

Fitonews



Salute Natura Informazione

TRIMESTRALE - PREZZO 4,00 EURO N°49 APRILE 2017

BENEDETTA PRIMAVERA

Prepariamoci a godere
della stagione del risveglio

BAMBINI PIÙ FORTI

Proteggiamo i nostri figli
con i metodi naturali

NELLA VITA CI VUOLE FEGATO (SANO)

Conosciamo e prendiamoci cura
dell'organo che dà coraggio ed energia

La Qualità dà i suoi Frutti

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



FITOMEDICAL
star bene è naturale

colophon

Periodico trimestrale
sui fitoderivati
Anno 26 n°49 Aut.
del Trib. di Milano
n° 398 del 04.06.90

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

Editrice:
Fitomedical snc

Direttore
responsabile:
Marco Angarano

Direttore scientifico:
Massimo Rossi

Redazione:
Lina Suglia

Coordinamento
editoriale:
Ornella De Carli

Ufficio Pubblicità:
Tel: 02 90781896

Progetto grafico
ed editoriale:
The Van

Foto di copertina:
Hive Studio

Stampa:
Vela web

www.fitomedical.com

 fitomedical





Aria di novità

La primavera, che ogni anno ci conquista con l'aria fresca del cambiamento, ha contagiato anche le pagine di questo Fitonews!

La rivista mantiene il nome "storico" che da più di vent'anni l'ha fatta conoscere e apprezzare dai suoi lettori, ma si rinnova con un look inedito, adotta una veste grafica più moderna e accattivante e allarga lo sguardo dei propri contenuti, arricchendoli d'informazioni utili nella quotidianità. Sono approfondimenti e notizie relativi al mondo naturale della salute: parlano soprattutto di piante e integratori da esse derivati, rivolgendosi a un pubblico sempre più attento e curioso, ma forniscono anche consigli e spunti di riflessione su quanto può favorire un benessere generale e una migliore qualità di vita.

L'attualità della bella stagione alle porte suggerisce come filo conduttore di queste pagine la primavera, e come argomento portante il fegato, l'organo che le medicine tradizionali associano al periodo di ripresa della Natura per la sua vitalità, che è alla base di quella di tutto il nostro organismo.

Ma la primavera implica anche una danza di pollini nell'aria (...e chi è sensibile sa già cosa l'aspetta!) e il risveglio non solo della luce, degli animali e della vegetazione, ma anche di qualche disturbo prima sopito. Parliamo quindi delle soluzioni che possono risparmiarci questi fastidi, e aggiungiamo il suggerimento di qualche ricetta, libro o film che ci faranno apprezzare solo la poesia del periodo più dolce dell'anno. Buona lettura!

sommario

02

Nella vita ci vuole fegato (sano)

Fin dall'antichità ci sono testimonianze che raccontano l'importanza del fegato

04

Una centrale multifunzione...

Che cos'è il fegato? A che cosa serve? E come lavora? Ecco tutte le risposte

05

...che si può inceppare

Cosa succede se il fegato non svolge al meglio il suo dovere?

06

Fegato coccolato

Schisandra e Amla possono aiutare il buon funzionamento del fegato

08

Benedetta primavera

Arriva la bella stagione, arrivano le allergie. Ma esistono rimedi efficaci

10

Novità difficili da digerire

Dalla tradizione cinese un consiglio per affrontare una primavera... leggera

12

Mente&corpo

Si chiama resilienza e identifica la capacità di affrontare e superare al meglio le difficoltà

14

La natura a tavola

Una ricetta sana e gustosa indicata per la bella stagione in arrivo

16

Bacheca

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

NELLA VITA CI VUOLE FEGATO (SANO)

Primavera, tempo di pulizie. Rinfreschiamo la casa e purifichiamo l'organismo, spesso affidandoci alla funzionalità del nostro fegato, che non è solo un filtro che elimina le tossine: svolge altre innumerevoli attività che influiscono sull'efficienza di corpo e mente.

Sono proprietà note fin da epoche lontane: nel linguaggio, nella mitologia, nelle medicine tradizionali restano testimonianze che, anticipando le conoscenze scientifiche moderne, ci introducono alla complessità epatica attraverso immagini e analogie.

di Lina Suglia

erborista, fitopreparatore, consulente scientifico

Vi stupireste se il vostro partner vi chiamasse “fegato mio” per dimostrarvi amore? È un’espressione di tempi remoti, quando era già chiaro che le funzioni epatiche sono imprescindibili per la sopravvivenza. E proprio dal termine “vita” deriva l’etimologia di fegato in inglese (*liver*, da *life*) e tedesco (*Leber*, da *Leben*).

In russo invece la parola origina da “stufa”, elemento centrale della casa, la cui fiamma trasforma e purifica, cuoce alimenti e fornisce calore, sostenendo l’intero nucleo familiare. Richiami al fuoco si riscontrano anche nella fisiologia delle antiche medicine orientali. In ayurveda, il fegato è l’ultima e più raffinata sede, dopo stomaco e intestino, del fuoco digestivo che, attraverso distillazioni successive di alimenti e bevande, separa il puro dal grezzo per liberare l’aspetto nobile dei nutrienti.

Ma quello sprigionato non è solo un calore metabolico: “colora il sangue”, ma anche la vita, poiché accende lo spirito di entusiasmo e capacità progettuale. Rende “uomini di fegato” risoluti e propositivi, con un vigore che, se eccessivo, può tracimare in ira e aggressività e, se trattenuto, implode in frustrazione e rancore che “mangiano il fegato” stesso.

Il suo equilibrio è prezioso perché, come evidenzia la tradizione cinese, ispira creatività e proponimenti, fornendo al contempo la forza per renderli concreti. Immagazzina il sangue e lo distribuisce armoniosamente nel corpo, nutrendo in particolare la muscolatura e le articolazioni che permettono con il movimento l’azione che trasforma l’intenzione in atto.

