

Fitonews

Salute Natura Informazione

TRIMESTRALE - 4 EURO - N°71 GIUGNO 2023

ESTATE CON IL PIEDE GIUSTO

I nostri punti d'appoggio
vanno tenuti in buona
forma, soprattutto
nella bella stagione

RISCOPRIAMO I PEDILUVI

Ristoro immediato
e tanto relax

CAMMINARE LEGGERI

Consigli per alleviare
il gonfiore agli arti inferiori



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°71
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)



Partire col piede giusto

I piedi sono il nostro appoggio sul mondo, ci conducono nel nostro cammino e diventano protagonisti quando arrivano l'estate e le rigeneranti vacanze. Sandali per esplorare una città o raggiungere la spiaggia, ma anche scarpe dai colori sgargianti per correre o scarponi per camminare tra i boschi e sui sentieri montani. Però le attenzioni di cui hanno bisogno i piedi sono le stesse di sempre. Anzi, forse anche di più. Prendersene cura, dedicarsi al loro benessere e alla loro bellezza è una piacevole consuetudine, che aiuta a rilassarsi sia dopo una giornata in cui sono stati progionieri delle calzature, sia quando sono liberi, immersi in acqua e al sole.

La cover story ci fa conoscere la struttura anatomica dei piedi, definita “un capolavoro d'ingegneria”, che però non è esente da problemi legati a fenomeni infiammatori e all'avanzare dell'età. Possiamo affrontare questi problemi utilizzando diversi rimedi naturali, come vedremo nelle pagine seguenti.

Quando il senso di pesantezza e l'indolenzimento sono più intensi, pediluvi e massaggi si rivelano un toccasana, associati agli estratti di alcune piante che contrastano la stasi venosa e alla fondamentale attività fisica. Per risolvere i problemi imbarazzanti dovuti all'eccessiva sudorazione, come pure ai microscopici funghi che sono in agguato negli ambienti umidi di saune e piscine, diversi oli essenziali sono un'efficace soluzione profumata e, uniti ad alcuni oli vegetali, sono utili per ammorbidire calli e duroni.

Non mancano infine i consigli alimentari e per la salute degli animali, insieme a quelli dedicati a lettura, cinema, mostre ed eventi, per trascorrere un'estate serena. Buona lettura.

sommario

02

Le radici dell'uomo

Perché i piedi sono importanti per corpo e psiche

04

Le ali ai piedi

Alleviare la pesantezza e il gonfiore agli arti inferiori

06

Proteggere la flessibilità

Artrite e artrosi limitano la mobilità dei piedi

08

Particolari imbarazzanti

Come evitare cattivi odori e unghie trascurate

10

Pronti per l'estate

Piedi perfetti per affrontare la bella stagione

12

Riscopriamo i pediluvi

Una pratica antica che porta ristoro e relax

15

Rimedi anti gotta

La dieta per ridurre i dolori dell'infiammazione

16

Zampe sicure

Suggerimenti per preservare le estremità dei pet



SU DUE PIEDI

Secondo Goethe, **“le radici dell’uomo sono i suoi piedi”**. Eppure, del corpo umano, così distanti dal capo e contrapposti ad esso: in basso, attigui alla terra e inscrivibili in un quadrato stanno i piedi, mentre in alto, rotonda e vicina al cielo, c’è la testa, in cui identifichiamo un nostro “centro” ideale. Non fu sempre così. È curioso osservare che i piedi persero importanza progressivamente all’introduzione di altri mezzi di trasporto: infatti andare su un mulo, un cavallo, un carro, poi un’auto, distingueva dai poveri che camminavano con fatica anche per lunghi tratti, sbrigando le faccende in modo “pedestre” e meno efficace. Ma c’era anche chi, negli ordini monastici, sceglieva liberamente la povertà e per dimostrarlo andava umilmente a piedi nudi, come Francesco d’Assisi o le Carmelitane scalze.

*Lina Suglia
Erborista, fitopreparatore,
consulente scientifico*

Se poniamo l'attenzione che merita al nostro piede, notiamo che nell'evoluzione rappresenta la prerogativa distintiva dell'homo sapiens, legata all'assunzione della posizione eretta e ai suoi vantaggi: in primis l'abilità di creare e usare con le mani nuovi strumenti.

Grazie all'architettura unica e complessa, la piccola pianta dei piedi sostiene il peso dell'intero corpo e lo ammortizza a ogni passo, adattando continuamente la postura e mantenendola mobile e al contempo stabile anche in situazioni critiche.

I piedi sono la base del nostro equilibrio fisico ma, come vedremo, anche di quello psichico. Sul piano somatico, lo confermano in particolare gli elementi di fisiologia posturale: il piede è collegato da legamenti, articolazioni e muscoli alla gamba, al ginocchio, alla colonna vertebrale, all'articolazione temporo-mandibolare... Quindi **dalle compromissioni posturali possono derivare mal di testa e di schiena, sciatalgie, problemi di occlusione dentale e masticazione** e altre problematiche che a occhi inesperti potrebbero sembrare estranee alla base.

Analogamente chi non conosce la simbologia dei piedi in psicologia e antropologia può trovare sorprendente l'attenzione riservata ai piedi da queste scienze, come dimostra anche la presenza nel linguaggio comune di tanti modi di dire che li riguardano. Come sul piano fisico l'appoggio dei piedi per terra ci consente attraverso la posizione eretta lo slancio verso il cielo, così su quello metaforico essere ancorati saldamente alla realtà ci dà la possibilità di perseguire la no-

stra realizzazione nella vita: è un disegno che trascende gli aspetti puramente terreni e comporta un progresso spirituale.

