritenzione di liquidi e il conseguente turgore tissutale, che può evolvere



in vero e proprio edema. Molti ricercatori hanno dimostrato un innalzamento di sostanze antidiuretiche nelle urine e nel sangue delle donne interessate, dato che non è comunque esaustivo della complessità delle manifestazioni. Altri hanno anche evidenziato che le fluttuazioni ormonali estro-progestiniche possono determinare una diminuzione della sintesi di serotonina, provocando alterazioni dell'umore in senso depressivo.

Altalena di Ormoni

Allo stato attuale, in assenza di ulteriori dati o conferme, si è propensi a porre alla base della PMS uno squilibrato rapporto estrogeni/progesterone, più frequentemente a favore degli estrogeni (iper-estrogenismo relativo), anche se non può essere esclusa una modificazione con incremento relativo di progesterone.

Alcuni hanno addirittura fornito una descrizione diversificata delle manifestazioni sintomatiche, secondo il presunto squilibrio in atto: la mastodinia (dolenzia mammaria), i gonfiori, gli edemi declivi e l'irascibilità sarebbero riconducibili ad un iperestrogenismo relativo, mentre l'eccesso relativo di progesterone si manifesterebbe più frequentemente con cefalea, astenia, tendenze depressive. Ma distinzioni tanto nette appaiono forzate e riduttive, utilizzabili solo in quanto evocatrici di possibilità, non di certezze.

Psiche e Soma: No alle Banalizzazioni

Non mancano infine ipotesi di tipo psicosomatico, a giustificare il ventaglio dei sintomi premenstruali. Spiegazioni che chiamano in causa inibizioni verso la propria femminilità, conflitti nei confronti della maternità, o vissuti traumatici nei riguardi della propria corporeità, sono interpretazioni di una sconcertante ovvietà: se infatti appare innegabile una compartecipazione di fattori affettivi, è pur vero che ogni individuo ha una storia personale con manifestazioni somatiche individuali. Quindi, generalizzazioni o estreme semplificazioni del variegato linguaggio simbolico del corpo possono indurre significativi errori interpretativi.

*bioPhilosella,
volersi bene
volersi in
forma.*

*Dimagrire dolcemente,
efficacemente, senza inutili
traumi, in armonia
con la natura.*

*La linea bioPhilosella è
prodotta esclusivamente con
ingredienti pregiati, di
qualità biologica garantita.
Chi sceglie di volersi in
forma, con bioPhilosella
sceglie di volersi bene.*



- **DRINK**
- **TAVOLETTE**
- **CREMA**

*Per ulteriori informazioni
chiedi al tuo Erborista
oppure consulta il servizio
«Informazione e cortesia di Fitomedical»
02 90781896 02 90781542*

FITOMEDICAL



di Massimo Rossi
Biologo, Consulente Aziendale

INSIEME per Lei



Le cause della sindrome premestruale (PMS) e della tensione premestruale (PMT) non sono ancora completamente delucidate, ma diverse ricerche hanno dimostrato che in esse sono coinvolti squilibri transitori, sia di tipo psichico che ormonale, strettamente intrecciati fra loro.

I sintomi caratteristici sono vari: congestione mammaria e pelvica, disturbi circolatori, manifestazioni allergiche, cefalea e, nella sfera psichica, depressione o ipereccitabilità. L'associazione sinergica di alcune piante officinali, ampiamente sperimentate nelle tradizioni fitoterapeutiche ginecologiche, può essere indicata per affrontare disturbi tipicamente

premenstruali. Una simile formulazione deve proporsi di agire alleviando i sintomi di tensione psico-fisica e migliorando la dinamica della circolazione sanguigna, riducendo le componenti allergiche spesso associate alla PMS e favorendo l'equilibrato svolgersi delle fasi normali del ciclo.

LEVISTICUM EIS:

UN RIMEDIO CHE RISPONDE

A UN VENTAGLIO

DI PROBLEMI

Rene e Intestino

I fitocomplessi di Levistico (*Levisticum officinale*) e di Angelica (*Angelica archangelica*) possiedono diversi tratti in comune, come l'attività spasmolitica e tonica uterina, ma differiscono per ciò che riguarda i bersagli principali e le modalità d'azione secondarie. Levistico influisce sulle funzioni renali e vescicali favorendo la diuresi: viene quindi incontro all'esigenza, molto sentita, di ridurre la tendenza alla ritenzione idrica e alla formazione di edemi, tipica della fase premestruale. Angelica, oltre all'utero, ha come bersaglio privilegiato la muscolatura liscia delle pareti intestinali: queste sono spesso assai reattive e soggette a spasmi (colon irritabile) che si acuiscono proprio in coincidenza con la fase precedente le mestruazioni.

Un Tocco d'Oriente

La presenza a fianco di *Angelica archangelica* di una congenera cinese, *Angelica sinensis*, permette di affrontare la regolazione della risposta dell'organismo agli ormoni, probabilmente la vera causa della complessa rete di sintomi che accompagnano le mestruazioni.



Secondo la Medicina Tradizionale Cinese questa pianta, chiamata Dang Gui, agisce sulle energie (Qi) dell'utero e del sangue, impedendone la stagnazione e quindi la congestione che ne potrebbe risultare.

Ricerche recenti ne hanno messo in luce la capacità di recuperare gli stati carenziali sia di estrogeni che di progesterone.

Il fitocomplesso di Peonia (*Paeonia officinalis*) permette di affrontare numerose situazioni in cui è ancora la muscolatura liscia ad avere un comportamento anomalo. A differenza di Angelica e di Levistico, però, Peonia non agisce solo nei distretti viscerali del bacinetto, ma determina un benefico rilassamento anche dei vasi sanguigni, contrastando così tanto il mal di testa premestruale e le vampate di calore, quanto il freddo alle estremità. Anche le difficoltà digestive con iperacidità, che periodicamente compaiono, sono sensibilmente migliorate dall'attività regolatrice di Peonia.

