



Fitonews

Salute Natura Informazione

TRIMESTRALE - 4 EURO - N°75/76 APRILE 2024

GEMME DI VITA

Superiamo i malanni di stagione e ritroviamo il benessere grazie ai tessuti vegetali “giovani”

Poste Italiane spa Sped. in abbonamento Postale D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02-2004 n° 46) Art. 1 comma 1 DCB Milano



LIBERI DI RESPIRARE

Un rimedio per ogni tipo di allergia respiratoria

QUESTIONE DI PELLE

Prendiamoci cura del nostro “scudo” esterno



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 30 n°75/76
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:
Emanuela Carlessi

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

 fitomedical_official



Beata gioventù

Le gemme e i meristemi, serbatoi di potenzialità genetiche latenti, racchiudono la promessa di un futuro rigoglioso, pronto a manifestarsi al sopraggiungere delle condizioni ambientali favorevoli. Sono contenitori di misteri in attesa di essere rivelati. Le sostanze che contengono agiscono come messaggeri del tempo, proteggendo, attivando o inibendo i processi che danno vita a fiori, frutti, cortecce e foglie, i quali ci offrono lo spettacolo della realizzazione del progetto di vita contenuto in ogni singolo organismo vegetale. Nei secoli, l'uomo ha imparato a estrarre queste sostanze e a utilizzarle per il proprio benessere producendo i Gemmoderivati, protagonisti delle prossime pagine.

La cover story ripercorre la storia dell'uso salutistico delle gemme, dall'antichità fino alla moderna Gemmoterapia, disciplina strutturata nella metà del '900 dal belga Pol Henry. Scopriremo poi le potenzialità dei Gemmoderivati nel mitigare starnuti e irritazioni che tanto caratterizzano la primavera delle persone ipersensibili, e la loro capacità di favorire il fisiologico riequilibrio della cute, quando è la pelle a essere esposta a condizioni ambientali avverse.

Sul tema primaverile è concentrato anche il primo focus, con un ventaglio di Oli Essenziali che aiutano a ritrovare energia e buonumore nel cambio di stagione. Al centro del secondo focus l'intestino, che ha un ruolo chiave nel mantenere il benessere: i Gemmoderivati aiutano a conservare l'equilibrio delle popolazioni batteriche che lo colonizzano. Immancabili i suggerimenti cosmetici per mantenere la pelle giovane e i consigli del nutrizionista, dedicati alle allergie alimentari e alle strategie per affrontarle.

(M.A.)

sommario

02

Gemme, alleati preziosi

I benefici della Gemmoterapia attraverso i secoli

04

A pieni polmoni

Una soluzione per ogni problema di stagione

06

Vorrei la pelle sana

Rimedi naturali per proteggere il nostro "scudo" esterno

08

Primavera dell'anima

Gli Oli Essenziali ci aiutano a ritrovare l'energia smarrita

10

L'intelligenza dell'intestino

Prendersi cura di un organo che dialoga con il cervello

12

Il vestito buono

Per la nostra pelle è tempo di prepararsi alla bella stagione

15

Le allergie alimentari

Riconoscere e affrontare uno dei fenomeni più comuni

16

Qua la zampa

Prevenire e curare i disturbi prostatici nei nostri cani

I SEGRETI DELLE GEMME

Maneggevolezza. Efficacia. Versatilità.

Sono le tre parole chiave che meglio definiscono le caratteristiche di una particolare classe di rimedi naturali: i Gemmoderivati. Utili alleati del nostro benessere, vantano oltre cinquant'anni di applicazione in ambito medico, senza che siano state evidenziate controindicazioni significative o grosse limitazioni d'uso. Trovano dunque applicazione anche in situazioni delicate, che impongono al professionista cautela nella scelta dei rimedi: infatti, sono consigliabili a bambini e anziani oppure possono diventare un valido sostegno in gravidanza e allattamento. In caso invece di problematiche e disturbi più complessi, i Gemmoderivati offrono l'opportunità di integrare e potenziare altri interventi salutistici, basati sull'impiego di estratti naturali o preparati farmacologici.

*Emanuela Carlessi,
Naturopata, consulente*

L'impiego salutistico di **gemme** e **germogli** è antichissimo, tanto a Oriente – nella Medicina Tradizionale Cinese e in Ayurveda – quanto in culture vicine a noi. Ne è esempio l'Akupon, un balsamo cicatrizzante inventato dal medico romano Galeno nel II secolo d.C. e preparato macerando gemme di Pioppo in olio d'oliva. Gli alchimisti erano invece soliti formulare con le gemme un elisir di primavera, per rinvigorire corpo e spirito.

Pol Henry: il padre della Gemmoterapia

La **Gemmoterapia** come disciplina nasce in tempi recenti ed è attribuita a Pol Henry, un medico omeopata belga vissuto nella seconda metà del '900. Pol Henry **studiò per anni le proprietà dei Gemmoderivati e i loro effetti salutistici sull'organismo umano**, analizzando la risposta dei propri pazienti con esami clinici. I risultati furono così interessanti che un nutrito gruppo di medici francesi applicò con assiduità questi rimedi, raccogliendo dati certi sulle proprietà benefiche di ciascun Gemmoderivato.

Ma di cosa si tratta, nello specifico?

La caratteristica dei Gemmoderivati è di essere **ottenuti dalla lavorazione di parti "giovani" della pianta**: gemme, boccioli floreali, radichette, corteccia interna di fusti e radici, semi o amenti. Una volta raccolti, questi tessuti vengono messi a macerare per circa 21 giorni in un solvente formato in parte da glicerolo: perciò si parla anche di **Macerati Glicerinati** o più semplicemente **MG**. In seguito il prodotto viene filtrato per eliminare ogni residuo vegetale. Si ottiene così il succo madre, che

va ulteriormente diluito con una miscela ternaria di etanolo-glicerolo-acqua. A questo punto, il Gemmoderivato è pronto per essere usato.

In termini botanici, i tessuti vegetali usati per la produzione di MG sono definiti **meristemi**, da cui il termine "Meristemoderivati", talora utilizzato in riferimento a questi rimedi. I meristemi sono formati da cellule embrionali – simili alle staminali umane – con il potere di **dar vita a qualsiasi tipo di cellula vegetale specializzata**, in funzione delle esigenze della pianta: in primavera, per esempio, permettono la formazione di foglie e l'allungamento di rami e fusto, mentre in autunno bloccano i processi di crescita, avviandosi alla quiescenza invernale. Sono quindi fondamentali per l'adattamento della pianta alle condizioni ambientali e per la difesa dai parassiti.

