



Fitonews

Salute Natura Informazione

TRIMESTRALE - 4 EURO - N°64/65 GIUGNO 2021

DIAMOCI IL GIUSTO PESO

Tenere la linea sotto controllo
per preservare la nostra salute

LIBERA CIRCOLAZIONE

Un'estate in movimento, senza
gonfiori e pesantezza alle gambe

VOGLIA DI LEGGEREZZA

Ricerchiamo il benessere
liberandoci dei fardelli fisici
e mentali

SE CERCHI IL BENESSERE,
TROVI FITOMEDICAL.
È NATURALE.

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

 Puoi ordinare
i prodotti sul sito
fitomedical.com

 info@fitomedical.com

 **FITOMEDICAL**
star bene è naturale

colophon

Periodico trimestrale
sui fitoderivati
Anno 29 n°64/65
Aut. del Trib. di Milano
n° 398 del 04.06.90

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

Editrice: Fitomedical srl

Direttore responsabile:
Marco Angarano

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](https://www.facebook.com/fitomedical)

 **MISTO**
Carta da fonti gestite
in maniera responsabile
FSC® C102533

THE VAN



Estate in leggerezza

Filosofi, scrittori e poeti elogiano la leggerezza. È cosa ben diversa dalla superficialità, precisano: consiste nel “non avere macigni sul cuore”, diceva Italo Calvino. **Anche chi si occupa di salute ci avverte che trascinare pesi e fardelli fa male al corpo e alla mente, quindi evitiamo di accumulare tossine e adipe o di farci irretire da pensieri opprimenti.**

Si aggiungono poi esperti di benessere che ci consigliano di perseguire la leggerezza non solo nella mente e nella persona, ma anche nell'ambiente in cui viviamo: tolti il superfluo dagli armadi e gli oggetti inutili dalle stanze, ci si sente meglio e si vive meglio.

Proviamo quindi a cercare leggerezza in quest'inizio di stagione estiva, momento adatto che porta levità nel clima e nella luce. Per la salute facciamoci aiutare da integratori naturali. La cover story ci consiglia le piante che evitano il formarsi di stasi di liquidi nei tessuti. Si continua nei focus, suggerendo quali specie sono adatte a liberarci dei pesi, siano i chili di troppo, le gambe dolenti e gonfie per il caldo, i carichi emotivi che ci buttano giù, i limiti nei movimenti, i pensieri farraginosi per le troppe sollecitazioni o i molti anni sulle spalle.

Le rubriche propongono freschi piatti estivi che, senza penalizzare i piaceri del palato, non gravano sulla digestione. Seguono altre ricette, questa volta dedicate alla bellezza e ai cosmetici naturali home-made, ad esempio con le farine. Infine, idee per il tempo libero, la lettura, la cura dei nostri amici animali: tutto per una stagione leggera e godibile in libertà.

sommario

02

Il segreto del benessere

Piante che favoriscono il drenaggio del circolo linfatico

04

Diamoci il giusto peso

Mantenere o recuperare la linea è innanzitutto una questione di salute

06

Libera circolazione

Rimedi per i disturbi venosi che appesantiscono e gonfiano le gambe

08

Via i massi dal cuore

La Natura ci offre molti aiuti per ritrovare un umore più sereno

10

In barba agli anni

Conservare la leggerezza di corpo e mente anche in età avanzata

12

Farina del tuo sacco

Cereale, legumi e semi oleosi macinati per la cosmesi naturale

15

Alzarsi da tavola leggeri

Non sempre le calorie e la digeribilità vanno di pari passo

16

Quando l'intestino va in tilt

Alimentazione estiva di cani e gatti

IL SEGRETO DEL BENESSERE

**Piante drenanti per evitare stasi e accumuli
che pesano sulla salute**

Se pensate a un prato attraversato da un limpido torrente, coglierete facilmente la vitalità dell'atmosfera tersa, leggera e luminosa.

Immaginate ora un paesaggio analogo, ma dentro noi stessi: l'ambiente cellulare. Lo irrorano innumerevoli reti di capillari linfatici, che con il loro flusso nutrono, rinnovano e puliscono questa delicata area; rimuovono dalla zona più intima dell'organismo sostanze estranee e liquidi in eccesso, orientandoli verso organi come fegato e rene, deputati all'eliminazione delle scorie. Si previene così la formazione di stasi e accumuli di tossine, vere "paludi" dove si creano le condizioni per un'intossicazione progressiva, che spesso prelude a disturbi locali e generali. Per intervenire in tempo utile, è importante sostenere il drenaggio e la depurazione.

*Lina Suglia
erborista, fitopreparatore,
consulente scientifica*

Alcuni ritengono che per mantenere pulito l'organismo si debba forzare la mano stimolando la diuresi. Ma questo approccio, se troppo energico, oltre a rischiare d'indurre nel tempo scompensi, è spesso solo parzialmente utile. Per estromettere le tossine conviene agire a monte: è prioritario sovvertire la loro condizione di stasi e, incentivando la funzione delle vie linfatiche, convogliarle dalle aree inerti della periferia al rene.

In quest'ottica, uno dei rimedi più apprezzati è il **Macerato Glicerinato (MG) di Castagno**, ottenuto dalle gemme dell'albero e considerato il drenante per eccellenza dell'intero circolo linfatico.

Ha un'estrema maneggevolezza, che ne consente l'assunzione anche per periodi piuttosto lunghi: si consigliano 50 gocce diluite in acqua, 2 volte al giorno preferibilmente a digiuno, per un paio di mesi, che possono essere ripetuti dopo 7-10 giorni.

Le gemme di Castagno promuovono il drenaggio linfatico

Tra gli ambiti d'utilizzo di Castagno MG, domina il rallentamento della circolazione venosa (vedi pag. 6), che comporta disturbi variabili, accomunati dalla sensazione di pesantezza agli arti inferiori e alla zona pelvica, con gonfiore e/o edemi, tendenze varicose, fragilità capillare e pannicolopatie (cellulite); analoghe sono le infiammazioni emorroidarie o quelle legate a congestioni uterine o prostatiche.

La buona tollerabilità e l'assenza di effetti indesiderati o interazioni rendono questo MG indicato anche in gravidanza, per donne molto

giovani, per anziani e per chiunque abbia bisogno di decongestionare i tessuti.

Un altro rimedio interessante per favorire la circolazione linfatica è la **Tintura Madre di Aparine** da assumere abbinata a Castagno MG o singolarmente (30 gocce diluite in acqua, 3 volte al giorno).

Nell'uso tradizionale la pianta era impiegata in diversi modi: la parte aerea per cagliare il latte e in cucina come alimento crudo e cotto, i semi torrefatti come succedaneo del caffè, la radice come colorante di lana e tessuti. **A ciò si affiancavano le indicazioni salutistiche della parte aerea, poi confermate dalla ricerca moderna.** Queste ultime si incentrano su stasi linfatica e ritenzione idrica accompagnate da gonfiore delle gambe o legate al ciclo mestruale. Il quadro include anche disturbi urinari come cistiti asettiche, vescica "irritabile" e tendenza a calcolosi, eczemi ed eruzioni cutanee e una propensione a irritabilità e agitazione.