Antica, ma attuale

Cardiaca (*Leonurus cardiaca*) è una pianta con un'antichissima tradizione. Il suo nome ricorda le proprietà regolarizzanti le alterate funzioni del cuore, come le palpitazioni, ma nell'uso tradizionale è soprattutto una pianta a polarità femminile: il suo nome inglese, «motherwort», letteralmente «valido per la madre», porta impresso un intero mondo di conoscenze passate per secoli dalle mamme alle figlie.

Le si riconoscono doti restitutive dei ritmi della donna: se da una parte stimola il tono uterino, rinforzandolo e regolandolo, facilitando dunque il flusso mestruale, dall'altra smorza le punte di ipereccitabilità caratteristiche di questa fase mensile.

Circolo vizioso

Il tono dell'umore, che può essere assai mutevole e variare dallo stato ansioso e irritabile ad una sensazione depressiva diffusa, incide profondamente sulla qualità della vita e può influire sul sistema endocrino e sulla produzione di ormoni in una sorta di circolo che tende ad autoalimentarsi.

Albizzia (*Albizia julibrissin*) produce un fitocomplesso ad azione leggermente sedativa ed ansiolitica, utile a ridurre quella costellazione di sintomi fastidiosi che comprendono disturbi del sonno, agitazione, palpitazioni, segni di depressione e di frustrazione.

L'olio essenziale di Salvia sclarea è un ottimo regolarizzante delle funzioni del sistema endocrino, in particolare laddove questo è a più diretto contatto con quelle parti del cervello che influiscono sull'umore e sull'emotività. Possiede inoltre attività spasmolitiche, protettive della circolazione sanguigna e stimolanti le funzioni pancreatiche. La presenza di quest'essenza favorisce inoltre l'assorbimento e l'attivazione dei principi attivi delle altre piante presenti nella formulazione.



di Lina Suglia
Erborista, Fitopreparatore

Minerali preziosi dedicati alle Donne



OLIGOELEMENTI DIATESICI

E COMPLEMENTARI PER

IL RIEQUILIBRIO DELLA

SINDROME PREMESTRUALE

L'oligoterapia offre diversi rimedi utili nel trattamento dei disturbi premenstruali. Alcuni sono indicati ad una correzione del «terreno» femminile, cioè del peculiare assetto nervoso, endocrino e immunitario che è alla base dei diversi disagi: sono i diatesici, la cui assunzione è consigliata per lunghi periodi (indicativamente due o tre mesi consecutivi), spesso in associazione a fitocomplessi di regolazione endocrina, per favorire un riequilibrio biologico profondo e durevole.

Altri, i complementari, esercitano un ruolo parziale rispetto agli oligoelementi diatesici, ma più specifico: sono quindi selezionati caso per caso e prescritti in aggiunta ai precedenti, a volte a dosi medio-alte (es. 2-3 fiale/dì) solo in occasione della comparsa di un certo disturbo e fino alla sua remissione; oppure, se un sintomo particolare si ripropone con una certa costanza, posologie più basse (es. 2/settimana, o a giorni alterni) accompagnano i rimedi di base durante il trattamento di lungo respiro.

Disordine di Fondo

In presenza di PMS, una prima valutazione contempla spesso l'opportunità di suggerire Manganese-Cobalto (Mn-Co), il rimedio della diatesi distonica: è un quadro tipologico caratterizzato da «disordine», inteso come poco fluente flusso della comunicazione biologica, elemento che potrebbe, nel tempo, favorire scompensi di maggiore entità.

Molti dei sintomi annoverati nella sindrome premenstruale sono riconducibili ad un simile profilo diatesico, soprattutto per l'evidente nota spasmofilica che li accomuna e amplifica la tendenza all'ansia, alle algie e all'astenia: tali aspetti sono facilmente riconoscibili tanto nei sintomi avvertiti a livello fisico (maggiore affaticabilità, tendenze spasmodiche, problemi circolatori e pesantezza agli arti inferiori, mal di testa, disturbi digestivi e articolari, ecc.), quanto in quelli che interessano la sfera emotiva e intellettuale (alterazioni di tono e umore, difficoltà di concentrazione).

Ognuna a Modo suo

Tuttavia, soprattutto nelle donne in piena età fertile, in fase giovanile o adulta, è frequentemente osservabile la sovrapposizione della diatesi distonica ad altre: in particolare a quella allergica (Manganese = Mn) o, con minore frequenza, quella ipostenica (Manganese-Rame = Mn-Cu). Semplificando, si tratta di profili in cui si riscontra una tendenza, rispettivamente, all'eccesso o al difetto delle funzioni biologiche, i cui parametri rimangono comunque sempre nella norma fisiologica. Un'osservazione attenta delle caratteristiche della paziente permette di individuare queste diatesi miste: ad esempio, la donna Mn/Mn-Co potrebbe manifestare una sindrome premestruale nel cui contesto dominano sintomi acuti e vivaci, scatti di nervosismo, manifestazioni d'ansia, mal di testa invalidanti, a volte con vomito; il soggetto Mn-Cu/Mn-Co, invece, nei giorni precedenti al ciclo potrebbe avvertire maggiormente l'affaticabilità, con dolenzia articolare, turgore e pesantezza diffusi, una certa propensione alla malinconia, una maggiore recettività ad episodi infettivi (es. cistiti, Herpes labiale).

Quel Qualcosa in più

In entrambi i casi, la sovrapposizione della distonia al profilo diatesico iniziale, piuttosto che apportare nuovi elementi, esalta o favorisce la comparsa di problematiche costituzionalmente già predisposte. Una prescrizione di Mn-Co in associazione al diatesico «originale» (es. a giorni alterni) favorisce il miglioramento del quadro e la progressiva regressione della sintomatologia. Non è da trascurare il loro abbinamento con Zinco-Rame (Zn-Cu), attivo sull'asse ipotalamo-ipofisogonadi: è uno dei rimedi della diatesi del disadattamento, che aggiunge alle tipologie precedentemente descritte una specifica componente endocrina; nello specifico, risponde ai disordini ipofisari che si evidenziano con disfunzioni periodiche, tipicamente cicliche, come appunto la PMS. Quanto alle indicazioni degli oligoelementi complementari, come segnalato altrove in questa monografia, la scelta spazia da Magnesio (Mg), a Cobalto (Co), Litio (Li) ed altri all'occorrenza.