Ogni distretto dell’organismo beneficia del flusso regolare di energia, sangue, liquidi e umori e altre sostanze vitali grazie al fegato. Il suo ruolo è paragonato a quello di un generale d’esercito, stratega della pianificazione complessiva delle funzioni fisiche e psichiche che garantiscono integrità e resistenza all’individuo.

È “fuoco” e “legno”

Associa il calore della fiamma alla vitalità del germoglio vegetale

Tanto vigore richiama la prestanza e l’impeto della giovinezza: il fegato è la nostra primavera interiore, suggeriscono le analogie della medicina orientale per sottolinearne il potenziale espansivo e le risorse. Sono tante le similitudini che propongono accostamenti perspicaci e intuitivi: per esempio, è abbinato al clima dinamico del vento, al suono energico dell’urlo, al colore verde del rinnovamento della natura.

E a proposito di mondo vegetale, il fegato è riferito all’elemento legno, che associa saldezza a flessibilità. Il suo ideogramma è l’albero, che si propaga in ogni direzione, penetrando la terra con la caparbia delle radici ed espandendo i rami nello slancio al cielo. Un’ulteriore immagine paesaggistica lo assimila a una rigogliosa foresta tropicale, umida e calda, perché è intriso di succhi e sangue e sprigiona l’energia di innumerevoli reazioni biochimiche. ■

curiosità

La tradizione

Per la Medicina Tradizionale Cinese il fegato è un granaio, che custodisce le energie di tutto l’organismo.

La poesia

Neruda, poeta passionale e focoso, dedicò un’ode al fegato, “lavoratore alacre”, “interiora delicata e poderosa, sempre viva e oscura”.

La mitologia

Prometeo donò agli uomini il fuoco rubato agli dei. Per punizione, l’eroe fu incatenato a una roccia, dove ogni giorno un’aquila gli mangiava il fegato, che ricresceva con le tenebre. È la trasposizione mitologica della funzione esercitata dal fegato come riserva di zuccheri, che libera a sostegno delle attività diurne, dopo averli accumulati di notte.

UNA CENTRALE MULTIFUNZIONE...

i numeri

oltre 500

sono le funzioni del fegato, integrate con quelle di altri organi

Il fegato è la più voluminosa ghiandola del corpo umano

1.500 grammi

è il peso medio del fegato di un individuo adulto sano

Le cellule epatiche formano strutture esagonali simili a quelle dell'alveare

10-15%

è il volume del sangue corporeo contenuto nel fegato

Il fegato compie infinite trasformazioni biochimiche che interessano tutto l'organismo

Lina Suglia

L fegato è uno sgobbone, lavora indefessamente giorno e notte. Crea e trasforma le più diverse sostanze, le scompone e le assembla in nuove strutture, che veicola alle sedi d'utilizzo o smaltimento, o custodisce come scorta. **Decidendone il destino e la concentrazione nel sangue, determina quanto permea l'intero corpo umano, un equilibrio davvero basilare per la salute.**

Al microscopio rivela una struttura complessa, composta da oltre 100.000 lobuli, quasi esagonali in sezione, organizzati attorno ai capillari sanguigni e affiancati da una rete di canalicoli biliari, che si riuniscono in dotti di dimensioni sempre maggiori. **È un intrico architettonico che rende il fegato simile a una spugna, intrisa da correnti che lo attraversano in entrata e uscita e costituiscono oltre il 70% del suo tessuto.** Ogni giorno l'entità del flusso è di quasi un litro di bile e oltre 2.000 di sangue, che percorrono ripetutamente questa via.

Il continuo via-vai è motivato dal fatto che l'adempimento

delle mansioni del fegato comporta interazioni funzionali ripartite in altri distretti dell'organismo. **È un lavoro che in sede epatica implica oltre 5.000 tipi di reazioni biochimiche ed eleva la temperatura locale a livelli superiori alla media corporea:** il tutto risponde a un elenco di compiti che, anche limitato ai principali, è molto ampio e diversificato.

Favorisce la digestione, in particolare quella dei grassi con la produzione di bile, e assicura il buon utilizzo di tutti i nutrienti: grassi, zuccheri, proteine, vitamine e minerali. Sintetizza colesterolo, trigliceridi e moltissime proteine, che utilizza per trasportare molecole o svolgere altre importanti funzioni; immagazzina riserve energetiche pronte all'occorrenza, ma anche Vit. A, B12, D, K, oltre a ferro e rame. Dalla sua attività dipende la coagulazione del sangue e la regolazione delle difese immunitarie, oltre alla detossificazione da sostanze potenzialmente nocive, prodotte dalle attività cellulari o provenienti dall'ambiente, che sono rimosse, inattivate ed eliminate grazie alla sua vigilanza. ■





...CHE SI PUÒ INCEPPARE

I molti aspetti da tenere sott'occhio per proteggere la salute e il lavoro del fegato

Lina Suglia

L fegato associa alla sua proverbiale vitalità una non comune capacità di rigenerarsi e l'abilità di autoproteggersi da eventuali fattori aggressivi.

A dispetto di queste doti, tuttavia, **a volte insorgono condizioni di squilibrio che mettono i bastoni tra le ruote al lavoro della centrale biochimica epatica:** la loro persistenza può pregiudicarne le funzioni e, in certi casi, anche arrivare a danneggiarne la struttura.

Sono **elementi di disturbo legati sia ad aspetti individuali, sia sociali**, come tensioni emotive, errori alimentari, disordini gastrointestinali, alterazioni metaboliche, abuso di farmaci o alcol, agenti infettivi virali, contaminanti ambientali.

