



Fitonews

Salute Natura Informazione

TRIMESTRALE - 4 EURO - N°69/70 DICEMBRE 2022

BUONO O CATTIVO?

Il colesterolo: indispensabile
ma a volte dannoso

AMICI PER LA PELLE

Proteggere l'epidermide
dagli agenti atmosferici



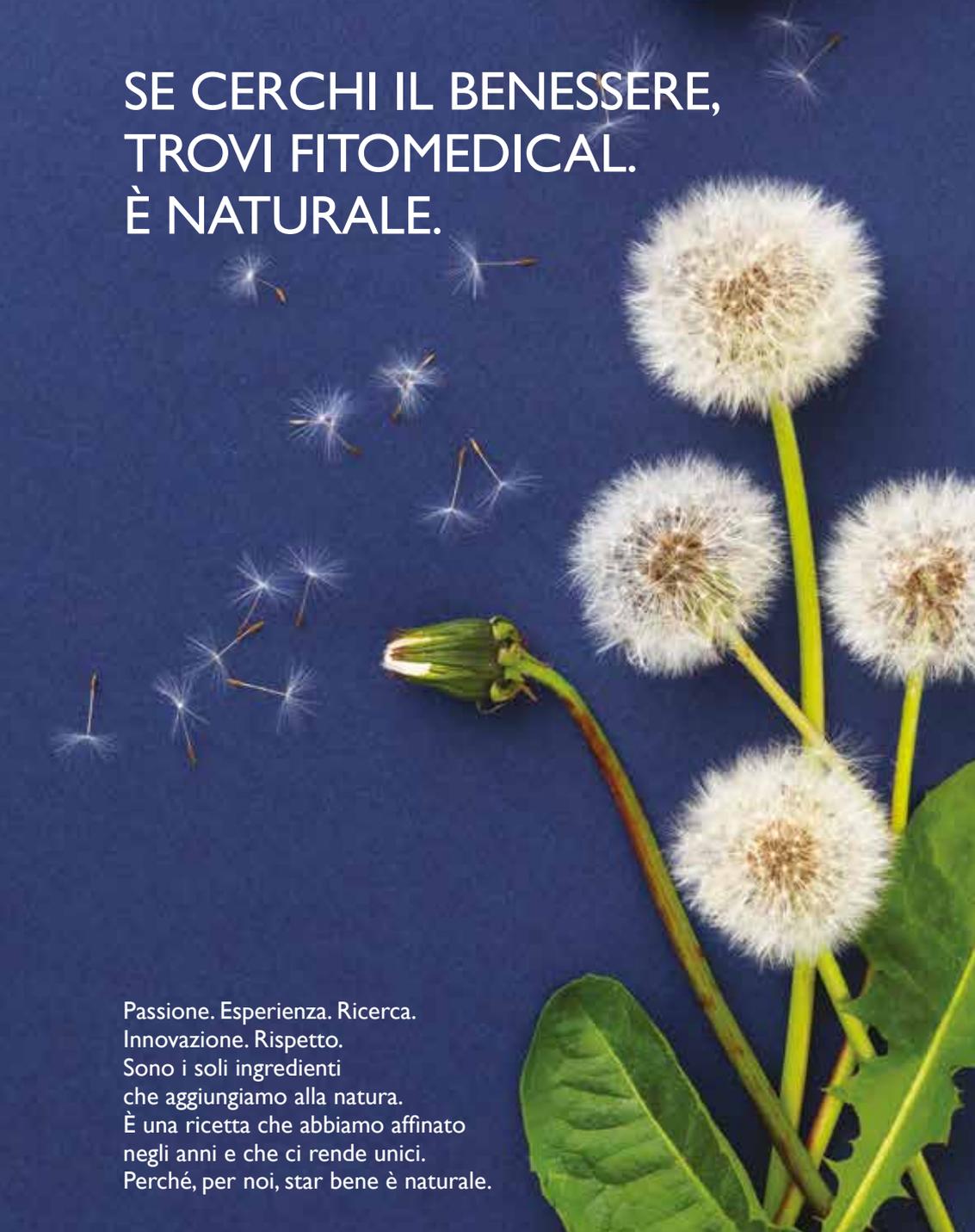
IL GIUSTO EQUILIBRIO

Stile di vita sano e aiuti dalla
natura per evitare un eccesso
di grassi nel sangue





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
www.fitomedical.com



info@fitomedical.com



FITOMEDICAL
star bene è naturale



colophon

Periodico trimestrale
sui fitoderivati
Anno 29 n°69/70
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



Questione di stile

Alzi la mano chi non ha mai sentito parlare male del colesterolo! ...E chi non sa che accanto a quello “cattivo” ce n’è anche uno “buono”? Nella nostra società del benessere l’ipercolesterolemia è un problema diffuso, classico esempio di quanto lo stile di vita che conduciamo e le scelte alimentari, comportamentali e igieniche che facciamo influenzino la nostra salute. Spesso, infatti, comportamenti errati favoriscono l’insorgere progressivo e silenzioso di disordini che creano le premesse di numerose malattie, in questo caso soprattutto quelle dei vasi sanguigni, del cuore e del cervello. **Molti rimedi naturali possono aiutarci a prevenire e controllare l’aumento dei livelli di grassi nel sangue. In particolare, la ricerca scientifica evidenzia l’attività di specie orientali già note alla tradizione: ne parliamo nella cover story, evidenziando quelle che aiutano ad affrontare il pericoloso binomio stress e alterazione dei valori metabolici, e poi quelle indicate quando i guai cominciano a farsi sentire e la pressione arteriosa tende ad alzarsi. Ci sono poi essenze per mantenere o ripristinare un corretto metabolismo epatico e buoni valori di colesterolo nel sangue, e i giusti consigli alimentari per una dieta corretta e sana.**

Voltando pagina, la stagione è adatta per cimentarsi in cosmetici hand-made a tutela della pelle, mentre in cucina l’autunno si annuncia con un dessert di zucca ed essenze speziate e con la ricetta di un primo con i funghi. E sono ancora funghi – questa volta medicinali – ad aiutare i nostri amici pelosi a mantenere vivacità e benessere. Buona lettura!

sommario

02

Indispensabile o dannoso?

Colesterolo: quando diventa un nemico silenzioso

04

Una vita tranquilla

No a stress e altri fattori di rischio per tutelare il metabolismo

06

Il “fungo che danza”

Maitake protegge il fegato e aiuta a regolare i grassi nel sangue

08

Contro l’ipertensione

Dalla Cina due piante per combattere il “nemico silenzioso”

10

Essenziali per il fegato

Essenze per l’equilibrio epatico

12

Amici per la pelle

Come proteggere la cute dagli agenti atmosferici

15

Dieta equilibrata

Il cibo è importante per tenere sotto controllo il colesterolo

16

Micoterapia in veterinaria

I funghi sono utili anche alla salute degli animali

COLESTEROLO: INDISPENSABILE O DANNOSO?