FILO DIRETTO

**ORIENTARE NELLA
SCELTA DEI
FITODERIVATI**

**ASSOCIARE
TM, MG,
OLI ESSENZIALI E
OLIGOELEMENTI**

**SERVIZIO RISERVATO
AGLI OPERATORI
PROFESSIONALI**

Per avere una consulenza qualificata basta telefonare al n° 02 90781542. Ogni mercoledì, dalle ore 9,30 alle 12,30 presso la Fitomedical, Lina Suglia risponde alle vostre domande. Oppure in qualunque momento potete inviare un fax al n° 02 90781996



FITOMEDICAL



Periodico trimestrale sui fitoderivati
Anno 8 n°3 Aut.del Trib.di Milano
n°398 del 04.06.90

Direzione, redazione e amministrazione: Fitomedical snc Via N. Parenti 22/24 20090 Fizzonasco di P. Emanuele (MI)
Editrice: Fitomedical snc
Direttore responsabile: Avv. Francesco Ribera
Direttore scientifico: Dr. Massimo Rossi
Redazione: Lina Suglia
Ufficio pubblicità: Tel. 02 90781896
Art direction: Pierluigi Bruno, Roberta Pedretti
Fotografie: Andrea Temperini, Fotografi Associati, PhotoDisc
Illustrazioni: Claudia Ferrarini
Elaborazione immagini: Pierluigi Bruno
Fotolito: F.G.V. & C. Cernusco S.N. (MI)
Stampa: Lithotris (MI)

FITO•News

Uguali, ma diverse

I diversi fitoderivati non si distinguono solo per le modalità tecniche di produzione: ogni procedimento estrattivo cui la pianta è sottoposta ne valorizza infatti alcuni aspetti farmacologici rispetto ad altri. Come una foto, se presa da un lato, dall'altro o di fronte, evidenzia tratti diversi della persona ripresa, pur rendendola sempre riconoscibile nella sua specificità, così ogni estratto di una medesima specie vegetale

*privilegia specifici aspetti del profilo farmacologico della pianta, tutti riconducibili alla sua peculiarità terapeutica. Nel caso di *Vitex agnus-castus*, il rimedio è indicato per il riequilibrio neuroendocrino, in particolare dell'asse ipotalamo-ipofisi-gonadi: ma, come chiarito oltre, mentre l'attività della Tintura Madre è prevalentemente incentrata a valle e orientata ai tessuti (gonadi, mammella) sensibili alle fluttuazioni degli ormoni della riproduzione, quella del derivato meristemato (MG) si orienta soprattutto alla sfera affettiva e cognitiva, modulando l'effetto a livello centrale degli stessi ormoni (LH, FSH, estrogeni e progestinici).*



AGNOCASTO: LA STESSA

PIANTA, ESTRATTA IN

TINTURA MADRE O

MERISTEMODERIVATO,

HA APPLICAZIONI CLINICHE

DIFFERENTI

Tintura Madre dei Frutti

La TM modifica il rapporto estrogeni-progestinici a favore di questi ultimi, inibendo il rilascio ipofisario di FSH e stimolando la produzione di LH; regola inoltre le concentrazioni ematiche di prolattina, riducendone gli alti valori. A livello nervoso centrale esercita attività sedativa. Reputata in passato un anafrodisiaco maschile («pianta dei monaci» nel Medioevo), nell'attuale pratica clinica Agnocasto TM si distingue come rimedio a polarità femminile: il quadro cui risponde, generalmente riconducibile al profilo oligoterapico di Manganese, con

MG

Agnocasto giovani getti

Profilo Terapeutico

- Depressione mentale fino ad astenia, con paura e sensazioni di morte;
- Indebolimento dell'intelligenza e della memoria;
 - Assenza di desiderio sessuale, anorgasmia, spermatorrea, prostatoreea; inizio di prolasso uterino;
 - Galattorrea delle nutrici con tristezza debolezza a caviglie a articolazioni fino a debolezza generale;
 - Parosmia (odori immaginari sgradevoli).
- Endometriosi, leiomiomi e fibromi uterini e cisti ovariche in soggetti con marcate tendenze depressive e anergiche.

Dosaggi del MG 80-100 gocce al dì;
60-80 se in associazione ad altri MG.

Indicazioni e Associazioni

Stati depressivi con indebolimento mnemonico e cognitivo: Betulla semi MG, Corbezzolo MG, Avena MG.

Indebolimento libidico: Betulla amenti MG.

Galattorrea: Ontano bianco MG. **Spermatorrea e prostatoreea:** Lentisco MG, Sequoia MG.

Iperprolattinemia e iperestrogenia: Avena MG, Lampono MG. **Sindrome premenstruale:** Lampono MG.

Endometriosi: Lentisco MG, Lampono MG, Ontano bianco MG. **Fibromi e leiomiomi uterini:** Ontano bianco MG, Sequoia, Lentisco MG.

Cisti ovariche e ovaio policistico: Lampono MG.

Profilo Fitochimico

Olio essenziale a pinene e cineolo; Flavonoidi: casticina, omoorientina, penduletina, chrysoptenolo, luteolin-7-glicoside, 5-idrossi-3,6,7,4'-tetrametossiflavone; Iridoidi: aucubina, agnuside, eurastosite; Steroidi: progesterone, 17-alfa-idrossiprogesterone; Sesquiterpeni: castina; Triterpeni; Composti polifenolici; Alcaloidi: viticina.

Profilo Terapeutico

- Mastodinie premenstruali e puerperali, fibrocistiche e estrogeno-dipendenti;
- Sindromi premenstruali con ritenzione idrica, algie diffuse, recidive acneiche ed erpetiche;
- Ipermenorree e polimenorree con iperplasia endometriale (endometriosi) e carenza di LH; iperfollicolismo; ovaio policistico;
- Cicliche alterazioni dell'umore femminile legate alla fase premenstruale.

Dosaggi della TM 30-50 gocce 2-3 volte al dì.