Nella **Medicina Tradizionale Cinese** si distingue un fungo, **Poria** (vedi Fitonews n. 55/2019), il cui sclerozio è **segnalato anche da studi recenti per l'azione drenante dolce ma profonda che si adatta all'uso prolungato.** Presente in alcune formulazioni, o disponibile in estratto secco in tavolette, risolve situazioni di stasi dovute a un insufficiente drenaggio dei fluidi, come pure accumuli di muco a livello gastro-intestinale o uro-genitale con cistiti e vaginiti.

Infine, si consigliano due essenze linfotoniche dalle note legnose e balsamiche, **Cedro dell'Atlante e Sandalo delle Indie**, da usare in massaggio per stimolare la circolazione sanguigna e linfatica: 4 gocce dell'uno e 4 dell'altro in un cucchiaino d'olio vegetale Sacha Inchi. ■

buone abitudini

Poco ma buono

Escludere quanto è superfluo fa bene all'equilibrio psicofisico dell'individuo e all'ambiente: si "respira" meglio in casa o nel luogo di lavoro e anche nella mente si crea spazio al futuro con indubbi benefici per la salute, l'umore e l'ecosistema.

Lo sostiene la disciplina del decluttering, letteralmente "eliminare ciò che ingombra", una filosofia di vita originaria dell'Oriente, che consiglia di eliminare il superfluo liberandoci dei pesi inutili, dagli oggetti ai pensieri. Certo non è facile per chi vive nelle società consumistiche praticare questa sorta di decrescita felice, ma già dal web si propongono consulenti professionali che, iniziando dalle cose più facili, come l'armadio e le stanze, ci insegneranno le regole per creare – e poi mantenere – spazio alla semplicità e alla leggerezza.

Aparine contrasta edemi e gonfiore



Poria, il fungo che disperde le stasi di liquidi



Essenze legnose per stimolare il flusso di linfa



relazioni pericolose

Chili yo-yo

Per l'organismo riacquistare i chili smaltiti – e magari anche qualcuno di più – è uno stress peggiore di non averli mai persi. Spesso questo sbalzo di peso è il risultato delle diete “tutto e subito”, che non danno all'organismo il tempo di adeguarsi al nuovo assetto metabolico. La pazienza e la costanza di perseverare in un corretto regime dietetico sono indispensabili per un successo duraturo. Possiamo aiutarci con cicli drenanti di piante depurative, come gli estratti da pianta fresca di Pilosella o Tarassaco, o altre che ci aiutano a regolare l'assorbimento e l'utilizzo dell'energia degli alimenti, in particolare degli zuccheri e dei grassi, ad esempio Gymnema. A volte non guasta anche qualche pianta che ci calmi quando l'eccessiva emotività ci tenta a cedimenti ed eccessi: consoliamoci piuttosto con qualche goccia di Gemmoderivato di Tiglio, ma anche con una bella camminata a passo sostenuto che ci distraiga.



DIAMOCI IL GIUSTO PESO

Recuperare la linea: questione di salute prima che di bellezza

Donato Virgilio
medico chirurgo

Si avvicina l'estate, e come ogni anno qualcuno va in crisi per la “prova costume”. Lo specchio ci impone di fare i conti con le intemperanze dietetiche che si sono trasformate in centimetri, chili, cellulite... Ma il problema non è solo estetico: c'è in gioco la salute.

Sovrappeso e obesità sono condizioni sempre più comuni nel mondo occidentale. In Italia il problema arriva da lontano: **siamo ai primi posti in Europa per numero di bambini in sovrappeso**. Dal 30 al 60 % di questi mantengono l'eccesso ponderale in età adulta, presentando complicanze maggiori rispetto a chi è aumentato di peso solo in seguito.

Avere uno o entrambi i genitori obesi è tra i maggiori

elementi di rischio, cui si sommano altri fattori genetici e ambientali, il tipo di alimentazione e la sedentarietà.

Oggi l'indicatore più utilizzato nella valutazione clinica e nella classificazione del sovrappeso e dell'obesità è il **BMI** (dall'inglese **Body Mass Index = Indice di Massa Corporea**), valore numerico ottenuto dal rapporto tra il peso (chili) e l'altezza (metri) al quadrato. La tabella riportata vi può dare un criterio oggettivo per stimare la vostra condizione. Però attenzione: il peso è determinato dalla concomitanza di due



BMI: rapporto peso/altezza al quadrato

| | |
|------------------------|-------|
| SOTTOPESO | <20 |
| NORMALE | 20-25 |
| SOVRAPPESO | 25-30 |
| OBESITÀ DI MEDIO GRADO | 30-35 |
| OBESITÀ DI ALTO GRADO | >35 |



componenti, la **massa grassa** e quella **magra**, che indicano, rispettivamente, la quantità di grassi e tutto ciò dell'organismo che grasso non è, ma pesa lo stesso. La "massa grassa" è un deposito che il corpo accumula a livello sottocutaneo o viscerale come riserva d'energia fondamentale per l'organismo, ma non deve eccedere una certa quantità.

Se introduciamo più calorie di quante ne occorrono all'organismo per ottenere energia, si accumulano nel corpo in forma di grasso, orientandoci progressivamente all'obesità. Alcuni tipi di alimenti hanno maggiori probabilità di favorire l'aumento di peso, specialmente quelli ad alto contenuto di grassi e zuccheri. Il loro eccessivo consumo, in particolare se combinato con la sedentarietà, è davvero sconsigliato.

Con l'aumentare dell'Indice di Massa Corporea cresce il rischio di sviluppare malattie, tanto che si stima che per la popolazione severamente obesa l'aspettativa di vita sia ridotta in media di 7-10 anni. Tra i problemi più comuni legati all'incremento di peso si segnala la sindrome metabolica, che associa ipertensione, diabete e malattie cardiovascolari, ma anche l'artrite e alcuni tipi di cancro. Inoltre, i soggetti con obesità grave presen-

tano difficoltà di respiro per sforzi anche modesti, apnee notturne, artrosi precoce. I problemi cardiologici, respiratori o osteoarticolari riducono le capacità fisiche e comportano terapie farmacologiche croniche, che a loro volta possono associarsi a effetti collaterali.

Aspettativa di vita ridotta per i severamente obesi

Numerosi dati dimostrano che l'obesità si associa a una peggiore qualità di vita, non solo per le malattie sopra citate, ma anche per le difficoltà psicologiche che comporta.

I bambini in sovrappeso, come dimostrano recenti studi, possono sviluppare un disagio psicologico che può evolvere in un disturbo del comportamento alimentare con una bassa autostima.

