



## Su due Piedi

di Lina Suglia

L'assunzione della posizione eretta è un progresso che ha segnato per l'uomo una significativa "svolta" rispetto agli animali che lo hanno preceduto evolutivamente.

È una tappa importante, il cui valore si rinnova nel percorso di ciascun individuo ai suoi primi passi: nell'espressione meravigliata ed entusiasta di ogni bimbo in quel momento, traspare la rilevanza di una tale conquista.

Muoversi autonomamente nello spazio e avere le mani libere per perlustrarne i dettagli, permette infatti una scoperta dell'ambiente e un contatto con esso, negati a chi cammina a quattro zampe.

Dopo le prime incertezze, il piccolo acquisisce velocemente questo vantaggio relazionale e lo fa proprio.

Da adulto, è abituato a disporre dell'enorme strumento che è il movimento, senza essere necessariamente consapevole della complessa sincronia da cui esso risulta.

Ogni gesto del nostro corpo implica infatti aggiustamenti articolati delle strutture scheletriche e muscolari, che ci permettono di compiere flessioni, estensioni, rotazioni, mantenendo la stabilità e l'armonia dell'insieme. Solo le limitazioni imposte da traumi, dolori reumatici o strappi muscolari, ci rendono improvvisamente coscienti della fluidità e della coordinazione dei vari elementi che compongono l'apparato locomotore, perché la compromissione del movimento incrina la qualità della nostra vita.

In questi casi la Fitoterapia e l'Oligoterapia possono offrire buone possibilità per risolvere simili disturbi e riprendere il via.



### Sommario

Ossa, Articolazioni, Muscoli

pagina

Strutture Portanti	2
Libertà di Movimento	4
Tante Gemme niente Male	8
Ingranaggi dolenti	12
Botta e risposta	14
La Donna è un Osso duro	16
Con le Ossa rotte	18
Muscoli d'Acciaio	19
<b>Oligoterapia</b> Calcio di Rigore	6
<b>Aromaterapia</b> Essenziali contro il Dolore	10

di Lina Suglia  
Erborista, Fitopreparatore

# Strutture Portanti

**OSSA, ARTICOLAZIONI E MUSCOLI PERMETTONO**

**L'EQUILIBRIO DINAMICO DEL MOVIMENTO**

L'armonia del ginnasta, perfetta sintesi di controllo e libertà di movimento, rivela al meglio le possibilità del corpo di bilanciarsi tra le forze di peso e leggerezza: un talento umano che ciascuno esprime ad ogni passo, ogni flessione degli arti e della schiena, ogni rotazione del capo e del busto, ogni estensione di braccia e gambe.

Finché possiamo disporne a piacere, la gestualità ci risulta così "naturale", da parerci ovvio che le strutture osteoarticolari obbediscano alla nostra volontà; ma basta un banale inconveniente, come una distorsione, a renderci dolorosamente consapevoli della limitazione imposta.

## **Prodezze da Equilibristi**

Anche traumi minimi, infatti, compromettono il fine gioco di equilibri da cui deriva la fluidità del movimento: sono continui e rapidi bilanciamenti, dinamici aggiustamenti e tarature sincrone di un insieme complesso, che coniuga la rigidità e la saldezza delle ossa alla flessibilità elastica delle cartilagini articolari e all'energica forza dei muscoli scheletrici.

Strutture attive (i muscoli) e passive (lo scheletro) sono finemente coordinate, così da permettere all'uomo, esclusivo animale, di elevarsi nella posizione eretta e mantenerne la stabilità ad ogni movimento, con un'eleganza unica in natura: l'orso, ad esempio, che pure si alza su due zampe, ha poi un incedere goffo e impacciato; e anche il gorilla, il più simile a noi tra i primati, cammina sgraziatamente inclinato e con gli arti anteriori spesso s'appoggia al suolo.

## **Armatura interna**

L'architettura corporea è improntata sullo scheletro, che svolge non solo un ruolo strutturale e di protezione di importanti organi interni, ma anche delicate funzioni come l'emopoiesi (la formazione di cellule ematiche nel midollo osseo).

Nella sua costruzione generale si evidenzia un ritmo che alterna la direzione lineare (ossa lunghe) a quella radiale, da cui derivano elementi tendenzialmente sferici (cranio, gabbia toracica, bacino).

### Idee per Architetti

Osservato a livello microscopico, il tessuto osseo rivela una complessa organizzazione, costituita da lamelle cilindriche concentriche (osteoni); queste, nelle zone di maggiore estensione, formano trabecole simili a impalcature che delimitano spazi vuoti, disposte lungo la direzione delle pressioni cui l'osso è sottoposto: un simile artificio, spesso ripreso in architettura, assicura la costruzione di strutture leggere, ma particolarmente resistenti.

Benché l'osso, per la caratteristica calcificazione, sia spesso immaginato come un tessuto minerale "morto", si distingue in esso un'intensa attività metabolica, che equilibra i processi costruttivi a quelli demolitivi; lo irroro, inoltre, una fitta rete di canalicoli sanguigni, attraverso cui partecipa alle modulazioni generali dell'organismo.

### Scheletri nell'Armadio

Della parte più intima dell'osteoarticolare, lo scheletro, "emergono" solo i denti: già dal momento e dalla modalità di comparsa (dentizioni), dalla loro stabilità e dal loro aspetto finale, alcune medicine deducono importanti informazioni sulle caratteristiche costituzionali del soggetto in esame.

D'altra parte, nel linguaggio simbolico di molte culture, lo scheletro sarebbe l'impronta nel corpo fisico della matrice spirituale di ogni individuo, di quell'identità soggettiva che attraversa vite successive, in un continuo tema di morte e rinascita.

### Mister Muscolo

Tuttavia nessuna attività ci sarebbe concessa, se la muscolatura scheletrica non animasse le articolazioni, vere e proprie leve che conducono il movimento e ne regolano l'ampiezza e la coerenza.

La contrazione muscolare, che è tra i più importanti meccanismi omeostatici di regolazione della temperatura corporea, permette quindi all'individuo il mantenimento della postura e l'esplicazione della propria volontà.

## 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**



# Libertà di Movimento

COMPONENTI E CARATTERISTICHE

DEI PRODOTTI ARTIHARA

La fluidità dei movimenti può essere talvolta compromessa: è il caso di colpi, strappi muscolari o eventi traumatici, che intimano un blocco delle normali attività, oppure dei disturbi reumatici che, con il loro ciclico andamento, impongono spesso un severo limite alla libertà di movimento.

## Riprendere il Via

Per ripristinare la fisiologica funzione degli arti e della schiena, Fitomedical propone Artihara, una linea il cui nome sanscrito significa “che rimuove il dolore”.

Le sue referenze sono studiate per risolvere la limitazione dei gesti e conferire loro scioltezza:

Gel, Olio e Pomata, prodotti per applicazione locale, alleviano, confortano e riscaldano le zone compromesse. Ad essi si affiancano le Tavolette, indicate per garantire una completa riattivazione della funzionalità articolare.