Indicazioni e Associazioni

Sindrome premenstruale con mastodinia e disturbi associati: frequentemente Mn oligoelemento, Lampono MG, Cimicifuga EST, Angelica sinensis EST. **Mastopatie fibrocistiche, estrogenodipendenti;** **Endometriosi:** Ontano bianco MG, Lentisco MG.

TM

Agnocasto frutti

possibili evoluzioni distoniche (Mn-Co), è quello di una tendenza iperestrogenica: essa può esprimersi con alterazioni funzionali (sindrome premestruale con mastodinia e disturbi associati, flussi mestruali frequenti e/o abbondanti) o organiche (mastopatie fibrocistiche, endometriosi, ovario policistico), accompagnate spesso da alterazioni del tono e dell'umore.

Giovani Getti: Osservazioni cliniche

Agnocasto MG ha un diverso posizionamento diatesico: è l'evoluzione anergica (Cu-Au-Ag) con significative alterazioni endocrine, squilibrio le cui radici sono da ricercare in un'afasia psichica cui si è giunti repentinamente (stress violento), o per stadi successivi (da Mn a Cu-Au-Ag in presenza di sindrome di disadattamento Zn-Cu). In questi soggetti si nota spesso un indebolimento della memoria e delle capacità di elaborazione mentale, un offuscamento psichico che inizialmente coinvolge le percezioni sensoriali (parosmia: odori immaginari per lo più sgradevoli), per poi addentrarsi sempre più nello strato emotivo: compare allora, e si fa via via più marcato, uno stato depressivo con angoscia, paura e sensazioni di morte.

Sul piano somatico sono piuttosto evidenti tendenze ptosiche a carico dell'utero (inizio di prolasso), ma pure di stomaco e intestino. La sfera genitale è in maggiore evidenza: compare prima un calo e in seguito assenza di desiderio sessuale, incapacità a raggiungere l'orgasmo in entrambi i sessi e, nel maschio, prostatoree e spermatorrea.

Una condizione psichica simile a quella descritta si osserva talvolta nelle donne che allattano: si tratta, più che di vera e propria depressione, di una sorta di tristezza radicata, descritta da una paziente come «stupore triste e distaccato».

L'accompagna una sensazione di pesantezza alle caviglie, che si trasforma presto in debolezza articolare, quindi generale. Appare un'abbondante galattoree e un forte indolenzimento mammario. Sul piano biochimico si registra un aumento dei livelli di prolattina e la progressiva compromissione della regolazione dei ritmi LH-FSH.

Agnocasto MG è inoltre un efficace complementare nel trattamento di donne con una marcata impronta psichica depressiva e tendenze anergiche, affette da endometriosi, leiomiomi e fibromi uterini, o cisti ovariche.

Abbiamo fatto del nostro meglio per arrivare **secondi**.

*Dopo aver lavorato scrupolosamente siamo riusciti a selezionare così tanti
Gemmoderivati e Macerati di pianta fresca da offrire la più vasta gamma di prodotti.
Tanta fatica per collocarci, come qualità e quantità, solo secondi.
Prima di noi c'è solo la natura.*

Gemmo
derivati

Macerati
di pianta fresca



FITOMEDICAL

Una Corolla di problemi

PMS : I RIMEDI

DI BASE E QUELLI

PER SPECIFICI PROBLEMI

*di Lina Suglia
in collaborazione
con Elisabetta Papotti,
Ginecologa CED*

Per quanto variegati, i diversi disturbi somatici e psichici della PMS sono generalmente affrontati con un comune schema di rimedi, indirizzati a ristabilire una corretta fluttuazione endocrina; ad essi poi si sovrappongono fitoderivati ed oligoelementi più specifici, calibrati sulle esigenze particolari del caso.

È sempre consigliabile protrarre la terapia per un periodo di qualche mese, in modo di assicurare un duraturo ripristino delle condizioni fisiologiche; solo in seguito, con il miglioramento del quadro, si sospende progressivamente l'assunzione dei rimedi a carattere sintomatico, poi poco alla volta di quelli mirati alla correzione del terreno.

Comunicazione Fluente

Nel trattamento della sindrome, la scelta si orienta innanzitutto verso l'abbinamento sinergico di oligoelementi diatesici e di alcuni meristemoderivati che inducono un riequilibrio profondo, riattivando una fluente comunicazione lungo l'asse ipotalamo-ipofisi-gonadi, sede elettiva della loro azione.

A tale scopo, l'azione del diatesico (spesso Mn-Co) è affiancata da Zn-Cu, che ne puntualizza il tropismo gonadico. L'assunzione dei due oligoelementi è generalmente consigliata al mattino a digiuno, in successione e a distanza di circa dieci minuti, oppure a giorni alterni.

La Gemmoterapia interviene in modo complementare con Lampone (*Rubus idaeus* gemme MG) e Fico (*Ficus carica* gemme MG): quest'ultimo controlla i circuiti neuroendocrini a livello ipotalamico, mentre il primo, la cui attività regolarizzante interessa il trattamento di tutte le patologie della sfera genitale, interviene dal livello ipofisario a valle sulla dismissione ormonale. In alcuni casi, *Rubus* può essere sostituito con Salice (*Salix alba* amenti MG), che esercita una più netta azione estrogenizzante.

Simili associazioni permettono il riordino della cascata e dei feed-back delle informazioni biologiche, ristabilendone un corretto flusso.



Da Cina e Omeopatia

L'intervento di correzione endocrina può essere completato da quello rivolto ai tessuti periferici che accolgono il messaggio ormonale (utero, mammella ed altri, non inclusi nell'apparato riproduttivo), modulandone l'entità della risposta.

Agiscono in tal senso alcuni rimedi, tra cui Angelica cinese EST (*Angelica sinensis*), pianta spasmolitica e regolatrice del tono uterino già nota alla Medicina Tradizionale Cinese. Il suo profilo clinico include molti disturbi ricorrenti nella sindrome premestruale: risponde infatti ad un generale senso di malessere caratterizzato da problemi vascolari, sintomi spasmodici come dismenorrea e dolori addominali, dispnea e palpitazioni, irritabilità e insonnia, astenia e dolenzia muscolare. Dal bagaglio di esperienze dell'Omeopatia, invece, la pratica fitoterapeutica ha acquisito Cimicifuga EST (*Cimicifuga racemosa*) specie ad attività sedativa e antispasmodica che, intervenendo nella comunicazione endocrina, è indicata nel trattamento dei disturbi neurovegetativi della PMS, come pure del climaterio.