Questa lunga lista di nemici può esercitare la propria potenziale aggressività direttamente sull'organo, ma anche attraverso la via mediata da altre sedi dell'organismo. Infatti, la centralità del fegato in una rete funzionale che coinvolge innumerevoli distretti, favorisce il diramarsi di disordini

che possono propagarsi in ogni direzione, dal sito epatico ad altri punti e viceversa, creando spesso circuiti viziosi. Come arginarne l'innescò?

Energia pura

Anche quando oltre 3/4 delle sue cellule sono compromesse o asportate, il fegato continua comunque a lavorare

Osservando cosa turba l'armonia delle cellule epatiche, si evidenzia il ruolo dello stress ossidativo, un insieme di reazioni chimiche offensive, promosse - come detto - sia da sostanze generate dal corpo stesso, sia da altre provenienti dall'esterno. **Giungono al vaglio del fegato in quantità tali da sovrastare le sue difese naturali, trasportate dal flusso del sangue:** ad esempio, quello carico di nutrienti, ma non solo, in arrivo dall'apparato digestivo tramite la vena porta.

La tutela dell'equilibrio fisiologico epatico si avvale quindi di scelte orientate a sostenere l'attività antiossidante locale del fegato, prendendo inoltre in considerazione i pericoli di stress ossidativo derivanti da quanto interagisce a valle e a monte del fegato, nell'organismo e nell'ambiente. ■

Oltre il 30% della popolazione dei paesi occidentali industrializzati sviluppa squilibri epatici



relazioni pericolose

Cortocircuito

Lo stress cronico libera in circolo sostanze ormonali che "rodono il fegato" e ne destabilizzano l'attività. A sua volta, ciò induce una generale sensazione di inefficienza e una spossatezza crescente.



Barriere difettose

Un fegato "affaticato" pregiudica la digestione e la rallenta, con percezione di peso e torpore, a volte mal di testa, spesso stitichezza e gonfiori addominali. D'altra parte, la presenza di infiammazioni gastrointestinali e di alterazioni delle microflоре locali compromette la stabilità della barriera intestinale: in queste condizioni, sostanze nocive e batteri possono passare al circolo, in direzione epatica.

FEGATO COCCOLATO

Gli estratti di due frutti esotici provenienti dalla tradizione di Cina e India forniscono un aiuto epatico prezioso

Lina Suglia

Dediciamo al fegato il riguardo che merita, contribuendo al suo benessere con sostanze antiossidanti di cui il mondo vegetale è generoso. Ma il loro uso va calibrato con buon senso e la loro scelta mirata, al di là delle poche distinzioni di una certa "moda" salutistica. Tra le piante espressamente indicate alla protezione epatica, si distinguono **Schisandra e Amla, specie della tradizione orientale riscoperte e apprezzate dalla ricerca moderna.**

La prima, *Schisandra chinensis*, ostenta bacche rosse dette "dei

Un giovamento non solo per il fegato, ma anche per tante problematiche ad esso collegate



5 sapori", per la variegata percezione suscitata al palato: considerando che per i cinesi ogni gusto equivale a specifiche qualità energetiche, s'intuisce la complessa azione di questi frutti, che contrastano i molteplici disturbi di uno stato di stress legato all'insufficienza delle funzioni epatiche. Oltre a proteggere il fegato dagli effetti di infezioni, contaminanti ambientali e, in particolare, di scorie prodotte a livello cellulare, **Schisandra allevia le difficoltà psichiche che l'intossicazione comporta:** il senso di fatica con mal di testa e sonno disturbato, le infezioni frequenti e le allergie, la scarsa concentrazione e i comportamenti aggressivi e astiosi.

Gli effetti antiossidanti di Amla si evidenziano nelle relazioni tra fegato e processi digestivi. Non a caso *Phyllanthus emblica* si ritrova nella triade di frutti che compone Triphala, formulazione base dell'Ayurveda: ha effetti tonici incentrati su un'efficiente digestione, che prevede la partecipazione epatica, e un buon utilizzo metabolico degli alimenti, che chiama in causa le trasformazioni metaboliche operate dal fegato su grassi, zuccheri e proteine.

Si aggiunga che **tali rimedi sono catalogati dagli indiani tra i "ringiovanenti" poiché il loro ambito d'azione previene rischiosi accumuli di tossine**, "purificando il sangue" di tutto l'organismo. Queste immagini aggiungono significato alle indicazioni scientifiche, che includono, tra l'altro, gastriti, costipazione e coliti, steatoepatite ed epatiti, ipercolesterolemia e iperglicemia, problemi cardiocircolatori. ■



L'amico del fegato

Epakeep omeostat®

È un prodotto ideato per favorire la salute del fegato e tutelare l'armonia delle sue molteplici funzioni, aiutando a sostenere attraverso l'equilibrio epatico il benessere di tutto l'organismo.

Nell'attività salutogenetica di **Epakeep** convergono le proprietà complementari delle diverse piante che lo compongono: Schisandra, Amla, Berberis, Fillanto e Pepe nero. Il loro insieme esercita a livello epatico un'azione polivalente: sullo stress ossidativo, come protezione cellulare e sulla naturale capacità del fegato di detossificarsi da sostanze dannose; favorisce inoltre la regolazione delle funzioni connesse al metabolismo di zuccheri, grassi e proteine e aiuta a mitigare eventuali processi infiammatori locali, che possono indurre alterazioni nella struttura e nelle funzioni di quest'organo.

Modo d'uso

Si consiglia di assumere una compressa 2-3 volte al giorno, subito dopo i pasti.



Limpido quotidiano

drena&depura omeostat®

Un integratore formulato per sostenere in modo equilibrato i processi di drenaggio e depurazione dell'organismo, con un effetto tonico generale. Adatto al cambio di stagione e in ogni momento dell'anno.