## Botte da Orbi

Nelle formulazioni per uso topico è rilevante Arnica, tipica specie dei pascoli alpini, nota alla tradizione montana e in ambito omeopatico, come rimedio elettivo dei disturbi osteoarticolari soprattutto quando i sintomi impongono un pronto intervento.

La moderna sperimentazione conferma che essa inibisce l'infiammazione e il dolore, oltre ad accelerare il riassorbimento di eventuali versamenti sierosi o sanguigni (gonfiore e livido), favorendo l'attività di specifiche cellule preposte al riordino dei tessuti lesi.

La pianta si presta a risolvere episodi acuti di natura traumatica, ma anche i disagi cronici dei muscoli scheletrici e delle articolazioni.

Ciò giustifica la presenza di questa preziosa specie in Gel, Olio e Pomata Artihara, dove compare diversamente associata ad altre piante e a essenze pregiate, secondo la valenza specifica del prodotto.

### **Incidenti e Accidenti**

Artihara Gel è specifico per le situazioni di emergenza, in cui assicura un sollievo repentino al dolore acuto da trauma (ematomi, contusioni, strappi muscolari, lombaggini, ecc.). Nella formulazione Arnica è abbinata all'escina dell'Ippocastano, per mitigare velocemente gli aspetti algici e ridurre il gonfiore; ad esse si aggiungono le essenze di Eucalipto citrato, Cipresso e Menta, selezionate per gli effetti antinfiammatori e spasmolitici, vasoprotettivi e antalgici. Il Gel si applica in un sottile strato; interviene rapidamente senza ungere e, grazie agli OE che conferiscono una gradevole nota balsamica, induce una confortevole sensazione di fresco sulla parte interessata.



### **Leve inceppate**

Artihara Pomata è indicata per arginare problematiche articolari che abbiano assunto note croniche, come le infiammazioni di origine reumatica (artrite, artrosi, ecc.) o da trauma pregresso. Applicata con un massaggio circolare, mitiga il dolore sordo e costante, ma anche le riacutizzazioni, e facilita il recupero della flessibilità di schiena, spalle, ginocchia, caviglie, piedi e mani, con un sollievo prolungato. Agisce in tale senso il "calore" delle essenze di Elicriso e Rosmarino, che scioglie i movimenti rallentati o bloccati, mentre l'azione di Pino nero canadese ed Eucalipto citrato decongestiona e riattiva la motilità. Completano l'attività Arnica, escina ed Elicriso, notevole pianta vasoprotettiva e antiedemigena, presente nella pomata in forma sia di oleolito, sia di OE.

### **Conciati per le Feste**

Per mitigare gli stati infiammatori cronicizzati o i postumi prolungati di traumi, le Tavolette Artihara sono il complemento ideale della pomata. Confezionate in blister, quindi comode da assumere ovunque con un po' d'acqua, coadiuvano il recupero della funzionalità articolare. Nella composizione intervengono Artiglio del diavolo, Frassino e Ortica, piante antiflogistiche interessanti anche per la correzione metabolica (ipouricemizzanti), soprattutto nelle forme di gotta. Si aggiungono gli estratti dei frutti di Mango e Ribes, antiossidanti di utile protezione connettivale, oltre a Manganese.

### **Per Sportivi e Freddolosi**

Completa la linea l'Olio Artihara, ideale per il massaggio sportivo, come preparazione allo sforzo e nella fase successiva, ma anche per lenire l'indolenzimento e la pesantezza muscolare da freddo o stanchezza. Poche gocce, stese con un massaggio circolare su spalle, schiena, braccia e gambe, esercitano un'azione tonificante sulla muscolatura, migliorano la circolazione e sciogliono il movimento. La nota calda, speziata e legnosa che si diffonde all'applicazione, evidenzia la presenza degli OE di Rosmarino, Zenzero, Cipresso e Noce moscata, che affiancano Arnica nella formulazione.

di Lina Suglia

# Calcio di Rigore

**PROBLEMATICHE OSTEOARTICOLARI**

**E RIMEDI DELL'OLIGOTERAPIA**

Nella descrizione dei profili diatesici, Ménétrier disegna quattro diverse tipologie umane: ciascuna ha uno specifico assetto neuroendocrino, immunitario e psichico, sulla base del quale si modella lo scambio tra l'individuo e il mondo esterno, colorandosi di una specifica qualità.

Quest'ultima si evidenzia in diverse manifestazioni, non ultime le condizioni e gli eventuali disturbi dell'apparato locomotore che, come detto, è uno strumento elettivo di contatto e relazione con l'ambiente.

## Colpi di Vento

Il soggetto iperstenico, il cui quadro è in rapporto stretto con l'allergia, è afflitto spesso da malesseri improvvisi, violenti, ma generalmente di rapida soluzione: è lo scompiglio del Vento, secondo l'analogia della Medicina Tradizionale Cinese.

Il soggetto accusa dolori osteoarticolari multipli, diffusi, erratici, senza relazione con lo sforzo, come ricorrenti artriti infiammatorie, dolorose ma non deformanti. A volte compaiono sciatiche "essenziali" che ne bloccano l'esuberante iperattività, rendendolo intollerante e irascibile. Oltre ad applicazioni topiche che leniscono i sintomi, cicliche assunzioni di Triticum + Manganese, anche in associazione a Triticum + Zolfo, contengono tali manifestazioni che, diversamente, potrebbero evolvere in artralgie croniche e dolorose.

## Note dolenti

La fragile conformazione dell'ipostenico include spesso ossificazioni tardive o riparazioni lente, tendenza a lassità legamentaria, cifoscoliosi, disturbi della statica vertebrale. Le ricorrenti infezioni virali cui è soggetto disegnano sindromi influenzali con una significativa dolenzia articolare; analogamente, la stanchezza è spesso percepita come un malessere opaco da "ossa rotte", che deprime il tono e l'umore.

L'iporeattività costituzionale e immunitaria di questo individuo alimenta la disposizione a forme reumatiche precoci con infiammazione cronica.

Triticum + Manganese-Rame migliora il quadro; ad esso si affianca bene Triticum + Rame, noto antinfettivo, la cui attività antinfiammatoria è a torto poco apprezzata a livello connettivale.



Infine, per il trattamento di disturbi funzionali ossei e dei legamenti e per la profilassi della carie dentaria, a volte è opportuno anche Triticum + Fluoro.

### Acciacchi della Vecchiaia

Il profilo distonico compare prevalentemente nell'età adulta come evoluzione delle diatesi precedenti e sancisce un progressivo passaggio verso la senescenza.

I disturbi reumatici assumono note croniche nette e progressivamente lesionali: sono tipiche le forme artrosiche con recidive periodiche, edema e gonfiori articolari, le cefalee in zona cervico-occipitale, le complicanze dismetaboliche (stati gottosi), i quadri di artrosi-osteoporosi postmenopausale.