Importanti per l'equilibrio del corpo e della psiche

Il piede porta inscritto il divenire dell'uomo, lascia l'impronta della nostra esperienza, che potrebbe essere d'esempio ad altri: per questo **in Oriente si venerano i piedi dei grandi maestri e in diverse culture l'abluzione dei piedi era gesto di profondo rispetto e riconoscimento.**

Se avanziamo col piede giusto procediamo sicuri e centrati, evitando passi falsi che ci farebbero sentire persi come se ci mancasse la terra sotto i piedi. Non a caso **molte creature demoniache che ci allontanano dalla retta via e il diavolo stesso sono rappresentati nell'arte con piedi rovesciati, o palmati, di capra o di cavallo.**

E a proposito di impronte da lasciare, il piede diventa marchio del proprio passaggio e di una propria conquista: come quello anticamente posto sul petto di vinti e sottomessi, quello dei pionieri su nuovi territori, non ultima l'orma di Neil Armstrong sulla Luna, persino come le impronte dei piedi di attori e stelle dello spettacolo sui marciapiedi di Los Angeles. Per concludere, il consiglio di cercare nel web la poesia di Erri De Luca "Elogio dei piedi", che suggerisce ulteriori motivi per una loro maggiore considerazione: "(...) Perché sanno saltare, e non è colpa loro se più in alto nello scheletro non ci sono ali (...) Perché sanno giocare con la palla e sanno nuotare (...) Perché sono allegri e sanno ballare (...)". ■

Nel piede è inscritto il divenire dell'uomo



Simbolo di libertà e realizzazione nella vita



Orme da seguire e orme sulla Luna



numeri

1/4 delle ossa del corpo è collocato nei piedi

26 sono le ossa del piede

33 articolazioni permettono i movimenti del piede

107 legamenti collegano tra loro le ossa del piede

19 muscoli muovono il piede

250.000 sono le ghiandole sudorifere del piede

Oltre **2/3** della popolazione dei Paesi civilizzati accusa problemi a uno o entrambi i piedi

curiosità

Passo dopo passo

Nel corso della nostra vita percorriamo una distanza pari a più volte la circonferenza della Terra, compiendo fra i 3.000 e gli 8.000 passi al giorno.

Misure prese con i piedi

Già i Romani usavano il piede come unità di misura. L'usanza è ancora in vigore nei Paesi anglosassoni, dove un piede corrisponde a 30,48 cm, circa 1/3 di un metro.

buone abitudini

A piedi nudi nel parco

Poche regole d'oro per la salute dei piedi: innanzitutto, conviene lavarli ogni giorno con saponi naturali a corretto pH, asciugarli bene, "controllarli" sempre e utilizzare apposite creme idratanti.

Poi, è bene preferire calze fatte con materiali traspiranti e adeguate al clima di stagione, senza cuciture o con cuciture piatte.

Soprattutto, **merita attenzione la scelta delle scarpe**: sarebbero da preferire quelle a pianta larga e con un tacco modesto. Non a caso, le donne soffrono di problemi ai piedi circa 4 volte più degli uomini: calzature strette e tacchi alti mal distribuiscono la pressione del peso sul piede, lo comprimono e alterano la circolazione periferica.

Ma il consiglio più divertente è quello di togliere le scarpe appena possibile e camminare scalzi, per permettere al piede di "respirare" e godersi un po' di libertà: in spiaggia o sui prati, l'estate è sicuramente la stagione che più offre quest'occasione!



PER AVERE LE ALI AI PIEDI

Come alleviare la sensazione di pesantezza e il gonfiore agli arti inferiori

Maria Grazia Bibi

Tecnico erborista, specializzata in fitoterapia applicata e Medicina Tradizionale Cinese



Il massaggio plantare per gambe in salute



A chi non è capitato di avere a fine giornata la sensazione di **gambe e piedi pesanti**? È il primo segnale di disordini venosi che richiedono una costante e attenta prevenzione, soprattutto in chi ha una predisposizione familiare.

Si tratta di un disturbo molto comune, specie tra le donne, le cui cause sono da ricercare nella sedentarietà, nel sovrappeso o in un'alimentazione scorretta accompagnata da fumo e alcol. La conseguenza è una stasi venosa e linfatica, con gonfiore dovuto al ristagno di liquidi nei tessuti, talvolta con formicolii e crampi. Nulla che non si possa contrastare con poche ma buone abitudini, ricorrendo a una moderata attività fisica e a piante che ci aiutano a tutelare la salute e la bellezza delle gambe.

Segnaliamo per esempio **Salvia cinese**, citata nell'antica farmacopea orientale tra i rimedi che "attivano la circolazione del sangue ed eliminano le stagnazio-

ni". Oggi la conosciamo per la sua funzione regolatrice dell'apparato cardiovascolare e per le proprietà antiossidanti che tutelano la parete dei vasi sanguigni. **Centella**, "l'erba della Tigre" di origine asiatica, promuove in particolare la funzionalità del microcircolo: è indicata in caso di pesantezza delle gambe e molto apprezzata anche per contrastare gli inestetismi della cellulite. Nella pratica erboristica occidentale è anche ben noto l'uso del **Rusco**, che agisce sulla struttura dei vasi sanguigni, rinforzandoli e proteggendoli dall'infiammazione. Queste tre piante, usate singolarmente o come associazione sinergica in formulazione, possono favorire una benefica azione per preservare il sistema circolatorio periferico.

La salute passa dai piedi

Per favorire la sensazione di "leggerezza" a gambe e piedi, altre pratiche possono essere abbinare alle piante vasoprotettive. Pochi sanno che **il piede viene considerato il "secondo cuore" del nostro corpo**:

grazie alla sua conformazione anatomica e vascolare, opera come una pompa che garantisce la corretta circolazione sanguigna. Infatti, camminando si attiva una complessa catena muscolare che "spreme" letteralmente il sistema venoso degli arti inferiori, spingendo il sangue verso il cuore e sostenendolo così nel suo lavoro. Se i muscoli plantari sono deboli, la circolazione peggiora, per questo bisogna prendersene particolare cura. Quando sentiamo i piedi stanchi e doloranti, un valido aiuto può venire da tecniche di massaggio mirate, come il podomassaggio sportivo o il massaggio plantare rilassante.

Il piede, "secondo cuore"

I risultati saranno diversi a seconda del tipo di massaggio praticato. Il **podomassaggio sportivo** agisce principalmente sul fisiologico riequilibrio del sistema tendineo-muscolare del piede, soprattutto quando è esposto a sollecitazioni importanti oppure a un intenso allenamento atletico. Il **massaggio plantare rilassante**, invece, stimola i recettori sensoriali ed esercita un'azione distensiva che promuove un generale senso di benessere, con manovre delicate ma gradevolmente intense. Entrambe le tecniche donano sollievo a piedi e gambe affaticati, prevenendo l'indolenzimento e migliorando la circolazione sanguigna.