Mantenere "pulito" l'organismo è una regola per preservarne l'efficienza. Risponde a quest'esigenza **drena&depura**, un integratore a base di Ribes rosso, Karkadé, Mango, Verga d'oro, Schisandra e Fumaria. Una duplice azione distingue il prodotto già dal nome: aiuta a neutralizzare le sostanze nocive presenti nelle cellule e nei tessuti e a inattivarne gli effetti negativi (depurazione); nel contempo, favorisce la rimozione attraverso le vie linfatiche di scorie e liquidi in eccesso, orientandoli alle diverse sedi di eliminazione (drenaggio). Privo di alcol e di edulcoranti sintetici, è confezionato in pratici stick monodose.

Modo d'uso

Si consiglia 1 stick al giorno, di preferenza al mattino, tal quale o diluito in un bicchiere d'acqua, oppure aggiunto a una bottiglia d'acqua da consumare nel corso della giornata. Assumere drena&depura in cicli di 2 o 4 settimane, da ripetere all'occorrenza.



Acero MG
Macerato
Glicerinato

Favorendo le funzioni epato-biliari aiuta a prevenire la formazione di calcoli e disordini nel metabolismo di grassi e zuccheri



Giocare in difesa

Enteroshield omeostat®

È una formulazione innovativa, studiata per sostenere l'integrità della parete intestinale e prevenire il passaggio di sostanze nocive e batteri dal canale digerente al circolo sanguigno, da cui avrebbero accesso al fegato.

La parete intestinale è una barriera selettiva: favorisce il transito dei nutrienti e impedisce l'ingresso di residui alimentari, ossidanti, microrganismi e quanto potrebbe favorire l'insorgere di reazioni infiammatorie locali o generali e intolleranze, o comportare un sovraccarico epatico di tossine. Grazie alla sinergia dei suoi ingredienti (Baobab, Agrimonia, Triphala, Zinco e Carnosina), Enteroshield contribuisce a preservare l'integrità fisiologica di questo scudo di protezione. Modulando l'equilibrio delle flore batteriche, la difesa da agenti ossidanti e infiammatori e la riparazione della mucosa, aiuta a prevenire danni che potrebbero renderla porosa e permeabile.

Modo d'uso

Assumere 2 tavolette 2 volte al giorno. Si consigliano cicli di 4-5 settimane, ripetibili ogni qualvolta ve ne sia necessità.



in forma

di Stefano Fusetti
fitopreparatore

BENEDETTA PRIMAVERA

Durante la stagione della rinascita siamo più vulnerabili alle allergie. Ma esistono i rimedi adatti

Marco Angarano
fitopreparatore, giornalista

Troppa igiene, ma i batteri ci proteggono

Asma e allergie sono in aumento, in particolare nei più piccoli. Gli scienziati ritengono che vivendo in ambienti troppo puliti i bambini non sono più esposti ai germi come in passato (la cosiddetta "teoria dell'igiene"). Così il sistema immunitario non è più "allenato" alla difesa dagli attacchi esterni e reagisce anche nei confronti di elementi "innocui" come pollini, peli di gatto o acari della polvere. Ci sono però miliardi di batteri "buoni" che vivono nel nostro intestino, chiamati microbiota, i quali insegnano al sistema immunitario a essere più tollerante e a difenderci solo dai veri nemici e non dalle sostanze inoffensive con cui veniamo a contatto ogni giorno.

Arriva la primavera e la natura si mette in ghingheri. Un'esplosione di colori e profumi pervade i nostri sensi. È la stagione della rinascita e del rinnovamento, ma è anche il momento in cui si è maggiormente vulnerabili ai pollini vegetali che si diffondono nell'aria e le persone più sensibili ai cambiamenti stagionali possono avere reazioni sopra le righe quando li respirano. In questi soggetti si scatenano infatti allergie respiratorie, che si manifestano con asma, raffreddori e congiuntiviti.

La natura ci fa starnutire e tossire, ma ci offre anche alcune piante che sono in grado di modulare le risposte del nostro corpo, aiutandolo a reagire in maniera adeguata ai cambiamenti dell'ambiente esterno e interno, e ad adattarsi così alle diverse sollecitazioni. Alcune di queste piante sono chiamate adattogene; originarie dell'Oriente, sono utilizzate da secoli e secoli nelle antiche medicine, e ognuna di esse possiede un suo specifico ambito di attività legato al nostro benessere.

Le piante adattogene sono un valido aiuto



Tulsi è utile per l'apparato respiratorio



Pensiamo al basilico, una presenza comune nei nostri orti o nei vasi su balconi e terrazzi; le sue foglie insaporiscono sughi e pietanze e sono l'ingrediente fondamentale per preparare il pesto alla genovese. Esistono però tante altre specie di basilico oltre a quello comunemente diffuso in Italia, il cui nome botanico è *Ocimum basilicum*. Per esempio il basilico greco, dalle piccole foglie strette e allungate, o quello thailandese, che ha infiorescenze rosa-purpuree e un profumo che ricorda la liquirizia. Un altro parente arriva dall'India, il cosiddetto basilico sacro (*Ocimum tenuiflorum*), che in lingua hindi è chiamato Tulsi e in **sanscrito Tulasi**, "l'incomparabile", in riferimento alle sue riconosciute proprietà benefiche e adattogene.

La religione induista identifica Tulsi con Lakshmi, dea della fertilità, simbolo di armonia e bellezza, la sposa di Vishnu, una tra le sue più importanti divinità. L'induismo ritiene che Tulsi sia in grado di richiamare il favore degli dei e di rendere sacro il terreno su cui ricade l'ombra delle sue foglie violacee, oltre a proteggere le persone e i luoghi. Per questo viene coltivato

Gli alleati

Due prodotti derivati dalla natura che possono aiutare il nostro organismo in questo periodo

2

in vasi con piedistalli finemente decorati, che sono posti vicino agli altari nei templi e nella maggior parte delle case indiane.