Il rimedio diatesico è Triticum + Manganese-Cobalto, opportunamente associato a oligoelementi complementari selezionati secondo il caso. Tra questi, oltre a Rame, possono essere utili Triticum + Cobalto, per il trattamento dell'artrosi in quadro spasmofilo, Triticum + Potassio come antalgico, Fluoro per compensare il metabolismo calcico osseo, Triticum + Silicio per tutelare il trofismo connettivale e osseo e Triticum + Selenio, specifico delle patologie infiammatorie a prevalenza ossidativa.

### Piegati su Se stessi

Decisamente severi sono i quadri riconducibili alla diatesi anergica, caratterizzata da segni francamente lesionali: vi sono inclusi la tubercolosi, le patologie articolari croniche evolutive gravi, il reumatismo articolare acuto con disimmunososi (artrite reumatoide).

In molti di questi casi la risposta al trattamento è difficilmente apprezzabile e sempre direttamente proporzionale a molteplici fattori concomitanti. In ogni modo, l'assunzione di Triticum + Rame-Oro-Argento può migliorare lo stato generale e la reattività del paziente; ad esso si abbinano Selenio, Silicio, a volte Triticum + Vanadio per l'osteoporosi, o Potassio come antalgico nel trattamento dell'artrite reumatoide.

Dall'incontro  
di più forze  
nasce un  
nuovo equilibrio

Pierluigi Bruno visual design

Dall'incontro fra  
gli **Oligoelementi** e  
gli estratti di **Triticum**  
nasce il nuovo equilibrio  
dell'organismo.

A partire dagli scambi cellulari,  
fino agli organi più complessi,  
**Triticum+** assicura un benessere  
profondo e duraturo.

**TRITICUM + Oligoelementi**



FITOMEDICAL



# Tante Gemme

di Lina Suglia



## niente Male

### I RIMEDI DELLA

### MERISTEMOTERAPIA

### PER PROTEGGERE LE OSSA

### E LE ARTICOLAZIONI

La Meristemoterapia offre diverse opportunità di approccio ai disturbi osteoarticolari.

In quest'ambito, che spesso chiama in causa l'assetto endocrino e immunitario del paziente e dove frequentemente i quadri cronici impongono trattamenti di lunga durata, la meneggevolezza dei gemmoderivati è particolarmente apprezzata, come pure la possibilità di associazioni con altri fitoderivati o con terapie convenzionali.

### Eretti come Conifere

Nel ventaglio dei rimedi possibili si distinguono due Pinaceae: *Abies pectinata* e *Pinus montana*.

Il primo, noto regolatore del metabolismo fosfo-calcico, coordina l'attività di osteoblasti e osteoclasti e bilancia il processo ritmico di costruzione e demolizione ossea.

In pediatria, è indicato a bimbi riconducibili alla tipologia "linfatica" o ipostenica, spesso esposti, per l'inefficienza di una risposta immunitaria poco sollecitata, a infezioni ORL recidivanti, seguite da lunghe convalescenze (Prugnolo o Olivello spinoso come MG tonici neuro-immunitari).

Nella delicata fase di crescita dei piccoli Abete possono evidenziarsi carenze che rallentano o alterano l'ossificazione, determinando un'inclinazione al rachitismo o alla lassità legamentare, con distrofie ossee, cartilaginee o dentarie.

### Guai in Vista

In età matura, lo stesso rimedio calza a soggetti con le medesime caratteristiche costituzionali, ma ormai evoluti verso fasi marcatamente distoniche, con espressioni crampiformi di origine tiroidea e parotidea, localizzate in particolare a livello intestinale o vascolare: si profila il rischio di un'evoluzione lesionale da colon irritabile a colite ulcerosa, da tendenze flebitiche a vere e proprie vasculiti, mentre sul piano osteoarticolare si evidenzia osteoporosi e fragilità ossea.

### AVVERTENZA >>>

Questo fascicolo è fornito esclusivamente a scopo informativo e non è assolutamente inteso come sostitutivo dell'atto medico. Pertanto, le informazioni ricevute non devono essere utilizzate per diagnosticare o curare un disturbo o una malattia. Il Lettore è invitato ad interpellare il medico curante per domande relative al proprio stato di salute.

### Gracili e dolenti

Per altre situazioni di senescenza è invece utile Pinus montana MG, indicato nella prevenzione e nel trattamento di quadri di artrosi e osteoporosi. A livello osseo attiva le funzioni osteoblastiche, evitando l'eventualità di fratture nell'anziano; mantiene inoltre la troficità delle cartilagini articolari e ne rallenta la fisiologica usura.

È prescritto nelle patologie artrosiche accompagnate da dolore, come dorsalgie, lombaggine, cefalee da cervicoartrosi e anchilosi; spesso lo affiancano Ribes nero MG per l'effetto similcortisonico e Roivo MG come antisclerotico tessutale.

### Giunture nodose

Anche le Vitaceae, i cui rami nodosi evocano gli effetti delle deformazioni articolari, vantano due gemme interessanti, Vitis vinifera e Ampelopsis weitchii.

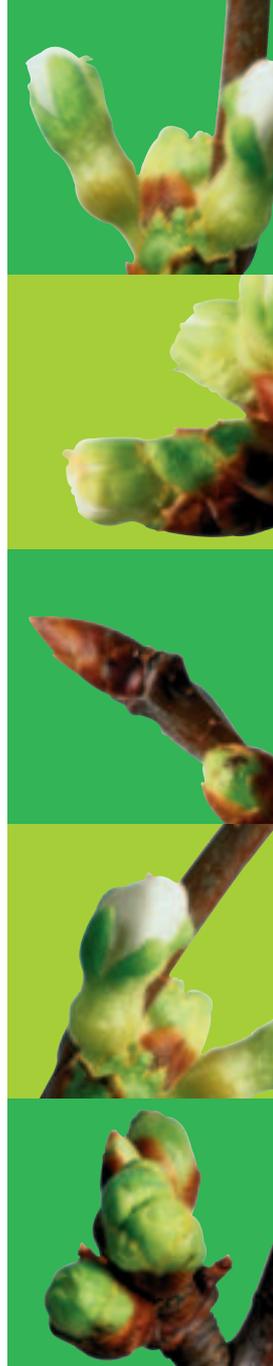
Vite MG, utile in diverse patologie autoimmuni con tendenza alla cronicizzazione e alla fibrosclerosi, è indicata in ambito osteoarticolare nel trattamento di artriti deformanti, artrosi articolari, reumatismo degenerativo.

Vite vergine è specifica delle riacutizzazioni di sequele infiammatorie represses, irrisolte o silenti, che si manifestano con flogosi intensa e iperalgia, a evoluzione rapida, spesso con esiti altamente deformanti. Il dolore dominante può riguardare artrite reumatoide, artrosi deformante, peri e poliartriti, spondiliti, tendiniti.

### Nuovi Acquisti

Tra i meristemi di nuova generazione introdotti dalla ricerca moderna, non è trascurabile Kiwi MG, elettivo dell'artrite reumatoide e delle connettiviti autoimmuni, quadri in cui spesso è associato a Bosso MG (vedi pag.12).