I benefici possono essere esaltati associando un particolare olio da massag-

gio. Per esempio, una miscela di **oli di Macadamia e Tamarindo** dalle note proprietà protettive, nutrienti e lenitive, a cui aggiungere gli **oli essenziali di Cipresso, Limone e Ginepro** ad azione astringente e decongestionante. Il massaggio plantare rilassante troverà un ulteriore alleato nell'**oleolito di Lavanda**, particolarmente adatto per i massaggi distensivi, grazie alle sue proprietà lenitive e rasserenanti. ■

*Snergie di
essenze per
un massaggio
benefico*



in forma

A passeggio nell'acqua

Cercate un metodo semplice e naturale per promuovere il benessere di gambe e piedi? Tra i più consigliati c'è **il percorso ideato nel 1849 dall'abate Sebastian Kneipp**. È un trattamento di idroterapia che originariamente consisteva in un camminamento di sassi immerso nell'acqua fredda di un fiume. Oggi lo ritroviamo in molti centri termali con modalità diverse: si tratta principalmente di **due lunghe vasche, riempite rispettivamente di acqua calda e fredda, in cui si passeggia immersi fino all'altezza del ginocchio**, alternando le diverse temperature. Gli effetti benefici che ne derivano sono dovuti alla riattivazione della circolazione degli arti inferiori, che favorisce il drenaggio e l'ossigenazione dei tessuti. Anche a casa sarebbe bene, dopo la doccia o il bagno, effettuare un rapido passaggio di gambe e piedi sotto l'acqua fredda.



MUOVERSI A PIEDE LIBERO

Come proteggere la flessibilità articolare dei nostri piedi

Emanuela Carlessi
Naturopata, consulente aziendale

Nel tempo artrite
e artrosi
deformano
i piedi



Boswellia
"aggiusta
le ossa"



Michelangelo Buonarroti affermò che il piede umano è "un'opera d'arte e un capolavoro di ingegneria". Tuttavia, anch'esso è soggetto a problematiche infiammatorie di diversa origine che ne limitano la mobilità: è il caso dell'**artrite**, tra i cui fattori favorenti si segnalano difetti di postura o problematiche metaboliche come l'iperuricemia. L'**artrosi**, invece, è dovuta all'esposizione del piede alla fisiologica usura dettata dal tempo: con l'avanzare dell'età, infatti, le cartilagini del piede progressivamente si assottigliano e non proteggono più uniformemente le articolazioni di caviglia, metatarsi e dita dei piedi. Ne conseguono rigidità e dolore, cui può associarsi

la formazione di escrescenze ossee, chiamate osteofiti, che deformano i piedi ed esacerbano l'infiammazione delle articolazioni. **Tali disturbi sono caratteristici dell'età senile, ma possono presentarsi anche nei giovani, per cause come traumi e lavori o sport usuranti:** si è stimato, ad esempio, che il 45% dei calciatori e il 59,3% dei ballerini sono a rischio di artrosi alla caviglia.

È importante evitare che le problematiche ossee dei piedi da occasionali diventino frequenti e persistenti, trasformandosi in sgradite compagne di cammino: conviene perciò occuparsene tempestivamente, con opportuni integratori naturali che aiutino a prevenirle e arginarle.

La medicina ayurvedica ci tramanda Salai Guggul, un rimedio che "aggiusta le ossa". Si tratta dell'oleoresina di **Boswellia**, che gli Indiani usano da secoli per arginare infiammazioni articolari caratterizzate da gonfiore e forte dolore. La ricerca moderna conferma il portato tradizionale e dimostra che questa resina è utile nel trattamento di osteoartriti, tendiniti e borsiti, oltre che di problematiche d'origine post-traumatica o autoim-

mune, come l'artrite reumatoide. In quest'ultimo caso, Boswellia può essere abbinata al Gemmoderivato (MG) di **Vite vinifera**, un antinfiammatorio specifico delle forme autoimmuni, che agisce localmente proteggendo i distretti coinvolti e prevenendo la deformazione delle piccole articolazioni, ad esempio quelle delle dita dei piedi.

Un'altra Vite, detta "Vite del Canada", è invece indicata **quando i sintomi dolorosi compaiono improvvisamente o si risvegliano con violenza dopo un periodo di remissione.** Dalle sue gemme si ottiene il Gemmoderivato di **Vite vergine**, efficace sollievo nei disturbi artritici e artrosici connotati proprio da intenso dolore. È un rimedio consigliato anche per lenire problematiche a carico di tendini e legamenti.

**Vite vinifera
contrasta le
deformazioni
articolari**

Un altro interessante aiuto arriva dalle gemme di una succulenta che in estate regala prelibati frutti carnosi: **Fico d'India**. Il suo Gemmoderivato sostiene dolcemente l'attività del fegato e dei reni, promuovendo un drenaggio costante e profondo: è pertanto **consigliato quando la flessibilità dei nostri piedi è compromessa da disordini di tipo metabolico come iperuricemia e gotta.** Assunto ciclicamente nel corso dell'anno, Fico d'India MG favorisce l'eliminazione degli acidi urici con la diuresi e previene la dolorosa deposizione dei loro cristalli che, nella maggior parte dei casi, inizia proprio nelle articolazioni degli alluci. ■

Unghie sane e belle

Onicoil

Un prodotto completamente naturale e certificato biologico, per donare un aspetto curato alle unghie di mani e piedi e aiutarle a conservare saldezza ed elasticità



È una formulazione studiata per contribuire a rinsaldare la struttura delle unghie e nutrire la loro superficie e le cuticole, predisponendole a una crescita sana. Valorizza le proprietà dell'olio vegetale di **Neem** e degli oli essenziali di **Tea tree**, **Manuka** e **Palmarosa**, che la tradizione consigliava per rafforzare le unghie e aiutare a proteggerle da microrganismi che ne alterano la saldezza e lo sviluppo. Di facile assorbimento, ha un effetto lucidante naturale e discreto. Approfondimenti su www.fitomedical.com

Modo d'uso

Distribuire Onicoil sulla superficie dell'unghia e lungo i suoi margini con il piccolo pennello incorporato nel tappo della confezione. Lasciare assorbire prima di lavare mani o piedi e d'indossare calze e calzature. Applicare da 2 a 3 volte al giorno per almeno 3-4 settimane, ripetendo il trattamento nel corso dell'anno.

Circolazione in equilibrio

VegeVen omeostat® Capsule

Un integratore concepito per proteggere il benessere di tutta la rete vascolare, favorendo la normale circolazione del sangue arterioso e venoso e del microcircolo

Gli ingredienti naturali di queste capsule, **Salvia cinese**, **Rusco** e **Centella**, vantano attività complementari, che preservano l'equilibrio dell'intera circolazione. Agiscono sui vasi sanguigni di grosso, medio e piccolo calibro, regolandone il tono e l'elasticità, preservando lo stato delle loro pareti interne e prevenendo fenomeni di congestione e stasi nei tessuti che li circondano. Sono utili in particolare per proteggere alcuni punti vulnerabili della rete vascolare, come le vene degli arti inferiori (pesantezza e tendenze varicose), la pelle (couperose), il derma ("cellulite") e l'intestino (emorroidi). Approfondimenti su www.fitomedical.com

Modo d'uso

Assumere una capsula due volte al giorno, preferibilmente prima dei pasti.



