



Fitonews

Salute Natura Informazione

TRIMESTRALE - 4 EURO - N°66 DICEMBRE 2021

CREATURE DEL BOSCO

L'antico fascino e le molteplici
virtù salutistiche dei funghi

TRA SACRO E PROFANO

Il legame fra l'uomo
e un seducente regno
della natura

VIA IL FREDDO DALLE OSSA

Rimedi contro l'umidità
invernale



SE CERCHI IL BENESSERE,
TROVI FITOMEDICAL.
È NATURALE.

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



colophon

Periodico trimestrale
sui fitoderivati
Anno 29 n°66
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



Puoi ordinare
i prodotti sul sito
www.fitomedical.com



info@fitomedical.com



FITOMEDICAL
star bene è naturale



MISTO
Carta da fonti gestite
in maniera responsabile
www.fsc.org
FSC® C102533

Qualità che spuntano come funghi

Chi non conosce il fungo con la testa rossa e i pois bianchi? Anche senza sapere il suo nome scientifico, abbiamo ammirato *Amanita muscaria* nelle illustrazioni di molte fiabe e i più fortunati nel fogliame del sottobosco... ma senza raccoglierla, perché dietro tanto fascino nasconde veleno.

Di ben altra natura sono i funghi eduli, che ci deliziano preparati in molte diverse pietanze. Ma nel corso della storia e attraverso le varie culture, i funghi hanno occupato tanto le tavole da pranzo, quanto gli altari, come oggetto sacro di culto e droga da sciamani. E se alcuni se la sono vista male intossicati dal loro veleno, molti altri hanno trovato nei funghi medicinali il rimedio per salvarsi la vita.

Come argomento monografico di Fitonews vi proponiamo di conoscere meglio queste versatili creature del bosco, approfondendo in particolare, tra le loro tante virtù, le proprietà salutistiche che li caratterizzano e che da qualche decennio accentrano l'interesse della ricerca scientifica: se non ne avete ancora sentito parlare, ne rimarrete stupiti.

Ma potrebbe anche farvi piacere passare un pomeriggio in cucina a sperimentare ricette di stagione sane e naturali, o più pigramente leggere qualche buon libro o vedere un bel film seduti sul divano con vicino il vostro amico animale, entrambi avvolti dalle note del bosco: questa volta non dei funghi, ma dei pini balsamici.

sommario

02

I funghi, tra sacro e profano

L'antico legame con l'uomo

04

Doti segrete dei funghi

Alcune delle loro innumerevoli proprietà

06

La lente della scienza

Un importante ambito della ricerca moderna

08

Ottimi bodyguard

I funghi per la difesa immunitaria

10

Via il freddo dalle ossa

Rimedi contro l'umidità invernale

12

Che barba!

Prodotti naturali per la cosmesi maschile

15

Funghi nel piatto

Alla scoperta delle proprietà nutrizionali

16

Respirare il bosco

Aromi balsamici per il benessere degli animali

I FUNGHI, TRA SACRO E PROFANO

L'antico legame fra l'uomo e un seducente regno della natura

Già nel Paleolitico superiore l'uomo conosceva i funghi e ne era affascinato. Lo sorprendevo il loro improvviso apparire dopo i temporali e l'altrettanto veloce marcire; misterioso era il loro mimetizzarsi nel terreno vestendosi di toni bruni, o attrarre l'attenzione con i colori intensi delle loro cappelle, decorate in certi casi da pois o ricami di frange e a volte con forme delicate simili a piccoli calici, le "tazze delle streghe". Altrettanto singolare era il fatto che potessero rivelarsi gustosi alimenti ed efficaci medicinali, ma anche forti allucinogeni o potenti veleni. Tutte proprietà prodigiose che valsero ai funghi la presenza costante nell'arte primitiva come nei testi di favole, nei riti pagani, in ricette di cucina, formule magiche e prescrizioni mediche.

*Lina Suglia
erborista, fitopreparatore,
consulente scientifica*



Studiando i funghi non si rischia d'annoarsi: li incontriamo lungo tutto il corso della storia e in ogni angolo del mondo, e sono presenti nei più vari ambiti della vita.

Innanzitutto sono graditi **alimenti**. In **Cina** la coltura del fungo Reishi precede quella del riso; era riservato solo all'imperatore e alla sua dinastia, cui si riteneva assicurasse longevità. Anche la cucina dell'Est Europa, soprattutto della **Polonia**, apprezza da sempre questi doni del bosco. Inoltre, qualunque popolo, in tempi purtroppo ancora attuali di guerre o carestie, trova in essi una preziosissima risorsa alimentare.

Allucinogeni per contattare gli dei

In altri contesti i funghi sono **cibo divino che nutre facoltà soprannaturali**: erano "carne degli dei" per gli **Aztechi** che, attraverso gli effetti psicotropi delle specie di *Psilocybe*, ampliavano le percezioni e stabilivano un contatto diretto con gli dei, interpretando le visioni abbaglianti indotte dai "**funghi che dipingono**".

Affreschi, statue e altri oggetti artistici testimoniano il **culto dei funghi**, ora dipinti come divinità sui templi orientali, ora raffigurati in piccole terracotte precolombiane con l'effigie di dei o demoni sul gambo. Analoghi reperti sono le "**pietre fungo**", sculture di siti archeologici slavi, francesi, russi, raffiguranti ritratti di idoli, eroi, santi.

Sembra impossibile che i funghi, tanto venerati per le proprietà spirituali e terapeutiche, abbiano avuto anche violenti detrattori. Diventarono **simbolo di morte durante l'Impero Romano**, come suggerisce l'etimologia latina di fungo, da *funus*

(rovina) e *ago* (portare). Forse fu a causa dei molti episodi di avvelenamento, tra cui quelli celebri dell'imperatore Claudio e di Papa Clemente VII. O forse il loro crescere nell'ombra tra la materia in decomposizione li accomunò al diavolo e agli spiriti maligni, consigliando di perseguire con la **Santa Inquisizione** stregoni e fattucchiere che ne facessero uso.

Alcuni ricercatori moderni, invece, sostengono che i funghi, proprio perché vivono a contatto con microrganismi potenzialmente aggressivi e sostanze tossiche, **hanno sviluppato importanti strategie di difesa, di cui anche l'uomo può usufruire**.