Recente è anche l'acquisizione delle gemme di Fico d'India, indicate in tutte le sindromi reumatiche con aggravamento dismetabolico (iperuricemia), insieme o in alternanza a Betulla verrucosa gemme e linfa, gemme di Frassino o Ginepro.



# Gratis!

**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 \_\_\_\_\_

di Massimo Rossi,  
Biologo, Consulente Aziendale

# Essenziali contro il Dolore



**CARATTERISTICHE  
DELLE ESSENZE PRESENTI  
NELLA LINEA ARTIHARA**

Gli oli essenziali (OE) hanno grande rilevanza nel trattamento degli stati infiammatori di origine traumatica o dovuti ad altre cause. Per la caratteristica facilità con cui i loro costituenti attraversano le barriere cutanee, essi accedono con immediatezza ai tessuti sottostanti. Inoltre, ciascun OE manifesta le sue proprietà localmente, ma anche nel contempo in tutto il corpo, stabilendo così un vero e proprio sistema integrato di riattivazione dell'equilibrio.

## Corpo e Mente

In alcuni casi, il profumo sprigionato dall'essenza durante l'applicazione o il massaggio predispone al rilassamento mentale, contribuendo anche a quello muscolare con grande giovamento, soprattutto in presenza di crampi o contrazioni vascolari.

Viceversa, nella pratica sportiva o nel lavoro fisico, quando appaiono segni di stanchezza e di sofferenza muscolare accompagnati da una diminuzione della reattività mentale, sono indicati altri OE: questi intervengono sui muscoli e sulla circolazione sanguigna, riattivandone la mobilità e agiscono contemporaneamente a livello psichico, riaccendendo e tonificando i processi decisionali e le funzioni volontarie.

## La Coppia giusta

Entrando nel merito, un OE rilevante è quello di Eucalipto citrato (*Eucalyptus citriodora*), dall'intenso odore di limone. Agisce riducendo il fenomeno infiammatorio e alleggerendo lo spasmo muscolare che si manifesta come reazione al trauma, o alla persistenza della flogosi. Risulta utile sia per un'infezione provocata da un urto o da un colpo, sia quando essa persiste da tempo, manifestando la tendenza ad una cronicizzazione della contrattura muscolare nell'area interessata.

Un buon complementare è Cipresso (*Cupressus sempervirens* OE), che interviene sulla circolazione sanguigna compromessa in ambito traumatico o sotto sforzo: favorendo il libero fluire del sangue, facilita l'ossigenazione dei tessuti e ne accelera il ripristino, oltre a rendere più agevole l'eliminazione dei residui prodotti dal fenomeno infiammatorio. È da notare come Cipresso intervenga anche sulla respirazione e sull'attività polmonare, che il dolore o la spassatezza possono parzialmente deprimere, stimolando questi processi.

### Simili e Diversi

Indicato in presenza di stasi, edemi e versamenti, l'OE di Elicriso (*Helichrysum italicum*) aggiunge un contributo fondamentale. Chiamato spesso "Arnica dell'Aromaterapia", sviluppa un'azione simile a quest'ultima, pur con meccanismi differenti rispetto alla pianta montana, riducendo i tempi di riassorbimento dell'edema e di ripristino della normale permeabilità vascolare e linfatica.

Le essenze delle Conifere, in particolare Pino nero canadese (*Picea mariana*) e Pino silvestre (*Pinus sylvestris*), antinfiammatori e tonificanti del sistema linfatico, aiutano a ridurre la flogosi che tende a prolungarsi nel tempo sino a divenire cronica. Oltre a possedere tali caratteristiche, questi OE agiscono sul sistema neuro-endocrino, stimolando le capacità di reazione dell'organismo attivate dalle surrenali, opponendosi dunque con maggiore efficacia allo squilibrio prolungato nei tessuti e nel corpo.

### Non solo in Cucina

L'olio essenziale di Rosmarino, noto come stimolante del circolo e quindi attivatore del metabolismo muscolare, è assai utile nelle situazioni di in cui l'esercizio fisico da sport o lavoro impoverisce di ossigeno i muscoli, generando acido lattico e quindi pesantezza, indurimento o addirittura crampi.

L'essenza di Zenzero (*Zingiber officinale*) è un buon antiossidante, dotato inoltre di notevoli attività antinfiammatorie.

In Medicina Tradizionale Cinese questo rizoma è abbinato al trattamento con agopuntura dei disturbi di origine reumatica con tendenza al blocco articolare, grazie alle proprietà calde e piccanti che contrastano e risolvono gli squilibri da freddo e umidità.

L'OE di Noce moscata (*Myristica fragrans*) è un rinomato analgico che, riducendo la sensazione di pesantezza o il dolore, favorisce la decontrazione muscolare e l'intervento degli altri principi attivi.

Anche in questo caso si tratta di un'essenza neurotonica, capace cioè di stimolare le funzioni cerebrali legate all'attenzione, alla valutazione e al controllo delle attività fisiologiche dell'apparato muscolo-scheletrico. Si evidenzia, quindi, come l'applicazione locale e l'olfazione si integrano, dando luogo ai complessi e affascinanti effetti delle essenze.



# Il giro del mondo in cento profumi

Le essenze sono la voce profumata delle piante.  
L'abbiamo ascoltata e compresa, selezionando  
pregiate specie aromatiche.  
Oggi proponiamo un ampio assortimento  
di **oli essenziali** di qualità,  
corredati di tutte le informazioni necessarie  
per il loro corretto utilizzo.

## olio essenziale

FITOMEDICAL





# Ingranaggi dolenti

di Lina Suglia

**ASSOCIAZIONI UTILI**

**PER IL TRATTAMENTO**

**DELLE DIVERSE**

**FORME REUMATICHE**

Per la vasta incidenza sociale (in Italia ne soffrono 5-6 milioni di persone), le malattie reumatiche, oltre a pregiudicare la qualità di vita individuale, comportano elevati costi collettivi e sanitari, sia per l'evoluzione invalidante, sia per gli effetti collaterali dei comuni farmaci antinfiammatori. Le possibilità offerte dalla Fitoterapia suscitano quindi grande interesse, benché spesso l'andamento implicito alla patologia, fattori costituzionali e ereditari ed altri ambientali, limitino gli obiettivi terapeutici a una stabilizzazione del quadro, con riduzione del dolore e della rigidità articolare.

## **Consumati dall'Uso**

L'inquadramento nosologico distingue tra problematiche articolari e periarticolari (fibrositi, tendiniti, borsiti) secondo i tessuti interessati. Nel primo gruppo, si differenziano le artriti primarie, come la reumatoide, o secondarie (a infezioni o dismetaboliche, es. iperuricemia) dall'artrosi, che nella maggior parte dei casi è in relazione a un generale processo di senescenza e all'"usura" cui queste strutture sono sottoposte negli anni. Tuttavia, nella clinica spesso si manifestano quadri sovrapposti, dove convergono diversi elementi.