Artihara Gel Solievo

Un prodotto certificato Bio Eco Cosmesi, a base di Arnica e pregiati oli essenziali, per un rapido conforto di grandi e piccole articolazioni doloranti.



La mossa giusta per le articolazioni

ArtiMove omeostat® Compresse

Un integratore che, sostenendo il benessere di cartilagini, legamenti e tessuti ossei, preserva la funzionalità delle articolazioni e favorisce agilità e scioltezza nei movimenti

La formulazione si avvale delle proprietà salutistiche di **Boswellia**, **Frassino**, **Zenzero** e **Pepe lungo**, una sinergia che facilita la riattivazione del movimento e allevia le difficoltà causate da blocchi alla schiena, alle anche, agli arti, alle dita delle mani o dei piedi. Lenisce i sintomi dolorosi, allenta le tensioni muscolari, protegge le articolazioni dal danno ossidativo e ne previene modificazioni funzionali e strutturali. Aiuta così a recuperare l'efficienza articolare compromessa da traumi, disordini metabolici, alterazioni immunitarie, o usura dell'età. È un prodotto privo di glutine e lattosio, adatto anche ai vegani.

Modo d'uso

Assumere una compressa due o tre volte al giorno dopo i pasti.



piante amiche

Zappa sui piedi e altri incidenti

Che dolore terribile quando per distrazione si sbatte con le dita del piede contro porte o mobili! Queste zone periferiche, infatti, sono molto innervate e particolarmente sensibili agli stimoli algici. Per alleviare il male quasi insopportabile di tali micro-traumi può essere utile applicare localmente dell'oleolito di Iperico. Questa pianta contiene diverse sostanze antinfiammatorie e in particolare l'ipericina, cui si deve il caratteristico colore rosso intenso dell'estrazione: essa è in grado di lenire il dolore acuto attenuando la trasmissione del suo "messaggio" dalla zona lesa al sistema nervoso centrale.

curiosità

Casanova fissati con i piedi

Pare che i piedi siano grandi protagonisti delle fantasie erotiche: secondo ricerche universitarie, quasi la metà dei feticisti si concentra sui piedi, oltre ad apprezzare oggetti come scarpe e calze. Come mai questa passione? Secondo le neuroscienze, dato che piedi e genitali occupano aree adiacenti della corteccia cerebrale, potrebbero crearsi "incroci" di collegamenti neurali tra i due compartimenti.

Tea Tree, contro i batteri che fermentano il sudore



Menta e Lavanda donano freschezza e contrastano il cattivo odore



PARTICOLARI IMBARAZZANTI

Soluzioni naturali per cattivi odori e unghie trascurate

Marco Angarano

Tecnico erborista, fitopreparatore, giornalista

I piedi hanno il compito di sostenere tutto il nostro peso e, affaticandosi nel corso della giornata rinchiusi dentro calze e scarpe, producono molto sudore, soprattutto se le temperature diventano più elevate o nei momenti di particolare tensione, ansia e stress.

Togliere le scarpe può essere un momento di imbarazzo e di disagio se si è in compagnia.

Il sudore appena secreto dalle ghiandole sudoripare è inodore, però i batteri che vivono su tutta la superficie del nostro corpo lo fanno fermentare, producendo sostanze di degrado che causano il cattivo odore, una condizione poco piacevole definita bromidrosi plantare.

Per evitare questi spiacevoli inconvenienti, mantenere una buona igiene dei piedi è fonamen-

tale, come pure cambiare spesso le scarpe che si indossano, mantenendo il loro interno pulito e asciutto, specialmente se sono realizzate in materiali che non traspirano. Una scarsa pulizia e l'umidità creano infatti l'ambiente ideale alla proliferazione batterica, causando anche bruciori e prurito.

Per combattere il cattivo odore si può utilizzare una polvere, da cospargere anche nelle scarpe. **In un barattolo di vetro si uniscono 3 cucchiaini di amido di mais e 3 di bicarbonato di sodio, aggiungendo 15 gocce ciascuno di oli essenziali di Tea Tree, Lavanda e Menta piperita,** noti per le loro spiccate proprietà antisettiche e dal gradevole profumo. Si agita bene il barattolo per miscelare il tutto e si applica la polvere sui piedi lavati e asciugati prima di andare a dormire, indossando dei calzoncini puliti. Un altro suggerimento può essere un buon pediluvio, come indicato a pag.10.

L'umidità favorisce le infezioni causate da funghi microscopici che coinvolgono la cute o le unghie (onicomicosi). Tinea pedis, nota come "**piede d'atleta**", è una micosi che si manifesta con l'accumulo di squame sulla pianta del piede e nelle aree tra le dita. L'infezione si può trasmettere specialmente in piscina, nelle docce comuni delle palestre e negli ambienti particolarmente umidi in cui si cammina scalzi, come saune e luoghi termali. Anche in questo caso alcune gocce di OE – come il **Tea Tree** o quello di **Geranio** con le sue proprietà antimicrobiche e cicatrizzanti – aggiunte al gel di **Aloe Vera** o all'olio vegetale di **Argan**, utile anche in caso di unghie fragili e devitalizzate, sono l'ideale per un rilassante massaggio ai piedi, efficace in particolare dopo un precedente pediluvio.

Per le micosi è indicato pure l'OE di **Mirra**, che si distilla dalla resina di un albero diffuso in alcune zone del Medio Oriente e dell'Africa nord-orientale. Le sue proprietà più note, comprovate dalla ricerca scientifica, sono quelle cicatrizzanti, fungicide, antisettiche e antinfiammatorie, che lo rendono un rimedio ideale proprio in caso di ferite di lenta guarigione e in condizioni caratterizzate da essudato cutaneo e desquamazione, come negli eczemi e nel piede d'atleta.

Non va dimenticato l'olio vegetale ottenuto dai **semi di Neem**, utilizzato in India per proteggere e rivitalizzare la pelle e favorire la crescita di unghie e capelli. È una base ideale a cui aggiungere l'OE di **Manuka**, che si ottiene dalla distillazione delle foglie di un arbusto originario dell'Australia e Nuova Zelanda e ha una potente azione antisettica. Questa miscela si applica sulle unghie, sia sulla superficie sia sulle cuticole, per proteggerle e contrastare le onicomicosi, rinforzandole e favorendone la crescita.