La medicina Ayurvedica lo considera un tonico ringiovanente e lo utilizza come rimedio per eliminare dal corpo le sostanze "stagnanti" e far fluire liberamente le energie, favorendo così salute e longevità. L'azione benefica di

Tulsi si concentra in particolare sull'apparato respiratorio: libera dal catarro, calma la tosse e gli spasmi, favorisce la respirazione profonda, è perciò utile nelle allergie e infiammazioni delle prime vie aeree e dei bronchi. Come adattogeno è indicato per contrastare lo stress quando si è provati sul piano psico-fisico, caratteristica comune a molti in questa stagione, che comporta uno squilibrio sul piano immunitario e la comparsa di quelle reazioni violente e "isteriche" in cui Tulsi può essere un aiuto.



Reazione con moderazione

Ipersensibilità Euphrasia

Estratto Integrato Sinergico

Con Eufrasia, Elicriso, Gelso e Perilla, aiuta a modulare la risposta immunitaria nei confronti degli allergeni e a ridurne le conseguenze.

Difesi da un microscopico esercito

Enterodefend omeostat®

Aiuta a reintegrare la flora batterica intestinale e ad attenuare l'aggressività del sistema immunitario in presenza di allergie e autoimmunità.



Eleutero+

Libertà dallo stress!



Eleutero+ aiuta con dolcezza a contrastare gli effetti negativi dello stress.

Formulazione a base di piante toniche e adattogene senza alcol, senza glutine e senza edulcoranti sintetici.

E' indicato a giovani, adulti, anziani e vegani in condizioni di stress temporaneo o prolungato.

A base di:
Eleuterococco, Codonopsis,
Tulsi, Aronia e Olivello spinoso

seguici su www.fitomedical.com



FITOMEDICAL
star bene è naturale

IN ERBORISTERIA FARMACIA PARAFARMACIA

NOVITÀ DIFFICILI DA DIGERIRE

Un consiglio dalla tradizione cinese per affrontare la primavera senza pesi sullo stomaco

Viola Bellini
erborista

Se con il tepore del primo sole e lo schiudersi delle gemme si acutizza la sensibilità dello stomaco, **la soluzione per mettere a tacere i suoi capricci può essere scovata nel “segreto dell'imperatore”**. Il nome altisonante di questa e altre formulazioni, tipiche della medicina tradizionale cinese, anticipa le virtù di uno degli ingredienti più frequenti: *Codonopsis pilosula*. È un piccolo rampicante d'aspetto modesto, ma molto grazioso, sia per la leggerezza dei suoi rami volubili, sia per l'eleganza dei fiori a campanella.

Nelle terre d'origine è protagonista di molte ricette non solo della farmacopea, ma anche della cucina, poiché il pensiero orientale non opera una rigida distinzione tra farmaco e alimento.

Le sue radici sono consumate crude o cotte al vapore e compaiono in zuppe o bevande toniche. Si utilizzano anche, sole o con altre erbe, come starter per avviare la fermentazione di verdure, ad esempio nella preparazione del *kimchi* coreano, o di cereali o frutta da cui ottenere distillati alcolici.

Come rimedio, è annoverata col nome originale *Dang Shen* nella categoria dei tonici: non si tratta di rimedi stimolanti o eccitanti, ma di piante che sostengono e nutrono l'energia Qi, il soffio vitale nelle sue varie espressioni. Se questo s'incrina, predisponendo l'organismo a situazioni critiche, *Codonopsis* interviene con un'azione dolce, ma profonda e prolungabile nel tempo. Tanta delicatezza le ha valso l'appellativo di “piccolo Ginseng” per specificare che, rispetto a quest'altro tonico, estremamente energico e prescritto solo in condizioni drammatiche, *Codonopsis* associa ad altrettanta efficacia una maggiore maneggevolezza d'uso.

Nei testi medici, il linguaggio della fisiologia cinese evoca immagini che descrivono gli ambiti specifici dell'attività riequilibrante di *Dang Shen*: rinvigorisce il Riscaldatore mediano, un fuoco che con il suo calore favorisce la disgregazione degli alimenti per purificarne e liberarne l'energia; corrobora le funzioni della coppia Milza-Stomaco, cui competono compiti digestivi e metabolici; tonifica inoltre il Polmone, descritto come “signore dell'energia”, in quanto amministra

Soprannominata “Piccolo Ginseng”, associa l'efficacia alla delicatezza



In oriente le sue radici sono gradite come alimento e altrettanto apprezzate come farmaco





Codonopsis è una pianta adattogena che può essere utile nel cambio di stagione

sia quella fornita dal respiro, sia quella derivata dagli alimenti, ed è capace di trasformarle in difese per l'intero organismo.

Come possiamo tradurre concretamente queste informazioni nell'attualità del nostro quotidiano? **Integrando l'esperienza di una tradizione millenaria con le acquisizioni scientifiche moderne. Da questo confronto emerge la peculiarità di Codonopsis**, una pianta adattogena che per alcuni sarà provvidenziale al cambio di stagione.

È infatti in grado di **supportare la vitalità dell'organismo e stimolarne la reattività in situazioni psico-fisiche stressanti**: alla sensazione di affaticamento generale concorrono principalmente disturbi come scarso appetito, bruciore gastrico e difficoltà di digestione e assimilazione, ma spesso anche una respirazione superficiale e affannata e la ridotta efficienza delle risposte immunitarie. ■

2 alleati



Lo stomaco ringrazia

Gastrokey omeostat®

a base di Triphala, Zenzero, Liquirizia e Scutellaria, è un valido aiuto per regolare le funzioni gastriche.