## **Un Insieme mirato**

Proprio la considerazione degli aspetti polifattoriali permette di orientarsi nella scelta di particolari fitoderivati, ampliando un protocollo che convenzionalmente è spesso limitato alla prescrizione di Ribes nigrum MG, Spirea ulmaria, o simili piante antinfiammatorie in sostituzione o alternanza con farmaci cortisonici e Fans. Ad esempio, Ribes EIS è un preparato composto che si avvale dell'azione complementare di più piante, modulate in estrazioni differenziate (TM, Estratti Secchi e OE), interattive su più fronti nel ristabilire l'equilibrio: antalgiche e antiflogistiche, antiossidanti e antiradicaliche, attivatrici della funzionalità e del drenaggio epato-renale. Il regolare uso a cicli dell'Estratto Integrato Sinergico non solo riduce la sintomatologia, ma aiuta il recupero psico-fisico, prevenendo evoluzioni più severe.

### Scelte inusuali

Non è inoltre trascurabile il ricorso a fitocomplessi attinti dalla tradizione delle etnomedicine, di cui la moderna ricerca ha confermato l'interesse farmacologico: tra queste, Centella EST e EF, presente in Medicina Cinese e considerata in ambito ayurvedico come fortificante del corpo e della mente. In occidente trova applicazione prevalentemente come vasoprotettore, ma può anche essere valorizzata per la tutela connettivale negli stati reumatici e artritici, oltre che per gli effetti riequilibranti in presenza di stress e manifestazioni d'ansia.

Commiphora EST è invece un'oleoresina che abbina all'azione antinfiammatoria articolare la correzione del metabolismo lipidico: è ideale nei quadri di "medoroga" dell' Ayurveda, che riguardano soggetti reumatici obesi, con tendenze aterosclerotiche.

### Dalle Foreste equatoriali al Deserto

Uncaria EST, corteccia della foresta amazzonica, è apprezzabile come antinfiammatorio e regolarizzante della risposta immunitaria nel trattamento dei reumi di individui ad elevato rischio infettivo, soprattutto virale. Artiglio del diavolo EST, noto antiflogistico nelle forme reumatiche croniche e artrosiche e nelle tendiniti, è indicato per quanti soffrono anche di dismetabolie (ipercolesterolemia, iperuricemia) e dispepsia ipostenica.

### Artrite Autogol

Più particolare è il trattamento di forme come l'artrite reumatoide, che chiama in gioco uno specifico meristemoderivato, Kiwi MG, rimedio delle flogosi da deposizione anticorpale e da sclerosi, con alterazioni dei parametri immunologici e autoimmunità.

Il trattamento prevede spesso anche Bosso MG, antinfiammatorio nelle fibro-ialinosi (complementare di Vite vergine). Potassio può essere abbinato come antalgico, oltre a Silicio come eutrofico connettivale e Selenio e Vanadio per l'aspetto fortemente ossidativo della patologia.

## *Dal tuo Erborista, i Benefici della Natura in pratiche Tavolette.*

*La gamma di preparati in tavolette Fitomedical include numerosi estratti da erbe officinali, scelte tra quelle più utili e innovative, validate dalla ricerca scientifica e dal patrimonio delle medicine tradizionali.*

*Per maggiori informazioni sulla gamma completa dei prodotti EST, chiedi al tuo Erborista di fiducia.*

EST

Estratti  
Secchi in  
Tavolette

di Qualità Garantita



FITOMEDICAL



# Botta e Risposta

**PIANTE E OLIGOELEMENTI**

**PER IL TRATTAMENTO**

**DI ECCHIMOSI E ALTRI TRAUMI**

Disattenzione, impazienza, sbadataggine sono spesso all'origine di piccoli incidenti che rendono opprimente la vita quotidiana, ma anche di traumi più seri, che ci fanno pagare a lungo una svista solo momentanea.

## Casca l'Asino

Generalmente, la prima misura contro il trauma è costituita da applicazioni locali fredde, ad esempio ghiaccio, che si dimostrano utili a contenere dolore e gonfiore. Esistono poi diversi rimedi di pronto intervento, che dovrebbero trovare posto in una farmacia "verde": sono fitoderivati e oligoelementi indicati ad alleviare la sintomatologia da trauma e ad accelerarne la guarigione.

## Scaccia Diavoli e Dolori

Tra questi, è importante Iperico, pianta di antica tradizione magica e medica, che la moderna ricerca ha valorizzato e divulgato soprattutto come antidepressiva. Ma, oltre ad essere un regolatore del tono e dell'umore (stati depressivi, ansia, agitazione, ecc.), *Hypericum perforatum* trova applicazione anche per via topica: si utilizza in questi casi l'oleolito, ottenuto dalla macerazione a caldo in olio di oliva delle sommità fiorite fresche, esposte al sole in appositi recipienti per circa tre settimane, durante le quali il solvente acquisisce un caratteristico colore rosso intenso. Questo è dovuto al passaggio in soluzione di ipericina, un pigmento che ne caratterizza il profilo chimico e che, in sinergia con altri principi attivi, ha un ruolo farmacologico rilevante. Nello specifico, applicazioni locali di oleolito di Iperico sono utili quando un trauma induce un dolore "urente", paragonabile a quello provocato dalle fiamme: cioè violento, acuto, spesso pulsante, bruciante. E proprio al fuoco, al sole, al calore, è legato l'aspetto esoterico di questa pianta, che la tradizione vuole sia raccolta il 24 giugno, a San Giovanni, è il solstizio estivo, che regala la massima estensione di ore luminose, ma annuncia anche il progressivo accorciarsi delle giornate, l'avvento di buio e tenebra contro cui Iperico fornirebbe protezione e coraggio.

## Se vedi le Stelle...

L'oleolito è utilizzato in situazioni di estrema algia, dove risponde con un notevole sollievo, in particolare nei traumi delle piccole articolazioni di mani e piedi, banali incidenti domestici come il martello che sfugge, la porta che

imprigiona il dito... ma anche bruciature da ferro da stiro o ustioni più gravi, piaghe, ulcere, lesioni emorroidarie. Si apprezza in questi casi non solo l'azione antalgica e antinfiammatoria di Iperico, ma anche quella inibitrice di microrganismi e favorente una veloce riepitelizzazione.

### Presi in Contropiede

Gli effetti dell'oleolito possono essere inoltre ampliati, arricchendolo con una percentuale modesta (3-5%) di essenze idonee al caso: ad esempio, con olio essenziale di Lavanda spigo per il trattamento delle ustioni, Cipresso per le emorroidi, Elicriso per le ecchimosi, Camomilla romana per lenire il trauma psico-fisico e esaltare l'azione antinevralgica. È importante che le zone trattate, soprattutto se di ampia estensione, siano protette, per evitare gli effetti fotosensibilizzanti di Iperico, che può indurre eritemi e discrasie cutanee per esposizione prolungata alla luce solare e a lampade UV.

Tale precauzione vale anche per l'assunzione orale (Iperico TM o EST), da non escludere in alcuni casi: l'intensità di percezione del dolore è infatti un dato individuale, direttamente proporzionale all'assetto del tono nervoso; l'intervento di questa o altre piante sedative nella modulazione di alcuni neurotrasmettitori potrebbe quindi moderare la risposta algica del soggetto.