L'aspetto affascinante è che i rimedi ottenuti dai meristemi **trasferiscono queste qualità adattative, regolatrici e difensive all'organismo umano**, sostenendo quindi la nostra resilienza. Non solo! Ogni MG presenta un'affinità specifica per singoli organi o apparati: Viburno è il rimedio elettivo per i disturbi allergici asmaticiformi, Platano è il jolly per i disturbi cutanei, Mirtillo rosso e Magnolia officinale sono indicati per riequilibrare le funzioni intestinali. Alcuni MG aiutano invece a riarmonizzare l'assetto degli ormoni sessuali, tiroidei, pancreatici o surrenalici. Altri infine – come Betulla semi e Giuggiolo – spingono la loro azione regolativa fino alla mente e alla psiche, potenziando le performance cognitive e modulando ansie o irritabilità. Sono solo alcuni esempi, perché le possibilità offerte da questi rimedi sono moltissime. ■

Gemmoderivato
o Macerato
Glicerinato



Un sostegno
per le nostre
naturali difese



Gemmoderivati:
migliorano
la resilienza



Buoni consigli

È preferibile assumere gli MG a stomaco vuoto, diluiti in acqua naturale a temperatura ambiente. Possibilmente, trattenerli in bocca un minuto prima di deglutire, per favorire l'assorbimento già a livello orale.

Per un adulto, si consigliano 50 gocce per 2 volte al dì. Un bambino può assumere un numero di gocce giornaliere pari al doppio del suo peso in chili: il totale va poi diviso in almeno 2 o 3 somministrazioni. Per esempio, se un bambino pesa 25 chili, assumerà in un giorno 50 gocce, divise in 2 assunzioni da 25 gocce l'una.

Si consiglia di assumere i Gemmoderivati per 6 o 8 settimane, eventualmente prolungabili o ripetibili durante l'anno.

curiosità

Non solo nel bicchiere! MG di Cedro del Libano, Olmo e Platano sono applicabili sulla cute, per lenire irritazioni o altre problematiche. Basta diluirne 20-30 gocce in 10 ml di soluzione fisiologica con cui imbibire una garza sterile, da applicare sulla pelle. Ribes nero, Carpino e Viburno possono essere usati in aerosol per alleviare i disturbi respiratori: si diluiscono 2-5 gocce in 2 ml di fisiologica.

numeri

2,5 cm è la crescita annuale media della circonferenza del tronco di una pianta isolata.

1,25 cm è la crescita annuale di un albero che cresce in un bosco.

130 i metri d'altezza massima raggiungibile da una pianta: secondo alcuni studiosi, oltre questo limite, l'acqua estratta dalle radici non raggiungerebbe le foglie situate alla sommità.

Oltre **200.000** è il numero di foglie che possiamo contare su un albero adulto sano.

20 - 30 i litri di ossigeno che un albero produce mediamente in un giorno.

61 alberi per ogni abitante del Pianeta: è la stima fatta da alcuni ricercatori. Purtroppo, ne abbattiamo 20 all'anno pro capite, per attività economiche di diverso genere!

3000 - 4000 anni è l'età stimata del più antico albero d'Italia: è S'Ozzastru, un olivo selvatico che si trova a Santo Baltolu di Carana - a Luras - in provincia di Sassari. L'albero ha un'altezza di circa 8 metri e una circonferenza di 12.

SENZA FIATO

Affrontare le allergie respiratorie con i Gemmoderivati

Marco Angarano,
Tecnico erborista, fitopreparatore, giornalista pubblicitario

Con l'arrivo della primavera la natura si risveglia, portando con sé la bellezza di colori e profumi. Tuttavia, per molti, questo periodo di rinascita può essere offuscato dalla **minaccia delle allergie primaverili**. Il colpevole? Il polline, dalle dimensioni microscopiche, necessario alle piante per la loro riproduzione. Trasportato dall'aria, entra nelle vie respiratorie e, in coloro che sono particolarmente sensibili, può scatenare reazioni allergiche fastidiose, che si manifestano con starnuti, congestione nasale, bruciore agli occhi, gola irritata e tosse.

Alcuni fattori possono aumentare il rischio che l'organismo possa avere una reazione eccessiva dopo questo "incontro". Tra essi, sicuramente la predisposizione genetica (se uno o entrambi i genitori hanno allergie), l'esposizione precoce a

sostanze allergeniche e l'ambiente in cui si vive, perché oltre al polline, anche l'inquinamento atmosferico, gli acari della polvere o i peli di gatti e cani possono innescare la reazione allergica, non solo in primavera.

Ma la natura offre anche diversi rimedi utili a prevenire e lenire i sintomi delle allergie primaverili.

Dalle gemme di **Ribes nero**, citato come medicamento in testi risalenti al XII secolo, si ottiene un Macerato Glicerinato (MG) che è uno dei rimedi più importanti della moderna Gemmoterapia. È utile all'organismo per modulare la fisiologica produzione di sostanze che contrastano i sintomi delle allergie e svolge un'attività positiva sul benessere di naso e gola, oltre che sulla funzione articolare.

Il nome **Rosa canina** deve questo attributo agli antichi

Ribes nero modula la risposta dell'organismo



Romani e Greci, i quali credevano che la pianta fosse in grado di guarire dalla rabbia, malattia trasmessa appunto dai cani. Il Gemmoderivato che si ottiene dai suoi giovani getti modula le difese naturali dell'organismo ed è utile per lenire tutti quei disturbi in cui si riscontra l'irritazione degli occhi e delle mucose orali e nasali, che sono tipici delle reazioni allergiche: pruriti oculari e lacrimazione, starnuti e tosse, talvolta associati a mal di testa improvvisi e debilitanti.

Rosa canina per le irritazioni di occhi e gola

Viburno si carica in primavera di piccoli fiori bianchi dal profumo aspro, riuniti a gruppi tondeggianti, da cui il nome popolare della pianta "Pallone di maggio". Dalle sue gemme si ottiene un MG a cui la Gemmotherapia riconosce come bersaglio specifico l'apparato respiratorio. La sua azione, infatti, è rivolta in particolare a ridurre gli spasmi bronchiali e le manifestazioni asmatiche e, insieme a Ribes nero MG, è il rimedio d'elezione da utilizzare per contrastare le problematiche allergiche.