2 alleati



Rimedio indiano per la pelle Neem Olio vegetale

Utilizzato tradizionalmente da millenni, protegge la pelle dalle insidie ambientali, rivitalizza la cute, regola e rinforza la crescita di unghie e capelli.
Approfondimenti su www.fitomedical.com



Protezione ad ampio spettro Manuka OE Olio Essenziale

Dal profumo delicato, è utile nelle infezioni respiratorie e cutanee ed è indicato per la cura di pelli grasse e acneiche.
Approfondimenti su www.fitomedical.com



BIO ANDIR ZANZA SPRAY

con oli essenziali di Sugi, Citronella, Geranio, Menta, Tea tree e olio vegetale di Andiroba

AndirZanza spray

AndirZanza è uno Spray certificato ecobiocosmesi AIAB formulato con ingredienti naturali e oli essenziali puri al 100%.

Applicato sulla pelle risulta asciutto e piacevole, con una profumazione gradevole per l'uomo, ma sgradita agli insetti. E' delicato sulla cute e sicuro per l'ambiente e gli animali.



www.fitomedical.com



FITOMEDICAL
star bene è naturale

Scopri lo qui



L'ESTATE AI TUOI PIEDI

Piedi perfetti, talloni lisci
e niente calli o duri

Iris Bado
Naturopata

Estate: fuori i piedi
dalle scarpe



I piedi riflettono lo stato della nostra salute e massaggiarli porta beneficio a tutto il corpo. Già cinquemila anni fa, negli antichi te-

sti indiani, era scritto che massaggiare i piedi prima di andare a dormire mette al riparo dalle malattie.

Questa testimonianza documenta l'antica origine della **riflessologia plantare, una disciplina che si basa sulla manipolazione di alcuni punti del piede corrispondenti alle zone riflesse degli organi**. È un trattamento utile per ridurre lo stress e le tensioni nervose, migliorare la circolazione sanguigna e linfatica e promuovere un profondo riequilibrio.

Un massaggio ai piedi che rilassa tutto il corpo

Queste premesse evidenziano come i piedi meriterebbero costantemente riguardi e attenzioni, vista l'importanza che rivestono per

il nostro benessere. Ma spesso sono bistrattati e dimenticati, almeno fino all'arrivo della bella stagione: allora il desiderio di liberarli dalle scarpe chiuse e di mostrarli sani e curati ci fa ricordare di loro.

Ecco piccoli accorgimenti per alcune delle alterazioni inestetiche più comuni, come l'eccessiva sudorazione, il cattivo odore e le callosità o screpolature.

L'eccessiva sudorazione della pianta del piede è spesso indice di ansietà; la vasocostrizione a livello periferico è determinata da scariche di adrenalina. In questo caso, una preziosa cura per i piedi, utile anche per alleviare la tensione nervosa è un olio massaggiante per i piedi. Miscelate in un vasetto da 10 ml l'olio vegetale **(OV) di Jojoba** con 7 gocce di **olio essenziale (OE) di Lavanda vera** e massaggiate i piedi tutte le sere. L'OV di Jojoba è indicato per ridurre la perdita di acqua dei tessuti, mentre l'OE di Lavanda vera è un eccellente ansiolitico e antistress.

Pediluvio con effetti deodoranti

Il cattivo odore dei piedi, invece, può essere dovuto all'accumulo di tossine non metabolizzate dal fegato e quindi è ottimo questo pediluvio. In una ciotola miscelate 10 gocce di **Tintura Madre (TM) di Salvia** con 5 gocce di **OE di Limone**, aggiungete un cucchiaino di **OV di Mandorle dolci** e infine, sempre mescolando con cura aggiungete due cucchiaini di sale grosso. Versate il composto in una bacinella di acqua calda ma non bollente e procedete con il



pediluvio. La TM di Salvia modula l'intensa sudorazione, mentre l'OE di Limone ha azione deodorante e antibatterica.

Prendiamo ora in considerazione la callosità: è uno strato corneo che diminuisce l'elasticità della pelle e determina una riduzione della sensibilità delle terminazioni sottostanti. Secondo la riflessologia plantare indica una difficoltà nella zona riflessa in cui è comparsa e, più è estesa e spessa, maggiormente la problematica presente è cronica e di vecchia data.

Ecco perché per risolvere e prevenire l'ispessimento cutaneo (ad esempio talloni screpolati, ma anche duroni e calli), c'è bisogno di costanza e pazienza, ma alla fine i risultati vi sorprenderanno! In un pentolino per la cottura a bagnomaria sciogliete 5 g di **cera d'api** e 15 g di **burro di Karité**. Lasciate intiepidire e aggiungete 30 ml di **OV di Cocco**, 5 gocce di **OE di Tea Tree**, 5 gocce di **OE di Lavanda vera** e infine 5 gocce di **Propoli** idroalcolica. Mescolate con cura e travasate velocemente nel contenitore a chiusura ermetica precedentemente sanificato, poi conservate il tutto al fresco durante i mesi estivi.

L'unguento che ammorbidisce talloni e calli

Massaggiate i piedi con una piccola dose di unguento subito dopo la doccia o il pediluvio, insistendo su talloni e altre zone più secche del piede. Con questo unguento potrete finalmente sfoggiare piedi ben curati per l'estate. ■

2 alleati



Stop al sudore

Salvia

Macerato di pianta fresca

Diluita per impacchi o applicazioni locali, aiuta a controllare l'eccessiva secrezione di sudore e ha un'azione deodorante.

Approfondimenti su www.fitomedical.com



Per la pelle provata

Cocco

Olio vegetale

Un pregiato preparato eudermico che nutre e aiuta a riparare la cute secca e poco elastica, o ispessita e fissurata.

Approfondimenti su www.fitomedical.com

la salute in tazza

Viola Assolari
erborista

Tisana dell'estate

Se d'estate fa sempre più caldo, consumiamo più tisane! Bevute durante il giorno portano freschezza e reidratano l'organismo. E non contengono zuccheri aggiunti! Ecco alcuni abbinamenti.

Limone e Melissa:

aggiungete un cucchiaino di Melissa a circa 250 ml di acqua bollente, lasciate sobbollire per un paio di minuti e spegnete. Dopo 5/6 minuti filtrate e fate raffreddare; poi aggiungete alla tisana il succo di un limone biologico.