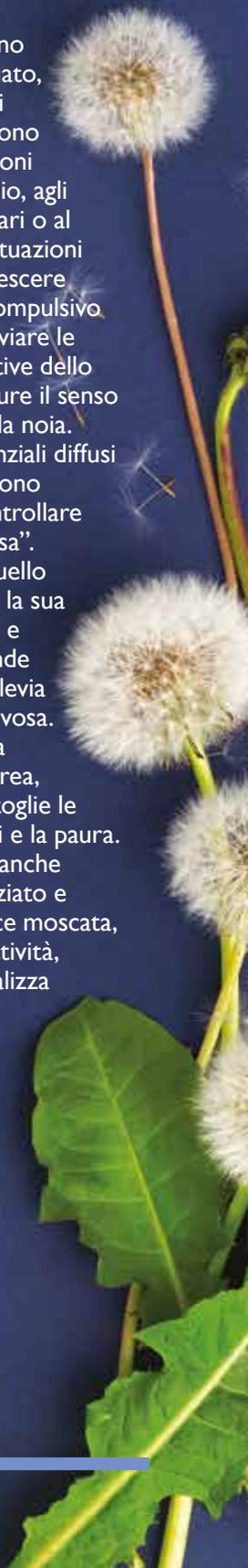
Ma l'obesità non è uno scherzo nemmeno per gli adulti: senza contare il disagio operativo in ambiti lavorativi particolari, a volte sono sottoposti a **una vera e propria stigmatizzazione sociale, che rende difficile la socialità e incoraggia l'isolamento e ulteriori abitudini sedentarie**; alcuni disturbi come la depressione, l'infertilità o l'impotenza possono inoltre interferire nelle relazioni e nei rapporti interpersonali.

Insomma, "grasso è bello" non è così vero: non per una questione di avvenenza, bensì di sopravvivenza. Lo confermano dati allarmanti, che segnalano come ogni anno in Europa 320.000 persone muoiano per cause legate direttamente all'obesità e un altro 7,7% circa per motivi riconducibili a essa. ■

piante amiche

Contro le tentazioni

Stress, ansia e nervosismo sono sempre in agguato, soprattutto nei periodi in cui sono elevate le tensioni legate allo studio, agli impegni famigliari o al lavoro. Simili situazioni possono far crescere un desiderio compulsivo di cibo per alleviare le emozioni negative dello stress, come pure il senso di solitudine e la noia. Alcuni oli essenziali diffusi nell'ambiente sono d'aiuto per controllare la "fame nervosa". Per esempio quello di Vaniglia, con la sua fragranza calda e dolce che infonde tranquillità e allevia la tensione nervosa. Oppure la nota erbacea di Sclarea, che riscalda e toglie le preoccupazioni e la paura. E aggiungiamo anche il profumo speziato e legnoso di Noce moscata, che stimola l'attività, chiarisce e focalizza i pensieri aiutando a evitare le distrazioni.





**Centella
contro varici
e cellulite**



**Gambe leggere
con Rusco
e Ippocastano**



LIBERA CIRCOLAZIONE

Gambe leggere e riposaste senza stanchezza e gonfiore

Emanuela Carlessi, naturopata

Con l'arrivo delle lunghe giornate estive, una nuova vitalità invoglia a stare all'aria aperta, muoversi e fare il pieno di sole. Purtroppo, per molte persone questo desiderio di dinamicità si scontra con una spiacevole sensazione di gambe pesanti e indolenzite cui, a fine giornata, si sommano caviglie gonfie e talvolta formicolii o crampi.

Sono **disagi agli arti inferiori riconducibili a problemi venosi, che si affacciano quando i vasi sanguigni perdono tonicità ed elasticità e rallentano la fisiologica risalita al cuore del sangue**: questo ristagna, procurando un senso di pesantezza a piedi e polpacci. È una condizione che, per ragioni ormonali, è più comune nelle donne. Può manifestarsi anche in giovane età

– soprattutto se ci sono fattori favorenti come familiarità, sovrappeso e sedentarietà – ma diventa molto più frequente negli adulti: dopo i 50 anni, ne soffre 1 donna su 2, mentre tra i maschi il rapporto è di 1 a 5.

La buona notizia è che possiamo tutelare la salute delle gambe con opportuni rimedi, importanti ai primi cenni di insufficienza e indispensabili quando i disturbi sono più avanzati e compaiono varici o capillari rotti.

La tradizione erboristica mediterranea segnala **Rusco**, più comunemente Pungitopo: la **Tintura Madre delle sue radici migliora il tono delle pareti venose e ne riduce la permeabilità, contrastando la formazione di edemi e gonfiore**.

Disturbi venosi: ne soffre una donna su due

Un'altra pianta della nostra tradizione è **Ippocastano**: lo si utilizza in forma di Gemmoderivato (MG), ricavato dalle gemme dell'albero, oppure di Tintura Madre, estratta da corteccia e foglie. Entrambi garantiscono un'efficace vasoprotezione, che mette al riparo da gambe gonfie e stanche. Inoltre, alleviano il senso di pesantezza e congestione pelvica che accompagna i disturbi prostatici, le infiammazioni emorroidarie, le cistiti o i dolori mestruali.

Se invece volgiamo lo sguardo a Oriente, scopriamo Centella e Salvia cinese, rimedi che si possono abbinare tra loro o associare ai precedenti, per un sicuro effetto "leggerezza" alle gambe. L'uso di queste due piante risale all'antica medicina ayurvedica e cinese, mentre il loro impiego in Occidente fa seguito a ricerche scientifiche che ne hanno validato le proprietà tradizionali. **Centella** in Ayurveda è annoverata tra i "Rasayana", rimedi ringiovanenti e fortificanti, grazie alla sua **capacità di rinnovamento che si estende dalla pelle alle strutture nervose**. Da noi è più apprezzata per i benefici che apporta alle condizioni di arterie, vene e capillari, agendo a salvaguardia dei tessuti che circondano e rivestono i vasi, facilmente soggetti ad alterazioni come varici e cellulite.

Salvia cinese, infine, **difende la struttura dei vasi sanguigni e ristabilisce la loro corretta contrattilità**, limitando così il rischio di problematiche circolatorie più importanti, anche quelle che riguardano cuore e cervello. Curioso il fatto che per l'antica dottrina delle signature – che deduce le proprietà salutistiche di una pianta dal suo aspetto, assimilabile a parti del corpo umano – le radici rosse e intricate di Salvia cinese evocano proprio l'immagine di una fitta rete di vasi sanguigni. ■

Per fare una bella figura

Peso – Pilosella
Estratto Integrato Sinergico

Un prodotto che favorisce il raggiungimento e il mantenimento del corretto peso corporeo.