Le allergie sono spesso accompagnate da spossatezza fisica e mentale, provocata per esempio dalla cattiva respirazione, che causa anche risvegli notturni diminuendo la qualità del sonno. **Olivello spinoso** è un arbusto che produce piccoli frutti di colore giallo-arancione, dai

quali si ottiene un Olio Vegetale ricco di sostanze che nutrono e proteggono la pelle. Nella Grecia antica questa pianta era utilizzata per nutrire i cavalli, in modo che avessero un pelo lustrato; da questo deriva il nome botanico *Hippophae*, dal greco *hippos* (cavallo) e *phaos* (lustro). Olivello spinoso MG, ottenuto dalle gemme e dai giovani getti, è caratterizzato da un'azione tonica in caso di stanchezza fisica e mentale, rivelandosi perciò utile nelle persone particolarmente debilitate dagli effetti delle allergie. Inoltre, aiuta a modulare l'iper-reattività agli stimoli esterni "dannosi" e ad alleviare le sintomatologie connesse.

Infine, non si può dimenticare **Eufrasia**, in Tintura Madre ottenuta da pianta fresca, un classico rimedio nei disturbi oculari a componente allergica, con lacrimazione e prurito. Un rimedio utile anche per lenire le forti congestioni nasali associate al raffreddore da fieno. ■

Benessere
per il respiro
con Viburno



Olivello spinoso,
il tonico nelle
allergie



curiosità

Scelte sostenibili

La raccolta delle gemme segue criteri molto rigorosi, soprattutto in caso si tratti di piante che crescono allo stato spontaneo, in habitat incontaminati. Si presta molta attenzione a preservare l'integrità non solo della pianta, ma dell'intero ecosistema che la circonda: è vietato il prelievo massivo e si cerca di coinvolgere il maggior numero possibile di individui vegetali.

Ancora oggi, i raccoglitori esperti si tramandano di generazione in generazione il segreto di famiglia, relativo tanto ai luoghi quanto alle tecniche di raccolta collaudate da decenni di esperienza, che favoriscono anche l'irrobustimento della pianta. Infine - dove possibile - la raccolta è simultanea alla potatura: perché in natura, nulla va sprecato!



AMICI PER LA PELLE

Qualche aiuto naturale per le problematiche cutanee

Anja Latini,
Erborista, nutrizionista

Stare simpatico a pelle, vendere cara la pelle, avere la pelle dura, non stare nella pelle, rischiare la pelle. Sono tutti modi di dire legati a questo enorme apparato, che può raggiungere i 2 m² di superficie e custodisce la nostra identità nelle impronte digitali: uniche per ognuno, ci differenziano gli uni dagli altri.

La cute è anche la parte del corpo più esposta alle condizioni ambientali e perciò costituisce **una barriera tra il mondo esterno e l'organismo**: è il nostro "scudo", la prima difesa che neutralizza attacchi microbici, blocca sostanze pericolose e tanto altro. Mantenere integra la pelle è quindi fondamentale per il benessere dell'organismo. Ogni stagione porta con sé esigenze diverse; a primavera, quando la cute esce allo scoperto, possono manifestarsi problemi legati all'eccessiva esposizione solare o alla sensibilità verso pollini o altri allergeni.

Tra i rimedi naturali a disposizione, i Gemmoderivati

(MG) possono aiutare la cute a ritrovare il fisiologico equilibrio. In molte persone, l'elevata reattività allergica si può manifestare anche a livello cutaneo, oltre che respiratorio: compaiono fastidiosi pomfi arrossati e pruriginosi. Possiamo intervenire con **Ontano nero** MG, che aiuta a lenire queste problematiche dermiche, drenando e modulando l'eccessiva irritazione. Le qualità astringenti di questo albero sono evidenti anche in natura: a contatto con l'acqua, il suo legno s'indurisce molto e resiste forte e sano per secoli: le fondazioni sommerse delle costruzioni di Venezia sono proprio in legno di Ontano! L'azione lenitiva di Ontano nero trova un valido alleato nel Gemmoderivato di **Olmo**: protettivo della pelle, la aiuta a ritrovare le sue caratteristiche fisiologiche. In questa stagione, Olmo MG concorre a "pulire" l'organismo dalle tossine accumulate in inverno, evitando che si accumulino nel sistema dermico: potrebbe essere considerata la pianta del risveglio e della pulizia primaverile. Questo rimedio si è rivelato efficace anche nel regolare

le secrezioni delle ghiandole sebacee e può costituire un supporto importante in numerose problematiche acneiche.

"Pulizie di primavera" con Olmo

All'estremo opposto si colloca l'azione riequilibrante di **Cedro del Libano**. Il rimedio che se ne ricava è utile quando la cute risponde alle intossicazioni interne o all'ipersensibilità allergica con secchezza pruriginosa, indurimento e desquamazioni. Cedro del Libano MG favorisce la riattivazione delle ghiandole che producono sebo e sudore: aiuta così la pelle a ritrovare il giusto grado di umidità e idratazione, anche quando il problema è conseguenza di una prolungata esposizione solare.

Cedro lenisce secchezza e desquamazioni

Possiamo agire anche dall'esterno, utilizzando Cedro del Libano MG in una preparazione naturale da applicare direttamente sulla cute. Basta miscelare 1 cucchiaino da tè di Crema Base neutra, 1 cucchiaino da caffè di Aloe Vera gel, 10 gocce di Olio Vegetale di Tamanu e 20 gocce di Cedro del Libano MG. Si massaggia delicatamente la crema-gel sulla parte da trattare. Questo quantitativo basta per 2-3 applicazioni al giorno. ■

La pelle è il
nostro scudo



I Gemmoderivati
favoriscono il
benessere cutaneo

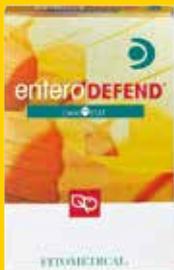


la vetrina

Intestino protetto

Enterodefend omeostat® Capsule

Un integratore che aiuta a sostenere le funzioni immunitarie dell'intestino e normalizza la sua flora batterica, accrescendo la resistenza generale dell'organismo



I suoi ingredienti naturali (*Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Bacillus coagulans* e Astragalo) lavorano in sinergia favorendo la **regolazione dei meccanismi immunitari intestinali**. Astragalo sostiene le naturali difese dell'organismo e agisce come prebiotico. Supporta così i 5 miliardi di microrganismi presenti nella formulazione, che incrementano la crescita della flora batterica e favoriscono il riequilibrio dell'ecosistema intestinale. La sinergia di Enterodefend Omeostat® concorre a potenziare le difese e a modulare la reattività allergica dell'organismo. Approfondimenti su www.fitomedical.com

Modo d'uso

1 capsula al giorno, preferibilmente al mattino a digiuno o lontano dai pasti. Si consiglia l'assunzione per almeno 12 giorni.