Una Sindrome, cento Facce

Altri rimedi, che si distinguono per un'azione più specificatamente mirata, possono essere chiamati in causa per alleviare alcuni particolari disturbi.

Ad esempio, Levistico TM è utile a risolvere l'oliguria che peggiora la sensazione di gonfiore e congestione all'addome, al seno e agli arti inferiori; a ciò aggiunge caratteristiche spasmolitiche che la rendono indicata in presenza di crampi uterini o dolenzie che dall'addome irradiano in zona renale. La tensione mammaria può essere contenuta dal ricorso al meristemoderivato di Lentisco (*Pistacia lentiscus gemme MG*) decongestionante e antinfiammatorio, nello specifico sui tessuti ipersensibili all'azione degli ormoni sessuali. Può essere eventualmente prescritto in associazione a Centella, assunta in Estratto fluido o EST,

pianta indicata nel trattamento della PMS per il suo tropismo sui tessuti connettivi, in particolare su quello mammario, vascolare e articolare; in certi casi può essere apprezzabile anche la nota secondaria di sedazione nervosa, adeguata alla correzione dei terreni distonici.

Quando la Testa scoppia

Le crisi di cefalea catameniale, che in alcuni soggetti femminili assumono caratteristiche invalidanti, potrebbero essere controllate con fitocomplessi come Melissa TM o EST, indicata in presenza di mal di testa con nausea e vomito, dismenorrea e fotofobia, in un quadro che includa anche ansia, insonnia, disturbi intestinali ed Herpes recidivante.

Peonia TM è consigliabile quando la cefalea si accompagna a pesantezza del bacinetto, tachicardia, iperacidità gastrica.

Partenio TM o EST, infine, agisce nelle situazioni di emicranie vasomotorie e cefalee con dismenorrea; in quadri di maggiore complessità è possibile ricorrere a trattamenti con Partenio EIS, formulazione di estratti sinergici, attiva sulle molteplici cause del dolore al capo.

Consultorio
C.e.d.

- Ginecologia
- Ostetricia
- Andrologia
- Psicologia
- Fitoterapia
- Omeopatia
- Educazione Alimentare

Informazioni e consulenze su sessualità, contraccezione, menopausa, gravidanza, diritto di famiglia.

Centro
Educazione
Demografica

20123 Milano Via Amedei 13
(Ang. Corso Italia)
tel. 02-8057835 02-8690078
Autorizzato D.P.R. n. 115 del 17-11-81

Luna *storta*

Le fluttuazioni endocrine legate al ciclo mestruale spesso «trascinano» i parametri biologici relativi alle funzioni nervose. Si giustificano così piccoli e grandi disagi, spesso improvvisi e solo apparentemente immotivati: bruschi sbalzi d'umore, picchi d'ansia o tristezza, difficoltà di concentrazione e vuoti di memoria, alterazioni del comportamento alimentare, della libido, del sonno. Questi disturbi, benché a prima vista incoerenti, convergono tutti sullo squilibrio dei medesimi meccanismi nervosi: sono quindi affrontabili con pochi rimedi mirati, che è possibile associare a quelli orientati alla correzione endocrina del quadro.

Alta Tensione

Per intervenire su stati ansiosi, insonnia e nervosismo accompagnati da tendenze spasmofiliche, è possibile scegliere tra tante la pianta maggiormente calzante al caso: ad esempio, la TM di Avena (regolazione tiroidea e tendenze ansio-depressive), di Ballota (crampi addominali e uterini, disturbi neuromuscolari), Cardiaca (palpitazioni cardiache, dismenorrea), Nepeta (spasmi gastroenterici, vascolari e uterini), o Peonia (dismenorrea, spasmi gastrointestinali, mal di testa).

Spesso, è utile l'associazione con il meristemoderivato di Tiglio, specifico ansiolitico, o quello di gemme di Fico, con una più spiccata nota antispasmodica, adatto anche a modulare gli eccessi di un errato comportamento alimentare. Non è inoltre da escludere il ricorso ad oligoelementi come Litio per la regolazione di tono e umore, ma anche Magnesio e Cobalto per crampi muscolari e spasmi, Fosforo per le manifestazioni acute o parossistiche, Bromo per la neuroregolazione di soggetti iperstenici e distonici.

Testa nel Pallone

Per facilitare la capacità di concentrazione, la lucidità e il lavoro intellettuale, è indicata Betulla verrucosa semi MG (eventualmente con Alluminio), utile a correggere anche stati di astenia, migliorando sia le condizioni del tono nervoso e le performances durante lo stato di veglia, sia la qualità del sonno, fasi strettamente legate che si condizionano vicendevolmente.

Tra i meristemoderivati di nuova concezione, si evidenzia quello ottenuto dalle gemme di Giuggiolo, che risponde a stati ansiosi connotati da turbe della concentrazione accompagnate da nevrastenia, insonnia e distonia neurovegetativa.



«Fitonews» è distribuito gratuitamente, per riceverlo compilate e spedite questo coupon a:
Fitomedical Via Norma Parenti, 22
20090 Fizzonasco di Pieve Emanuele (MI)
oppure inviate via Fax al n° 02 90781996

Ai sensi della Legge n°675/96 autorizzo l'utilizzo dei dati di fianco riportati per ricevere «Fitonews» ed ogni altra informazione circa l'attività aziendale di Fitomedical e le sue iniziative promozionali.

In nessun caso i dati potranno essere trattati a scopi diversi.