Essenziale per l'organismo, può diventare un pericoloso nemico

Poche sostanze hanno una cattiva nomea e sono demonizzate come il colesterolo, **considerato il peggior nemico della salute nelle società del benessere.**

Eppure questo composto grasso, dalla consistenza cerosa, è presente nel sangue e in tutto l'organismo, dove assolve funzioni indispensabili per la nostra salute: è un componente importante delle membrane cellulari che stabilizza e protegge; partecipa alla composizione della mielina, il rivestimento delle strutture nervose; interviene nella costruzione di alcuni ormoni fondamentali come estrogeni, testosterone e cortisolo; prende parte alla sintesi di vitamina D, quindi al metabolismo del calcio; è inoltre implicato nella formazione degli acidi biliari indispensabili per digerire gli alimenti grassi.

Lina Suglia
erborista, fitopreparatore,
consulente scientifico

Per far fronte a queste esigenze, l'organismo produce ogni giorno – soprattutto a livello epatico – circa 800 milligrammi di colesterolo, cui si aggiungono mediamente altri 300 milligrammi assunti con una dieta onnivora che preveda cibi di origine animale: ad esempio carne rossa, formaggio, burro, uova...

La sua natura grassa rende il colesterolo fisicamente incompatibile con il sangue, impedendogli di circolare in esso liberamente. Di questo problema si occupa sempre il fegato, che assembla il colesterolo a proteine di trasporto usandole come “imballaggi” che lo includono al proprio interno. Tra le molecole che derivano da questo processo, sono note in particolare quelle dette **“colesterolo buono”**, o più tecnicamente **HDL** (High Density Lipoprotein = lipoproteine ad alta densità) e le **LDL** (Low Density Lipoprotein = lipoproteine a bassa densità), o **“colesterolo cattivo”**.

Prodotto “in casa” o assunto da cibi animali

La “malvagità” di queste ultime è legata alle molte evidenze scientifiche che documentano come la loro quantità in circolo sia direttamente proporzionale all'insorgere di problematiche cardiovascolari. Infatti le LDL adibite al trasporto agli organi e alle cellule dell'organismo del colesterolo sintetizzato dal fegato, quando superano i livelli fisiologici, tendono a formare depositi di grasso sulle pareti dei vasi sanguigni, costituendo placche aterosclerotiche che li rendono sempre più spessi e rigidi. Questo ingombro restringe progressivamente il diametro del

lume vasale, ostacolando il flusso a valle della corrente del sangue. Nelle situazioni più gravi ostruisce i vasi, procurando sofferenza e danni temibili in particolare per cuore e cervello, esposti al pericolo d'infarto del miocardio o ictus.

La “bontà” attribuita alle HDL, invece, deriva dal fatto che queste inglobano e rimuovono dai diversi tessuti il colesterolo eccedente, per trasportarlo nuovamente al fegato e liberarlo all'interno delle cellule epatiche: sono loro che in seguito decideranno se recuperarlo o eliminarlo tramite la secrezione biliare. Tuttavia, l'esperienza clinica ha dimostrato che **un aumento delle HDL, indotto da opportuni interventi farmacologici, non è sufficiente né a compensare l'azione delle LDL, né a evitare malattie cardiovascolari.**

Una corretta valutazione della situazione individuale di vulnerabilità e del livello della sua complessità deve poggiare sull'analisi complessiva di diversi valori misurabili con i comuni test di laboratorio del sangue: quelli del colesterolo totale (HDL + LDL), delle singole frazioni HDL e LDL e anche di altri grassi in circolo, come i trigliceridi.

È inoltre quasi superfluo evidenziare che incidono sulla prognosi fattori come l'età e il sesso e che la peggiorano le scorrette abitudini, come pure la copresenza di malattie preesistenti.

Il consiglio di sottoporsi a uno screening annuale è quindi sempre valido, soprattutto – come vedremo nelle prossime pagine – quando si attraversano periodi pesanti di stress, passaggi della vita come la transizione verso la menopausa e l'andropausa e in genere con l'avanzare dell'età. ■

Portato in circolo all'interno di proteine



La differenza tra colesterolo buono e cattivo



Meglio valutare complessivamente i grassi del sangue



numeri

150 g circa è il colesterolo contenuto nell'organismo umano

0,5 g al massimo di colesterolo sono assunti giornalmente con l'alimentazione

Il **38%** degli Italiani ha buoni valori di colesterolo totale: troppo pochi!

Il **20%** degli Italiani ignora i rischi dovuti ad alti livelli di colesterolo

Il **5-10%** di colesterolo in meno nel sangue può essere ottenuto con un'alimentazione sana



curiosità

Scoperte insolite

Il colesterolo fu individuato per la prima volta in forma di scaglie in alcuni calcoli della cistifellea: per questo l'etimologia del suo nome deriva dalle parole greche "bile" (χολή) e "solido" (στερεός).

Nascosto ovunque

Il cervello è composto da una percentuale di colesterolo pari al 10-20% dell'intero organo. Ma anche nella composizione del latte materno sono presenti buone dosi di colesterolo.

Nonne in pericolo

Ipercolesterolemia, sedentarietà e scarsa attività fisica rendono gli Italiani molto più esposti a rischi per la salute rispetto al resto degli Europei. In particolare ciò riguarda le donne in menopausa, che presentano spesso ipercolesterolemia.

Questioni di famiglia

Esiste una "ipercolesterolemia ereditaria o familiare" che predispone geneticamente alcuni soggetti al rischio di precoci problematiche cardiovascolari, anche in giovane età.

MENO STRESS, PIÙ SALUTE

Quando tensioni e sovraccarico di impegni alterano il metabolismo, non solo dei grassi

Viola Bellini
Erborista

A eccezione di qualche fortunato, tutti conosciamo lo stress. Ma pochi sanno che **fra i tanti danni arrecati dallo stress, spesso ci sono anche quelli sul metabolismo con l'alterazione della quota di grassi nel sangue:** a farne le spese potrebbe essere l'apparato cardiovascolare.

Si aggiungano poi gli aspetti psicologici, che molte volte portano a compensare momenti di forte ansia con sigarette, un bicchiere di troppo, pasti disordinati che aggravano la situazione.

In queste circostanze conviene avvalersi dell'aiuto di specie classificate come "adattogeni", categoria di rimedi naturali che aiutano a sostenere lo stress e contenerne i pericoli. Tra essi, alcuni sono particolarmente indicati al caso in questione, come Schisandra, Gynostemma e Reishi.

I bei frutti rossi di **Schisandra** (*Schisandra chinensis*) sono detti in Medicina Tradizionale Cinese Wu Wei Zi, "bacche dei 5 sapori": acido, salato, amaro, piccante e dolce, qualità che nel contesto orientale hanno il potere di agire sugli organi, disperdendo o vitalizzan-

done l'energia. In particolare queste bacche favoriscono la trasformazione delle energie, regolando diverse funzioni fisiologiche e opponendosi agli effetti tossici dei contaminanti ambientali e soprattutto delle scorie prodotte dallo stesso organismo. La ricerca moderna lo considera un ottimo antiepatotossico, cui si aggiungono effetti di stimolo immunitario e nervoso.