È una formulazione liquida, che associa le proprietà di **Pilosella, Quercia marina, Tarassaco, Matè, Ribes nero e olio essenziale di Limone**. L'insieme sinergico di queste piante costituisce un efficace e valido aiuto per garantire il successo di un regime alimentare dimagrante e il mantenimento dei risultati raggiunti: le attività drenante, tonica e di regolazione metabolica, infatti, rendono il prodotto un ideale complemento per integrare una dieta ipocalorica e un'adeguata attività fisica. Approfondimenti su www.fitomedical.com

Modo d'uso
Assumere 40 gocce diluite in acqua naturale, 3 volte al giorno, preferibilmente prima dei pasti principali, per cicli di 2-4 settimane, da proseguire o ripetere secondo necessità.

Limpido quotidiano

drena&depura
omeostat®

Un integratore studiato per sostenere i processi fisiologici di drenaggio e depurazione, confezionato in pratici stick ecosostenibili.

Agisce in profondità fin dall'ambiente cellulare, aiutando a rimuovere liquidi e scorie dai tessuti attraverso il flusso linfatico, e ottimizza i processi di detossificazione ed eliminazione epatica e renale, favorendo l'equilibrio di tutto l'organismo. La sua formulazione, dal sapore particolarmente gradevole, associa i **succhi concentrati di Ribes rosso, Mango e Dattero e gli estratti di Poria, Verga d'oro, Schisandra e Karkadé**. Priva di glutine, lattosio ed edulcoranti sintetici, è adatta anche ai vegani. Approfondimenti su www.fitomedical.com

Modo d'uso
Assumere 1 stick al giorno, di preferenza al mattino, diluito in un bicchiere d'acqua oppure aggiunto a una bottiglia d'acqua da consumare nel corso della giornata.



Circolazione in equilibrio

VegeVen omeostat®
Capsule

Un integratore per il benessere di tutta la rete vascolare. Favorisce la normale circolazione del sangue arterioso e venoso e del microcircolo.



VegeVen omeostat®
Cremagel

Applicato sulle gambe previene e lenisce la sensazione di pesantezza grazie a **Salvia cinese, Rusco, Ippocastano, essenze di Cipresso, Geranio, Elicriso** e prezioso **olio di Tamanu**.



Gli ingredienti naturali di queste capsule, **Salvia cinese, Rusco e Centella**, vantano attività complementari, utili a preservare l'equilibrio della circolazione. La loro azione si orienta ai vasi sanguigni di grosso, medio e piccolo calibro. Sono utili in particolare per proteggere alcuni punti vulnerabili della rete vascolare, come le vene degli arti inferiori (pesantezza e tendenze varicose), la pelle (couperose) e l'intestino (emorroidi). Approfondimenti su www.fitomedical.com

Modo d'uso
Assumere 1 capsula 2 volte al giorno, preferibilmente prima dei pasti. Si consiglia l'assunzione per almeno 15 giorni, da ripetere secondo le necessità.



curiosità

Peso Piuma

Nell'antico Egitto si riteneva che gli dei sottoponessero i defunti alla prova di una bilancia: su un piatto ponevano il loro cuore, sull'altro una piuma. L'equilibrio tra i due indicava una vita condotta nella rettitudine e meritevole dell'aldilà; diversamente, una creatura mostruosa avrebbe divorato il cuore greve. Molto tempo dopo, MacDougall, medico statunitense di fine 800, verificando la differenza di peso di alcuni soggetti prima e dopo l'ultimo respiro, sostenne che l'anima pesasse 21 grammi. Questo dato, cui hanno fatto riferimento nei loro testi artisti del cinema e della canzone, suscita solo scetticismo nell'ambiente scientifico, ancora intento a discutere l'eventuale esistenza e la sede dell'anima.

Essenza di
Lavanda per
stare sereni



VIA I MASSI DAL CUORE

Le piante che aiutano a ritrovare serenità e fiducia

Viola Bellini
Erborista

Lo yogi Sami Kriyananda consiglia: **“Cammina con leggerezza, siediti con leggerezza. Sorridi più spesso guardando in alto, come se sorridessi al cielo.”** Tuttavia per alcuni non è così facile prendere la vita a cuor leggero.

Lo impediscono preoccupazioni oggettive o ansie immaginarie che comunque avviluppano la mente come quelle reali. Il rischio è che crescano esponenzialmente di giorno in giorno, logorando la fiducia in se stessi e nel futuro, modificando profondamente i nostri comportamenti e pregiudicando le relazioni e l'esistenza.

Non esistono bacchette magiche contro il cattivo umore, però alcune piante ci aiutano a sottrarci all'onda dell'ansia o dello scoraggiamento, come pure a contenere le ricadute generali legate al perdurare di questi stati umorali: le somatizzazioni, un sonno di pessima qualità e una mente meno efficiente.

Ad esempio, **Withania** e **Rodiola** hanno un posto di rilievo per l'azione generale e complessiva, che favorisce l'adattamento e la capacità di reagire a situazioni critiche. La prima è specifica dello

stress con elevata componente ansiosa, irritabilità, confusione mentale e uno stato di agitazione che dissipa preziose energie. La seconda, invece, è indicata in condizioni di esaurimento con stanchezza psicofisica, riduzione di concentrazione e memoria, scarsa reattività e disinteresse, tipici segni di una marcata tendenza depressiva in atto.

Giuggiolo per chi è agitato



Questi rimedi di fondo possono anche essere potenziati con opportune associazioni.

Nel caso prevalga l'inquietudine e una generale apprensione ci renda fragili e suscettibili, è consigliato il Macerato Glicerinato di **Giuggiolo** gemme, che lenisce le paure abbandoniche e ci sostiene di fronte a scelte difficili o cambiamenti improcrastinabili, lenendo nel contempo segni d'ansia come

palpitazioni cardiache, sensazione di vuoto epigastrico, dolori periorbitali, contratture articolari. Analogo è l'estratto dei semi della stessa pianta, che ha dimostrato d'essere particolarmente efficace nel contrastare i disturbi del sonno, inclusi i brutti risvegli improvvisi, anche con batticuore e abbondante sudorazione.

Diversamente, l'estratto di gemme di **Cisto** allevia stati d'angoscia profonda caratterizzati da uno sguardo sul mondo carico di pessimismo e negatività, un disagio neuropsichico che accosta alle emozioni spasmi digestivi, respiratori e vascolari.

Particolare è il profilo della Tintura Madre di **Avena**, un rimedio prezioso per accordare e armonizzare aspetti psichici, neuroendocrini e immunitari. È spesso consigliata per arginare le transizioni ansio-depressive con prostrazione psicofisica, insonnia, nervosismo e tachicardia e, in particolare, si è dimostrata utile per aiutare a vincere i comportamenti compulsivi nei confronti del cibo e le dipendenze da fumo, alcol e altre sostanze, problematiche di frequente riscontro in soggetti con disagi psicologici.