Data: _____ **Firma:** _____

Nome _____

Cognome _____

Ragione sociale _____

Professione _____

Indirizzo _____

CAP _____ Città _____

Provincia _____ Nazione _____

Telefono _____ Fax _____

E-mail _____

Con quella **Faccia** *un po' così...*

LA PREVENZIONE

DI ACNE,

HERPES LABIALE

E ALTRE DISTROFIE

CUTANEE

CATAMENIALI

La pelle rispecchia eloquentemente lo stato di equilibrio degli organi interni e la loro efficienza funzionale: non stupisce, quindi, che nei giorni precedenti il flusso mestruale la cute possa manifestare distrofismi, estesi in certi casi anche ad altri tessuti connessi: dai capelli, che a volte perdono in lucentezza e vigore, alle mucose labiali dove possono esternarsi infezioni virali.

Fioriture mensili

Nella fase premestruale, è comune un peggioramento nelle condizioni della pelle del viso, con ciclica comparsa di foruncoli ed eruzioni cutanee in forme più o meno gravi. Si tratta di problemi che dovrebbero essere affrontati su più fronti, sia con prodotti cosmetici appropriati, sia per via orale, intervenendo con costanza e continuità, non solo nei giorni delle inestetiche manifestazioni. Ai rimedi di correzione endocrina potrebbe essere associato Olmo MG come protettivo dermico, eventualmente in associazione a Platano MG, specifico antinfiammatorio cutaneo e le TM di Bardana o Avena.

Febbre noiosa

Problematica è anche la comparsa di «febbri» labiali da Herpes, espressione di un fragile assetto immunitario, che è possibile modulare con abbinamenti mirati: ad esempio, Rosa canina MG, Noce MG con Echinacea TM e Melissa TM. In presenza di recidive acneiche e gravi infezioni dermatologiche l'Erborista può consigliare il ricorso a piante adattogene per il sostegno immunitario, o l'assunzione di rimedi come Aloe EST, Uncaria EST o, ancora, valutare l'opportunità di abbinare all'oligoelemento diatesico Zn-Cu, utile per il riequilibrio endocrino e per gli aggravamenti periodici di dermatiti e dermatosi ad esso connessi. In ogni caso, localmente è indicata la disinfezione delle lesioni cutanee con Calendula TM diluita in acqua sterile.

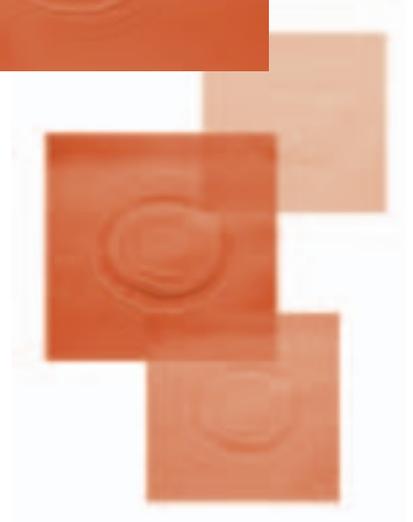
attenzione
sostituire con
pubblicità

NEAVITA
Naturingross
(già stampata in
precedenza)

La Soluzione è nell'Aria

**ESSENZE CHE
MODULANO LE
FLUTTUAZIONI
NEUROENDOCRINE
DELLA PMS**

Nel corso di tutta la vita fertile, le caratteristiche di fondo del soggetto femminile, del suo «terreno», inteso in termini di psiche e di soma, sono rappresentate senza particolari censure nel ritmico ripresentarsi dell'ovulazione e delle mestruazioni. Fluttuazioni interne a questo ritmo, anche di piccola entità, comportano cambiamenti di tipo fisiologico in senso lato, ormonale ed emotivo: è il caso della sindrome premestruale, manifestazione complessa dell'interazione su diversi livelli del sistema nervoso e di quello endocrino. L'aromaterapia, a fianco di altre bioterapie, può contribuire a rendere meno intense e quindi più accettabili le fluttuazioni psichiche ed endocrine che ne derivano.



Profumo di Donna

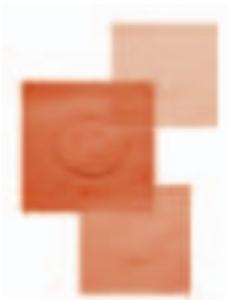
Alcuni oli essenziali (OE) sono dotati di un «profilo muliebre», sono cioè particolarmente affini agli equilibri del ritmo femminile: tra questi, l'OE di Salvia sclarea, ottimo regolarizzante delle funzioni del sistema endocrino, in particolare nelle aree dove questo è a più diretto contatto con le zone del cervello che influiscono sull'umore e sull'emotività. È utilizzato anche in pre e menopausa, in quanto agisce a livello tissutale, rendendo i tipici bersagli degli estrogeni più sensibili nei confronti delle piccole quantità residue di questi ormoni. Possiede inoltre attività spasmolitiche, protettive della circolazione sanguigna e stimolanti le funzioni pancreatiche. In Europa centrale è considerato euforizzante e leggermente afrodisiaco.

Il Mondo in Rosa

L'olio essenziale di Rosa (Bulgara o Marocco), è un insostituibile tonico del sistema nervoso, capace di alleviare le sensazioni di depressione e inadeguatezza che spesso accompagnano l'ultima fase del ciclo. Il profumo di questo fiore si può dire faccia vedere il mondo più «roseo» e noi stessi meno pesanti e angosciati. Si tratta anche di un olio a valenza cosmetica, protettivo dei capillari e stimolante del tono cutaneo.

L'essenza di Bergamotto ha azione tonica e contemporaneamente tranquillante: è specifico per uno stato di agitazione e di attesa inquieta e melanconica, spesso riscontrabile in alcune forme di PMS.

L'olio essenziale di Bergamotto non defurocumarinizzato è più efficace, ma obbliga chi lo applica sulla pelle a non esporre la parte al sole o a fonti di UV prima che sia passato un intervallo da dodici a venti ore dopo l'ultima applicazione. L'olio privo di furocumarine non è fotosensibilizzante, ma sicuramente un po' meno efficace.



Basta allo Spasmo

Dall'Estragone (*Artemisia dracunculus*) si ottiene un OE dalla fragranza molto particolare, erbaceo e speziato con note anisate, dotato di spiccate proprietà spasmolitiche che si rivelano particolarmente utili quando siano presenti sensazioni di pesantezza e gonfiore addominale premestruali o dolori contrattivi mestruali.