Le ricerche scientifiche, che se ne occupano da qualche decennio, evidenziano una notevole attività antiossidante e la **capacità di modulare la risposta immunitaria** rendendola efficiente sia nel bloccare la diffusione di batteri, virus e cellule tumorali, sia nel controllare l'evoluzione di problematiche allergiche e autoimmuni. Altri studi riguardano la **regolazione del metabolismo di grassi e zuccheri** e la prevenzione di malattie correlate. A queste proprietà, ogni specie ne associa altre che rendono unico il profilo salutistico di ogni fungo.

Infine, il contributo dei funghi è importante anche **per l'ambiente**: senza di loro la terra sarebbe sommersa dai rifiuti. Per nutrirsi, infatti, **decompongono materiali organici del terreno in molecole assimilabili, utili a loro stessi e come fertilizzanti per le piante**. Con queste ultime stabiliscono spesso una collaborazione, fornendo loro fattori di crescita, o agendo come un sistema di radici secondario. Inoltre, assorbono molte sostanze inquinanti dal terreno: una proprietà messa a profitto dall'industria dell'ecologia per il recupero di ambienti compromessi. ■

Ritenuti anche portatori di sventura



Amati, screditati, riabilitati dalla scienza



Preziosi anche per l'ambiente



curiosità

Simili ma diversi

I funghi non sono piante! Costituiscono un regno della natura a sé stante. Diversamente dai vegetali, sono privi di clorofilla e dipendono da altri organismi per il nutrimento; inoltre, la parete delle loro cellule è costituita da chitina, la stessa sostanza del guscio di crostacei e insetti.

Anelli delle streghe

Alcune specie di funghi crescono disponendosi in cerchi di diametro variabile fino a 5 metri: per le credenze popolari, chi entra in questi anelli creati dalle danze notturne delle streghe corre il rischio di rimanervi intrappolato.

Sopra e sotto

Quello che comunemente chiamiamo fungo è un "corpo fruttifero" ricco di spore, che dura solo il tempo d'assicurare la riproduzione della specie. Lo forma il micelio, il "vero" fungo per i botanici: è un reticolo sotterraneo permanente formato da tantissimi sottili filamenti, le ife.



numeri

 $\frac{1}{4}$

della biomassa della Terra è costituita da funghi

1.500.000

circa le specie di funghi esistenti, solo

14.000

quelle conosciute

700

specie sono note come funghi commestibili

20

trilioni sono le spore liberate da una Vescaia

2.200

anni l'età del più vecchio micelio di Armillaria ostoyae identificato in Oregon,

9.700

 la sua estensione in km²

Cordyceps per le prestazioni sportive



DOTI SEGRETE DEI FUNGHI

Ciascuno di essi ha proprietà uniche

AURICULARIA

 Cresce sui tronchi e per la sua particolare forma è chiamato in Cina **“Orecchia del legno”**.

 La ricerca evidenzia la sua **attività protettiva su cuore e vasi** e lo consiglia per mantenere toniche le vene, proteggere i capillari, alleviare le emicranie e prevenire le tendenze ipertensive, soprattutto in chi ha valori alterati di grassi e zuccheri. Altri studi segnalano il riequilibrio delle mucose gastroenteriche, respiratorie, genitourinarie secche o irritate.


CHAGA

Vive in Nord Europa e Siberia, in condizioni di habitat stressanti e proibitive. Ciò favorisce la sintesi di sostanze fortemente protettive. Il suo utilizzo è avallato da ricerche scientifiche che ne elogiano le **proprietà antiossidanti**, testate in oncologia e utili per prevenire l'invecchiamento precoce dei tessuti e malattie degenerative vascolari, nervose, metaboliche, ecc.


CORDYCEPS

 Proviene dalle altitudini estreme del **Tibet**, già anticamente elogiato dai medici cinesi e destinato all'uso esclusivo dell'imperatore. Studi moderni confermano che la sua **azione tonica** contrasta la stanchezza, favorisce l'ossigenazione cellulare e sostiene l'energia psicofisica e sessuale. È anche molto apprezzato per migliorare le prestazioni sportive.


HERICIUM

 Il suo aspetto curioso riecheggia nei suoi soprannomi come **“criniera di leone”, “testa di scimmia”, “barba di vecchio”**. La scienza conferma gli usi tradizionali di cinesi e nativi americani, ritenendolo in particolare **un buon rimedio gastroprotettivo**, che tutela lo stomaco

Reishi
fungo dello
Spirito

FF



e sostiene la digestione nel suo insieme. Aggiunge inoltre che rasserena i pensieri, allontana l'ansia e **favorisce le funzioni mentali**, aiutando a conservare lucidità e memoria.

MAITAKE

Il nome giapponese significa "Fungo che danza" perché ricorda una nuvola di farfalle volteggianti, ed era così prezioso che le sue aree di crescita erano dette "isole del tesoro".

Studi moderni ne segnalano le **proprietà immunitarie e l'azione sul metabolismo**: regola le difese dell'organismo rendendo efficace e rapida la risposta a virus, microrganismi e cellule maligne, e contenendola quando eccede con fenomeni allergici o autoimmuni; inoltre aiuta a correggere i problemi connessi ad eccesso di grassi e soprattutto zuccheri nel sangue.

PORIA

La ricerca scientifica conferma le indicazioni della Medicina Cinese, che descrive come una **"calma e potente onda che lava in profondità"** questo sclerozio, simile a una noce di cocco. Aggiunge che favorisce il drenaggio dei tessuti e la diuresi, aiutando a contrastare stasi di liquidi e gonfiore. Segnala inoltre anche l'azione antinfiammatoria e le proprietà rasserenanti, che aiutano ad alleviare l'inquietudine e il nervosismo, causa di palpitazioni di cuore e difficoltà a prendere sonno.

REISHI

Ritenuto sacro dalla millenaria tradizione cinese e denominato "fungo dello Spirito" o "essenza dell'immortalità", predilige i tronchi di Quercia o Castagno dove forma un ventaglio lucido, ornato da striature circolari. Gli studi scientifici confermano le **proprietà toniche e antiage** di questo adattogeno, capace di aumentare la resistenza dell'organismo in condizioni di stress con alterazioni del metabolismo, scarsa efficienza delle difese immunitarie, disturbi del sonno, apatia e affaticamento.