Lavanda e Camomilla:

come prima, ma con un cucchiaino di fiori di Camomilla e mezzo di fiori di Lavanda. Lasciate sobbollire un paio di minuti, poi spegnete e, passati 3 minuti, filtrate e fate raffreddare la tisana.

Tè verde e Menta:

un cucchiaino di Tè verde e uno di Menta foglie in infusione per 3 minuti in 250 ml di acqua bollente. Dopo filtrate e fate raffreddare.

Liquirizia e Zenzero:

lasciate sobbollire a fuoco dolce per 4 minuti un cucchiaino di Liquirizia radice e un pezzetto piccolo di radice di Zenzero in circa 250 ml di acqua bollente. Quindi spegnete, filtrate e lasciate raffreddare.



PIEDI A MOLLO CHE PIACERE

Riscopriamo i pediluvii, per un ristoro immediato e tanto relax

Lina Suglia

Erborista, fitopreparatore, consulente scientifico

C'è una pratica salutistica che vanta profonde radici nelle medicine tradizionali orientali ed europee, ma è oggi dimenticata o sottovalutata: il pediluvio.

Ritrovare questa abitudine farà piacere sia agli edonisti, per recuperare pause di relax e cura di sé, sia a chi ha problemi di salute, e non solo ai piedi, visto che il loro benessere è strettamente collegato a quello generale dell'organismo, e anche a chi ha passato la giornata sempre in piedi, magari con scarpe scomode, oppure ha i piedi ghiacciati per il freddo.

Serve solo un catino, acqua e un po' di tempo

Per ottenere tutto questo – relax, bellezza, salute e conforto – serve davvero poca attrezzatura: **una vaschetta che conten-**

ga comodamente i piedi, acqua, un asciugamano e, forse è questa la cosa più preziosa da trovare, una mezz'oretta per noi.

Per il pediluvio, molti usano ingredienti emollienti come amido di riso o bicarbonato di sodio, oppure sale da cucina, che però pare che a lungo andare aumenti la secchezza della pelle. Suggeriamo anche il succo di limone o l'aceto bianco come disinfettanti.

Ma se volete qualcosa di ancora più efficace e raffinato, la Natura offre molte possibilità: qualcuno consiglia di mettere in acqua petali di fiori o erbe fresche o secche, scelta di grande effetto coreografico, ma poco efficace sul piano pratico. Molto meglio utilizzare specifici oli essenziali, ad alta concentrazione di sostanze attive e con un intenso e gradevole profumo.

Altre precisazioni riguardano **la temperatura**

dell'acqua, calda o tiepida, ma mai bollente, per non scottare la pelle e per evitare un'eccessiva dilatazione dei vasi sanguigni. Anzi, in caso di problematiche circolatorie che provocano gonfiore è indicato un pediluvio tonificante con acqua fredda.

Un buon espediente consiste nel mettere nella bacinella dei sassi rotondi che, facendo pressioni differenti sulla pianta dei piedi che vi si appoggiano, eserciteranno un buon massaggio. Quanto alle miscele degli ingredienti, ecco alcuni esempi.

Sassi sul fondo per un massaggio naturale

Se i piedi sono gonfi e affaticati, un buon pediluvio dona sollievo: miscelate con acqua fresca un cucchiaino da minestra di disperdente (es. Bagnodoccia) con

Per piedi stanchi,
sofferenti
o ghiacciati



un cucchiaino di oleolito (OL) di **Lavanda** e uno di olio vegetale (OV) di **Tamanu**, nei quali avrete prima disperso 5-6 gocce olio essenziale (OE) di **Cipresso** e 3-4 gocce di **Katafray** OE, oppure **Geranio** OE.

Se invece serve solo una bella rinfrescata dopo una lunga camminata, un cucchiaio di disperdente con 5-6 gocce di **Menta piperita** OE darà una piacevole sensazione di leggerezza.

Per lenire talloni induriti e fissurati aggiungete all'acqua tiepida un cucchiaio da minestra di disperdente miscelato a un cucchiaino da caffè di **Cocco** o **Karité** OV, nei quali avrete prima disperso 5-6 gocce di OE di **Patchouli** oppure **Mirto**.

Forti dolori alle articolazioni e alle dita dei piedi? in questo caso la miscela può essere costi-

tuita da un cucchiaio da minestra di disperdente, un cucchiaino di **Oleolito di Arnica** e 5-6 gocce di OE di **Eucalipto citrato** o **Zenzero**.

Infine, un esempio di pediluvio con effetti su tutto l'organismo: per tensioni e ansia, diluite in un cucchiaio di disperdente 5-10 gocce di OE da scegliere tra **Lavanda Vera**, **Mandarino**, **Maggiorana**.

Acqua calda o fredda? Fa differenza

In tutti i casi citati, immergete i piedi in acqua per almeno una ventina di minuti; dopo averli asciugati, è consigliato fare subito uno scrub passando con insistenza nelle zone più callose un cucchiaino di **olio di Mandorle dolci** miscelato con due di zucchero di

canna. Per concludere, risciacquate i piedi, asciugateli e prolungate la sensazione di benessere idratandoli con un cucchiaino da caffè di olio vegetale di Mandorle o di burro di **Karité**, cui avrete miscelato 3-4 gocce di **Tea tree** o **Palmarosa** OE: questa preparazione, da massaggiare sino a completo assorbimento, previene infezioni e controlla la sudorazione. ■



Fitonews gratis!



Scegli come preferisci riceverlo:

☐ In formato PDF via e-mail



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

☐ In formato cartaceo via posta ordinaria al tuo indirizzo

Per riceverlo a casa, compila il coupon con i tuoi dati. Puoi spedirlo per posta a Fitomedical via Copernico, 5/7 20082 Binasco (MI) oppure a comunicazione@fitomedical.com

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.

Nome

Cognome

Ragione sociale

Professione

Indirizzo

CAP

Città

Provincia

Telefono

E-mail

Data:

Firma:



essenziale in cucina

a cura di Fitomedical

COPPETTE SALATE AL MELONE

Un piatto fresco e colorato giocato sull'armonia di diversi sapori

Pelare un cetriolo, eliminare la parte centrale con i semi e frullarne la polpa. Aggiungere 200 g di yogurt greco o di yogurt di soia al naturale, un pizzico di sale e il succo di un limone. Mentre il mixer è in funzione, unire a filo due cucchiaini di olio evo, 1 goccia di

Olio Essenziale di Pepe nero e 1 goccia di **Olio Essenziale di Menta**.