È una delle essenze più adatte a donne spesso soggette a manifestazioni spasmofiliache a carico della muscolatura uterina (dismenorrea, dolori premestruali) o intestinale (coliti, aerofagia, meteorismo). Estragone OE si associa mirabilmente con quelli di Basilico e

Finocchio: il primo è un efficace rilassante viscerale; il secondo ha un'attività leggermente estrogenizzante ed è dotato di notevoli caratteristiche antifermentative.

Soli o in Compagnia

In aromaterapia si raccomanda di impiegare oli essenziali, singoli o in miscela, mai puri, ma sempre diluiti al 5-10% in olio vegetale: in questa forma sono utilizzati per massaggi che vanno praticati in zona inguinale, soprapubica e in sede lombare.

Oltre agli oli singoli precedentemente considerati, possono essere individuate miscele con caratteristiche specifiche. Ad esempio, in presenza di PMS caratterizzata da aggressività e da ipercriticismo sono consigliati gli OE di Bergamotto e Geranio (20 gocce di ciascuno per 50 ml. di olio vegetale); in caso di tristezza e depressione è possibile utilizzare 10 gocce di OE di Rosa, 20 di OE di Salvia sclarea e 10 di OE di Bergamotto, il tutto sempre diluito in 50 ml. di olio vegetale.

Per le situazioni in cui prevalgono stanchezza e apatia è efficace l'abbinamento di 15 gocce di OE di Salvia sclarea con 25 di OE di Pompelmo; quest'ultima essenza può essere impiegata anche nei diffusori ambientali, eventualmente alternata all'olio essenziale di Pino silvestre, stimolante nervoso e riattivante del sistema endocrino.

Infine, qualora la sintomatologia sia connotata da spasmi da dismenorrea, è indicato un massaggio locale con la seguente miscela di oli essenziali:
Salvia sclarea 15 gocce, Lavanda 15 gocce e Cipresso 10 gocce.



Detergenti bioecologici "Naturali" per la casa

- ▶ **PIU' efficaci e facili nell'uso** ▶ **PIU' concentrati per un "vero" risparmio**
- ▶ **MENO allergie cutanee** ▶ **NESSUN danno all' Ambiente**



42047 Rolo (RE)
Tel. 0522 / 658338 Fax 0522 / 658275

In vendita nelle migliori Erboristerie e Negozi di Prodotti Naturali

FITOCOSE

In punta di forchetta

di Elisabetta Minini
Esperta di Alimentazione naturale



PMS: I CONSIGLI

DIETETICI DELLA

MEDICINA ORIENTALE

La Medicina Tradizionale Cinese interpreta l'ampio corredo di sintomi della sindrome premestruale come un quadro riconducibile ad un'alterazione nella circolazione del sangue: un ristagno a livello addominale, oppure un «vuoto» dovuto a invasione di freddo, problematiche che secondo la fisiologia orientale presuppongono un coinvolgimento

innanzitutto di Fegato e in secondo luogo di Reni e Milza.

Tra gli strumenti idonei a fare fronte al problema, l'alimentazione occupa un ruolo rilevante: corrette scelte dietetiche possono infatti essere d'aiuto per prevenire e contenere l'espressione sintomatica premestruale.

Cosa No, Cosa Sì

Quanto ai «divieti», la dietetica cinese, in accordo con quella occidentale, sconsiglia gli alimenti piccanti, ma anche quelli eccitanti, come il caffè, o quelli troppo salati. La melanzana viene indicata come uno dei cibi più utili per attivare la circolazione del sangue: classificata tra gli alimenti di sapore dolce o leggermente piccante, è considerata diuretica, analgesica e disintossicante. Altre verdure consigliate sono spinaci e finocchio.

Tra le fonti proteiche sono raccomandate le carni di anatra, maiale e pollo; è inoltre indicato il pesce azzurro, le cozze (toniche di Fegato, Reni e Sangue) e le vongole (ricche di calcio e magnesio); come legumi, sono segnalati soia (anche il formaggio derivato), ceci, fagioli e fagiolini, fave e lenticchie. Per i condimenti, è bene ricorrere all'aceto in quantità limitata, mentre è suggerito l'uso di spezie quali zenzero (diuretico e antiemetico), salvia, cannella, cardamomo, coriandolo e curcuma. Utili sono anche le olive e, tra le bevande, il the.

Siamo alla Frutta

Quanto ai frutti consigliati, oltre l'uva, segnalata per le proprietà diuretiche e toniche dei Reni, e i cachi, compaiono

Spirulina e Spirusana PLUS dr. Hau

le prime sperimentate con grande successo su bambini di Minsk (Bielorussia) nei casi di costante inquinamento ambientale

**NOVITA'
ASSOLUTA**



Contro i predatori di Selenio, fumo, alcool, inquinamento

Spirusana Plus ti aiuta e ti protegge

Qui trovi il tuo apporto ideale di "Selenio organico"

Importata e distribuita in Italia da



42047 Rolo (RE) - Tel 0522/658338 - Fax 658275

sostituire con
pubblicità

Avance Color

115x245

specie meno usuali, quali ribes e carrube, ma anche diversi prodotti tropicali, ormai facilmente reperibili sui mercati occidentali: ananas, banana e la papaia, che dissipa i ristagni.

Come frutta secca sono segnalate le arachidi, le noci e le castagne (toniche dei Reni), oltre ai semi di girasole e il sesamo, tonico del Sangue e ricostituente.

Calma nel Piatto

I cereali sono sempre stimati per il loro valore nutrizionale - mantenuto solo nella forma integrale - e per le proprietà armonizzanti ed equilibranti: il grano, in particolare, è valorizzato come alimento calmante per eccellenza. È consigliabile alternarne l'utilizzo a quello di riso (tonico delle funzioni digestive), miglio, segale, grano saraceno (ricco di proteine), mais e orzo, considerato calmante, rinfrescante e tonico.