Concerto d'organi

Digestione - Angelica

Estratto Integrato Sinergico

con Angelica, Melissa, Genziana, Liquirizia e oli essenziali di Menta, Finocchio e Zenzero, favorisce la coordinazione funzionale degli organi coinvolti nella digestione.

in forma

di Viola Bellini

Cambio di passo per lo stomaco

A qualcuno la primavera resta sullo stomaco: risveglia torpori o bruciori gastrici, rivelando una vulnerabilità che è la punta d'iceberg di un disagio più generale di fronte ai cambiamenti climatici e ambientali. In questi casi, più dei classici digestivi o antiacidi che agiscono solo localmente, giovano le piante adattogene per rendere più fluido l'adeguamento dell'intero organismo ai nuovi parametri stagionali. L'azione di Codonopsis in particolare armonizza le comunicazioni tra cervello e pancia, tra i centri neuroendocrini che sono i registi dell'adattamento e gli organi della digestione.

È necessario rendere più fluido l'adattamento dell'organismo ai nuovi parametri stagionali



NON SCONFITTE, MA SFIDE (PER CHI HA FEGATO)

La resilienza è la capacità di resistere agli shock. Un atteggiamento fondamentale

Luca Argenton

Ph.D., Psicologo dello sport e delle organizzazioni

Si dice che la sconfitta faccia bene, che tempri il carattere e fortifichi lo spirito... Lo dimostrano l'esperienza quotidiana e la ricerca scientifica. Chi supera con maggior vigore le difficoltà è più felice, sicuro, capace di pro-attività, empatia e autoconsapevolezza.

Parliamo di una capacità psicologica straordinaria, di un potenziale che tutti, anche se in misura diversa, possediamo. In proposito, si parla, ormai da qualche anno, di resilienza. Un termine che fisici e ingegneri conoscono bene: nel loro campo, **la resilienza indica la capacità dei metalli di resistere a urti improvvisi e a shock esterni, senza spezzarsi.**

La forza metaforica della parola è immediata: piegarsi, ma non finire in frantumi. Ne sono derivate traslazioni in ecologia, informatica, psicologia, economia, medicina.

Nel campo della salute, come dimostrato da numerose ricerche, l'impatto della resilienza

sull'equilibrio psico-fisico dell'organismo è evidente. Il nostro organismo è un sistema complesso capace di ripristinare un nuovo equilibrio anche dopo una malattia, mettendo in campo le proprie risorse e capacità. E mentre un atteggiamento sfiduciato e depresso ha il potere di diminuire le difese immunitarie, un atteggiamento positivo e fiducioso può contribuire a facilitare il superamento di eventi patologici.

Diverse le facce che connotano la resilienza: il controllo della tensione, la gestione ottimale dello stress, il mantenimento della concentrazione, dell'autostima e della motivazione.

Il mondo dello sport ci offre grandi esempi

Bethany Hamilton, hawaiana, campionessa di surf, che perde il braccio sinistro per l'attacco di uno squalo mentre è in acqua ad allenarsi; ma sette mesi dopo l'incidente torna di nuovo sulla tavola da surf, vince i campionati nazionali e da lì in poi colleziona

successi, non nel campionato professionistico per disabili, ma addirittura in quello per normodotati.

La storia dei campioni, nella vita prima che nello sport, è fatta di qualcosa di speciale. Testardaggine, dedizione, determinazione, sacrificio, la capacità di crederci, nonostante tutto, nonostante tutti. In una parola: resilienza.

Per diventare un campione anche nella vita serve il sacrificio

Così per Alex Zanardi. Prima schiaffeggiato dalla vita e dallo sport che gli hanno portato via le gambe; poi resiliente al punto da diventare uno dei simboli più

autentici dello spirito olimpico e del nostro paese. Su di lui molto è stato scritto e ancor di più è stato detto. Soprattutto del suo cuore e della sua determinazione.

Due storie estreme; due esempi così grandi da farci sentire infinitamente piccoli. Eppure nelle storie di Alex e Bethany si nasconde un insegnamento molto semplice per tutti noi e fondamentale per chi, nella società contemporanea, ha un ruolo educativo.

La resilienza, la possibilità di imparare da un fallimento, la capacità di trovare un nuovo equilibrio dopo una sconfitta o un evento traumatico, è **un'attitudine, una predisposizione che deve essere coltivata e allenata per diventare una bussola interiore.**

Il miglior riconoscimento per la fatica spesa non è semplicemente ciò che da essa deriva, ma ciò che essa ti fa diventare



Aristotele diceva che noi siamo quello che facciamo; che l'eccellenza non è un'azione, ma un'abitudine. Ricordiamo ai ragazzi che il segreto dei campioni è il sudore, il sacrificio e l'allenamento. Facciamo loro capire l'importanza della costanza e dell'impegno e toccare con mano come il miglior riconoscimento per la fatica spesa non sia semplicemente ciò che da essa deriva, ma ciò che essa ti fa diventare.

E soprattutto liberiamoli (e liberiamoci) dalla paura di sbagliare o di fallire. La paura del fallimento spesso è peggiore del fallimento stesso.

Ha scritto bene Anthony Clifford Grayling, un filosofo contemporaneo: **“L'unico vero fallimento sta, in realtà, nel permettere alla sconfitta di avere la meglio su di noi”.** ■

Fitonews gratis!