SHIITAKE

La tradizione d'Oriente decanta le sue proprietà salutistiche come leggendarie e lo apprezza anche in cucina per l'elevato valore nutrizionale. La ricerca moderna ne loda le **proprietà antisettiche, antibatteriche e antivirali** e aggiunge che sostiene le difese dell'organismo sia potenziando direttamente l'efficienza delle cellule immunitarie, sia indirettamente intervenendo sulle flore batteriche intestinali come prebiotico. Apprezza infine l'azione protettiva su ossa e denti.

indicazioni specifiche e suggerimenti d'uso sono disponibili sul sito www.fitomedical.com

Shiitake
protegge
ossa e denti

FF



curiosità

Funghi di Natale

I Sami, abituati all'uso allucinogeno di *Amanita muscaria*, il noto fungo a pois delle fiabe, sostenevano che lo spirito stesso del fungo li invitasse al rito: entrava dal tetto vestito di bianco e rosso, portando in dono grandi sacchi di funghi e poi li accompagnava nel "viaggio" indotto dal loro consumo.

Questi popoli ritenevano anche che le renne, abituate a cibarsi di *Amanita* nei boschi siberiani, sotto il suo effetto potessero volare. Da questi racconti, che i primi missionari in Lapponia integrarono nelle nostre tradizioni, nacque la figura di Babbo Natale e delle sue renne volanti.



SOTTO LALENTE DELLA SCIENZA

I funghi costituiscono un importante ambito della ricerca moderna

Marco Angarano
tecnico erborista, fitopreparatore, giornalista

Studiati per gli effetti contro i tumori



Il rapporto dell'umanità con i funghi affonda nella notte dei tempi e l'etnomicologia, la disciplina che ne studia i diversi aspetti, offre numerosi spunti agli scienziati. Questi, basandosi proprio sull'uso medicinale dei funghi nelle diverse culture e popolazioni, studiano i meccanismi della loro attività farmacologica e la sperimentano clinicamente, per verificare e spesso confermare le tante proprietà salutistiche vantate dalle medicine tradizionali.

L'attività antitumorale è quella maggiormente indagata e si inserisce in una più generale azione sul sistema immunitario, comune a molti funghi. Si reputa sia dovuta soprattutto alla presenza in essi di particolari composti, i polisaccaridi,

e in particolare i beta-glucani. Studi su vari tipi di cellule tumorali hanno evidenziato la potenzialità di diversi funghi, per esempio **Chaga** (*Inonotus obliquus*), di inibire la crescita e le metastasi dei tumori. In numerose ricerche **Maitake** (*Grifola frondosa*) e **Shiitake** (*Lentinula edodes*) hanno ampiamente dimostrato di essere in grado di potenziare l'attività dei macrofagi – le cellule immunitarie che ripuliscono il nostro corpo da "rifiuti" come batteri o cellule danneggiate – e di aumentare la produzione delle citochine, importanti fattori coinvolti nella risposta immunitaria.

Migliorano le difese dell'organismo

Cordyceps (*C. sinensis*), caratterizzato da una sostanza attiva di recente scoperta, la cordycepina, ha una spiccata azione immunomodulante, cui si unisce un'elevata attività antibatterica, in particolare contro alcune specie di microrganismi che hanno sviluppato resistenza agli antibiotici comunemente usati. In alcuni studi sull'uomo si evidenzia

una rilevante attività nel trattamento della tubercolosi e la capacità di ottimizzare la funzione respiratoria; altri studi dimostrano invece la sua azione tonica, non solo sul fisico ma anche sulla sfera sessuale.

Ricerche recenti si sono focalizzate sul rapporto tra funghi e microbiota intestinale. Anche in questo caso sono i polisaccaridi fungini a svolgere un ruolo fondamentale come prebiotici, influenzando anche il metabolismo lipidico. I beta-glucani presenti in **Hericium** (*H. erinaceus*) e Chaga, per esempio, in alcuni studi hanno mostrato un'azione non solo sull'assorbimento, ma anche sulla sintesi del colesterolo attraverso la modulazione del microbiota intestinale. Noto per essere considerato un ottimo adattogeno, anche **Reishi** (*Ganoderma lucidum*) è indagato per la sua azione di modulazione del microbiota e le sue potenzialità nella prevenzione dell'obesità e del trattamento del diabete mellito, avendo mostrato in alcuni studi di essere in grado di ridurre la resistenza insulinica. Attualmente buona parte della ricerca scientifica sui funghi è focalizzata sulle loro attività ipoglicemizzanti, ipolipidemizzanti e antiossidanti, interessanti per ridurre il rischio di aterosclerosi.

Attivi sulle microflora dell'intestino

Infine, **Poria** (*Wolfiporia cocos*) oltre che per l'azione di protezione renale che lo caratterizza, è molto studiato anche per quella epatoprotettiva e antinfiammatoria.

Come emerge da questa breve panoramica, i filoni della ricerca scientifica sui funghi sono davvero variegati, si intersecano e si collegano nella fitta rete di attività biologiche che essi esprimono e che contribuiscono al mantenimento della nostra salute. ■



la vetrina

Le virtù dei funghi

Nuova linea micoest

Estratti Secchi di funghi in Tavolette: Auricularia, Chaga, Cordyceps, Hericium, Maitake, Poria, Reishi, Shiitake.



Cordyceps specifico per tonificare il fisico e la mente

Fitomedical amplia la propria offerta di Estratti Secchi in Tavolette (EST) con un ventaglio di nuove referenze, selezionate nell'ambito della Micoterapia. Nell'indagare le proprietà salutistiche dei funghi, questa disciplina evidenzia interessanti attività di sostegno delle difese immunitarie e di regolazione metabolica comuni a tutte le specie, cui si aggiungono proprietà uniche e distintive che caratterizzano ogni fungo. Le otto diverse specie offerte sono ottenute da estratti di alta qualità e a titolazione garantita. Approfondimenti su www.fitomedical.com

Modo d'uso
Assumere 1 tavoletta due o tre volte al giorno.