Stomaco in ordine

Gastrokey omeostat® Compresse

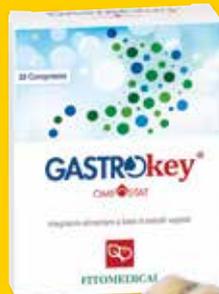
Studiato per sostenere le fisiologiche condizioni dello stomaco e armonizzare le varie fasi della digestione, favorendo il recupero dell'equilibrio naturale delle funzioni gastriche

I componenti della formulazione (Triphala, Scutellaria, Zenzero e Liquirizia) sono conosciuti e consigliati da secoli per le loro attività benefiche sullo stomaco e le funzioni digestive. La moderna ricerca scientifica ne evidenzia l'utilità in caso di digestione difficile e per aiutare a regolare le alterazioni in eccesso e in difetto delle secrezioni e della motilità gastrica. Inoltre, questi estratti concorrono a contrastare l'adesione alle pareti gastriche di microrganismi che, in eccesso, provocano bruciore e acidità, compromettono la funzionalità dello stomaco e possono causarne lesioni. Una sinergia che **regola e armonizza le funzioni gastriche**.

Approfondimenti su www.fitomedical.com

Modo d'uso

1 compressa 2 o 3 volte al giorno dopo i pasti principali



Pelle - Polypodium Estratto Integrato Sinergico

Una formulazione con Polipodio, Bardana, Viola, Romice e Olio Essenziale di Ginepro, che favorisce protezione e drenaggio della pelle.



La giusta reazione

Ipersensibilità Euphrasia Estratto Integrato Sinergico

Un prodotto che aiuta l'organismo a ridimensionare la propria reazione nei confronti degli allergeni e a ridurre i disturbi connessi

Un integratore in forma liquida, che associa le proprietà salutistiche di Eufrasia, Elicriso, Gelso, Perilla e gli Oli Essenziali di Menta verde e Achillea. L'azione sinergica degli estratti di queste piante aiuta l'organismo a **modulare la propria reattività nei confronti di allergeni stagionali** – come i pollini – o di quelli presenti in sostanze naturali e sintetiche esistenti negli ambienti in cui viviamo, che possono scatenare reazioni eccessive nei soggetti molto sensibili. Approfondimenti su www.fitomedical.com

Modo d'uso

Come prevenzione: 40 gocce diluite in acqua 3 volte al giorno prima dei pasti per 20-30 giorni, con pausa di 10-15 giorni prima di un nuovo ciclo. In fase acuta: 25-30 gocce 4-5 volte al giorno.



curiosità

Maledetta primavera

In queste settimane, la natura che ci circonda si sveglia e riattiva, mentre noi siamo rallentati da sonnolenza, debolezza e talvolta malumore. Sembra un paradosso, eppure questo fenomeno coinvolge circa due milioni di Italiani ed è così diffuso nel mondo che gli è stato assegnato un nome specifico: si parla, infatti, di springtime lethargia o letargia di primavera. La nuova stagione porta con sé mutamenti – come clima mite, giornate più lunghe, passaggio all'ora legale – che comportano un deciso cambio di marcia per il nostro orologio biologico: un vero e proprio stress per l'organismo, che necessita di qualche giorno, o in alcuni casi di qualche settimana, per adattarsi e ritrovare efficienza, vitalità e buonumore.

Arancio amaro attiva al risveglio e dà buon umore



STANCHEZZA DI PRIMAVERA?

Gli Oli Essenziali per risvegliare vitalità ed energia

Isabella Di Marco,
Naturopata, aromaterapeuta

Le giornate si sono allungate e la temperatura è sempre più mite: la natura è in pieno risveglio e la primavera si manifesta intorno a noi. È un periodo di rinascita anche per l'uomo, che deve "allinearsi" a queste novità che disorientano i ritmi biologici, portando sonnolenza e stanchezza.

È naturale quindi sentire il desiderio di dormire di più o alzarsi stanchi e privi di energia. **Gli Oli Essenziali (OE) sono rimedi naturali efficaci e piacevoli, che possono risvegliare in noi vitalità ed energia.**

Per iniziare al meglio la giornata, potete utilizzare Arancio amaro OE al mattino. A questo frutto dall'aroma agrumato, originario della Cina e del Nord della Birmania, è tradizionalmente attribuita l'energia prorompente del sole. Diffusosi nel Mediterraneo, anche nel Rinascimento, viene considerato l'incarnazione di questa fonte

di vita. **Arancio amaro OE** è ottenuto dalla spremitura a freddo della scorza del frutto e il profumo delle sue gocce lievemente dorate può essere usato per attivarsi al risveglio: infatti, il suo aroma stimolante **dà buon umore e favorisce l'appetito**. Basta applicare 1 goccia di OE sul palmo di una mano, strofinare bene le mani tra loro e metterle a coppa intorno a naso e bocca, inspirando profondamente più volte.

Parlando di stanchezza, è fondamentale citare l'OE di Abete, che per eccellenza ha la capacità di favorire l'energia. In particolare, possiamo scegliere quello con la composizione chimica più attivante, l'**Abete siberiano**. Questo grande albero appartiene alle Conifere sempreverdi e ha origine nella taiga russa e orientale. Le sue dimensioni gli consentono di raggiungere i preziosi raggi di sole per crescere, proliferare e mantenere la chioma verde e profumata. L'OE, estratto

dagli aghi, ha un aroma balsamico, leggero ma potente, e può essere usato durante la giornata **quando si sente un calo di energia**. Bastano 3 gocce diluite in 7 gocce di Olio Vegetale (OV) di Jojoba, applicate all'altezza delle surrenali (sulla schiena appena sopra la fascia lombare) per sfruttare l'effetto tonificante e allo stesso tempo distensivo. Questo OE ha una buona resa anche in diffusione, perché migliora la qualità dell'aria, favorendo così lucidità e chiarezza.

Abete siberiano: aroma leggero e potente

Infine, per migliorare vitalità ed energia, è importante agire sulle nostre "centraline nervose". In questo caso, l'OE elettivo è sicuramente **Menta piperita**. Esistono molte varietà di questa pianta, originarie dell'area mediterranea e dell'Asia occidentale, ma oggi diffusa in tutte le zone a clima temperato. È un OE che vanta numerosi riferimenti storici: dai geroglifici che narrano i rituali dedicati al dio Horus alla mitologia greco-romana, fino alla Bibbia. È citato da Ippocrate e Galeno per le virtù stimolanti e addirittura afrodisiache, queste ultime prive di conferma scientifica. Menta piperita OE è ottenuto da foglie e steli, dove risiedono le ghiandole oleifere. Il suo aroma trasmette una sensazione rinfrescante che **dà chiarezza e allevia la sensazione di torpore alla testa**. Per ottenere questo effetto si può applicare 1 goccia di OE diluito in 3 gocce di Jojoba OV sulle tempie, senza avvicinarsi alla zona periorbitale. Per un effetto di energia immediata, potete farne cadere 1 goccia sul dorso della mano, intingervi un dito e applicare al centro del palato: un brivido di lucidità garantito! Ricordate che queste modalità sono da eseguire accuratamente come descritto: mai usare gli OE senza corretta diluizione.