Montare il composto finché risulta omogeneo. Distribuire la crema ottenuta in 4 coppette e completare con cubetti di melone precedentemente conditi con olio evo e sale. Decorare con qualche fogliolina di Menta.



cucinanaturale
www.cucina-naturale.it

Ingredienti

Per 4 persone

Per le quenelle

500 g zucchini

100 g quinoa

1 uovo

120 g pangrattato

1 mazzetto

basilico

1 limone

1 spicchio aglio

olio d'oliva evo

sale e pepe

Per la salsa

800 g pomodorini
datterini

2 spicchi aglio

1 mazzetto

basilico

1 cucchiaino

zucchero

di canna

olio evo

sale e pepe

pinoli tostiti

QUENELLE DI ZUCCHINE IN SALSA DI POMODORI

Ricetta di Rossella Venezia

Golose polpettine di zucchini e quinoa accompagnate da una salsa di pomodori freschi e basilico

1

Spuntate le zucchini e grattugiatele. Mettetele in un colapasta, mescolatele con un po' di sale e lasciatele riposare per almeno un'ora. Trasferitele in un panno pulito e strizzatele bene.

Risciacquate la quinoa in un colino, versatela in un pentolino con 220 ml d'acqua poco salata e fatela lessare per 12 minuti o finché il liquido si è assorbito. Lasciate raffreddare.

2

Riunite nel mixer le zucchini, la quinoa, l'uovo, l'aglio, abbondante basilico, pepe e un po' di scorza grattugiata del limone. Frullate fino a ottenere un impasto omogeneo.

Mettete il composto in una ciotola e unite il pangrattato, un cucchiaino alla volta, fino a ottenere un impasto lavorabile con le mani. Quindi prendete un cucchiaino abbondante di composto e formate una polpetta, poi schiacciatela leggermente dandole una forma ovale. Proseguite così, sistemando man mano le quenelle su un vassoio.

3

Preparate la salsa. Scaldate in una padella ampia 3 cucchiaini d'olio con l'aglio schiacciato e fate imbiondire. Unite i pomodorini in pezzi e rosolateli a fiamma vivace per 5 minuti. Aggiungete lo zucchero, un po' di sale, pepe e circa la metà del basilico (rametti compresi). Coprite parzialmente e proseguite per 15 minuti abbondanti.

4

Scaldate in una padella 2 cucchiaini d'olio e rosolatevi le quenelle a fuoco medio-basso finché saranno dorate da tutti i lati. Levate i rametti di basilico dalla salsa e unite le foglie del mazzetto rimasto. Stendete un letto di salsa sul fondo dei piatti, posatevi sopra le quenelle e decorate con un filo d'olio e qualche pinolo.

GOTTA: IL DOLORE SI PREVIENE A TAVOLA

L'aiuto della dieta per evitare un accumulo di acidi urici

Iacopo Bertini

Vicepresidente Associazione Italiana Nutrizionisti



La gotta è la più comune patologia artritica a base infiammatoria: **è dovuta a un accumulo nel plasma di acido urico**, che non viene espulso

in modo sufficiente dai reni e si deposita soprattutto a livello delle articolazioni e, in particolare, di quelle periferiche, specialmente dell'alluce.

La predisposizione genetica e il sovrappeso ne sono i principali responsabili, mentre i singoli cibi e alcuni specifici nutrienti giocano un ruolo secondario, seppur non trascurabile. L'acido urico è infatti il prodotto finale del metabolismo delle purine, acidi nucleici che vengono sia prodotti dal corpo sia introdotti con i cibi.

Quindi, che fare? Innanzitutto, **mantenere un peso corretto**: lo raccomandano anche le linee guida dell'American College of Rheumatology, sostenendo che migliora notevolmente i livelli plasmatici di acido urico e il rischio di recidive. A tavola, oltre ad aumentare l'apporto di acqua, l'obiettivo è ridurre l'introduzione di purine con i cibi.

I pareri sugli alimenti ricchi di proteine, e quindi di purine sono discordanti. **C'è un generale consenso sull'importanza di limitare il consumo di carne.** Al contrario, le proteine vegetali (legumi) o i formaggi sembrano non incidere sul rischio di gotta. Per i prodotti ittici la questione è controversa.

Invece il fruttosio, aggiunto sotto forma di sciroppo, sicuramente è responsabile dell'iperuricemia; ma attenzione, non parliamo della frutta, alimento salutare, ma di prodotti dolciari industriali come bevande gassate, alcuni tipi di biscotti, dolciumi vari, ecc., che hanno tra gli ingredienti miscele di fruttosio e/o glucosio.

Particolare attenzione va posta al consumo di alcolici. Via libera, invece, ad alimenti ricchi di fibre, come cereali integrali, verdure, ortaggi e frutta che, per la loro azione regolatrice del microbiota intestinale,

avrebbero, seppure con meccanismi al momento poco chiari, ripercussioni positive sul metabolismo dell'acido urico e sullo stato infiammatorio alla base di questa patologia.

Il consumo di ciliegie o loro estratti, seppur rivelatosi utile negli studi su modelli animali, è ancora poco valutato negli studi clinici sull'uomo; tuttavia, si pensa che questo frutto possa aiutare sia per la sua capacità di inibire alcune reazioni infiammatorie legate alla risposta dell'organismo a questa patologia, sia per la capacità di diminuire il riassorbimento osseo, che è una conseguenza negativa a danno delle ossa dovuto alla gotta.

Per quanto riguarda singoli nutrienti, una maggior concentrazione plasmatica di vitamina C abbassa le concentrazioni di acido urico. L'utilità di un'integrazione della vitamina, però, non è ancora confermata dalla ricerca clinica, per cui, a oggi, è sicuramente più consigliabile mantenere livelli plasmatici adeguati con un ampio e vario consumo di frutta e verdura, ed eventualmente ricorrere a integratori come **Acerola** o **Rosa canina** che apportano, oltre alla vitamina C, diverse molecole sinergiche ad azione antiossidante e antinfiammatoria. ■



Linfa per il tuo benessere

Drena&depura omeostat®

Con Ribes rosso, Karkadé, Mango, Dattero, Poria, Verga d'oro, Schisandra, sostiene i processi di drenaggio e depurazione rinnovando l'efficienza dell'organismo.



POLPASTRELLI IN FORMA

Cani e gatti sono “scalzi”: attenzione a quanto può ledere le loro zampe

Laura Cutullo

Medico veterinario omeopata e floriterapeuta

Un fatto su cui viene posta poca attenzione è che i cani e i gatti camminano a zampe nude: i loro polpastrelli, i cuscinetti plantari, hanno una consistenza robusta: quelli dei cani sono duri e notevolmente ispessiti, quelli dei gatti sono invece più piccoli e morbidi, quasi gommosi.