Un alleato contro lo stress

Eleuteropiù omeostat®

Una formulazione che aiuta a fronteggiare le situazioni di stress temporanee o prolungate, mantenendo l'equilibrio psicofisico con rinnovate energie

Un gradevole mix di piante toniche, adattogene e antiossidanti, che aiuta a contrastare gli effetti negativi dello stress e a prevenirne i danni. I suoi componenti – **Eleuterococco, Codonopsis, Tulsi, Aronia e Olivello spinoso e Goji** – sostengono le risorse psicofisiche dell'individuo senza indurre effetti eccitanti. Il prodotto, confezionato in pratici stick, completamente naturale, privo di alcol ed edulcoranti sintetici, è indicato al cambio di stagione o in ogni momento dell'anno a chi lavora, studia, pratica attività sportive, nelle convalescenze e in ogni condizione di stress di giovani, adulti e anziani. Approfondimenti su www.fitomedical.com

Modo d'uso
Uno stick al giorno, assunto preferibilmente a digiuno, tal quale o diluito in acqua.



Artimove omeostat®

Un efficace integratore, a base di **Boswellia, Frassino, Zenzero e Pepe lungo**, che agisce favorevolmente sulla funzionalità delle articolazioni e la scioltezza dei movimenti.



Linea Artihara

Tre prodotti specifici da applicare localmente, formulati per favorire la riattivazione del movimento e il sollievo di articolazioni e muscolatura

Artihara – in sanscrito “rimuove il dolore” – è una linea a base di Arnica e pregiati oli essenziali, studiata per il benessere di muscoli e articolazioni. In condizioni di emergenza, **Gel - sollievo** apporta un rapido conforto e favorisce il recupero del movimento dopo i traumi. La **Pomata - flessibilità** aiuta a sciogliere le rigidità articolari; l'**Olio Spray - scioltezza** è adatto per massaggi in caso di stanchezza e indolenzimento muscolare. Tutte le formulazioni sono certificate Bio Eco Cosmesi AIAB (Associazione Italiana per l'Agricoltura Biologica), adatte ai vegani e dotate di confezioni di plastica green 100% riciclabile. Approfondimenti su www.fitomedical.com

Modo d'uso
Applicare più volte al giorno sulla zona interessata e massaggiare.



curiosità

Nelle tasche di Ötzi

Quando i ricercatori esaminarono il contenuto della borsa di “Ötzi the iceman”, la mummia risalente all’Età del Rame ritrovata nel 1991 in un ghiacciaio alpino del Tirolo, scoprirono che portava con sé due funghi. Dal primo, *Fomes fomentarius*, aveva ottenuto una massa lanuginosa utile per accendere il fuoco, mentre il secondo, *Piptoporus betulinus*, gli era utile per l’attività antibiotica e vermifuga: dalle analisi effettuate pare infatti che sofferisse di una parassitosi intestinale. Questa scoperta testimonia come già nel Neolitico, 5300 anni fa, l’uomo apprezzasse le proprietà curative dei funghi.

I beta-glucani dei funghi sostengono le difese



FUNGHI, OTTIMI BODYGUARD CHE CI DIFENDONO

La difesa immunitaria è tra i maggiori ambiti d’azione dei funghi

Emanuela Carlessi
Naturopata

Quanto è prezioso il potere benefico dei funghi se, oltre 4000 anni fa, un imperatore cinese ordinò alle flotte di solcare i mari, alla ricerca di un esemplare capace di conferire l’immortalità?

Le qualità salutistiche dei funghi sono note alle medicine tradizionali di tutto il mondo, che da millenni li impiegano per rinvigorire e rafforzare persone fragili con la tendenza ad ammalarsi frequentemente. **Oggi un numero crescente di studi scientifici attesta il potenziale dei funghi nel mantenere in salute, in particolare sostenendo e modulando le nostre naturali difese, grazie alla presenza dei beta-glucani.** Queste sostanze sono innocue per l’uomo, ma avendo una struttura simile a molecole presenti sulla superficie di virus e batteri, vengono identificati dalle nostre linee difensive come “presenze sospette”: pertanto, inducono una costante allerta, che rende più rapido il riconoscimento di potenziali nemici e più efficienti le strategie per contrastarli.

Le ricerche si sono concentrate su specifici esemplari fungini e tra i più studiati ci sono **Shiitake** e **Maitake**.

Shiitake: apprezzato anche in cucina

Il primo è **noto in Cina come Shaingugu, “fungo profumato”**: le sue qualità aromatiche ne fanno uno dei funghi alimentari più apprezzati al mondo. Balzò all’attenzione del vasto pubblico intorno al 1960, quando i ricercatori scoprirono che la longevità e il benessere di alcune popolazioni rurali giapponesi dipendevano dal consumo quotidiano di Shiitake. Da allora si sono susseguiti numerosissimi studi, che hanno mostrato come questo fungo intervenga sulle prime linee di difesa dell’organismo, in particolare su specifiche cellule dette macrofagi: questi riconoscono e segnalano la presenza di possibili “ospiti indesiderati”, attivando a cascata la risposta più adeguata a fronteggiarli ed eliminarli. I macrofagi intervengono in maniera simile anche nei confronti di cellule dell’organismo che stanno subendo un processo

degenerativo e ne contrastano lo sviluppo e la diffusione.

Sono attività che la scienza riconosce anche a Maitake, il “fungo che danza”: si narra infatti che i cercatori si mettessero a ballare di gioia quando lo avvistavano nei boschi, visto che i principi locali l'avrebbero acquistato a prezzo d'argento! In effetti, **Maitake è un vero e proprio tesoro: oltre a tutelare il nostro benessere sul piano difensivo, interviene anche in ambito metabolico, contribuendo a ridurre i livelli di zuccheri e grassi nel sangue.**

Maitake è il “fungo che danza”

Altri funghi si distinguono per le proprietà di modulazione delle difese: Reishi e Chaga, per citarne due. In tutti i casi, è da notare che l'attività modulante dei beta-glucani non deriva solo dall'azione diretta sulle cellule immunitarie, come visto poco sopra. Accurate ricerche hanno evidenziato anche un meccanismo indiretto, che passa attraverso il riequilibrio delle flore intestinali: i beta-glucani sono infatti preziosi prebiotici e favoriscono la crescita di quei batteri benefici, che educano il sistema immunitario a una risposta adeguata ed efficace. È un intervento a doppio binario che accomuna l'attività di certi funghi a quella di una radice: **Astragalo**. Anche i suoi estratti vantano comprovati effetti di riequilibrio delle difese, utili non solo in caso di debolezza che espone a infezioni frequenti o recidivanti, ma anche quando le cellule immunitarie eccedono con un'iper-reazione contro possibili allergeni o addirittura contro l'organismo stesso, come avviene nei processi autoimmuni. ■