2 alleati



Spremuta calmante Arancio amaro Olio Essenziale

Con la sua nota citrata aiuta a ritrovare l'equilibrio quando nervosismo e ansia sono in agguato e rendono difficile la digestione. *Approfondimenti su www.fitomedical.com*



Per respirare in libertà Abete siberiano Olio Essenziale

Una fragranza fresca che purifica l'ambiente e con la sua azione balsamica è utile per decongestionare le vie aeree. *Approfondimenti su www.fitomedical.com*



ELEUTEROPIÙ

STRESS? AFFRONTALO CON UN ALLEATO IN PIÙ.



Eleuterococco, Codonopsis, Tulsi, Aronia, Olivello spinoso e Goji: con la sua formula a base di piante toniche, adattogene e antiossidanti, ELEUTEROpiù contribuisce a ristabilire il giusto equilibrio psico-fisico per affrontare con energia anche i momenti più impegnativi. Un aiuto prezioso, proprio quando serve di più.

Eleuteropiù è un prodotto OMESTAT®
Confezione da 15 stick bevibili da 10 ml



www.fitomedical.com
info@fitomedical.com

THE VAN



FITOMEDICAL
star bene è naturale



COSA BOLLE IN... PANCIA!

L'intestino è il nostro "secondo cervello". Prendiamocene cura

Alessandra Ruscitti,
Erborista, naturopata, titolare di Vida Noa di Cavenago Brianza

“Pancia mia fatti capanna”: è un'espressione che rimanda a pasti ricchi e abbondanti. Sappiamo però che l'abitudine a un'alimentazione poco sana – povera in alimenti vegetali o acqua e ricca in grassi e carni rosse – può sovraccaricare l'intestino, organo centrale per la salute, perché deputato innanzitutto alla digestione del cibo, all'assorbimento di nutrienti e acqua e all'eliminazione di scorie. Anche la poca attività fisica o un uso scorretto dei farmaci rischiano di alterare il ritmo intestinale e indurre la formazione di fastidiose fermentazioni e infiammazioni. Si generano in questo modo mal di pancia e spasmi che peggiorano la qualità della vita.

Per sostenere il benessere del nostro intestino esistono estratti vegetali maneggevoli, a cui possiamo ricorrere se incappiamo in qualche piccolo disturbo. Il Macerato Glicerinato (MG) che si ottiene dai boccioli

fiorali di **Magnolia** è utile quando il mal di pancia porta con sé alterata motilità intestinale e disequilibri della flora batterica. È consigliato quando si presentino, anche nei bambini, episodi di meteorismo o dissenteria e dopo l'uso di antibiotici. Meno conosciuto, ma ugualmente supportato dall'uso tradizionale e clinico, è l'estratto delle gemme fiorali di **Eucalipto**: questo MG lenisce le pareti di intestino e colon ed è molto utile nei disturbi intestinali cronici. Inoltre, può modulare i livelli degli zuccheri nel sangue, quando questi tendano ad alzarsi.

Eucalipto lenisce i disturbi intestinali cronici

Ma nell'addome c'è di più! “Sentire di pancia” è un altro modo di dire che sottolinea quanto l'intestino partecipi alle nostre emozioni. Il sistema nervoso intestinale, infatti, oltre a presiedere al controllo delle funzioni legate all'alimentazione, **invia e riceve segnali in stretta collaborazione con il cervello**: reagisce e si adatta alle situazioni di stress, paura e ansia, trasformando pensieri ed emozioni in manifestazioni fisiche quali stipsi,

dissenterie e mal di pancia. Si è meritato quindi l'appellativo di "secondo cervello". In questo caso, ci può tornare utile un MG ottenuto dalle gemme di **Fico**, che può essere vantaggiosamente associato a quello ricavato dalle radichette della stessa pianta, per ritrovare il fisiologico ritmo intestinale, in caso di alterazioni dovute a tensioni nervose ed emotive o all'uso inappropriato di lassativi troppo aggressivi.

Fico gemme per le somatizzazioni nervose

Infine è doveroso ricordare che nell'intestino alberga un vastissimo microbiota, l'insieme di miliardi di microrganismi che – oltre a partecipare alla digestione degli alimenti – quotidianamente allenano il sistema immunitario a riconoscere ciò che ci è estraneo e potenzialmente patogeno, così da neutralizzarlo prima che insorgano problemi per l'organismo.

Un microbiota sano garantisce anche la produzione di sostanze benefiche. Infatti, in cambio di un ambiente consono alla loro crescita, i nostri probiotici rilasciano nel lume intestinale molecole utili al benessere non solo dell'intestino, ma di tutto l'organismo: acidi grassi a catena corta, serotonina e vitamine, solo per citarne alcune. Queste sostanze supportano la corretta funzionalità delle cellule enteriche, sostengono l'integrità della barriera intestinale e migliorano il nostro benessere emotivo e psicologico. Per favorire la salute del microbiota, possiamo ricorrere a **Mirtillo Rosso MG**, particolarmente indicato quando le alterazioni della flora batterica intestinale si ripercuotono negativamente in ambito vescicale, generando disturbi a livello delle vie urinarie.

2 alleati



Ritorno all'equilibrio

Eucalifto

Gemmoderivato

Favorisce la funzione fisiologica delle mucose, in particolare quelle dell'intestino quando la sua flora batterica è alterata.

Approfondimenti su www.fitomedical.com



Regolarità per il benessere

Erbaregola Ritmo

Gemme e radichette di Fico, per intervenire con dolcezza aiutando a ristabilire un'attività ritmica e puntuale all'intestino.

Approfondimenti su www.fitomedical.com

la salute in tazza

Viola Assolari,
Erborista

Tisana pancia lieta

La tanto attesa primavera è arrivata! Per chi soffre di allergie, però, questo periodo porta con sé disturbi talvolta invalidanti: spesso si passano intere giornate in balia di starnuti, fiato corto e occhi congestionati. A chi mi chiede un aiuto, oltre a prodotti più sintomatici, consiglio di curare in particolare l'intestino: è ormai noto che da esso dipendono molti disturbi immunitari, tra cui appunto le allergie. Ecco quindi una tisana che favorisce il benessere intestinale e rinfresca il nostro ventre!