Per stare a galla nel mare agitato delle emozioni sono d'aiuto anche le essenze che, diffuse nell'ambiente, o direttamente ispirate dal bocconcino, attraverso l'olfatto possono modulare la comunicazione in aree del cervello deputate alla gestione dei nostri sentimenti.

Tra le specie aromatiche più apprezzate, la **Lavanda**, olio essenziale dolce e fresco, con sfumature erbacee e floreali, ha un'azione rasserenante che allenta stati di tensione e iperemotività con confusione e ansia, a volte affiancati a crisi emicraniche, insonnia ribelle, alterazioni del ritmo del cuore e del respiro.

2

alleati



Se sei giù di corda

Serenità – Hypericum Estratto Integrale Sinergico

Con Iperico, Avena, Rodiola e oli essenziali di Mandarino e Maggiorana, aiuta a ritrovare fiducia nel futuro.

Approfondimenti su www.fitomedical.com



Più sereni day by day

Serenday omeostat®

La sinergia di Albizzia, Withania, Polygala e Giuggiolo per gestire l'ansia, contrastare l'insonnia e superare i momenti critici.

Approfondimenti su www.fitomedical.com

L'aiuto naturale per
la **memoria**, l'**attenzione**,
la **concentrazione**.



CogniMind®

chiaramente lucidi



CogniMind è il sostegno naturale per affrontare con successo il lavoro e lo studio, svolgere al meglio ogni attività quotidiana, concepire nuove idee e realizzare progetti.

 **FITOMEDICAL**
star bene è naturale



IN BARBA AGLI ANNI

Come conservare agilità nei movimenti e brillantezza di pensiero

Marco Angarano

tecnico erborista, fitopreparatore, giornalista

Le colorate fioriture primaverili di forsizia, magnolie e glicine hanno lasciato il posto al verde del loro lussureggiante fogliame.

Ora è il momento di rose, lavanda, gerani e peonie, un lunghissimo elenco di fiori che sbocciano e scandiscono il succedersi dei mesi e delle stagioni. E degli anni che passano e che segnano, esternamente e internamente, il nostro corpo: la pelle, le articolazioni, i muscoli, i neuroni.

I movimenti diventano meno armonici e più difficoltosi, i pensieri fluiscono a un ritmo più lento. I sofisticati meccanismi che lavorano costantemente ed efficientemente in piena sintonia tra loro, paragonandoli a quelli di un'automobile, si usurano e hanno bisogno di assistenza.

Una corretta alimentazione e l'attività fisica permettono di preservare al meglio questa efficienza, ma ci sono momenti in cui può essere importante ricorrere a un sostegno naturale: **diverse piante rivelano la loro utilità per aiutare a conservare e ritrovare la scioltezza nel movimento e la fluidità della mente.** Ecco alcuni esempi.

Incenso indiano, per spegnere il fuoco

Dall'incisione del tronco di **Boswellia** (*Boswellia serrata*), un albero che cresce nelle regioni montuose e aride dell'India e del Medio Oriente, si ottiene una gommoresina che una volta essiccata forma dei grumi grigiastri e traslucidi dall'odore di incenso. Infatti, **è conosciuta col nome di Incenso indiano, ed è utilizzata da centinaia di anni nella medicina ayurvedica** per la cura di dolori articolari e reumatismi, come pure nelle sindromi infiammatorie gastrointestinali e delle vie respiratorie. La ricerca scientifica ha confermato le proprietà antinfiammatorie e antidolorifiche indicate dall'uso tradizionale, testando l'attività degli estratti di Boswellia in vari disturbi articolari, anche di origine autoimmune, come osteoartriti, tendiniti e borsiti.

Frassino, foglie che aiutano a lenire il dolore

Il **Frassino** (*Fraxinus excelsior*) è un albero dal legno resistente e flessibile, ha un possen-

te apparato radicale che lo ancora alla terra e in molte tradizioni popolari è considerato simbolo di fecondità. Ildegarda da Bingen, monaca ed erborista vissuta in epoca medievale, utilizzava le sue foglie per le proprietà diuretiche e antinfiammatorie, che si rivelavano utili nel trattamento della gotta, malattia che causa infiammazione e dolore dovuta all'accumulo di cristalli di acido urico nelle articolazioni. Studi recenti hanno confermato e delineato le **attività antispasmodiche muscolari, antinfiammatorie e drenanti** di Frassino, tramandate dalla tradizione erboristica europea.

Bacopa, lo sprint per i neuroni

Pianta erbacea dai fiorellini bianchi, **Bacopa** (*Bacopa monnieri*) è fra i rimedi indicati nella medicina ayurvedica per favorire la longevità e ringiovanire la memoria e l'intelletto. Il suo nome in sanscrito è "Brahmi", in riferimento a Brahma, divinità indiana creatrice dell'universo materiale.

Le foglie di Bacopa sono una componente importante di molte formulazioni ayurvediche per il sistema nervoso centrale e contribuiscono a contrastare la mancanza di concentrazione e gli stati ansiosi. Diversi studi hanno evidenziato che **gli estratti di questa specie promuovono la riparazione dei neuroni danneggiati, ripristinando la trasmissione degli impulsi nervosi**, fattore fondamentale nella promozione e nel mantenimento delle funzioni cognitive: il loro potenziale è quindi suggerito per migliorare le performance della mente, in particolare la velocità di pensiero e l'attenzione. ■

2 alleati



La mossa giusta per le articolazioni **Artimove** omeostat®

La sinergia di Boswellia, Frassino, Zenzero e Pepe lungo per preservare il benessere e la funzionalità delle articolazioni, favorendo agilità e scioltezza nei movimenti.

Approfondimenti su
www.fitomedical.com



Chiaramente lucidi **Cognimind** omeostat®

Una formulazione con Goji, Bacopa e Melissa per sostenere l'attività mentale, proteggere le cellule cerebrali e tutelarne l'efficienza.

Approfondimenti su
www.fitomedical.com

la salute in tazza

Viola Assolari
erborista

Meno tossine, più benessere

Per vivere al meglio la bella stagione conviene eliminare le tossine accumulate e i liquidi in eccesso e ritrovare leggerezza nel corpo e nello spirito. Ecco la ricetta di una tisana che favorisce la diuresi e spazza via le scorie del nostro metabolismo.

Le dosi sono per 100 g di miscela: Betulla foglie 30 g, Ortosifon foglie 30 g, Equiseto fronde sterili 20 g, Ortica foglie 20 g. Versare due cucchiaini da minestra in circa 250 ml di acqua bollente e lasciare in infusione per 7 minuti con un coperchio prima di filtrarla e lasciarla raffreddare.

Da bere preferibilmente lontano dai pasti, almeno 2-3 volte al giorno.

Un consiglio: meglio evitare di assumerla la sera per non doversi alzare di notte. Per rendere la tisana ancora più gradevole e fresca, si possono aggiungere delle foglioline di Menta quando è ancora tiepida!