Schisandra si distingue quindi come **scelta ideale in condizioni di stanchezza profonda, sensazione di appesantimento e stress aggravati da forme di intossicazione legate a problemi di fegato** anche importanti, come nelle sequele di epatiti. È una situazione che può avere a volte ripercussioni sul rendimento mentale ed essere accompagnata da insonnia o disturbi come mal di testa, vista offuscata, palpitazioni cardiache. Alcune fonti suggeriscono che il profilo psicologico di simili soggetti sia quello di chi si "rode il fegato" covando rancore e frustrazione e accumulando tanto "sassi nelle scarpe", quanto calcoli nella cistifellea.

Tra i tonici delle "energie vitali" più diffusamente utilizzati nel Sud asiatico, **Gynostemma** (*Gynostemma pentaphyllum*) è un altro adattogeno ad attività endocrina e

metabolica, con proprietà detossificanti, ipoglicemizzanti e ipocolesterolemizzanti, consigliato per la protezione dei vasi e del cuore.

Si suggerisce per aiutare a correggere quadri in cui alla scarsa resistenza psico-fisica e immunitaria si accompagnano forti stress ossidativi, squilibri metabolici di grassi e zuccheri, tendenza estesa e progressiva verso l'obesità, l'ipertensione e i danni cardiovascolari, un pericoloso insieme denominato "sindrome metabolica".

È indicato anche quando si modifica la propria alimentazione dopo periodi più o meno lunghi in cui si è ecceduto con una dieta squilibrata, ricca di zuccheri, grassi animali e alcolici, per aiutare il metabolismo ad adattarsi ai cambiamenti nutrizionali.

Troppi chili, grassi e zuccheri nel sangue sono un rischio

Il terzo rimedio è un prezioso fungo, **Reishi** (*Ganoderma*

lucidum), nell'antica Cina "essenza dell'immortalità" utilizzata come tonico e promotore di longevità e adorato come divinità capace di donare salute, vita ed eterna giovinezza.

L'uso medico originario riguardava le patologie da "insufficienza" con apatia e affaticamento, disturbi del sonno, disattenzione, smemoratezza e problematiche somatiche connesse, indicazioni oggi confermate scientificamente. Riconosciuto come valido adattamento, **annovera tra le molte proprietà quella di aiutare a regolare il metabolismo e correggere l'ipercolesterolemia** aumentando l'escrezione degli acidi biliari e il livello di HDL, oltre a regolare l'iperglicemia.

La sua specificità lo rende adatto nello stress con dismetabolie associate a infiammazioni diffuse (articolari, gastrointestinali, epatiche, broncopolmonari, cardiovascolari, renali), disordini immunitari e disturbi del sonno e dell'umore: riequilibrante del sistema nervoso, Reishi dissipa infatti l'inquietudine, favorisce il riposo e migliora le prestazioni mentali. ■

relazioni pericolose

Associazione a delinquere

I guai non vengono mai da soli! Diversi fattori sono associati a un alto tasso ematico di colesterolo e lo favoriscono. In primo luogo il **sovrappeso**: adottare un'alimentazione sana, priva di eccessi alimentari, favorisce contemporaneamente la perdita dei chili extra e la regolazione dei parametri del sangue. Poi, conviene evitare la **sedentarietà**: praticare sport o attività fisica più volte alla settimana tutela il sistema cardiovascolare ed evita di trovarsi negli anni a controllare il colesterolo con i farmaci. Infine, stop al **fumo**: compromette i vasi sanguigni e si associa a bassi livelli di colesterolo "buono" e alti di quello "cattivo".





IL “FUNGO CHE DANZA”

Maitake protegge il fegato e aiuta a regolare i grassi nel sangue

Emanuela Carlessi, naturopata

È utile ad abbassare il colesterolo “cattivo”



Migliora le funzioni del fegato e riequilibra il microbiota intestinale



Aiuta a tenere sotto controllo il colesterolo ed evita anche che i grassi si depositino a livello addominale, facendo aumentare il girovita. **Maitake** (*Grifola frondosa*) è una risorsa preziosissima per il nostro benessere. Lo sapevano bene gli antichi raccoglitori giapponesi, che tenevano segrete fino alla morte le zone di crescita del fungo, tramandate di padre in figlio e definite addirittura “isole del tesoro”.

Il fungo rappresentava davvero un tesoro, non solo per il delizioso sapore e le sorprendenti qualità terapeutiche attribuitegli, ma anche perché **gli shogun – nobili funzionari dell'impero giapponese – erano disposti ad acquistarlo a peso d'argento pur di accaparrarselo**. Per queste ragioni si narra che i cer-

catori danzassero di gioia quando scovavano nei boschi le sinuose forme del Maitake, il cui nome significa proprio “fungo che danza”.

La tradizione medica asiatica lo usa da secoli per tonificare l'organismo, stimolarne le difese e armonizzare le funzioni digestive ed epatiche. Queste indicazioni trovano conferma negli approfondimenti scientifici moderni e oggi Maitake spicca ancora per le notevoli proprietà salutistiche.

Attualmente al centro dell'interesse della ricerca per gli effetti antitumorali, è segnalato anche per l'efficacia nel riequilibrare il metabolismo dei grassi.

In particolare, Maitake aiuta a ridurre i livelli ematici di LDL, co-

munemente definito colesterolo “cattivo” perché – se troppo elevato – aumenta il rischio di disturbi cardiovascolari. Il colesterolo si deposita lungo le pareti dei vasi sanguigni, ostacolando il flusso del sangue. I vasi non garantiscono più il necessario apporto di ossigeno e nutrienti: ne fanno le spese tutti gli organi, soprattutto cuore e cervello.

Maitake concorre a invertire questa tendenza, perché **agisce sui due volani del metabolismo dei grassi: il fegato e il microbiota intestinale**.

Più precisamente, il fungo concorre a ridurre la produzione epatica di LDL, perché sostiene e migliora la funzionalità del fegato. Si è inoltre rilevato che Maitake non altera la quantità di HDL, il cosiddetto colesterolo “buono” che tutela la salute dell'apparato cardiovascolare. Inoltre, i ricercatori hanno evidenziato che gli estratti fungini agevolano il riequilibrio del microbiota intestinale, favorendo soprattutto i batteri intestinali che scompongono il colesterolo e ne facilitano l'eliminazione.

Infine, sempre a proposito di grassi, si è osservato che Maitake riduce la formazione di cellule adipose: i ricercatori suggeriscono che il rimedio favorisce la perdita di peso e si oppone al rischio di obesità, condizione che porta complicanze importanti, come l'insorgenza di iperglicemia e diabete.