La ricetta è per 100 g di miscela:

Melissa foglie 25 g,

Malva foglie e fiori 25 g,

Passiflora fiori 20 g,

Verbena foglie 15 g,

Tiglio foglie 15 g.

Portate a ebollizione 250 ml d'acqua, quindi versatela nella tazza o nel contenitore in cui avrete messo la miscela di erbe (circa 8 g per tazza). Raddoppiate la quantità di acqua e miscela d'erbe se desiderate preparare la dose giornaliera in una volta sola. Lasciate in infusione per 10 minuti e filtrate. Sorsettegiate 2 tazze al giorno, per una pancia lieta e in forma!





UNA NUOVA PRIMAVERA PER LA TUA PELLE

Piccole cure e accorgimenti
per mantenere una pelle giovane

*Iris Bado,
Naturopata*

Con la primavera, il freddo e il buio tipici dell'inverno lasciano il posto alla luce e al calore del sole: per la nostra pelle è arrivato il momento di prepararsi alla nuova stagione!

In questo periodo dell'anno, il nostro viso può risultare più secco e spento, in seguito al rallentamento della microcircolazione causato dal freddo invernale. Il primo passo per illuminare di nuovo la pelle è una buona esfoliazione, che elimini le cellule morte responsabili

di un'epidermide spenta e opaca. Vi propongo quindi uno **Scrub viso all'Olio Essenziale (OE) di Legno di Rosa**, da applicare una volta alla settimana, meglio di sera. In una ciotola, emulsionate accuratamente 2 cucchiaini di miele, 1 cucchiaino di **Olio Vegetale (OV) di Rosa mosqueta** e 2 gocce di Legno di Rosa OE. Applicate lo scrub sul viso con movimenti delicati, lasciate in posa per 20 minuti e poi risciacquate con acqua tiepida. Rosa mosqueta OV è un vero e proprio elisir di giovinezza, per la comprovata capacità

di favorire la rigenerazione delle cellule cutanee, grazie alla presenza contemporanea di omega-3 e omega-6. Anche Legno di Rosa OE concorre a stimolare il rinnovamento cellulare ed è un ottimo coadiuvante come anti-rughe; inoltre, il suo piacevole aroma floreale a livello emotivo favorisce una maggiore fiducia in se stessi e aiuta a superare piccoli momenti di tristezza.

**Argan e Rosa
mosqueta:
concentrati
di nutrienti**



Scrub per un
viso luminoso





In questi mesi, non trascuriamo la maggior esposizione solare, che aumenta il rischio di rapido invecchiamento cutaneo. Oltre ad applicare una protezione solare di giorno, è importante nutrire il viso la sera, con preziosi ingredienti naturali di riconosciuta attività antiossidante. Nella ricetta che segue ne ho selezionati alcuni, per ottenere un **Olio viso antiaging** che è un vero concentrato di sostanze nutrienti! In un boccetto da 10 ml con pipetta, miscelate 1 cucchiaino da tè di **Argan OV** (5 ml), 1 di **Rosa mosqueta OV** (5 ml), 2 gocce di **Sandalo OE** e 2 di **Incenso OE**. Applicate qualche goccia sul viso e massaggiare fino a completo assorbimento. Argan OV, grazie all'elevata quantità di vitamina E e acidi grassi essenziali, aiuta a rigenerare la cute ed è efficace nel prevenire l'invec-

chiamento cutaneo. Sandalo OE, invece, contribuisce a idratare e nutrire la pelle secca e matura; il suo aroma avvolgente è ritenuto un antistress e aiuta ad alleviare il senso di solitudine. Infine, Incenso OE – come tutte le resine – è un valido rimedio per proteggere la cute, rigenerarla e prevenire i segni del tempo, grazie alla sua capacità di nutrire in profondità i tessuti dermici.

Prevenire i segni del tempo con Incenso

Infine, completiamo la beauty routine di primavera con una **Maschera antiaging**, da applicare due sere alla settimana. Si prepara facilmente, emulsionando in una ciotola 2 cucchiaini da caffè di **Rosa mosqueta OV**, 2 gocce di **Legno di Rosa OE** e 2 di **Carota OE**.

Olio Essenziale di Carota come antiaging

Applicate la maschera con un massaggio circolare, lasciate in posa per circa 20 minuti e risciacquate con acqua tiepida. L'OE ottenuto dai frutti di Carota è un comprovato rigenerante per le pelli segnate dal tempo e dalle macchie cutanee, ma è risultato utile anche a proteggere la pelle sia prima sia dopo l'esposizione solare: infatti, contiene provitamina A, una sostanza che favorisce la produzione di melanina. I benefici di questo rimedio non si apprezzano solo sul piano fisico: l'aroma dolce e avvolgente di Carota OE agisce anche a livello psichico, portando quiete e rilassamento. Grazie a questa peculiarità, è uno degli OE che possono aiutare a lenire le insonnie con risveglio precoce. ■



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

MOUSSE DI MANGO ALLA VANIGLIA

Un dessert esotico

Pulire un mango ben maturo, mettere 250 g di polpa in un mixer e frullare con 40 g di miele d'Acacia e 2 gocce di **Olio Essenziale di Vaniglia**. Trasferire il composto in una ciotola capiente e amalgamarvi 125 g di yogurt intero al naturale. Riporre in frigorifero. Nel frattempo, in un contenitore a parte, montare 120 g di panna fredda, fino a raggiungere la consistenza che si desidera. A questo punto, con una spatola da pasticceria, incorporare delicatamente la panna montata nel composto di mango, con movimenti dall'alto verso il basso. Versare la mousse in piccole cocotte monoporzione, decorare con alcune gocce di cioccolato fondente e qualche fogliolina di menta. Servire subito o conservare in frigorifero.



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

TORTA SALATA AGRETTI E UOVA

Ricetta di Barbara Asprea

Gli agretti, un elisir per la nostra depurazione interna!

Ingredienti
Per 2 persone

1 mazzetto
Agretti

2 Patate

250 g
Crescenza

1 rotolo pasta
sfoglia integrale
o senza glutine

2 uova

aglio, pepe,
peperoncino,
olio evo

1

Riducete le patate a cubetti e lessatele in acqua bollente salata. Non buttate via l'acqua perché vi servirà per gli agretti. Preriscaldate il forno a 180°. Unite le patate con la crescenza e mescolate. Foderate uno stampo da crostata con la pasta sfoglia, bucherellate la base con i rebbi di una forchetta e distribuitevi la farcia. Infornate a 180° per 30 minuti.