2 alleati



Sostegno per la difesa

Shiitake *MicoEST*

Prebiotico, sostiene l'efficienza delle difese dell'organismo e agisce direttamente contro virus e batteri aggressivi. *Approfondimenti su www.fitomedical.com*



Se lo stress abbassa le difese

Astragalo - Difese *Estratto Integrato Sinergico*

La sinergia di Echinacea, Astragalo, Eleuterococco, Baptisia e olio essenziale di Timo serpillio per sostenere le naturali difese dell'organismo in presenza di stress. *Approfondimenti su www.fitomedical.com*



SCUOLA DI FITOAROMATERAPIA ENERGETICA INTEGRATA ONLINE



“L'uso delle piante occidentali secondo l'energetica tradizionale cinese insieme alle evidenze scientifiche più aggiornate per una moderna medicina integrata”

DOCENTI

DOTT. LEONARDO PAOLUZZI
Medico Agopuntore fitoterapeuta

DOTT.SSA GIORGIA GANDOLFI
Laureata in Sc. dell'Alimentazione Naturopata

con la partecipazione in alcune lezioni di **Lina Suglia** consulente scientifica Fitomedical

PUOI PARTECIPARE ALLE LEZIONI IN WEBINAR E/O RIVEDERTI LE REGISTRAZIONI COMODAMENTE PER 1 ANNO

E' ANCORA POSSIBILE RECUPERARE LE LEZIONI PERDUTE O ISCRIVERSI AI SINGOLI MODULI MENSILI

PER INFO E ISCRIZIONI

<https://www.rinascerebenefit.it/index.php/it/e-shop/corsi-ed-eventi/teorici>

Cell: 3382902695

VIA IL FREDDO DALLE OSSA

Come evitare che l'umidità invernale risvegli vecchi acciacchi

Flora Bertelli
naturopata

Perso il suo tradizionale ruolo di invito al riposo e alla lentezza, l'inverno oggi è ridotto a una scomoda parentesi da chiudere prima possibile, per ritornare a godere del tepore e della luce primaverili. Tanto più che questa stagione, con il suo freddo e la sua umidità, rischia di accentuare disturbi e acciacchi messi benevolmente a tacere dal caldo dell'estate.

È il caso dei disturbi reumatici e dei dolori articolari, che in questo periodo tornano a farsi sentire, ostacolando o persino bloccando i nostri movimenti.

Boswellia
"aggiusta
le ossa"



Allora cosa c'è di meglio di un antico rimedio che, secondo la medicina ayurvedica, "aggiusta le ossa"? Si tratta di **Boswellia serrata**, che gli indiani usano da secoli per alleviare ogni tipo di problematica articolare, anche a carattere cronico. Gli studi scientifici moderni hanno confermato gli usi tradizionali e dimostrato che gli estratti di questa oleoresina contribuiscono a riportare le articolazioni alla loro corretta funzionalità, con benefici che si estendono a legamenti e tendini. Questo rimedio concorre anche ad alleviare la sensazione dolorosa che accompagna i disturbi reumatici e la sua azione sinergizza molto

bene con **Zenzero**, che la Medicina Tradizionale Cinese impiega da secoli per "risolvere il dolore" delle ossa. Il rizoma di questa pianta può essere usato sia in estratto secco – da assumere oralmente – sia in forma di olio essenziale (OE), da applicare localmente sulla zona interessata. In questo secondo caso, è importante diluirlo in olio vegetale (OV): il più indicato è sicuramente **Nigella**, nota anche come Cumino nero. Dalla spremitura a freddo dei suoi semi si ricava un olio dall'azione lenitiva profonda, che raggiunge anche i tessuti

articolari e le cartilagini. È sufficiente miscelare accuratamente 2 gocce di Zenzero OE in un cucchiaino di Nigella OV e poi procedere al massaggio sull'area da trattare.

Per un'azione più incisiva sul dolore, Zenzero OE può essere unito all'essenza ricavata da una notissima spezia: **Noce moscata**. In questo caso, si utilizza 1 goccia di ciascun OE per



ogni cucchiaino di Nigella OV. Ma se volete sfruttare anche gli effetti tonificanti aromacologici – cioè aromatici e psichici – di questi oli essenziali, potete miscelarne con cura 4 gocce di ciascuno in un cucchiaino di bagnodoccia neutro disperdente da aggiungere all'acqua della vasca, per un bagno che vi scalderebbe le ossa e laverà via lo stress!

Zenzero e Noce moscata se il freddo morde le dita

L'azione tonica e le proprietà lenitive di Zenzero e Noce moscata OE sono apprezzabili anche in semplici pedi e maniluvi, utili quando l'inverno "morde" le dita, tendendo a deformarle: a questo scopo sono sufficienti 2 gocce di ciascuna essenza per cucchiaino di bagnodoccia disperdente.

Nel caso in cui invece il freddo è un colpo basso che favorisce la comparsa di cistiti, arriva in soccorso **Karkadè**, tipico rimedio della medicina popolare africana. Si è evidenziato che l'estratto dei suoi fiori concorre a contrastare i microrganismi responsabili di questi disturbi e svolge un'efficace azione lenitiva sulle pareti irritate della vescica. Per potenziarne e completarne l'attività, si consiglia l'associazione con **Cranberry**, che "sciacqua via" possibili ospiti indesiderati, creando nella vescica un ambiente acido sfavorevole alla loro permanenza. ■

2 alleati



Un aiuto profumato Noce moscata

Olio essenziale

Essenza dalle note speziate e legnose, indicata per massaggi tonificanti che aiutano ad alleviare disturbi articolari favorendo scioltezza nei movimenti.

Approfondimenti su
www.fitomedical.com



Lo scudo per le vie urinarie Cistoshield omeostat®

Una formulazione con Cranberry, Mirtillo rosso, Karkadè e Astragalo, che aiuta a proteggere e mantenere la funzionalità e l'equilibrio delle basse vie urinarie.