Nelle diete è un aiuto per perdere peso

Questo fungo è quindi utile quando stress, vita sedentaria, alimentazione scorretta o altri fattori favoriscono ipercolesterolemia e sovrappeso, dando adito a problematiche a carico di cuore e vasi sanguigni, che rischiano di estendersi all'intero organismo. ■



la vetrina

L'amico del fegato

Epakeep omeostat®

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

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

Modo d'uso

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



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.



Maitake MicoEST

Aiuta a correggere i problemi connessi a eccesso di grassi e zuccheri nel sangue; regola inoltre le difese dell'organismo.



Difesa intestinale

Enteroshield omeostat®



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

La parete intestinale è una barriera selettiva: favorisce il transito dei nutrienti e impedisce l'ingresso di residui alimentari, ossidanti, microrganismi e quanto potrebbe favorire l'insorgere di infiammazioni e intolleranze, o comportare un sovraccarico epatico di tossine.

Grazie alla sinergia dei suoi ingredienti (**Baobab, Agrimonia, Triphala, Zinco e Carnosina**), Enteroshield - attraverso la modulazione dell'equilibrio del microbiota intestinale e la difesa da agenti ossidanti e infiammatori - contribuisce a evitare che la mucosa intestinale diventi porosa e permeabile. Approfondimenti su www.fitomedical.com

Modo d'uso

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



piante amiche

Aglio, bruschette e non solo

I più convinti consigliano di mangiarne uno spicchio crudo ogni giorno, altri lo usano in estratti, altri ancora lo impiegano per condire pietanze. I benefici dell'Aglio erano noti alla tradizione, che lo usava come **antisettico** per trattare infezioni respiratorie, gastroenteriche e urinarie. Osavano anche applicarlo sulla pelle come antifungo o rubefacente. Ma attenzione! I bulbi sono molto aggressivi per la cute, tanto che li si usava applicati in fettine sui calli e duri per estirparli: meglio quindi lasciar perdere! Per ingestione, invece, è confermata la sua capacità di **protezione cardiovascolare**: abbassa grassi e zuccheri nel sangue prevenendo l'aterosclerosi, evita tendenze trombotiche agendo come antiaggregante piastrinico e controlla i valori arteriosi in soggetti affetti da ipertensione. È invece sconsigliato a chi ha tendenze ulcerative gastroenteriche, durante l'allattamento e a chi assume già farmaci antiaggreganti. E l'alito di chi lo assume? Sarà inevitabilmente un po' pesante: colpa di alliina e allicina, sostanze che contengono zolfo, cui si deve il tipico odore pungente degli spicchi, e buona parte dei loro effetti salutistici.

Basta
batticuore
con
Scutellaria



ALTA PRESSIONE A ORIENTE

Dalla Cina due interessanti piante per contrastare l'ipertensione

Mariagrazia Bibi

Tecnico-erborista, specializzata in fitoterapia applicata e Medicina Tradizionale Cinese

Tra le varie complicanze che possono affiancarsi a disordini nel metabolismo dei grassi, l'ipertensione arteriosa ha un posto rilevante. **È un nemico silenzioso, che si fa strada quando lo stress psicosociale tiene le redini delle nostre giornate, quando non educiamo il nostro corpo alla salubrità di un'alimentazione corretta e dell'esercizio fisico, oppure indulgiamo in piaceri anestetizzanti come alcol e fumo.** In queste

condizioni l'ipertensione trova vie privilegiate per renderci vulnerabili e coglierci impreparati allo sviluppo di una disarmonia che potrebbe avere esiti anche fatali. I primi passi per combattere questo rischio sono la consapevolezza e la prevenzione.

La Medicina Tradizionale Cinese offre il suo millenario contributo, suggerendo piante officinali che ampliano il panorama della fitoterapia occidentale: citiamo per

a esempio Scutellaria e Prunella.

La prima, **Scutellaria** (*Scutellaria baicalensis*) è un'erbacea perenne originaria della Cina, della penisola coreana, del Giappone, della Mongolia e della Federazione Russa, ma viene coltivata in tutto il mondo per le sue proprietà curative. Il suo habitat ideale sono i pendii soleggiati ed erbose, i terreni incolti fino a 2.000 metri sul livello del mare, ma non è insolito trovarla nelle zone sabbiose e rocciose in prossimità del mare.

Scutellaria, in Oriente Huang qin (erba d'oro) è nota per il suo uso tradizionale come **efficace rimedio antimicrobico e antivirale, antinfiammatorio, antiossidante, neuroprotettivo**, tutte proprietà validate da numerosi studi scientifici. Studi che segnalano inoltre aspetti interessanti per il trattamento di un'elevata pressione arteriosa: la pianta infatti abbinata un buon effetto ipotensivo alla capacità di contenere gli stati d'ansia. Offre quindi un aiuto importante quando inquietudine e agitazione alterano il nostro quotidiano. Simili situazioni, inizialmente solo temporanee, al prolungarsi o ripetersi di periodi critici potrebbero, se non corrette, stabilizzarsi definitivamente e orientare verso condizioni



2 alleati

di salute piuttosto rischiose per la stabilità della circolazione.

Prunella, dall'antica Cina all'attuale ricerca

Non meno interessante è **Prunella** (*Prunella vulgaris*), piccola erbacea perenne, appartenente alla famiglia botanica delle Lamiaceae. Cresce in Europa, Asia e Nord America; in Italia è presente su tutto il territorio, ma è più facile trovarla nei verdi pascoli di montagna, o in prati e aree erbose al limitare della boscaglia.

Alla Prunella sono ascritte tradizionalmente **proprietà antinfiammatorie e antiossidanti, antivirali e antibatteriche, di regolazione immunitaria**. Inoltre, è efficace nel controllo dei grassi e degli zuccheri presenti nel sangue e nel riequilibrio dei valori di pressione arteriosa: è quindi un aiuto ideale per arginare possibili complicanze di soggetti con alterazioni metaboliche e circolatorie.

La Medicina Tradizionale Cinese la utilizza da sempre per contrastare l'ipertensione, basandosi su criteri di tipo energetico, ma alle stesse conclusioni è giunta anche la ricerca moderna che alla base della sorprendente potenzialità ipotensiva di questa piccola erbacea ha identificato il convergere di meccanismi d'azione diversi e articolati.

Studi scientifici segnalano che tale effetto è valorizzato soprattutto dall'estrazione in Tintura Madre dalla pianta intera ancora fresca, che rende disponibile la maggior parte delle numerose sostanze attive coinvolte nell'azione ipotensiva. ■



Ansia che guai

Scutellaria TM Macerato di pianta fresca (Tintura Madre)

Consigliata come valido aiuto in situazioni ansiose che alimentano e accrescono tendenze ipertensive. *Approfondimenti su www.fitomedical.com*



Metabolismo in crisi

Prunella TM Macerato di pianta fresca (Tintura Madre)

Un supporto utile a prevenire e arginare un'iniziale alterazione dei valori pressori associata a disordini del metabolismo di grassi e zuccheri. *Approfondimenti su www.fitomedical.com*

Non tenerlo sulla corda...