COSMESI: FARINA DEL TUO SACCO

Le farine di cereali, semi oleosi e legumi per la cosmesi fai da te

di Flora Bertelli
naturopata

Maschere viso, scrub, bagni purificanti



Una miniera di nutrienti e altre sostanze benefiche



Cucina: laboratorio di sapori, ma anche di... bellezza, visto che alcuni alimenti non finiscono solo nel piatto, ma diventano la base per cosmetici naturali home-made, quali maschere per il viso, scrub o bagni depurificanti. Gli ingredienti più noti sono yogurt, frutta o verdura – ad esempio kiwi, ananas e cetrioli – ma **nella dispensa abbiamo a disposizione un altro curioso alleato per la cura e la tonicità della nostra pelle: si tratta della farina**, che si può ricavare dalla macinazione non solo di cereali, ma anche di legumi o semi oleosi come le mandorle.

Avena lenisce le irritazioni della pelle

Questi prodotti, di facile reperibilità in commercio, sono una miniera di nutrienti e di tante altre sostanze benefiche per la cute, soprattutto abbinati a essenze e oli vegetali. Qualche esempio: la **farina di Avena è ideale per preparare dei bagni lenitivi, che alleviano le irritazioni della pel-**

le e i conseguenti pruriti.

Potete facilmente sperimentare i benefici di questa farina in un bagno purificante e levigante, abbinandola a quella di Mandorle, per un effetto scrub profondo ma delicato. Basta unire 2 cucchiaini di farina di Avena a 1 cucchiaino di farina di **Mandorle**, versando a poco a poco acqua fino a raggiungere una consistenza semifluida simile al latte. Dopo aver lasciato riposare il tutto per qualche minuto, versare la parte liquida nella vasca da bagno, mentre la residua miscela di farine va strofinata sul corpo con una spugna per una piacevole azione esfoliante. Volendo potenziare i benefici di questo bagno, si può aggiungere alla ricetta 1 cucchiaino di un bagnodoccia disperdente con 1 cucchiaino da caffè di **Olio Vegetale di Sacha Inchi** – elasticizzante e riattivante del microcircolo capillare – e/o 5 gocce di **Olio Essenziale di Ginepro** dall'attività depurificante, avendo cura di miscelarli bene al composto.

È interessante notare che **Avena**, grazie ai beta-glucani, particolari molecole che mi-

Miscela esfoliante da strofinare sul corpo



gliorano l'idratazione del manto cutaneo e contribuiscono a potenziarne la resistenza contro i microrganismi aggressivi, esercita attività dermoprotettiva anche in forma di **Tintura Madre e Gemmoderivato**. La loro assunzione orale, consigliata quando lo stress rende il manto cutaneo particolarmente sensibile, può quindi essere affiancata all'uso esterno sopra indicato.

Farina di Mandorle per la pulizia del viso

La farina di Mandorle, invece, possiede anche notevoli qualità detergenti ed emollienti, che la rendono la base ideale di un latte detergente quotidiano.

Ad esempio, si può stemperarne l cucchiaino con l'acqua formando una sorta di latte denso che, una volta filtrato, potrà essere massaggiato con un dischetto di ovatta sulle parti da detergere. Vi suggeriamo di arricchire il composto con 10 gocce di **Olio Vegetale di Moringa** e/o 2 gocce di **Olio Essenziale di Palmarosa**, entrambi estratti dalla comprovata attività purificante e idratante.

Cosmetici home made: personalizzati ed economici

Oltre al piacere di dedicare tempo alla cura di sé, la produzione di questi cosmetici "home-made" offre numerosi vantaggi insieme alla possibilità di personalizzare e variare di volta in volta le ricette:

al di là dell'indubbio risparmio economico, va segnalata l'elevata qualità del prodotto ottenuto da materie prime semplici, prive di conservanti sintetici e, se si desidera, anche biologiche. Largo dunque alla fantasia e alla creatività! E non fatevi frenare dal timore di otturare le tubature perché, al contrario di quanto si crede, gli emulsionanti naturali contenuti nelle piccole quantità delle farine utilizzate giovano agli scarichi, favorendo la rimozione di precedenti depositi, dovuti all'uso di saponette, balsami per capelli e altri prodotti di uso comune. ■

Materie prime semplici, prive di conservanti sintetici

Largo a fantasia e creatività!



Fitonews gratis!



Scegli come preferisci riceverlo:

In formato PDF via e-mail



Inquadra il QR code oppure accedi alla pagina www.fitomedical.com/iscrizione-fitonews/ e compila il form online

Lo riceverai prima della consegna postale e potrai archivarlo elettronicamente senza ingombro. Risparmiare carta è un gesto di responsabilità che giova a tutti.

Informativa privacy

Ai sensi degli artt. 13 e 14 del Regolamento Europeo 2016/679 in materia di Trattamento e Protezione dei Dati Personali, informiamo i lettori che i dati forniti per l'abbonamento alla Rivista saranno conservati nel nostro archivio informatico per il tempo necessario all'adempimento del servizio richiesto e saranno utilizzati da questa redazione e da enti e società esterne, ai fini della spedizione della rivista "Fitonews" e di materiale promozionale relativo alle attività Fitomedical. Gli interessati possono esercitare il diritto di accesso, rettifica, cancellazione, opposizione, revoca al consenso mediante comunicazione scritta al Titolare del Trattamento: Fitomedical srl via Copernico 5/7 - 20082 Binasco (MI) e, in caso di trattamento in violazione di legge, proporre reclamo alle competenti autorità di controllo.

Data:

Firma:

In formato cartaceo via posta ordinaria al tuo indirizzo

Per riceverlo a casa compila il coupon e invialo a Fitomedical - via Copernico, 5/7 20082 Binasco (MI), oppure via fax al n° 02 90781996 o via email all'indirizzo comunicazione@fitomedical.com

Nome

Cognome

Ragione sociale (se titolare di un punto vendita)

Professione

Indirizzo

CAP

Città

Provincia

Telefono

E-mail

essenziale in cucina

a cura di Fitomedical



RISO FRESCO CON ZUCCHINE AL LIMONE

Primo estivo leggero
e gustoso

In un tegame rosolate
2 cipolle rosse affettate
sottilmente in 3 cucchiaini
di olio evo e 1 cucchiaino
di acqua finché saranno
morbide e trasparenti.

Unite 2 zucchine tagliate
a julienne, salate e saltate
a fuoco vivo per 5 minuti.
Fate intiepidire.

Nel frattempo, cuocete
300 g di riso in acqua salata,
scolatelo e raffreddatelo
sotto il getto d'acqua
corrente.

Unite il riso alle zucchine,
condite con 3 gocce di **Olio
Essenziale di Limone**
diluite in 1 cucchiaino di
olio evo e decorate con 2
cucchiaini di anacardi tritati
grossolanamente.