Approfondimenti su
www.fitomedical.com

la salute in tazza

Viola Assolari
erborista

La tisana del bosco

Vi è mai capitato di fare una passeggiata in montagna in una giornata invernale limpida e fredda e godere dei panorami e degli scorci che ci regala? E una volta tornati a casa, avere il desiderio di riscaldarvi con una tisana che ricordi quei paesaggi? Ecco come realizzarla, unendo i benefici del Karkadè ai doni del bosco (ricetta per 100 g di miscela): 40 g Karkadè fiori, 20 g Mele essiccate, 20 g mix di Frutti Rossi (senza aromi aggiunti), 20 g Rosa canina boccioli. Portate a bollore circa 200 ml di acqua quindi aggiungete 1 cucchiaino da minestra di miscela, avendo cura di spezzettare le mele essiccate, e lasciate in infusione per 7-8 minuti coprendo il pentolino. Filtrate e gustate con un bel cucchiaino di miele di Tiglio, il più indicato nel periodo invernale. Per un sapore balsamico aggiungere qualche foglia di Menta all'infusione oppure, per chi ama gli agrumi, unire anche delle scorzette di Arancio dolce.





CHE BARBA!

Prodotti naturali
per una barba curata
o una buona rasatura

di Iris Bado
naturopata

Barba sì o barba no? Nei secoli si sono susseguiti mode e diktat religiosi o politici che hanno segnato le alterne vicende di questo distintivo tratto maschile. Nel suo libro "Of Beards and Men" lo storico Christopher Oldstone Moore ci racconta che **è la selezione naturale ad aver permesso agli uomini di avere la barba, perché fungeva da richiamo sessuale e garantiva così la sopravvivenza della specie umana**. Dalla preistoria ai giorni nostri, tuttavia, le cose sono molto cambiate.

Le donne primitive apprezzavano la barba

Nell'antico Egitto la rasatura, oltre a essere una misura igienica, rispondeva anche a un dovere religioso perché **solo le divinità e i faraoni potevano esibire la barba**. Nei periodi di lutto, tuttavia, agli uomini era concesso di lasciarsi cre-

scere la barba e i capelli in segno di cordoglio. I Persiani, viceversa, portavano barbe molto curate e solo in caso di lutto si radevano. **La barba era segno di forza e virilità per i Greci, e come punizione imponevano ai vili di radersi metà viso**. Invece Alessandro Magno, come ci tramanda Plutarco, ordinò ai suoi soldati di radersi la barba per timore che gli avversari potessero utilizzarla per afferrarli meglio. Se è vero che la barba incontrava il gusto estetico delle donne primitive, oggi molti uomini dedicano a essa molta più attenzione rispetto ai loro antenati. Il "modello selvaggio" ha infatti l'inconveniente dei peli che tendono a indurirsi e spezzarsi e che possono irritare le guance della partner. È importante, quindi, curare la propria barba per mantenerla morbida e ordinata, evitando anche l'eventuale formazione di forfora o fastidiose irritazioni.

Ecco **alcuni consigli pratici** per la cura fai da te con ingredienti semplici e naturali. È fondamentale lavare regolarmente la barba con acqua tiepida, applicando una piccola quantità (circa un cucchiaino da caffè) di un **bagnodoccia disperdente neutro**, a cui aggiungere una goccia di **olio**

essenziale di Rosmarino, utile per riattivare la circolazione e fortificare i bulbi piliferi.

Per le pelli più grasse o in presenza di forfora è più indicato l'**olio essenziale di Bergamotto**, che aiuta a regolare la produzione eccessiva di sebo. Durante il lavaggio, è fondamentale massaggiare la barba in ogni direzione, pettinandola e sciacquandola accuratamente. Per terminare la beauty routine, ecco come creare un balsamo specifico home-made che ammorbidisce la barba: miscelare in un vasetto da 30 ml 3 cucchiaini di **olio vegetale di Jojoba** – che evita la disidratazione e regola la produzione di sebo – con 10 gocce di **olio essenziale di Sandalo**, che oltre a nutrire in profondità i peli della barba, dona un piacevole profumo dall'effetto rigenerante e stimolante. Oppure

si può optare per l'**olio essenziale di Achillea**, indicato per riattivare il microcircolo del viso e mantenere la barba folta e piena.

Essenza di Achillea per una barba folta e piena



Quando si evidenziano sulle guance delle zone più diradate, è utile applicare a giorni alterni qualche goccia di **olio vegetale di Ricino**,

uno dei migliori rimedi per stimolare la ricrescita della barba, oltre che di ciglia e sopracciglia. Per chi preferisce invece un viso liscio e senza barba, il **gel di Aloe vera** è il rimedio ideale per lenire eventuali irritazioni o piccoli tagli da rasatura. Infatti, questo gel ha la capacità di essere assorbito facilmente, idratando la pelle e alleviandone rapidamente i piccoli fastidi. Per un'azione ancora più lenitiva e riparatrice, si possono aggiungere 2 gocce di **olio essenziale di Lavanda** in un cucchiaino raso di Aloe. ■

Il gel di Aloe lenisce le irritazioni da rasatura



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

PANZANELLA INVERNALE

Rivisitazione insolita
di un classico toscano

Affettare sottilmente
l cipolla e trasferirla in
una ciotola con acqua
fredda. Fare lo stesso con
l finocchio e l gambo di
sedano. Mentre le verdure
sono in ammollo, tagliare
alcune fette di pane
toscano a cubetti e tostare
in una pentola antiaderente,
con un cucchiaino di olio
EVO. Tagliare a lamelle 10
funghi champignon, unire
il pane tostato, le verdure
scolate e condire con sale,
succo di mezzo limone e l
cucchiaino di olio EVO in cui
avrete miscelato l goccia
di **Olio Essenziale di
Pepe nero** e l di **Timo**.



INSALATA DOLCEAMARA AL CAVOLFIORE CON SCAGLIE DI PARMIGIANO

Ricetta di Barbara Toselli

Ingredienti

Per 4 persone

- 1 cavolfiore piccolo
- 10 foglie radicchio
rosso tondo
- 60 g spinaci
- 1 mela rossa
- 60 g Parmigiano
- 8 noci
- 2 cucchiaini uvetta
- 1 cucchiaino senape
in grani
- 1 cucchiaino aceto
- olio d'oliva
extravergine
- sale e pepe

1

Affettate molto sottilmente il cavolfiore aiutandovi con una mandolina e raccoglietelo in una ciotola grande. Mondate e spezzate grossolanamente le foglie di radicchio e gli spinaci.