Proteggi l'equilibrio del tuo fegato!



Armonizza e mantiene l'equilibrio naturale delle funzioni epatiche



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

Scopri qui



info@fitomedical.com
www.fitomedical.com



FITOMEDICAL
star bene è naturale

ESSENZIALI PER IL FEGATO

Sinergie che favoriscono la funzionalità epatica

Marco Angarano
tecnico erborista, fitopreparatore, giornalista



Rosmarino, per illuminare i pensieri



Gli Oli essenziali (OE) contengono centinaia di molecole chimiche le quali, agendo in sinergia tra loro, contribuiscono, ognuna nel suo piccolo, alle attività biologiche che caratterizzano questi importanti prodotti naturali. Alcuni di essi possono essere classificati come "epatici", proprio perché tra i diversi bersagli delle loro attività salutistiche, il fegato è quello privilegiato.

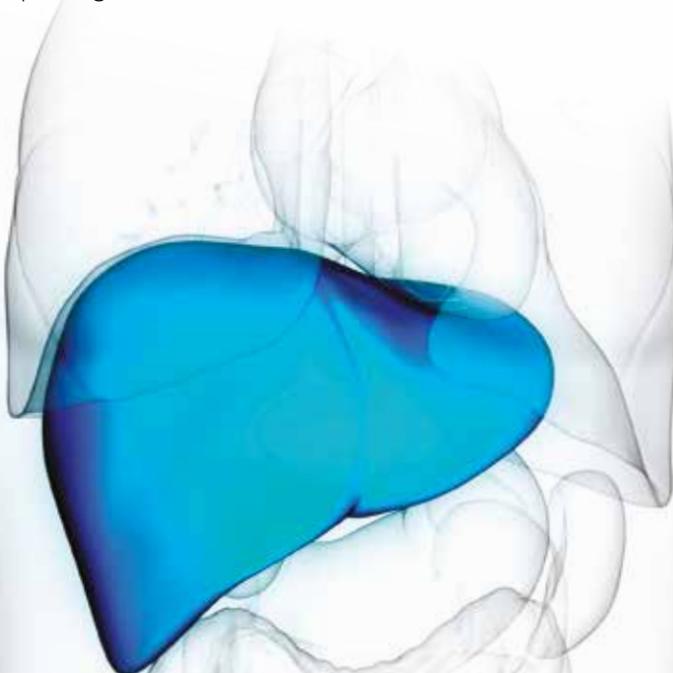
L'OE di **Rosmarino** (*Rosmarinus officinalis*), pianta che è stata ritrovata anche nelle tombe degli antichi Egizi, è stato distillato dagli Arabi, i primi a utilizzare questo procedimento e a portare questa conoscenza in Spagna e Sicilia, da dove poi si è diffusa in tutta Europa. Stimola il sistema nervoso centrale, rendendo lucidi i pensieri e, conoscendo questa proprietà, gli studenti Romani e Greci portavano corone di Rosmarino per

migliorare il rendimento negli studi. Come gli altri fitoderivati (Tinture Madri e Gemmoderivati) che si ottengono dalle sue piccole foglie aromatiche, l'OE di Rosmarino **è utilizzato tradizionalmente per la sua azione benefica su fegato e cistifellea, proprio grazie alla spiccata attività antiossidante svolta dai suoi costituenti chimici** e dimostrata dalla moderna ricerca scientifica. Per rinforzare l'attività epatica si possono applicare degli impacchi caldi, a cui aggiungere qualche goccia di OE di Rosmarino, nella zona del fegato, oppure effettuarvi un leggero massaggio circolare dopo averne diluite 3 gocce in un cucchiaino di Aloe vera gel.

Menta, la spinta aromatica per il metabolismo



La Menta è un'altra pianta ben conosciuta e apprezzata fin dall'antichità per le sue proprietà digestive, antalgiche e rinfrescanti; ne esistono numerose specie, ma la più utilizzata in campo erboristico e alimentare è *Mentha x piperita*. L'OE di **Menta piperita** ha una nota inconfondibile, fresca e intensa, che stimola l'attività cerebrale; per questo è meglio non utilizzarlo di sera, per evitare problemi di insonnia. Insieme all'azione sul sistema nervoso, questo OE ha dimostrato di possedere **un'azione antispasmodica sulla muscolatura liscia dello stomaco e dell'intestino**, e di migliorare il metabolismo dei



lipidi. Opportunamente diluito (2-3 gocce in un cucchiaino da tè di olio vegetale o meglio ancora di oleolito di Camomilla) l'OE di Menta piperita può essere utilizzato per massaggiare lievemente l'addome, in senso orario, in caso di dispepsie, indigestioni, disturbi gastrointestinali, coliti e di rallentamento del metabolismo che ha origine quando il fegato non svolge con efficienza le sue funzioni fisiologiche.

Carota, un tonico per il fegato



La radice cilindrica di colore arancione della **Carota** (*Daucus carota*) è conosciuta e utilizzata come ingrediente in cucina fin dai tempi di Dioscoride, botanico e medico greco vissuto nel I secolo d.C. Meno noto è che dalla distillazione dei suoi piccoli frutti frammentati si ottiene un'essenza di colore giallo pallido, dal caratteristico profumo di verdura fresca, dolce ed erbaceo. La ricerca scientifica ha evidenziato che l'OE di Carota possiede **proprietà epato-protettive legate alla sua azione antiossidante**. 2 gocce di OE Carota e 1 goccia di OE Menta piperita mescolate in un cucchiaino da tè di olio vegetale, applicate nella zona epatica con un leggero massaggio, svolgono un'azione tonica su fegato e cistifellea, contribuendo anche a migliorare il metabolismo del colesterolo, e favoriscono anche le funzioni digestive. ■

2 alleati



Uno stimolo per l'equilibrio Carota

Olio Essenziale

Un'essenza dalla nota dolce, calda ed erbacea, che ha un effetto positivo sul fegato ed è ideale per la cura della pelle devitalizzata.

Approfondimenti su www.fitomedical.com



La freschezza che attiva Menta piperita

Olio Essenziale

Il booster dalla fragranza verde e intensa per i momenti di affaticamento e di apatia, anche del metabolismo.