2

Mentre la torta salata cuoce nel forno, mondate gli agretti eliminando le radici più dure e marroncine, poi lavandoli più volte in acqua e bicarbonato. Lessateli in acqua salata per 2-4 minuti, poi scolateli. Condite gli agretti con olio, sale se serve e uno spicchio di aglio spremuto.

3

Se volete inserire le uova nella torta, avete due metodi. Noi abbiamo iniziato a distribuire gli agretti sulla torta cotta sfornata, poi soffritto le uova al tegamino, infine le abbiamo appoggiate delicatamente sopra la farcia e coperte con gli agretti rimasti. In questo modo tutte le cotture risultano controllate, gli agretti rimangono freschi e vitaminici, i tuorli fluidi.

4

Potete però cuocerle al forno sfornando la torta 8 minuti prima e rompendo le uova direttamente sopra la farcia, poi infornando nuovamente. Vi consigliamo di disporre gli agretti solo alla fine per non sottoporli a ulteriori cotture. Servite con una spolverata di pepe e di sale sui tuorli.

ALLERGIE E ALIMENTI

Come si riconosce un'allergia alimentare e quali sono le terapie possibili

Iacopo Bertini,
Vicepresidente Associazione Italiana Nutrizionisti



I fenomeni allergici a uno o più alimenti sono abbastanza frequenti: si stima che fino al 5% degli adulti nel corso dell'esistenza e circa il 6-10% dei bambini nei primi anni di vita manifesti un'allergia.

L'allergia è una reazione di ipersensibilità dell'organismo verso un determinato alimento, in cui viene coinvolto il sistema immunitario. Negli adulti, l'allergia alimentare più frequente (72% dei casi) è dovuta all'ingestione di cibi di origine vegetale, che contengono degli allergeni (in genere molecole proteiche): **arachidi** soprattutto, **soia, grano, frutta a guscio** (noci, nocciole, mandorle ecc.) e **sesamo**; tra gli alimenti di origine animale, invece, i **crostacei** (13%), e in second'ordine il pesce (1-7%), sono sicuramente gli alimenti più allergizzanti. Al contrario, per i bambini, le reazioni che si riscontrano più frequentemente sono quelle a **latte e uova**, che generalmente regrediscono con la crescita, mentre quelle degli adulti persistono. È bene dire però che, pur rappresentando sicuramente un problema rilevante di salute pubblica, nell'immaginario collettivo la loro frequenza tra la popolazione è molto sopravvalutata.



Come riconoscere un'allergia alimentare?

Le allergie possono coinvolgere più organi e apparati con sintomi diversi: orticaria/angioedema, edema delle labbra e della lingua, prurito al palato, nausea, vomito, diarrea e dolori addominali, broncospasmo, tosse, ostruzione nasale e dispnea e, nei casi estremi, shock anafilattico con ipotensione e perdita di coscienza. I sintomi normalmente compaiono a breve distanza dall'assunzione dell'alimento e, in genere, sono tanto più gravi quanto più precocemente insorgono.

Come si fa una diagnosi di allergia alimentare?

Innanzitutto, ci si basa sulla descrizione dei sintomi avvertiti (**anamnesi**) e poi sulle reazioni che provoca sulla cute, per esempio un estratto dell'alimento (**prick test**) o l'alimento fresco (**prick by prick**); ci si può poi basare anche sul **dosaggio delle IgE** (immunoglobuline E) specifiche per l'alimento o per le singole molecole allergeniche in questione, oppure sul test di **provocazione orale**.

Qual è la terapia?

Fondamentalmente, è necessario escludere l'alimento dalla propria dieta (**dieta di esclusione**), ma dipende anche dalla gravità dei sintomi. Può non richiedere alcuna terapia, può essere neces-

saria solo una terapia con antistaminici e/o con cortisone, o nei pazienti con reazioni gravi, in emergenza, utilizzare l'adrenalina autoiniettabile. Esiste anche la possibilità di prevenire reazioni gravi, che possono verificarsi in seguito all'ingestione involontaria e occasionale di tracce di allergene, presente magari in un piatto con molti ingredienti: per arrivare a questa cosiddetta **"desensibilizzazione"**, che in alcuni casi permette di migliorare la qualità di vita dei pazienti, è necessario somministrare quantità crescenti di allergene in maniera controllata. Chiaramente, tutto ciò è possibile solo in centri specializzati.

Tra le varie allergie quella al pesce deve essere inquadrata in maniera corretta, non "confondendola" con quella più frequente ai crostacei (chiaramente vale anche il contrario), per evitare di escludere un'intera categoria di alimenti dalla propria dieta. Spesso, non è necessario escludere tutte le specie di pesce, in quanto esistono soggetti sensibilizzati solo a poche specie o anche a una specie (monosensibilizzati).

A questo proposito c'è da dire che, spesso, l'allergia ai crostacei, come anche quella ai molluschi (cozze, vongole ecc.), si presenta insieme a una maggiore "sensibilità" agli acari della polvere: questo perché **crostacei, acari e molluschi** sono degli invertebrati e hanno degli **allergeni in comune**, dei quali il più importante è la tropomiosina.

Si diventa allergici ai cibi che mangiamo più frequentemente? L'allergenicità di un cibo è determinata da molti fattori; una dieta ripetitiva comunque non è indicata. ■



Reazioni esagerate

Tulsi EST

Comprovato aiuto nell'alleviare i disturbi allergici, in Ayurveda Tulsi "apre il respiro" grazie all'azione spasmolitica. È un adattogeno e garantisce anche un effetto tonico sistemico.



SEQUOIA: UN AIUTO ALLA PROSTATA, MA NON SOLO

Prevenire e lenire i disturbi prostatici con rimedi naturali

Laura Cutullo,

Medico veterinario omeopata e floriterapeuta

La prostata è una ghiandola che può subire alterazioni in oltre la metà dei cani maschi non castrati con più di 6 anni, anche se non tutti hanno sintomi evidenti. In genere si riscontra durante un esame ecografico eseguito per problemi urinari o di defecazione: questo accertamento permette di valutare la forma, le dimensioni e la struttura della prostata, oltre alle strutture adiacenti come i linfonodi della regione pelvica.

Nel cane la ghiandola circonda completamente l'inizio dell'uretra e la parte terminale del collo della vescica e ha il compito di produrre uno dei costituenti dello sperma, ovvero il liquido prostatico, necessario a nutrire e veicolare gli spermatozoi. I gatti, a differenza dei cani, hanno una zona di tessuto prostatico molto piccola, difficilmente individuabile e resa praticamente atrofica dalla castrazione in giovane età.