Fitonews è distribuito gratuitamente

Puoi riceverlo:

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

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

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

Ai sensi dell'art. 13 del D.Lgs. n. 196 del 30.06.03 “Codice in materia di protezione dei dati personali”, informiamo i lettori che i loro dati saranno conservati nel nostro archivio informatico e saranno utilizzati da questa redazione e da enti e società esterne collegati solo per l'invio della rivista “Fitonews” e di materiale promozionale relativo alle attività Fitomedical. Informiamo inoltre che gli interessati hanno diritto di conoscere, aggiornare, rettificare, i propri dati e, in caso di trattamento in violazione di legge, richiederne la trasformazine in forma anonima o il blocco e di opporsi all'utilizzo degli stessi, compresi quelli di cui non è necessaria la conservazione in relazione agli scopi per i quali i dati sono stati raccolti o successivamente trattati, mediante comunicazione scritta al titolare del trattamento e cioè a: Fitomedical snc di Moretti G. & C via Copernico 5/7 - 20082 Binasco (Mi)

Nome

Cognome

Ragione sociale

Professione

Indirizzo

CAP

Città

Provincia

Nazione

Telefono

Fax

E-mail

Data:

Firma:

essenziale in cucina



**Un'insalata fresca
e croccante
porta in tavola
la primavera...**

**E qualche goccia di olio
essenziale può renderla
ancora più intrigante!**

Già dalle prime giornate tiepide, il menù si arricchisce volentieri di verdure crude e fresche insalate: quelle amare di primavera, in foglia ma non solo, sono davvero un classico di stagione. Condirle con gli oli essenziali può farvi scoprire interessanti combinazioni. Un esempio? Insalata aromatica di puntarelle e carciofi tagliati sottili e conditi subito con succo di limone o aceto di vino e sale. Al momento di servire, aggiungere olio EVO in cui sia stata diluita una goccia di **olio essenziale di Santoreggia o di Serpillo** per cucchiaino.



Ingredienti

Per 4 persone

- 600 g
di bietole
- 200 g
di tarassaco
o dente di leone
- 2 porri
- 300 g
di catalogna
- 200 g
di sedano
- un mazzetto di aneto
- un litro
di brodo vegetale
- 100 g
di pane integrale
- olio di oliva extra
vergine
- pepe

ZUPPA AMARA DI PRIMAVERA ALL'ANETO

Ricetta di Marco Bianchi

Le foglie seghettate del tarassaco sono il "tesoro" da gustare in questa semplice e deliziosa zuppa di primavera

1

Mondate e tagliate tutte le verdure: bietole, catalogna, tarassaco, sedano e porri.

2

Mettete a lessare le verdure e la maggior parte del mazzetto di aneto nel brodo vegetale insieme a 4 cucchiaini d'olio. La cottura non dovrà esser troppo lunga, basteranno circa 20 minuti di bollore.

3

Completate la minestra con il restante aneto sminuzzato, una spolverata di pepe e servitela con il pane tostato e con olio a parte.

LA PRIMAVERA “RISVEGLIA” I BAMBINI

La sedentarietà e i problemi di peso colpiscono sempre di più i nostri figli. La soluzione? Ripensare i loro stili di vita, a partire dall'alimentazione, a casa come a scuola

Iacopo Bertini
Vicepresidente Associazione Italiana Nutrizionisti

Malati di sedentarietà. Sono i nostri bambini, accerchiati da lamiere, asfalto, pericoli di ogni tipo, e sprofondata nella poltrona a “combattere” con i videogiochi. Risultato? Circa un bambino su tre, in Italia, è in sovrappeso, e spesso presenta tutto il contorno di malattie correlate (dislipidemie, ipertensione, diabete giovanile, malattie cardiovascolari) con cui, presto o tardi, dovrà fare i conti. La convinzione (falsa) che tanto, poi, con la crescita “si snelliscano” è dura a morire.

E allora che fare? **Approfittiamo dell'arrivo della primavera per cercare di modificare il suo (e il nostro) stile di vita, riscoprendo il cosiddetto movimento spontaneo**, cioè l'insieme di tutte quelle attività quotidiane, semplici e/o a carattere ludico (salire e scendere le scale, andare

Pesce azzurro, carni bianche e tanta verdura cruda



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



a scuola a piedi, giocare a pallone nel cortile, andare in bicicletta, giocare a nascondino) ormai quasi scomparse. È vero: le città sono pericolose, ma passare una mezza giornata al parco, nel fine settimana, è possibile e fa bene non solo al bambino, ma a tutta la famiglia.

Veniamo alle “attenzioni” alimentari. Dopo una prima colazione, che, seppur non abbondante, sarà sempre opportuno consumare, la ricreazione a scuola è, probabilmente, il momento della giornata in cui molti bambini e ragazzi fanno le scelte più sbagliate, consumando spesso pizette che trasudano olio di dubbia qualità e, in generale, merende non certamente salutari. Le raccomandazioni generali consigliano di assumere, a metà mattina, il 5-10% delle calorie di cui abbiamo bisogno giornalmente, chiaramente se la colazione è stata consumata in maniera adeguata. In poche parole, **se un bambino ha bisogno di 2000 calorie al giorno, 100-200 arriveranno dalla ricreazione**. Una fetta di crostata o ciambellone, non troppo grande, può andar bene, così come un panino con la marmellata e ogni tanto, ma non così spesso come succede oggi e soprattutto in quantità moderate, con prosciutto o bresaola o formaggio. Non dimentichiamo, con la scusa che non si può sbucciare, la frutta: banane, ciliegie e fragole in questo periodo ci vengono in soccorso.

Infine, un cenno per quei bambini, o ragazzi, che praticano uno sport intorno all'ora di pranzo o subito dopo. In questo caso, il pranzo dovrà essere molto leggero. Primo piatto (meglio riso, poco), una fettina di crostata e un frutto. La ricreazione a scuola, in questo caso, dovrà essere molto più abbondante e prevedere, oltre a un panino, con affettati o formaggio, un dolce secco e 1-2 porzioni di frutta. ■



Energia e dolcezza

Con Energomiel estratti di Eleuterococco che agiscono sulle funzioni fisiologiche di adattamento allo stress.