INSALATA DI PASTA CON PESTO CRUDO DI POMODORI, MELANZANE E RICOTTA SALATA

Ricetta di Barbara Toselli

**Come tutte le insalate di pasta anche questa risulta
gustosissima il giorno dopo, quindi se dovesse
avanzare potete metterla in frigorifero!**

Ingredienti

Per 4 persone

- 300 g
conchiglie
- 300 g
pomodori
piccadilly
- 250 g
pomodori ciliegini
- 1 melanzana
- 1 manciata rucola
- 80 g anacardi
- 40 g ricotta salata
- 1 spicchio aglio
- 12 foglie basilico
- olio d'oliva evo
- sale e pepe
- origano
- peperoncino
in scaglie

1

Mondate la melanzana e riducetela in cubetti di circa un centimetro di lato. In una ciotola mescolateli con 1 cucchiaino e mezzo d'olio, sale, pepe e una spolverata di origano in modo uniforme.

2

Fate saltare la dadolata di melanzana in padella a fiamma media, mescolando spesso finché sarà morbida e dorata. O infornatela a 200 °C per circa 20 minuti. Tostate a fiamma dolce gli anacardi in una padella senza olio per circa 5 minuti, dorandoli leggermente. Frullate i pomodori piccadilly con gli anacardi raffreddati, lo spicchio d'aglio privato del germoglio, il basilico, la rucola, 5 cucchiaini d'olio, una presa di sale e di peperoncino.

3

Dividete i ciliegini in 2 o 4 parti, poi in una ciotola conditeli con un cucchiaino d'olio, sale, pepe e origano. Copriteli e teneteli da parte al fresco.

4

Lessate la pasta, scolatela al dente e conditela ancora calda con il pesto di pomodori e anacardi. Di seguito mescolate anche i ciliegini. Dividete la pasta nei piatti, quindi cospargetela con i cubetti di melanzana e una grattugiata di ricotta salata.

ALZARSI DA TAVOLA LEGGERI

Mangiare con piacere senza appesantirsi

Iacopo Bertini

vicepresidente Associazione Italiana Nutrizionisti



Si sente spesso dire, a proposito di un cibo, che è “leggero”. Esattamente, a cosa ci riferiamo? È bene infatti distinguere la “leggerezza” calorica, cioè il ridotto apporto di calorie che l’alimento ci fornisce, dalla “leggerezza” digestiva.

Per qualsiasi alimento la modalità di cottura in genere influenza poco l’aspetto calorico, mentre può influire – e anche molto – sulla sua digeribilità. Pensiamo semplicemente alla cottura di un uovo, se cucinato alla coque (molto digeribile), oppure sodo o strapazzato o fatto in frittata.

La cottura dei cibi condiziona la loro digeribilità

Tra i cibi considerati leggeri per antonomasia, c’è sicuramente il **riso**. Come tutti i cibi che contengono principalmente carboidrati, una ridotta quantità di proteine e pochissimi grassi, è molto digeribile, ma non per questo possiamo considerarlo poco calorico.

In particolare, **il riso integrale**, benché rappresenti una scelta più salutare, **impiega più tempo rispetto alla versione “bianca” per essere digerito**. Contiene infatti molte fibre che rallentano la digestione: tutto ciò è comunque

un vantaggio in quanto aumenta il senso di sazietà tra un pasto e il successivo.

Se dopo averlo bollito lo facciamo raffreddare, diventa leggermente meno digeribile; questo vale anche per la **pasta**, in quanto l’amido contenuto nei cereali diventa “resistente”, cioè subisce una trasformazione chimico-fisica per cui viene digerito più lentamente. Analogamente, le **patate** hanno una buona parte di amido “resistente” da crude e la cottura le rende più digeribili; l’alto contenuto di amido resistente nella **banana** acerba, invece, man mano che matura si trasforma in zuccheri, più digeribili per lo stomaco.

Per quanto riguarda le **carni**, è noto che **quelle “bianche”, come il pollo e il tacchino, sono molto facili da digerire** rispetto alla carne bovina o di maiale proprio per il loro minimo contenuto di grassi. Ma anche in questo caso, la modalità di cottura e l’utilizzo di altri eventuali ingredienti conta molto per la loro digeribilità. Stesso discorso per le **carni dei pesci**, che grazie alla particolare struttura delle fibre muscolari e del tessuto connettivo hanno una digeribilità migliore, in media, rispetto a quella delle carni di animali terrestri.

Anche per la “leggerezza” – in questo caso sia calorica che digestiva – del pesce, però, conta il contenuto di grassi: pesci come salmone o sgombrò hanno un contenuto di grassi molto superiore rispetto a specie come merluzzo o nasello, che praticamente ne sono quasi privi.

Infine, altro alimento considerato “leggero”, nel senso di più digeribile, è il **latte ad alta digeribilità o delattosato**: sulla confezione del latte potete trovare HD, dall’inglese High Digestibility. Dal punto di vista calorico è equivalente al latte non HD, ma è stato privato della gran parte del lattosio, lo zucchero caratteristico del latte. Il latte ad alta digeribilità è stato concepito per consentire a coloro che producono con difficoltà la lattasi, cioè l’enzima che digerisce il lattosio, di berlo comunque senza andare incontro a fastidiosi sintomi gastrointestinali. ■



Fegato efficiente

Epakeep omeostat®

Epakeep sostiene le attività depurative e drenanti del fegato, grazie alla sinergia dei suoi componenti: Schisandra, Amla, Berberis, Filanto amaro e Pepe nero.



QUANDO L'INTESTINO VA IN TILT

Il caldo favorisce le intossicazioni di cani e gatti. Ecco come prevenire o porre rimedio a questo inconveniente

Laura Cutullo

medico veterinario omeopata e floriterapeuta

D'estate fate particolare attenzione a quello che mangia o beve il vostro quattrozampe. Cani e gatti, infatti, con il caldo diventano più predisposti ai disordini intestinali, sia per l'ingestione di alimenti deteriorati, sia a causa dell'assunzione di acqua stantia o non potabile per gli animali.

Alleggerite quindi i pasti e date in quantità tale che non rimangano avanzi che possano irrancidire o essere contaminati da insetti. Se il caldo

spinge il vostro cane a mangiare una

Occhio a cibi deteriorati e acqua stantia



sola volta, la sera o la notte, assecondatelo. Anche il gatto, che ha bisogno di tornare a mangiare più volte e in piccolissime quantità, spesso in estate preferisce cibarsi durante le ore notturne. Anche se è abituato ad avere sempre cibo a disposizione, fate in modo che consumi velocemente tutto il contenuto della ciotola.

L'acqua però deve essere cambiata spesso e tenuta all'ombra. **Portate con voi una borraccia con acqua fresca quando siete in passeggiata, in modo che il cane non vada a bere acque che trova in giro, stagnanti o contaminate.**

Se però la diarrea compare dovete correre ai ripari e se fosse presente muco, sangue, dolore addominale... subito dal veterinario!