Oltre la metà dei cani adulti non castrati ha problemi prostatici



Sequoia aiuta a prevenire i disturbi prostatici



L'alterazione più comune è l'ingrossamento complessivo della ghiandola (iperplasia): **posta tra uretra, in basso, e retto, in alto, quando è ingrossata la prostata causa compressioni meccaniche a entrambi.** Infatti, durante gli sforzi di evacuazione, essa si sposta ulteriormente in alto impedendo o rendendo molto difficoltosa l'espulsione delle feci. La compressione dell'uretra, invece, causa ritenzione urinaria oppure, quando la vescica distesa perde tonicità, incontinenza, a volte con sangue. L'iperplasia prostatica non è di per sé dolorosa, ma la situazione si aggrava se subentrano infiammazione o suppurazione, casi in cui è necessario interpellare il veterinario di fiducia. In caso d'ipertrofia della prostata, la soluzione più rapida è la castrazione o la riduzione drastica dell'attività prostatica con l'eliminazione degli ormoni maschili, che determina una progressiva riduzione della ghiandola. Ma esistono anche rimedi "dolci".

Nella semplice iperplasia asintomatica, e per prevenirla, si può utilizzare con efficacia il Gemmoderivato (MG) ottenuto da un albero che di vecchiaia se ne intende: la **Sequoia gigantea**, che può raggiungere e superare i 1000 anni di vita. Di questo maestoso albero, la Gemmoterapia usa i giovani getti, che hanno proprietà toniche, stimolanti generali e che, nei maschi, regolarizzano l'apparato genitale con benefici effetti sulla ghiandola prostatica. Al cane è possibile dare quindi Sequoia MG: da 10 a 40 gocce al mattino, secondo la taglia, diluite in poca acqua o distribuite in pochissimo cibo. La cura va continuata per un mese, seguito da due settimane di pausa e poi da un altro mese di somministrazione; in caso di prostata già ingrossata, i cicli vanno ripetuti per più volte.

Un altro rimedio efficace nel ridurre i sintomi urinari derivati dall'aumento di volume della prostata e nel ridurre il volume di quest'ultima è **Serenoa repens**: è una piccola palma che produce frutti marroni di modeste dimensioni, da cui si ricavano i principi attivi ad azione salustistica. Il suo Estratto Secco può essere usato anche nel cane: in genere si possono somministrare, a stomaco pieno, 350 mg di tavolette al giorno per cani sopra i 20 kg o la metà per un peso inferiore. Per i cani Toy, chiedere la dose al proprio veterinario olistico di fiducia. In alcuni rari casi può dare nausea o diarrea.



DA LEGGERE

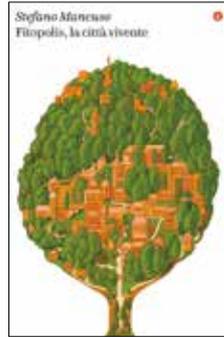
**Fitopolis, la città vivente**

Di Stefano Mancuso
Laterza
168 pagine
18 euro

Alla ricerca di una nuova
armonia con la natura

Qualche decennio fa eravamo in grado di vivere immersi nella natura. Nel giro di poche generazioni ci siamo trasformati in una specie capace di abitare soltanto la città.

Questo ci espone a nuovi rischi: le città richiedono infatti un flusso continuo di risorse e di energia, che però non sono illimitate. Stefano Mancuso racconta la necessità di riportare la natura all'interno del nostro habitat, e di trasformare le città del futuro in "fitopolis", dove il rapporto fra piante e animali sia armonico e naturale.

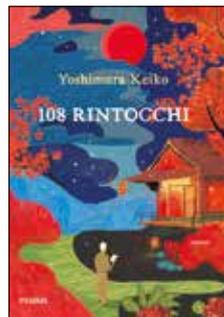
**108 rintocchi**

Di Yoshimura Keiko
Piemme
176 pagine
9,99 euro

Un tuffo dolce nella
tradizione giapponese

Sull'isola più piccola dell'arcipelago di Izu trascorre lenta la vita di Sohara Mamoru, un uomo che ha messo sempre la felicità altrui davanti alla propria. È il tuttofare della comunità e tutti provano affetto per lui. Ma alla vigilia del Capodanno, mentre l'isola si prepara per i festeggiamenti, giungerà per lui dal mare una lettera che reca una tremenda notizia...

Una favola moderna sul significato della vita e sul valore dell'essenzialità.

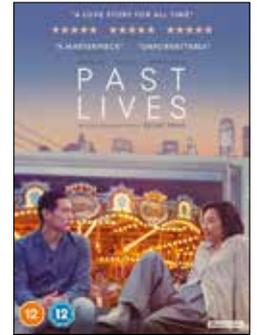


DA VEDERE

Past lives

Di Celine Song
Con Greta Lee, Teo Yoo

Adolescenti innamorati a Seul, Nora e Hae Sung si ritrovano dopo 24 anni a New York. Poche ore trascorse insieme sono per entrambi l'occasione di ripensare ai bivi della propria vita, a quello che poteva essere e non è stato.

**Il ragazzo e l'airone**

Di Hayao Miyazaki

Dopo la morte della madre, Mahito si trasferisce in campagna, ma fatica ad accettare la nuova realtà. Lo salverà un airone, che lo condurrà in un mondo fantastico. Un apologo onirico e struggente sul potere dell'immaginazione.



LA MOSTRA

Le ossa della terra.**Primo Levi e la montagna**

Torino, Museo Nazionale della Montagna

Inaugurata in occasione del Giorno della Memoria e visitabile fino al 13 ottobre, questa mostra racconta il legame poco conosciuto di Primo Levi con la montagna, nato negli anni dell'adolescenza e tragicamente legato al destino dello scrittore. Un percorso espositivo che si snoda attorno alle parole di Levi, tra fotografie storiche, oggetti, documenti, volumi ed estratti video.



GEMMODERIVATI

PREZIOSE GEMME DI BENESSERE



I Gemmoderivati sono rimedi naturali ottenuti da parti vegetali “giovani”, come le gemme. Raccolte da mani esperte, in colture biologiche o aree preservate, vengono lavorate fresche nel nostro laboratorio con criteri ecosostenibili, seguendo il metodo tradizionale che ne garantisce l'efficacia. Sono adatti a tutti e rappresentano un valido supporto per il benessere dell'organismo in numerose situazioni.



Puoi ordinare
i prodotti sul sito
[fitomedical.com](https://www.fitomedical.com)



info@fitomedical.com



FITOMEDICAL
star bene è naturale