### Caduti dalle Nuvole

Nel caso di ecchimosi, quando la lesione provoca la rottura dei vasi sanguigni pur senza rompere la cute, il sangue si sparge nei tessuti con comparsa di lividi ed ematomi. Oltre Artihara Gel o Arnica in applicazioni locali (TM diluita 1:3 o oleolito), è conveniente consigliare l'assunzione orale di protettori del microcircolo come Margheritina TM, antiedemigena e antiflogistica, o di Centella (EF o EST), antinfiammatoria, analgesica e stimolante l'angiogenesi nei distretti connettivali.

### Passi falsi

Per distorsioni che abbiano compromesso i tendini, oltre all'immobilizzazione con gesso o fasce protettive, è indicato un trattamento che associ Triticum + Fluoro a Triticum + Silicio, per favorire il reintegro dei tessuti connettivi fibrosi che legano il muscolo all'osso.

Il meristemoderivato di Vite vergine può essere abbinato come antinfiammatorio in fase acuta o, all'occorrenza, nel primo periodo successivo al trauma. (L.S.)

**FITO 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  
e pure in qualunque  
momento potete inviare  
un fax al n° 02 90781542*

**FITOMEDICAL**



Periodico trimestrale sui fitoderivati  
Anno 12 n°2-3 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 visualdesign@libero.it

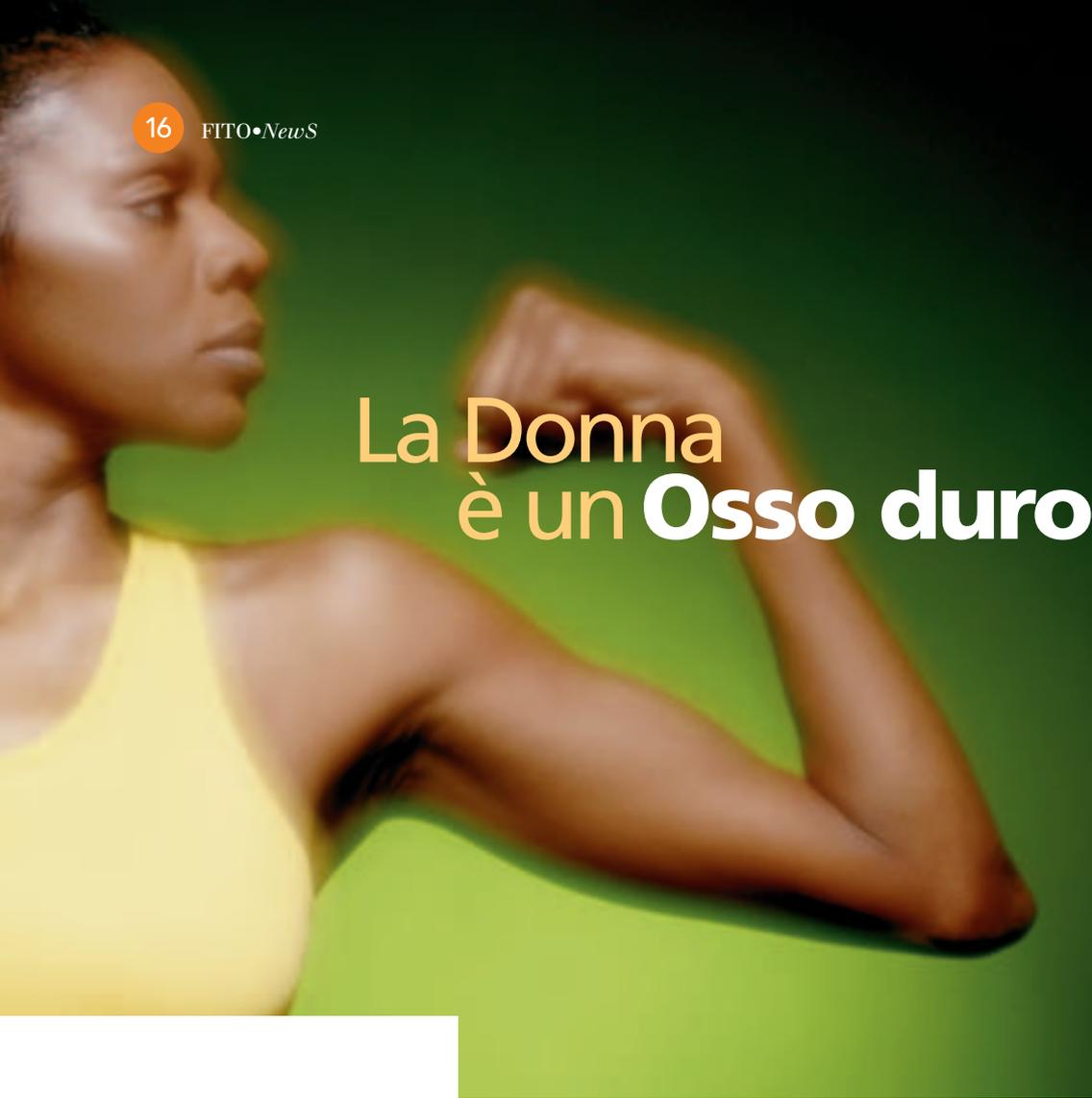
*Fotografie:* Francesco Maria Betti, Franco Ferraris,  
Laura Ronchi - Photodisc

*Elaborazione immagini:* Pierluigi Bruno

*Fotolito:* F.G.V. & C. Cernusco S.N. (MI)

*Stampa:* Lithotris (MI)

**FITO•News**



# La Donna è un Osso duro

di Lina Suglia,  
in collaborazione con il CED

## OSTEOPOROSI E

## MENOPAUSA FEMMINILE

Benché per compattezza e struttura il tessuto osseo evochi il silente mondo minerale, le sue cellule sono protagoniste di un'intensa attività metabolica, in equilibrio dinamico tra processi di costruzione e demolizione. Irrorate dal circolo sanguigno, innervate dal sistema nervoso, le ossa sono informate e partecipi delle condizioni generali dell'organismo e dell'ambiente, capaci di adattarsi mutando assetto: dalla riparazione di una frattura, al rimodellamento indotto da un apparecchio ortodontico, alla penalizzazione del loro stato relativa a modificazioni neuroendocrine o immunitarie.

### Ossa Gruviera

L'osteoporosi rappresenta la patologia ossea più diffusa: consiste in una sistemica e progressiva rarefazione della trama del tessuto osseo. Clinicamente si riconoscono forme secondarie ad affezioni digestive o renali, o a trattamenti con corticoidi, e quella primitiva o senile, connessa con il progressivo invecchiamento dell'organismo.

Per quanto i naturali cambiamenti legati all'età siano fisiologici, l'aumento della durata media di vita aggrava l'incidenza e i costi sociali di questa patologia: ne soffre oltre il 25% degli anziani.

### Zitto, zitto...

Chi ne è affetto generalmente non denuncia sintomi particolari, solo a volte una dolenzia non ben localizzata a livello vertebrale per assestamento della colonna, soprattutto dopo lunghe ore in piedi.