Ricordate che la diarrea è un mezzo importante di autocura messo in atto dall'organismo in caso di ingestione di sostanze tossiche, quindi non va fermata subito a tutti i costi. Importante è che non aumentino il numero delle scariche e la liquidità delle feci. Del brodo fatto con verdura e poca carne dato a temperatura ambiente o un po' raffreddato, più volte al giorno e senza parti solide, reidrata l'animale e gli fornisce minerali. **Per rimettere a posto l'intestino, soprattutto se sospettate che l'animale abbia ingerito qualche "schifezza", potete usare il Carbone vegetale con Angelica e Finocchio EST, per diminuire il meteorismo e adsorbire le sostanze tossiche.**

Per mantenere l'integrità della parete intestinale ed evitare che molecole tossiche e batteri passino la barriera, viene in aiuto invece **Entero-shield** con i suoi contenuti di Baobab, che aiuta la crescita della flora batterica benefica e crea un gel che protegge la mucosa, **Agrimonia**, che ha proprietà antinfiammatorie delle mucose, **Triphala**, un composto Ayurvedico che è tonico e regola le funzioni digestive, **Zinco** e **L-carnosina**.

Per ripristinare la flora intestinale potete poi abbinare Entero-defend con Astragalo, immunostimolante e prebiotico, Bacillo coagulans e lattobacilli acidophilus e rhamnosus. Questo insieme non solo migliora la funzionalità intestinale, ma ha un effetto che si ripercuote sulla resistenza generale dell'organismo, aumentandone la capacità difensiva. Tale composizione è adatta anche come prevenzione nei soggetti che tendono facilmente ad avere diarrea o feci poco formate. ■



DA LEGGERE

**La stagione del vento**

Di Laure Duval
Mondadori
360 pagine
19 euro

**Coco Chanel:
una saga al femminile**

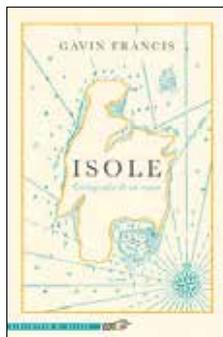
Cento anni fa nasceva il profumo Chanel N° 5. Cinquant'anni fa moriva Coco Chanel. A tratteggiare il mondo e l'epoca della stilista francese, mescolando realtà storica e fiction, è il libro *La stagione del vento. La saga di Coco Chanel tra libertà e destino*. Non una biografia, ma una saga al femminile: appassionante come un romanzo, documentata come un saggio. Raccontano l'imprenditrice anche *Coco Chanel. Una donna del nostro tempo* di Annarita Briganti (Cairo), e *Chanel N° 5. Biografia non autorizzata* di Marie-Dominique Lelièvre (Baldini+Castoldi).

**Isole.****Cartografia di un sogno**

Di Gavin Francis
EDT
224 pagine
19 euro

Un viaggio emotivo e culturale

Da dove viene l'attrazione che la nostra civiltà da sempre prova per le isole? Fin da bambini, ci ricorda Gavin Francis, sfiorando con le dita un atlante restiamo affascinati da queste piccole macchie della mappa, tanto più attraenti quanto più remote e sconosciute. Attingendo ai suoi ricordi di viaggio, e mescolandoli alla psicologia, alla filosofia e ai grandi viaggi della letteratura e della storia, l'autore si mette sulle tracce di questo mistero in un volume riccamente illustrato da riproduzioni di mappe d'epoca.

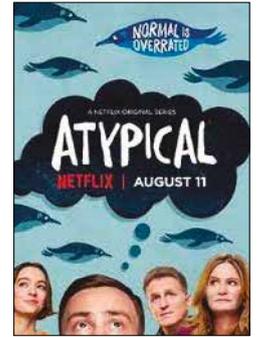


DA VEDERE

Atypical

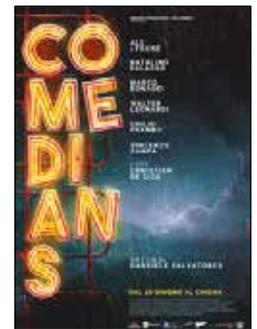
Creato da Robia Rashid,
con Keir Gilchrist

Il 9 luglio inizia su Netflix la quarta (e ultima) stagione della serie tv che mostra con tenerezza e humour la vita di un ragazzo con disturbi dello spettro autistico, e della sua famiglia.

**Comedians**

Di Gabriele Salvatores, con
Ale e Franz, Natalino Balasso

Sei aspiranti comici tentano il grande salto. Salvatores torna alle origini con un film tratto da un testo teatrale che aveva portato in scena e di cui aveva già realizzato anche una versione cinematografica (*Kamikazen - Ultima notte a Milano*).

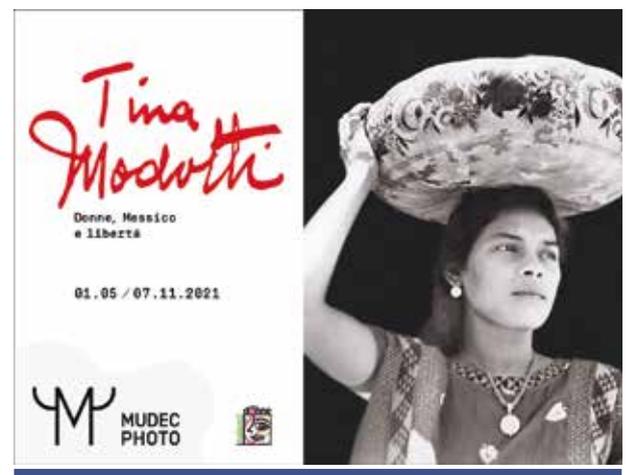


LA MOSTRA

Tina Modotti

Donne, Messico e libertà

Fino al 7 novembre al MuDEC di Milano, una retrospettiva sulla fotografa, attivista e attrice italiana che ha lasciato un'impronta indelebile nella storia della fotografia contemporanea. I suoi celebri scatti, che compongono le collezioni dei più importanti musei del mondo, sono il simbolo di una donna emancipata e moderna, la cui arte fotografica è indissolubilmente legata al suo impegno sociale.



Migliora la tua vita Leggi RIZA

**OGNI MESE IN EDICOLA
LE RIVISTE PER LA TUA SALUTE**

PSICHE



RIZA PSICOSOMATICA

*L'arte di prendersi
cura di se e vivere bene
qualsiasi cosa accada*

CURE NATURALI



SALUTE NATURALE

*I rimedi naturali
per il benessere
di corpo e mente*

DIMAGRIMENTO



DIMAGRIRE

*Il nuovo modo
di perdere peso senza
diete restrittive*

LONGEVITÀ



RIZA ANTIAGE

*Le cure più efficaci
per stare bene
dopo i 40 anni*



Edizioni RIZA

L'editore del benessere

Diretto da Raffaele Morelli