Entrambi **devono resistere ai diversi terreni e temperature** svolgendo perfettamente la funzione di ammortizzatori. Sono però anche delicati, soprattutto negli animali anziani, in quanto si disidratano diventando meno elastici. Tagli, spine, spighe di Graminacee, abrasioni per lunghe camminate su terreni petrosi o sabbiosi, ustioni da caldo o anche da freddo, patologie particolari, sono situazioni che possono traumatizzare i cuscinetti.



Il pericolo di terreni caldi, freddi o accidentati



È bene ispezionare le zampe dopo le passeggiate



Karité, Iperico e Calendula danno sollievo ai polpastrelli lesi



Anche negli spazi interdigitali, quelle “pieghe” cutanee tra un dito e l'altro quasi sempre ricoperte da lunghi peli, possono instaurarsi lesioni dolorose. Se la folta pelliccia da una parte li protegge fornendo una sorta di imbottitura, dall'altra può diventare ricettacolo di spighe, piccoli legni o pezzetti di metallo, semi spinosi o pallottole di ghiaccio e neve che rendono la camminata dolorosa, soprattutto quando migrano fino alla cute e da lì penetrano creando fistole.

In estate bisogna fare molta attenzione in particolare a dove si fanno camminare i cani: l'asfalto, le pietre e la sabbia arroventati dal sole creano delle vere e proprie ustioni ai cuscinetti. Proprio come succederebbe a noi se ci camminassimo sopra a piedi nudi.

Cosa fare per prevenire problemi:

- Far camminare il cane su suoli ombreggiati, anche il gatto se lo portate con il guinzaglio in passeggiata.
- A ogni rientro dalla passeggiata controllare con cura sotto le zampe e tra le dita e asportare eventuali residui vegetali (ad esempio le malefiche “spighe”) e non.
- Prestare attenzione a ogni segno di dolore dell'animale durante l'ispezione: potrebbe essere penetrato qualche cosa.
- Verificare che i cuscinetti abbiano le “scaglie” ben compatte e non sollevate (eccessiva secchezza).
- Non sottovalutare tagli o fistole. Data la posizione, si infettano facilmente.

Per mantenere i polpastrelli sani, se notate secchezza eccessiva, ruvidezza anomala o fessure superficiali, potete usare:

- Burro di **Karité**: prendetene una nocciolina e scaldatela tra le dita, poi massaggiare accuratamente tutti i cuscinetti del vostro animale. Togliete l'eccesso con una pezzolina di tela o un dischetto di spugna. Se ci sono fissurazioni profonde, dopo accurato lavaggio e disinfezione, potete mescolare insieme al Karité qualche goccia di oleolito di **Iperico** o di **Calendula**.
- In caso di sospetta scottatura va benissimo invece il gel di **Aloe**. In questo caso l'applicazione deve essere ripetuta varie volte durante la giornata e per diversi giorni fino a guarigione.
- Per evitare che l'animale si lecchi immediatamente le zampe bisogna distrarlo per qualche minuto: un po' di gioco o il cibo sono un buon diversivo. ■

DA LEGGERE

**Ferrovie del Messico**

Di Gian Marco Griffi

Laurana

824 pagine

22 euro

Un sorprendente
caso letterario

Abbondanti dosi di avventura e letteratura accompagnano il lettore nel lungo viaggio attraverso un romanzo corale originale e coraggioso. Ambientato fra gli anni '20 e '40 dello scorso secolo fra Asti e il Centroamerica, in bilico fra comico e drammatico e fra realistico e fantastico, *Ferrovie del Messico* è partito in sordina ma si è fatto largo grazie al passaparola dei lettori, aggiudicandosi diversi riconoscimenti letterari, e figurando fra i dodici finalisti del Premio Strega.

**Capolinea Malaussène**

Di Daniel Pennac

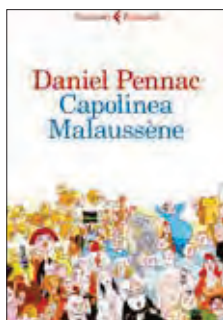
Feltrinelli

352 pagine

20 euro

La fine della celebre saga

È arrivato l'attesissimo capitolo finale della serie dei Malaussène: sette romanzi, oltre cinque milioni di copie vendute, più di 400 edizioni. Sospese fra poesia e comicità paradossale, le gesta di Benjamin Malaussène – di professione capro espiatorio – e del suo eterogeneo giro di familiari e conoscenti, a partire dagli anni '80 hanno riscosso grandissimo successo, regalando popolarità anche al multietnico quartiere parigino di Belleville.



DA VEDERE

Daliland

Di Mary Harron.

Con Ben Kingsley,
Barbara Sukowa.

New York, 1973: un giovane stagista viene scelto da Salvador Dalí per assisterlo nell'allestimento di una mostra. Un biopic che mostra un momento critico della vita del geniale e controverso artista spagnolo.

**Stranizza d'amuri**

Di Giuseppe Fiorello.

Con Gabriele Pizzurro
e Samuele Segreto.

L'incontro fra due ragazzi nella Sicilia dei primi anni '80. La lotta contro i pregiudizi e una cultura profondamente maschilista. Titolo preso in prestito a una splendida canzone di Franco Battiato, film ispirato a fatti realmente accaduti.



LA MOSTRA

Sebastião Salgado. Amazônia

Milano, Fabbrica del Vapore

Fino al 19 novembre, oltre duecento fotografie del celebre fotoreporter brasiliano: immagini che ci immergono nella foresta amazzonica, catturandone l'incredibile ricchezza e varietà e mostrando i modi di vita dei suoi popoli. Un progetto durato sette anni, durante i quali Salgado è rimasto per diverse settimane nei villaggi dell'Amazzonia, fotografando la vegetazione, i fiumi, le montagne e le persone che vi abitano.



Il benessere è in circolazione



Una buona circolazione assicura
l'equilibrio dell'intero organismo.
Per preservarla VegeVen omeostat
Capsule e Cremagel aiutano a mantenere
l'efficienza di vene, arterie e capillari.

VegeVen[®]
OMEOSTAT
Circolazione in equilibrio



Scopriilo qui



 **FITOMEDICAL**
star bene è naturale

Fitomedical
Via Copernico, 5/7
20082 Binasco (MI)
info@fitomedical.com

www.fitomedical.com