Nel tempo possono sovrapporsi problematiche artrosiche e aumenta il rischio di fratture spontanee o accidentali, dovute sia alla ridotta resistenza dell'osso, sia alla debolezza muscolare, che spesso impedisce all'anziano di mettere in atto meccanismi di difesa al momento del trauma.

### Donne fragili

Rispetto agli uomini, l'osteoporosi colpisce più severamente le donne: per loro la patologia è legata agli squilibri ormonali che accompagnano il climaterio e in particolare alla diminuita produzione estrogenica che precede e segue la menopausa. Il tessuto osseo, infatti, si avvale di specifici recettori estrogenici che, attivati, ne favoriscono il trofismo: con il declino dell'attività ovarica, vengono quindi meno fattori tissutali e più in generale endocrini di protezione.

Al punto che, dopo questa fase, come pure in alcuni gravi profili ipoestrogenici dell'età fertile, o a seguito di un'ovariectomia, la donna subisce un significativo declino della massa ossea: circa l'8% ogni 10 anni, contro il 3% cui è soggetto il maschio nello stesso lasso di tempo.

### Conviene alzare i Tacchi

A questi possono aggiungersi altri fattori predisponenti, come la familiarità e abitudini sedentarie.

Un regolare esercizio fisico, infatti, interviene positivamente sul bilancio scheletrico; con l'età è invece frequente l'instaurarsi di un circolo vizioso: i dolori artrosici, una certa pigrizia o il timore di incorrere in infortuni giustificano la sedentarietà, favoriscono i blocchi muscolari e il sovrappeso che grava sulle strutture osteoarticolari.

### Mettere le Mani avanti

L'approccio all'osteoporosi con fito e oligoterapia include sia la profilassi, sia il trattamento, affrontando diversi aspetti della problematica, dalla correzione endocrina e metabolica, a un intervento diretto sulle strutture ossee e articolari.

Una diagnosi preventiva permette di considerare la situazione individuale, prefiggendo caso per caso specifici obiettivi e valutando senza pregiudizi l'opportunità di adottare una terapia farmacologica "classica" o "naturale".

### Come rifarsi le Ossa

Generalmente, fin dai primi disordini mestruali conviene procrastinare per quanto possibile la menopausa intervenendo con rimedi come i diatesici Mn-Co e Zn-Cu,

associabili a Lampono MG, attivo a livello ipotalamo-ipofiso-gonadico, o Salice bianco amenti MG, a netta azione estrogenizzante, o Mirtillo rosso MG, riattivatore nella senescenza ormonale.

TM come Fieno greco possono essere utili per la complessa attività poliendocrina e rimineralizzante; Soja EST, ricca di isoflavoni, o Cimicifuga EST, possono modulare i disordini menopausali e prevenire la sofferenza ossea.

Nella fase postmenopausale e in tutta la senescenza, anche maschile, è indicata Sequoia MG, come riattivante poliendocrino e rimedio delle tendenze sclerotiche.

Prezioso è anche l'aiuto fornito da Vanadio e Selenio.

### Un Calcio ai Problemi

La scelta si orienta più specificatamente ai tessuti ossei e cartilaginei con Pino MG, Abete MG e Rovo MG, regolatori del metabolismo osteoarticolare e di alcune importanti funzioni endocrine ad esso collegate.

Per tutelare i livelli ossei di Calcio, l'elemento che è impegnato nella costituzione dello scheletro umano per più del 99% del suo contenuto organico totale, sono inoltre indicate periodiche assunzioni di Equiseto EST e degli oligoelementi Silicio e Fluoro.

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



## Con le Ossa Rotte

### PIANTE E OLIGOELEMENTI PER FAVORIRE

#### LA RIPARAZIONE DEL TESSUTO OSSEO

Pur essendo molto elastiche e in grado di resistere a sollecitazioni meccaniche di notevole entità, le ossa possono essere sottoposte a pressioni che superano la loro resistenza, subendo fratture. Ciò è comunemente in relazione a un trauma, ma sono possibili anche fratture spontanee, dovute a fragilità ossea, come si verifica nei quadri di osteoporosi e in alcune forme neoplastiche.

#### Arriva l'Ambulanza

La perdita della continuità anatomica di un segmento scheletrico può assumere varie espressioni e indurre un danno di entità variabile ai tessuti molli. Il trasporto in ospedale è ovviamente necessario e il primo soccorso si limita all'immobilizzazione, intervento che comunque richiede cautela, sia per evitare lo spostamento delle estremità o della scheggia ossea, sia perché il dolore causato da manovre errate potrebbe scatenare shock.

#### Una Miniera vegetale

In simili circostanze la Fito e l'Oligoterapia possono quindi offrire un aiuto parziale: nella prevenzione, per contenere rischi dovuti a fattori costituzionali o acquisiti con l'età (pag.8 e pag.16) e come ausilio complementare per favorire la riparazione ossea in fase convalescenziiale. Tra i rimedi indicati il più noto è Equiseto, che si distingue per la ricchezza di sostanze minerali: Mg, Ca, ecc., ma soprattutto acido silicico e silicati in forma inorganica e organicata. Dato che il silicio svolge un ruolo trofico su tutti i tessuti connettivi, conferendo stabilità e coesione alla loro organizzazione strutturale, la pianta trova indicazioni a livello renale, polmonare, vascolare, cutaneo, ecc., per disturbi che riguardano prevalentemente la senescenza tissutale, sia essa fisiologica o indotta da patologie croniche.

#### Aggiustaossa

Per quanto riguarda specificamente l'apparato locomotore, Equiseto è un utile protettivo delle cartilagini articolari e del tessuto osseo, un rimineralizzante e antinfiammatorio nelle forme reumatiche e gottose, in presenza di artrosi, osteoporosi e demineralizzazione: può essere utilizzato sia in decotto, sia come Estratto Secco (Linea EST). Analogamente, è indicato l'oligoelemento Silicio, specifico per l'attivazione della sintesi del collagene e dell'elastina e la rimineralizzazione, oltre a Pino e Abete MG, per la regolazione delle funzioni osteoblastiche e del metabolismo fosfo-calcico e minerale.

#### Nervi a Pezzi

Quando la perdita della continuità anatomica di un segmento scheletrico coinvolge anche la cartilagine o altre strutture di sostegno, conviene valutare l'opportunità di assunzioni di Fluoro, per sostenere il recupero di ossa e legamenti, o Centella: a livello di arti e articolazioni, infatti, arterie e nervi principali sono vicini alle ossa, e la frattura potrebbe indurre una sofferenza dei nervi o un danno ai vasi sanguigni. (L.S.)

# Muscoli d'Acciaio

La muscolatura scheletrica dà sostegno e impulso alle strutture passive ossee e articolari, ne promuove e dirige il movimento. Per la tradizione e la mitologia, è lo strumento attraverso cui l'individuo esprime la risolutezza d'azione di chi nella vita "ha fegato", la determinazione di Marte: sia esso Ares, dio della guerra, o Efeso, il fabbro che con il fuoco trasforma il ferro in pratici utensili. Volontà ed energia sono le qualità riconducibili ai muscoli, che producono e dispensano calore all'organismo, nel ritmico gioco di contrazioni e distensioni da cui origina la forza del movimento.