Approfondimenti su www.fitomedical.com

la salute in tazza

Viola Assolari
erborista

Per fare buon sangue

Un prezioso consiglio che vi aiuterà ad affrontare tutto ciò che avete in programma per questo inverno – ma soprattutto “ciò che non è in programma” – è quello di **depurare il fegato nei cambi di stagione**, aiutando l'eliminazione di colesterolo e scorie in eccesso. Quest'organo è il principale filtro attraverso cui passa ogni sostanza introdotta nell'organismo. Deve quindi essere sempre al meglio delle sue capacità. Ecco la ricetta per **una tisana adatta all'occasione** (composizione per 100 g di tisana): Carciofo foglie 30 g, Tarassaco radice 30 g, Orthosiphon foglie 30 g, Rosmarino foglie 10 g. Mettete 250 ml di acqua a bollire e aggiungete due cucchiari rasi da minestra di miscela di erbe, lasciate sobbollire 5 minuti, quindi spegnete il fuoco e lasciate in infusione per circa 10 minuti. Filtrate e gustate con un pochino di dolcificante a piacere se dovesse risultare troppo amara. Per comodità si può anche preparare mezzo litro di tisana (basterà aggiungere 4-5 cucchiari da minestra a 500 ml di acqua con la stessa procedura) da bere durante la giornata, sia calda che fredda.



INVERNO: COME SALVAGUARDARE LA PELLE

Essenze e oli per proteggere il viso e il corpo da freddo, smog e vento

di Iris Bado
naturopata

**La pelle
connette
e protegge**



La pelle è l'organo che permette di interfacciarsi con il mondo esterno e contemporaneamente delimita e protegge il nostro spazio fisico personale: infatti, rappresenta la prima barriera difensiva del corpo dagli agenti esterni. Non a caso, la Medicina Tradizionale Cinese ritiene che sotto la pelle scorra un'energia particolare – chiamata “Wei Qi” – che tutela l'organismo come uno scudo protettivo.

Preservare il film idrolipidico

**Mani e viso
i più esposti**



Oggi sappiamo che il ruolo di difesa cutanea passa soprattutto attraverso **il film idrolipidico, una sottile pellicola grassa che riveste la superficie corporea, garantisce la corretta idratazione della pelle e la preserva dall'attacco di agenti esterni** come freddo, vento e umidità. Questi fattori atmosferici alterano il film idrolipidico e favoriscono perciò la comparsa di secchezza e talvolta desquamazioni, in particolare nelle zone del corpo più espo-

ste alla loro azione: mani e viso. Proprio per queste ragioni, durante l'inverno è importante adeguare la cura quotidiana di bellezza, prediligendo l'uso di sostanze naturali nutrienti e lenitive. Per nutrire la pelle secca e desquamata vi proponiamo questo semplice mix. In un piccolo vasetto, miscelare 1 cucchiaino da tè (circa 5 ml) di **Oleolito (OL) di Calendula**, 1 cucchiaino da caffè (circa 3 ml) di **Olio Vegetale (OV) di Avocado** e infine 4 gocce di **Olio Essenziale (OE) di Mirra**. Si mescolano bene gli ingredienti e si applica il prodotto sulle zone interessate con un massaggio delicato. Le proprietà emollienti dell'OL di Calendula – unite alle vitamine A ed E e agli omega-3 di Avocado – salvaguardano il film idrolipidico della cute, mantenendo quest'ultima ben idratata ed elastica. L'**OE di Mirra** invece è **un ottimo riparatore cutaneo, indicato anche per favorire la cicatrizzazione di lievi ferite**. Ai benefici cutanei di questa miscela, si aggiungono effetti positivi sul piano psico-emotivo: l'aroma caldo e speziato della Mirra dona conforto, favorisce la calma e facilita l'equilibrio

**Mix
nutriente
per pelle
secca**



**Mirra
cicatrizza
e rasserena**



mentale. Sono benefici da non trascurare, visto che il benessere della pelle risente anche delle ansie e dello stress quotidiano.

Elicriso ottimo lenitivo

Un altro alleato per la pelle deidratata e disidratata dal freddo invernale è l'**OL di Elicriso**. Con i suoi fiori giallo-dorati, la pianta evoca vitalità e luminosità: caratteristiche che – in forma di Oleolito – sembra trasferire anche alla pelle. Questo rimedio è **un eccellente protettivo cutaneo, capace anche di contrastare efficacemente i radicali liberi**, responsabili del precoce invecchiamento cutaneo. Particolarmente utile anche per lenire pruriti ed eritemi di origine allergica, Elicriso è ottimo contro irritazioni e arrossamenti stagionali. Ecco la ricetta di un siero idratante per pelle secca e deidratata che

contiene questo prezioso ingrediente. Miscelare 1 cucchiaino da tè di **Aloe Vera Gel**, 1 cucchiaino da caffè di **OV di Argan**, uno di **OL di Elicriso** e 4 gocce di **OE di Palmarosa**. Mescolare bene gli ingredienti e applicare il siero sulle aree interessate con un massaggio circolare. L'Argan è ricco di vitamine e acidi grassi essenziali ed è un ottimo protettivo cutaneo, particolarmente indicato per ridonare elasticità e idratazione alla pelle. A questo effetto contribuisce anche l'OE di Palmarosa, che regola la produzione di sebo. Interessante che la sua nota rosata ed erbacea porta alla psiche un messaggio di dolcezza: si ritiene pertanto che a livello emotivo aiuti a ritrovare il piacere delle relazioni interpersonali. ■

L'Argan ridona elasticità

Palmarosa: dolcezza per la psiche



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



MOUSSE DI ZUCCA ALLA CANNELLA

Un goloso dessert speziato

Pulire e cuocere al vapore 400 g di zucca. Successivamente, frullarli con 30 g di fiocchi d'avena, 20 g di cacao amaro e 30 g di zucchero di canna. Infine, versare il composto in 4 piccole cocotte. A parte, miscelare con cura 2 gocce di **Olio Essenziale di corteccia di Cannella** in 120 g di yogurt greco, per poi distribuire sopra ogni mousse una parte del composto. Prima di servire, conviene riporre le mousse in frigo per circa 2 ore.



RISOTTO AI FUNGHI CON NOCCIOLE E ROSMARINO

Ricetta di Rossella Venezia

Un primo piatto completo e gluten free dal gustoso sapore di bosco

Ingredienti

Per 4 persone

- 320 g riso carnaroli
- 500 g funghi champignon o altri
- 120 g yogurt greco
- 30 g nocciole tostate
- 30 g olive nere snocciolate
- 1 spicchio aglio
- 2 rametti rosmarino
- 1 l brodo vegetale
- 100 ml vino bianco
- olio d'oliva evo
- sale e pepe

1

Mondate i funghi e separate i cappelli dai gambi. Tagliate i primi a fettine sottili e i secondi a pezzetti. Scaldate poco olio in una padella e fatevi rosolare i gambi per 10 minuti fino a quando diventano morbidi; salateli e pepateli a piacere. Frullate i gambi nel mixer con le olive fino a ottenere una crema fine e omogenea. Tenetela da parte.

2

Dorate i restanti funghi nella padella già usata, rinforzando il fondo con un cucchiaino d'olio; salateli, pepateli e proseguite fino a quando l'acqua di vegetazione rilasciata si asciuga. Aggiungete a fine cottura la metà del rosmarino tritato.