E IL FEGATO DEI NOSTRI AMICI ANIMALI?

Victoria Sanchez

Medico veterinario

Intossicazioni, diete sbagliate, spuntini non adatti, trattamenti farmacologici o malattie infettive e parassitarie possono mettere a dura prova il fegato dei nostri animali, la cui ridotta funzionalità può predisporre al sovraccarico di altri organi emuntori, come i reni - con rischio di insufficienza epato renale - o la pelle, con possibili dermatiti, dermatosi o allergie. In questi casi anche per loro può essere utile il ricorso ai rimedi offerti dalla fitoterapia, per esempio la Silimarina contenuta nel Cardo Mariano, che, con le sue proprietà antiossidanti, stimolanti della rigenerazione delle cellule epatiche, detossificanti e antinfiammatorie ci dà un grande aiuto in tutte quelle situazioni che aggrediscono il fegato dei nostri piccoli amici. La somministrazione è orale e sarà il veterinario di fiducia a indicarvi il dosaggio in base alla specie e al peso.



In primavera
il nostro
organismo
è sottoposto
a un forte
stress



Intossicazioni, diete sbagliate, spuntini non adatti, trattamenti farmacologici o malattie infettive e parassitarie possono mettere a dura prova il fegato dei nostri animali



L'OCCHIO DEL PROFESSIONISTA

Barbara Ricciardi

Farmacista

“Dottore sono stanco, digerisco male e non riesco a concentrarmi sul lavoro”, spiega un cliente al suo farmacista di fiducia.

La primavera è la stagione della rinascita, e la natura ce lo ricorda con l'esplosione di gemme e di fiori, ma l'organismo di contro è sottoposto a un forte stress. La causa risiede sia nelle repentine variazioni climatiche sia nelle patologie invernali, che lo hanno costretto ad assumere farmaci faticosi da smaltire da parte degli organi emuntori, quali rene, fegato e intestino. Un modo per superare stanchezza, cattiva digestione ed emicrania, spesso causate da un appesantimento del fegato, consiste nella pratica del “drenaggio”, impiegata in fitoterapia per liberare l'organismo dalle scorie metaboliche. I gemmoderivati di Rosmarino (*Rosmarinus officinalis* L. MG) e di Ginepro (*Juniperus communis* MG) rappresentano due ottimi rimedi indicati a tale scopo, poiché agiscono favorevolmente sulle funzioni epato-biliari e del rene. La posologia suggerita è di 20-30 gocce diluite in acqua 1-2 volte al dì, per 20 giorni. Se poi i sintomi sono dovuti anche a una dieta sbilanciata, seguita d'inverno quando, complice il freddo, si pensa di poter eccedere negli alimenti grassi e calorici, i due rimedi si possono anche associare. La posologia suggerita, in questo caso, è di 50 gocce del primo a colazione e di 50 gocce del secondo la sera.

QUA LA ZAMPA



L'efficacia della fitoterapia per il benessere di cani e gatti ha attratto l'attenzione dei veterinari verso i prodotti a base di piante



DA LEGGERE

Vivere senza problemi all'intestino

di Michel Lenois
Tecniche Nuove
136 pagine
12,90 euro

Agire sulle microflora intestinali per migliorare la nostra vita.



La grande via

di Luigi Fontana e Franco Berrino
Mondadori
352 pagine
20 euro

Alimentazione, movimento e meditazione per una vita sana.

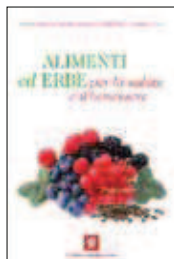


ALIMENTI ED ERBE PER LA SALUTE E IL BENESSERE

di Jacopo Bertini
Il Pensiero Scientifico
192 pagine
16 euro

Un "manuale di istruzioni" sugli alimenti più salutari che si possono trovare sulle nostre tavole.

Una guida pratica per conoscere il ruolo dei principali alimenti, le proprietà, le potenzialità e le eventuali controindicazioni di erbe e prodotti naturali per la salute e il benessere. Dal caffè alla camomilla, dal tè alla melagrana, dal miele alla propoli, tutto quello che c'è da sapere, sulla base della letteratura scientifica accreditata, per il corretto utilizzo di prodotti considerati "salutistici" che interessano oggi sempre più persone.



DA VEDERE

Into the wild

di Sean Penn

La storia vera del giovane Christopher, che intraprende una vita nomade a contatto con la natura incontaminata.



Un tocco di zenzero

di Tassos Boulmetis

Un vecchio professore di astronomia ripercorre la sua vita, scandita dalla passione per le spezie e la cucina turco-ellenica.



FUORI PORTA

PRIMAVERA SLOW 2017

18 marzo - 25 giugno
Parco del Delta del Po (province di Ferrara e Ravenna)

14 settimane di eventi dedicati al turismo naturalistico, alla fotografia, al cicloturismo, all'enogastronomia, alla cultura, alle tradizioni e alla didattica ambientale.

Nello splendido scenario del Parco del Delta del Po, tra i Patrimoni dell'Umanità selezionati dall'Unesco, va in scena l'edizione 2017 di Primavera Slow, la kermesse che comprende visite guidate, escursioni, degustazioni e tanto altro, alla scoperta dei tesori naturalistici più sorprendenti dell'Emilia-Romagna.

Il programma completo all'indirizzo www.primaveraslow.it.



Non tenerlo sulla corda...



Proteggi l'equilibrio del tuo fegato!



EPAkeep®
OMEOSTAT

Armonizza e mantiene
l'equilibrio naturale
delle funzioni epatiche



A base di:
Schisandra, Amla,
Berberis, Fillanto, Pepe nero

FITOMEDICAL
star bene è naturale