2

Affettate sottilmente anche la mela con tutta la buccia, quindi unitela al cavolfiore insieme a radicchio, spinaci, uvetta e i gherigli delle noci a pezzi.

3

Preparate il condimento in un barattolino con 4 cucchiaini d'olio, la senape, l'aceto, sale e pepe. Chiudete con il coperchio e agitate bene fino a ottenere un'emulsione.

4

Mescolate il condimento all'insalata e lasciatela insaporire per circa 10 minuti. Prima di servire cospargetela con il Parmigiano ridotto in scaglie sottili.

FUNGHI NEL PIATTO

Le proprietà nutrizionali dei funghi

Iacopo Bertini

vicepresidente Associazione Italiana Nutrizionisti



I funghi, pur non avendo alcun ruolo nutrizionale specifico e insostituibile, per le loro caratteristiche possono essere equiparati, a livello nutrizionale e anche come utilizzo in cucina, agli ortaggi e alle verdure.

Sono alimenti poco calorici (circa 20-40 kcal/100 g di peso fresco), **essendo costituiti da circa l'85-95% di acqua: l'energia che ci forniscono deriva principalmente dalle proteine, seguite dai carboidrati e in maniera poco rilevante dai lipidi.**

Spesso, nella credenza popolare, sono considerati "carne vegetale": in realtà, nei funghi le proteine sono presenti in quantità molto modesta (2-4%) e, per di più, in una forma chimica poco utilizzabile dall'organismo.

Non sono affatto "carne vegetale"

I carboidrati dei funghi sono tendenzialmente semplici. Tra gli acidi grassi, si evidenzia una prevalenza di mono- e soprattutto poli-insaturi rispetto a quelli saturi. Le fibre, presenti in buona quantità, sono fondamentalmente del tipo insolubile, e sono "accompagnate" ad altre molecole di tipo prebiotico. Tra le vitamine, in molte specie degna di nota è la presenza di vitamina B3 (o niacina o PP) e anche di vitamina D. Tra i sali minerali, si

apprezzano i livelli di zinco, potassio e fosforo.

Tutti i funghi vanno mangiati ben cotti, perché da crudi sono scarsamente digeribili, a causa della presenza di micosina, un composto presente nella parete delle ife di molti funghi.

Per questo motivo, e non certamente per la loro sicurezza tossicologica che (almeno per i funghi coltivati) è garantita, può essere consigliabile non somministrare i funghi ai bambini e soprattutto alle donne in stato di gravidanza, anche se la maggiore o minore facilità a digerirli è molto soggettiva.

Meglio mangiarli dopo averli cotti

Parliamo dei funghi nelle diete: il loro scarso valore energetico, l'abbondanza di fibre e il tipo di grassi presenti, non "dannosi", contribuiscono a fare di essi un alimento da consigliare nei regimi alimentari per il controllo di: sovrappeso, diabete mellito di tipo 2, ipertrigliceridemia, ipercolesterolemia e ipertensione.

Le proprietà salutistiche sono legate in buona parte alla presenza dei beta-glucani, che sono una classe di polisaccaridi (zuccheri complessi) indigeribili, presenti anche in altri alimenti (avena, orzo, lieviti, ecc.).

Avendo un contenuto purinico medio, sono concessi salutarmente e in porzioni moderate anche nella dieta per l'iperuricemia e la gotta. L'abbondanza di fibre e di sostanze prebiotiche, capaci di nutrire la flora intestinale benefica, rendono i funghi anche degli ottimi alleati per prevenire e curare la stitichezza, mentre sarebbe consigliato limitarli in caso di colon irritabile, colite e diarrea in genere.

La cottura e l'essiccazione non servono a rendere meno tossici i funghi potenzialmente pericolosi poiché molte loro tossine sono termostabili e quindi non perdono la loro tossicità (ma, in questo caso, stiamo parlando di quelli raccolti nei boschi).

Ci sono infine alcuni miti da sfatare, per chi va a raccogliarli nei boschi: non è vero che: 1) tutti i funghi cresciuti sugli alberi si possono mangiare; 2) sono buoni quando sono stati mangiati da parassiti; 3) la velenosità è data dall'aspetto e che diventano tossici quando crescono vicino a ferri arrugginiti.



Buona digestione

Stomaco-Menyantes Estratto Integrato Sinergico

L'Estratto Integrato Sinergico Stomaco-Menyantes aiuta ad alleviare i disturbi gastrici e il bruciore, favorendo una buona funzione digestiva.



RESPIRARE IL BOSCO

Gli aromi del Pino: preziosi alleati per il benessere degli animali

Laura Cutullo

medico veterinario omeopata e floriterapeuta

Gli oli essenziali di Pino hanno un profumo piacevolissimo e fanno anche tanto bene (a patto però che siano purissimi e di ottima qualità). Facciamo quindi entrare il bosco in casa con gli **oli essenziali di Pino mugo e di Pino silvestre**, usandoli in piccolissime quantità in modo da non disturbare l'estrema sensibilità olfattiva dei nostri animali. Ricordatevi che gli animali hanno sviluppato il senso dell'olfatto in modo molto più alto dell'umano. Per questo motivo dovete fare attenzione sia al tipo di aroma, sia alla durata della diffusione.

Il Pino mugo è un arbusto basso e prostrato, il silvestre un albero che tocca il cielo. Entrambi sempreverdi ricchissimi di oli essenziali e resina, quindi di elemento di calore, hanno foglie a forma di aghi che resistono al gelo e alla siccità.

Per ottenere l'olio essenziale di **Pino mugo** in primavera-estate si raccolgono i rametti terminali

Pino mugo utile all'apparato respiratorio



Pino silvestre balsamico e fluidificante



di foglie ancora verdi e tenere; distillandole in corrente di vapore, si ricava il "mugolio", le cui proprietà medicamentose sono esplicitate soprattutto a livello di apparato respiratorio, grazie all'effetto di tipo **balsamico, antinfiammatorio, espettorante, fluidificante delle secrezioni bronchiali, disinfettante, sedativo della tosse**. L'azione antisettica e antinfiammatoria si estende anche all'apparato urinario, dove è utile nelle pieliti, nelle cistiti catarrali e nelle uretriti, esercitando inoltre un effetto diuretico.