3

Dorate l'aglio, privato dell'anima, in una pentola per risotti con 2 cucchiaini d'olio. Aggiungete, quindi, il riso e tostatelo per 3-4 minuti. Sfumate con il vino e, una volta evaporato, proseguite come per un normale risotto, mescolando e unendo brodo al bisogno. Dopo circa 10 minuti aggiungete la metà dei cappelli rosolati dei funghi e poi portate il riso a cottura.

4

Mescolate il composto a base di funghi e olive nere con lo yogurt greco fino a ottenere una crema omogenea e usatela per mantecare subito il riso una volta fuori dal fuoco. Distribuite il risotto nei piatti e cospargetelo con i restanti funghi, le nocciole grossolanamente tritate, il rosmarino tritato e un'ultima spolveratina di pepe.

 **cucina**naturale
www.cucina-naturale.it

COLESTEROLO E DIETA: COSA MANGIARE?

Attenti a tavola per controllare i livelli di grassi nel sangue

Iacopo Bertini

vicepresidente Associazione Italiana Nutrizionisti



Tra i fattori di rischio cardiovascolare c'è un livello elevato di colesterolo. Il nostro organismo lo produce – per la gran parte di quello in circolo – perché è una molecola indispensabile alle cellule. Più ne ingeriamo con l'alimentazione, meno l'organismo ne produce: questo autobilanciamento fa rimanere i valori nei limiti di normalità, ma fino a un certo punto. **L'eccesso alimentare porta, prima o poi, a un'alterazione dei livelli circolanti.**

Quindi, cosa possiamo fare se i nostri valori di colesterolo sono elevati? In prima battuta, modifiche dietetiche, più o meno accentuate, e aumento dell'attività fisica.

Viva la dieta mediterranea!

In generale, viene raccomandata una sana ed equilibrata dieta mediterranea, ricca di alimenti di origine vegetale (**cereali** preferibilmente integrali, **legumi, frutta, verdura, frutta secca oleosa e semi**) senza escludere quelli di origine animale, ma limitandoli per frequenza e quantità. Fanno eccezione il **pesce** e i prodotti ittici, di cui si raccomanda il consumo di **2-3 porzioni a settimana.**

Uova da abolire? Non

necessariamente. Un paio a settimana, meglio se alla coque o sode, vanno bene. I **legumi** (fagioli, ceci, lenticchie, piselli, soia, lupini...) sono cibi ricchi di proteine, carboidrati complessi, fibre, polifenoli e saponine, sostanze che concorrono nel ridurre i livelli di colesterolo. Il consumo di una porzione di legumi (50 g di peso secco) almeno 3-4 volte a settimana è raccomandabile. Anche quello della **frutta secca oleosa** (noci, nocciole, mandorle, ecc.) la cui matrice alimentare, come per i legumi, è ricca di sostanze benefiche per il colesterolo e i dismetabolismi in generale: 30 g al netto dei gusci (circa 4-6 noci) vanno bene.

E i **fitosteroli**, o steroli vegetali, aggiunti in alcuni prodotti (latte fermentati, in genere da bere), “funzionano” come dice la pubblicità? Sono il corrispettivo vegetale del colesterolo (sterolo di origine animale), presenti in piccole quantità in frutta fresca e secca, verdura, oli, ecc. **Proprio perché simili dal punto di vista chimico al colesterolo “animale”, ne riducono l'assorbimento a livello intestinale.**

Se assunti regolarmente con questi alimenti in cui vengono aggiunti comportano una riduzione di circa il 10% del colesterolo LDL rispetto al valore iniziale, mentre la com-

ponente “buona” (HDL), e i trigliceridi, non vengono interessati.

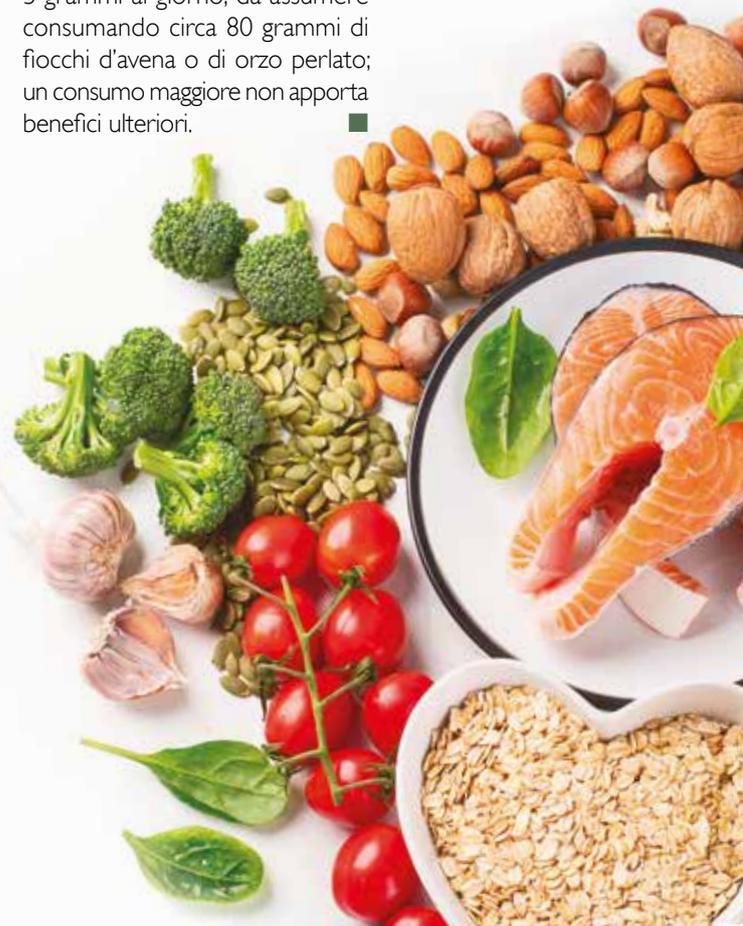
I prodotti a base di latte fermentato in commercio forniscono la “giusta dose” di fitosteroli (1-3 grammi per bottiglietta al giorno), meglio se assunti poco prima o durante i pasti. Oltre i 3 grammi al giorno non ci sono vantaggi. Sono sostanze sicure secondo gli studi fin qui fatti; **unico “inconveniente” è la diminuzione, nel sangue, del beta-carotene** (sostanza utile all'organismo da cui, tra l'altro, prende origine la vitamina A) per motivi ancora non ben chiariti. Per questo, quando si assumono tali prodotti, è consigliabile aumentare il consumo di ortaggi e frutta di colore giallo-arancione. E i **beta-glucani**? Presenti soprattutto in orzo e avena, cereali poco usati (a volte come fiocchi per la colazione o chicchi nelle zuppe), ma anche in diverse specie di funghi, sono **utili per regolare le concentrazioni di colesterolo**: ne bastano 3 grammi al giorno, da assumere consumando circa 80 grammi di fiocchi d'avena o di orzo perlato; un consumo maggiore non apporta benefici ulteriori. ■



Grassi al loro posto

Cynara Estratto Integrale Sinergico

Con Carciofo, Tarassaco, Fumaria, Curcuma, Scutellaria e oli essenziali di Menta piperita e Rosmarino, regola le attività del fegato e controlla il metabolismo dei grassi.