Anche piselli, cicoria, mirtilli e mandorle vantano proprietà sedative che andrebbero considerate: invece, l'azione psichica degli alimenti è spesso sottovalutata e un fattore nutriente è giudicato tale solo in termini fisiologici, come componente necessaria al funzionamento della macchina-corpo, piuttosto che in quelli dinamici della relazione mente-corpo. D'altra parte, anche la ricerca molecolare parla della coppia calcio-magnesio come di un utile aiuto nel trattamento della sindrome premestruale, nel cui contesto i due minerali giocano un ruolo interdependente: il primo con funzione strutturale, l'altro dinamizzante, come regolatore ormonale e sedativo del sistema nervoso centrale. Fonti alimentari di magnesio sono le verdure verdi crude, il germe di grano, noci, nocciole e mandorle non tostate, il cacao, le uova, la soia.

Sì allo yoga nei giorni no.

di Roberta Pedretti
Personal Fitness Trainer e Insegnante di Aerobica

QUATTRO POSIZIONI FACILI

PER MASSAGGIARE GLI ORGANI

INTERNI, TONIFICARE

LA MUSCOLATURA, AUMENTARE

IL BENESSERE GENERALE E

L'EQUILIBRIO PSICOFISICO

Nervosismo, instabilità emotiva, ritenzione idrica (con il conseguente aumento di peso), mal di testa, stanchezza, sono i principali fastidi che, in modo più o meno prepotente, tutte le donne avvertono prima e durante il ciclo mestruale. Molto spesso, la prima reazione a questo stato di disagio è la sospensione dell'attività fisica, pensando che il riposo possa migliorare la situazione. In realtà spesso è vero il contrario. Non solo non esiste alcuna

controindicazione, ma addirittura alcune atlete hanno stabilito un record personale proprio nei giorni considerati «no». Per aiutare il corpo a rilassarsi, senza peggiorare i sintomi premenstruali, evitare la corsa o le lezioni di aerobica ad alto impatto se si soffre di dolore al seno o alla testa. Via libera invece alla ginnastica dolce, allo stretching, allo yoga.

Lo yoga è particolarmente adatto durante il ciclo perché coinvolge sia il corpo sia la mente. Attraverso la respirazione, la meditazione e il rilassamento aiuta a ritrovare l'armonia psicofisica anche nei giorni più difficili del mese.

L'Importanza della Respirazione

Nella disciplina yoga il respiro, ma soprattutto come si respira, riveste una grandissima importanza. Quindi, scegliete un luogo tranquillo, in cui non faccia nè troppo freddo nè troppo caldo, vestitevi comodamente, evitando indumenti stretti che possano ostacolare la circolazione sanguigna.

Sdraiatevi supine su un materassino o un tappeto, abbandonate le gambe e lasciate che i piedi si aprano in modo naturale.

Rilassate le spalle, il collo e appoggiate le mani sull'addome. Respirate in modo spontaneo e osservate la vostra respirazione: è libera, bloccata, difficoltosa, fluida, si concentra a livello dell'addome o del torace?

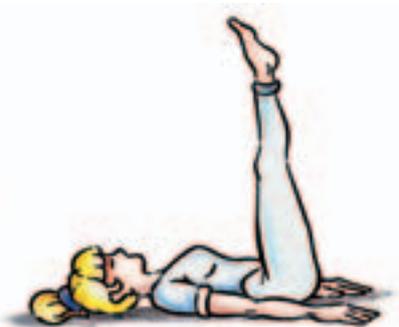
Ora inspirare dal naso (senza forzare il respiro) ed espirate dalla bocca. Tanto l'inspirazione, quanto l'espirazione devono essere spontanee e rilassate, come un sospiro di sollievo. Se vi siete accorte che tendete a respirare con la parte alta del torace, cercate ora di respirare «con la pancia» mandando l'aria nell'addome. In questo modo, effettuerete un massaggio dall'interno di tutti gli organi addominali.

Rilassatevi e concentratevi solo sul respiro prima di iniziare con gli esercizi veri e propri. Le posizioni vanno mantenute finché persiste la sensazione di benessere e abbandonate non appena si avverte un senso di indolenzimento. Indicativamente, il tempo di mantenimento può andare dai cinque respiri, fino ai cinque minuti.



1. Posizione della mezza luna chiusa
Massaggia l'apparato genito-urinario, tonifica gli organi addominali, i reni e il sistema nervoso. Facilita il ciclo mestruale.

Mantenete la posizione dai cinque ai venti respiri, respirando correttamente. Da evitare in presenza di ernie discali e se il ciclo mestruale è abbondante.



2. Posizione del pilastro
Tonifica la muscolatura del bacino, del torace e delle gambe aiutando la circolazione sanguigna. Mantenete la posizione respirando liberamente. Non presenta controindicazioni.



3. Posizione parziale della tartaruga
Tonifica e massaggia gli organi addominali interni. Allevia il dolore localizzato nella zona lombare. Mantenete la posizione respirando liberamente. Da evitare se il ciclo mestruale è abbondante.



4. Posizione del fiore chiuso
Massaggia gli organi addominali, dà una piacevole sensazione di calore. Mantenete la posizione e respirate liberamente. Nessuna controindicazione.

VI OFFRIAMO GLI ESTRATTI DI TUTTE LE CULTURE.

Abbiamo viaggiato nel mondo per estrarre il meglio da tutte le culture, dalla medicina ayurvedica a quella tradizionale cinese. Il risultato è racchiuso negli **EIS-Estratti Integrali Sinergici**, macerati di pianta fresca, estratti secchi e oli essenziali che combinano la millenaria saggezza orientale con la moderna esperienza e tecnologia occidentale. La concentrazione ottimale dei composti assicura la massima sinergia, un assorbimento rapido delle sostanze attive e un'azione efficace sui sintomi: per alleviare subito il disagio o per correggerne le cause con un uso costante che prepara l'organismo a interventi successivi.

Pierluigi Bruno - Roberta Pedretti - visual design



*Estratti
Integrali
Sinergici*

con oli essenziali



FITOMEDICAL

MIGLIAIA DI ANNI DI ESPERIENZA, IN GOCCE.