Per purificare l'aria negli ambienti, versate 4 gocce di olio essenziale nella vaschetta d'acqua sui caloriferi, oppure nel vaporizzatore: disinfetta l'ambiente e rende l'aria profumata di fresco. Utilissimo anche se in casa si fuma. In caso di bronchiti aiuta l'espettorazione. Potete anche far bollire un po' d'acqua e versare 5 gocce di olio essenziale, ponendo il contenitore in una piccola stanza dove si trova l'animale, ma lontano dalla sua portata. I vapori, fatti respirare per più giorni aiuteranno a espellere il catarro. Per calmare la tosse invece potete mettere una goccia di olio essenziale di Pino mugo in un cucchiaino da minestra di miele: mescolare bene e dare due volte al giorno mezzo cucchiaino da caffè.

Il **Pino silvestre** invece può raggiungere i quaranta metri di altezza e il metro di diametro nel tronco in basso e può vivere fino a 300 anni. **Da sempre ha un grande valore simbolico presso molte culture**. Il suo olio essenziale è estratto dalle foglie all'inizio della primavera; la medicina popolare usava anche le foglie più vecchie, utilizzate come balsamico e fluidificante delle mucose: venivano messe in acqua bollente e l'essenza sprigionata era balsamica.

Nei casi di raffreddore e sinusiti, l'olio essenziale può essere utilizzato in un diffusore di fragranze per ambiente. I vapori emessi sono balsamici e fluidificanti. **Una goccia di olio essenziale di Pino silvestre, aggiunta all'acqua nell'ultimo risciacquo del bagnetto o in spugnature, profuma il pelo e purifica la cute**. Non va usato se la pelle presenta lesioni o escoriazioni. Poiché è stimolante in caso di anergia, intontimento, letargia, è meglio non usarlo in animali nervosi e iperattivi. ■





DA LEGGERE

Il Viaggio di Ritorno

Istruzioni per una
Rinascita Felice

di Raffaella Cali

C.S.N. Libri

72 pagine

8,99 euro

Il tema trattato è inconsueto, un punto di vista originale del percorso della vita che parte dalla fine per arrivare all'inizio dell'esistenza.

È un romanzo emozionante che stimola il ricordo intenso di chi sei davvero e ti ispira a usare la voce del cuore per superare paure e credenze.



Mastro Geppetto

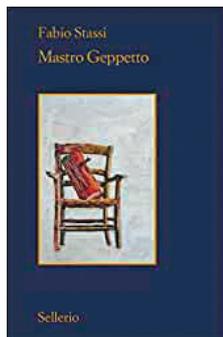
di Fabio Stassi

Sellerio

220 pagine

16 euro

Una storia nuova scritta a partire da una storia classica. Fabio Stassi si accosta con cura a Pinocchio, fornendone una versione diversa che non mette più al centro il burattino ma il falegname che l'ha creato. Il ciocco di legno che prende vita è figlio soprattutto della solitudine e del bisogno d'amore di Geppetto.



La vegetariana

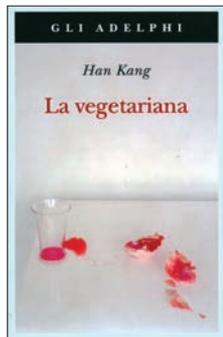
di Han Kang

Adelphi

177 pagine

18 euro

Il titolo di questo romanzo è in buona parte fuorviante. La rinuncia alla carne è solo il primo passo – o il sintomo più superficiale – di un percorso di distacco, dissoluzione, sublimazione intrapreso dal personaggio femminile nato dalla penna della scrittrice sudcoreana Han Kang.



DA VEDERE

La signora delle rose

di Pierre Pinaud.

con Catherine Frot,

Melan Omerta

Una piccola produttrice di rose vede la sua attività minacciata dalle grandi aziende ma trova un insperato aiuto da tre stagisti in reinserimento sociale.



È stata la mano di Dio

di Paolo Sorrentino.

con Filippo Scotti

e Toni Servillo

Il popolare regista porta alla luce una dolorosa storia familiare, mostrando al contempo uno spaccato della Napoli degli anni 80. Al cinema e su Netflix.



LA MOSTRA

Steve McCurry

Animals

Fino al 1° maggio 2022, nella Palazzina di Caccia di Stupinigi (Torino), sessanta scatti iconici del maestro della fotografia, che raccontano al visitatore le mille storie di una vita quotidiana dove uomo e animale sono legati indissolubilmente. Il progetto Animals nasce nel 1992 quando Steve McCurry svolge una missione nei territori di guerra nell'area del Golfo per documentare il disastroso impatto ambientale e faunistico nei luoghi del conflitto.



Abbonati a

Cucina NATURALE

Offerta inverno

ABBONAMENTO 11 NUMERI
+ LIBRO **SETTIMANA
NATURALE INVERNO**
34,00 EURO ANZICHÉ
46,90 EURO



SOLO 27 EURO
ANZICHÉ 37,40 EURO

PER 11 NUMERI
RISPARMI IL 27%

TUTTE LE **ANNATE**
COMPLETE
DAL 2018
DELLA RIVISTA
IN FORMATO DIGITALE

LIBRI SENZA SPESE
SOLO PER GLI ABBONATI
LA CONSEGNA DEI LIBRI
DI TECNICHE NUOVE
È SEMPRE GRATUITA



SCEGLI IL TUO METODO DI PAGAMENTO

SUL NOSTRO SITO www.tecnichenuove.com

Accettiamo: Visa - Carta si - Mastercard - Carta Prepagata - PayPal

BANCA O POSTA Bonifico bancario su IBAN IT70K0100501607000000004537 intestato a Tecniche Nuove Spa
Bollettino Postale su C/C num. 394270 intestato a Tecniche Nuove Spa Via Eritrea 21 - 20157 Milano
Per attivare subito l'abbonamento inviaci la copia del pagamento all'indirizzo abbonamenti@tecnichenuove.com

PER OGNI INFORMAZIONE

Scrivici a: abbonamenti@tecnichenuove.com o telefona al Servizio clienti allo **02.39090440**

 **tecniche nuove**

 @CucinaNaturale

 [cucina_naturale](https://www.instagram.com/cucina_naturale)

 Cucina Naturale