QUATTROZAMPE IN SALUTE CON I FUNGHI

La micoterapia è utilizzata anche in veterinaria per curare numerosi disturbi

Laura Cutullo

medico veterinario omeopata e floriterapeuta

Molti funghi sono velenosi, tanti sono ottimi in cucina, alcuni invece sono speciali perché hanno proprietà biologiche tali da migliorare la salute, nostra e dei quattrozampe. Sono quelli usati per la Micoterapia, che affonda le sue radici nella medicina tradizionale, non solo cinese.

Da questa tradizione è partita una serie di studi scientifici che hanno approfondito e perfezionato il metodo. Attualmente i funghi terapeutici sono utilizzati sia nella medicina umana che in quella veterinaria. Contengono moltissimi nutrienti, crescono a stretto contatto con la terra e mostrano con essa un'importante connessione. Assumendo un fungo medicinale, si entra in contatto con l'energia della vita. I funghi però sono anche catalizzatori di tossine e sostanze nocive, quindi potenzialmente pericolosi. È fondamentale quindi che si tratti di funghi di provenienza sicura e controllata.

I funghi medicinali aiutano a ristabilire la salute recuperando nell'organismo l'equilibrio dei minerali, dei microelementi, degli enzimi e ormoni, dell'acqua, degli elettroliti, delle cellule immunitarie.

Ogni fungo ha la sua specificità terapeutica, ma in generale gli effetti sono molteplici: agiscono sull'appetito e la digestione, sulla psiche e l'umore, in caso di diabete, di allergie, e sono persino di aiuto in alcuni tipi di tumore. La micoterapia, infatti, modula il sistema immunitario senza il pericolo di sovrastimolare una sola linea cellulare, regolando quelle in eccesso in quel momento e stimolando quelle deficitarie, ricreando quindi l'indispensabile equilibrio.

Inoltre, negli animali i funghi sono efficaci nella detossificazione di fegato e reni, stressati dall'alimentazione industriale, e sono in grado di sostenere anche

le funzioni di stomaco, intestino, vie aeree e sistema linfatico. La tonificazione di questi tessuti e organi permette all'organismo di eliminare con maggiore efficacia le tossine accumulate.

Si possono usare diversi tipi di funghi nel cane e nel gatto. Tra questi, il **Reishi** (*Ganoderma lucidum*) è particolarmente utile per i soggetti in convalescenza e negli anziani.

Questo fungo, che predilige per la sua crescita i tronchi di Quercia e Castagno, **agisce come immunomodulante, è un adattogeno di grande importanza nelle forme respiratorie e tonifica tutto il fisico con effetto antiage.** La sua potente azione immunomodulatrice e sul sistema nervoso è di aiuto nelle somatizzazioni d'ansia e anche nei soggetti allergici, soprattutto quando hanno forte prurito e agitazione.

Il Reishi inoltre è molto efficace nel ripristinare una corretta emopoiesi, perché supporta la formazione delle cellule rosse del sangue, riducendo i sintomi di scarsa ossigenazione e astenia che sono legati all'anemia.

È preventivo dell'integrità cellulare in tutti gli organi.

Utilissimo quindi anche nei problemi post-statici del cane maschio. La posologia è variabile caso per caso e dipende anche dalle condizioni di salute dell'animale e dal tipo di patologia. ■

Occhio a cibi deteriorati e acqua stantia



DA LEGGERE

**Una volta sola**

Di Mario Calabresi
Mondadori
180 pagine
18 euro

Storie di chi ha avuto il coraggio di scegliere

Dopo la pandemia tutti abbiamo avuto la sensazione di quanto la vita sia preziosa e di quanto importante sia viverla appieno, senza accontentarsi o rimandare le cose importanti. Ma per farlo bisogna compiere delle scelte, che a volte richiedono coraggio. Mario Calabresi nel suo ultimo libro racconta appunto storie di chi ha avuto il coraggio di scegliere. E come fa settimanalmente nella sua newsletter Altre/Storie, attraverso le persone racconta il nostro tempo.

**Tutti nella mia famiglia hanno ucciso qualcuno**

Di Benjamin Stevenson
Feltrinelli
384 pagine
19 euro

Un giallo classico ma dall'ironia contemporanea

La famiglia Cunningham si riunisce per un fine settimana in un resort di montagna. Non è una famiglia come tutte le altre, e il perché lo si capisce dal titolo del romanzo. Il ritrovamento di un cadavere e una bufera di neve che isola il resort dal resto del mondo pongono le premesse per una storia alla Conan Doyle o alla Agatha Christie. E proprio alle regole dei gialli classici si ispira l'autore, aggiungendo però un ingrediente che fa la differenza: una tagliente ironia.



DA VEDERE

Tutto chiede salvezza

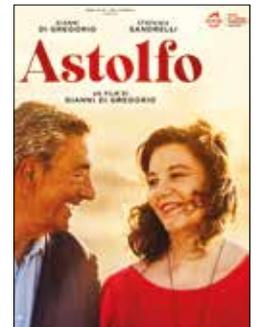
Di Francesco Bruno.
Con Federico Cesari
e Fotinè Peluso

Su Netflix una serie italiana incredibilmente ben recitata che affronta i delicati temi dell'adolescenza e del disagio psichico senza cadere in trappole retoriche.

**Astolfo**

Di Gianni Di Gregorio.
Con Stefania Sandrelli,
Gianni Di Gregorio

Uno sfratto allontana un pensionato da Roma e lo riporta nel suo paese di origine, dove troverà alcune sorprese e una donna di cui innamorarsi. Un film pacato e delicato ma non privo di lirismo.



LA MOSTRA

Escher

Firenze, Museo degli Innocenti

Oltre duecento opere – fra cui le iconiche Mano con sfera riflettente e Vincolo d'unione – del geniale artista olandese nel cui stile immaginifico e inconfondibile confluiscono arte, matematica, scienza, fisica, design. Visitabile fino al 26 marzo 2023, la mostra è il primo grande evento espositivo ad avere luogo nel complesso monumentale fiorentino – progettato da Filippo Brunelleschi – che ospita il meraviglioso e ricchissimo Museo degli Innocenti.



UNA MENTE SEMPRE IN FORMA.



Gli impegni di lavoro, di studio, lo stress della vita quotidiana o anche solo il progredire dell'età possono affaticare la nostra mente compromettendo memoria, concentrazione e capacità di elaborazione. Gli estratti di Goji, Bacopa e Melissa che caratterizzano la nuova formulazione di Cognimind, potenziata con vitamine del gruppo B da grano saraceno, aiutano la mente a rimanere naturalmente lucida e attiva ad ogni età.



Puoi ordinare
i prodotti sul sito
fitomedical.com



info@fitomedical.com



FITOMEDICAL
star bene è naturale