## Circoli viziosi

I loro disturbi si inquadrano in sindromi con origine diversa: microtraumi, rapide variazioni di temperatura, tensione emotiva, ecc., inducono un dolore localizzato al muscolo (mialgia) o alla sua inserzione tendinea. Tali problematiche possono avere carattere acuto, con rossore e calore della zona lesa e ipersensibilità al tatto, o tendere a cronicizzare, seguendo un circolo vizioso dolore-contrattura riflessa-dolore.

## Braccio di Ferro

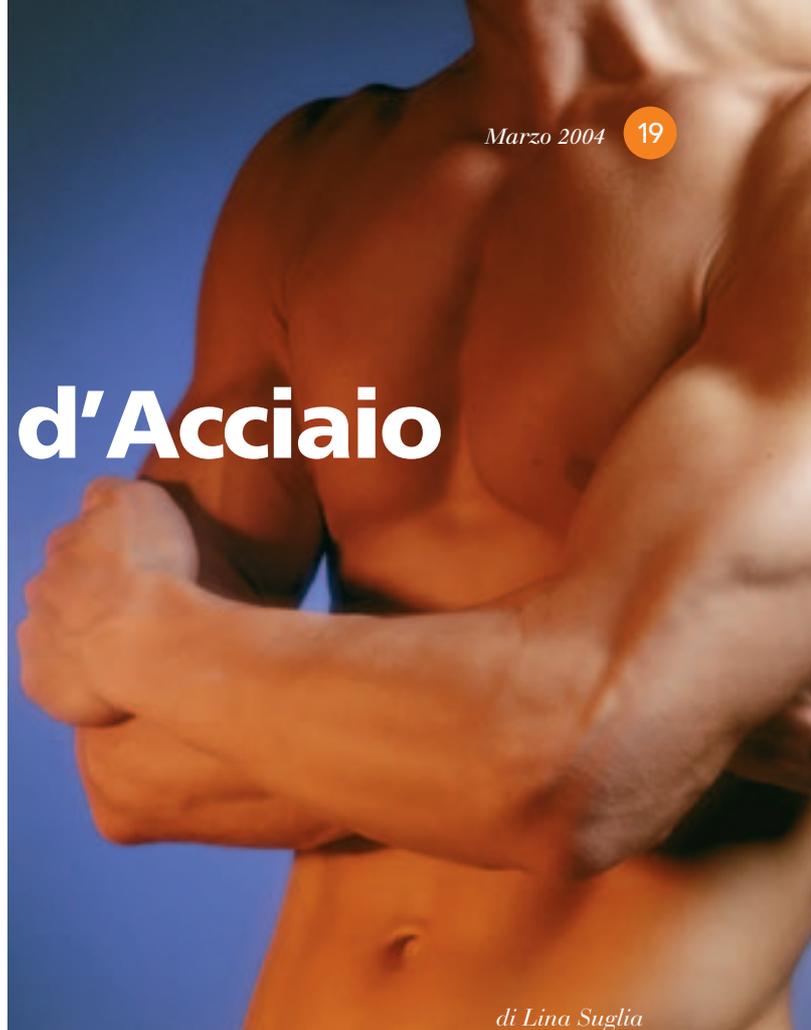
A volte è sufficiente l'applicazione di prodotti come l'Olio Artihara, per migliorare l'irrorazione sanguigna e tonificare la muscolatura: ad esempio nell'attività sportiva, per un massaggio di "riscaldamento", o nella vita quotidiana, dopo uno sforzo eccessivo. Un analogo trattamento può bastare a lenire un'occasionale dolenzia muscolare dovuta a stanchezza o freddo: ne soffrono in particolare i soggetti ipostenici, delicati a livello osseo e muscolo-tendineo.

## Pappemolli

Per alcuni di loro l'affaticamento muscolare e una generale sensazione di debolezza potrebbero anche dipendere da una costituzionale tendenza anemica. Un trattamento con l'oligoelemento Ferro, preceduto dall'assunzione di Rame e Cobalto, ripristina l'equilibrio ematico senza comportare gli inconvenienti delle terapie nutrizionali. Il trofismo dei legamenti può invece essere tutelato con Fluoro.

## Tra Capo e Collo

In altri casi, il quadro è dominato da crampi, una sintomatologia violenta, collegata alla contrazione della muscolatura scheletrica, che può combinarsi con uno spasmo di quella liscia viscerale. Tali situazioni ricorrono nella diatesi distonica, o nelle transizioni in questa direzione, di cui un segno "classico" sono i crampi notturni agli arti inferiori, in particolare al polpaccio. Al profilo si riconducono diversi sintomi spasmofilici cronici, legati a stati di stress emotivo e fisico, che spesso inducono contratture a schiena e spalle e altri vizi posturali. È utile in questi casi l'associazione all'oligoelemento Magnesio, regolatore dell'eccitabilità neuromuscolare, o a Fosforo nelle manifestazioni parossistiche.

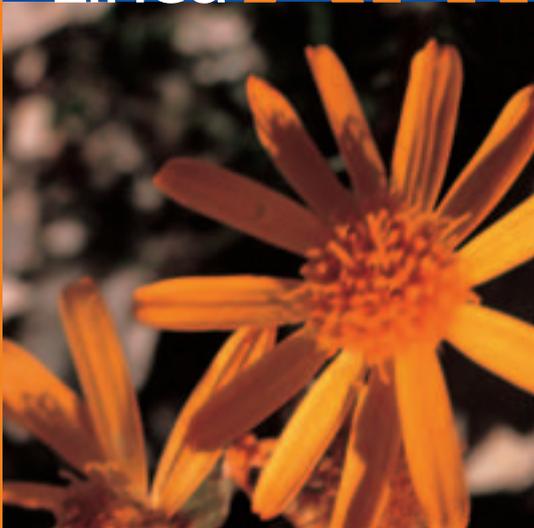


di Lina Suglia

**COME TUTELARE L'EQUILIBRIO MUSCOLARE**

**DI FORZA E SINCRONISMO**

# Linea **Artihara**



Pierluigi Bruno - visual design

## Libertà di Movimento

La scioltezza dei movimenti può essere talvolta limitata o compromessa.

Per riprendere il via Fitomedical propone **Artihara**, una linea il cui nome sanscrito significa «che rimuove il dolore».

Gel, Olio e Pomata, prodotti per applicazione locale a base di Arnica e oli essenziali, alleviano, confortano e riscaldano gli arti e la schiena.

Ad essi si affiancano le Tavolette per garantire una completa riattivazione della funzionalità articolare.

**GEL** ▼

sollievo

**POMATA** ▼

flessibilità

**TAVOLETTE** ▼

riattivazione

**OLIO** ▼

scioltezza



**FITOMEDICAL**