



Fitonews

Salute Natura Informazione

TRIMESTRALE - 4 EURO - N°81 OTTOBRE 2025

B COME BENESSERE

Un complesso di vitamine molto importante per il funzionamento del nostro organismo



NO STRESS

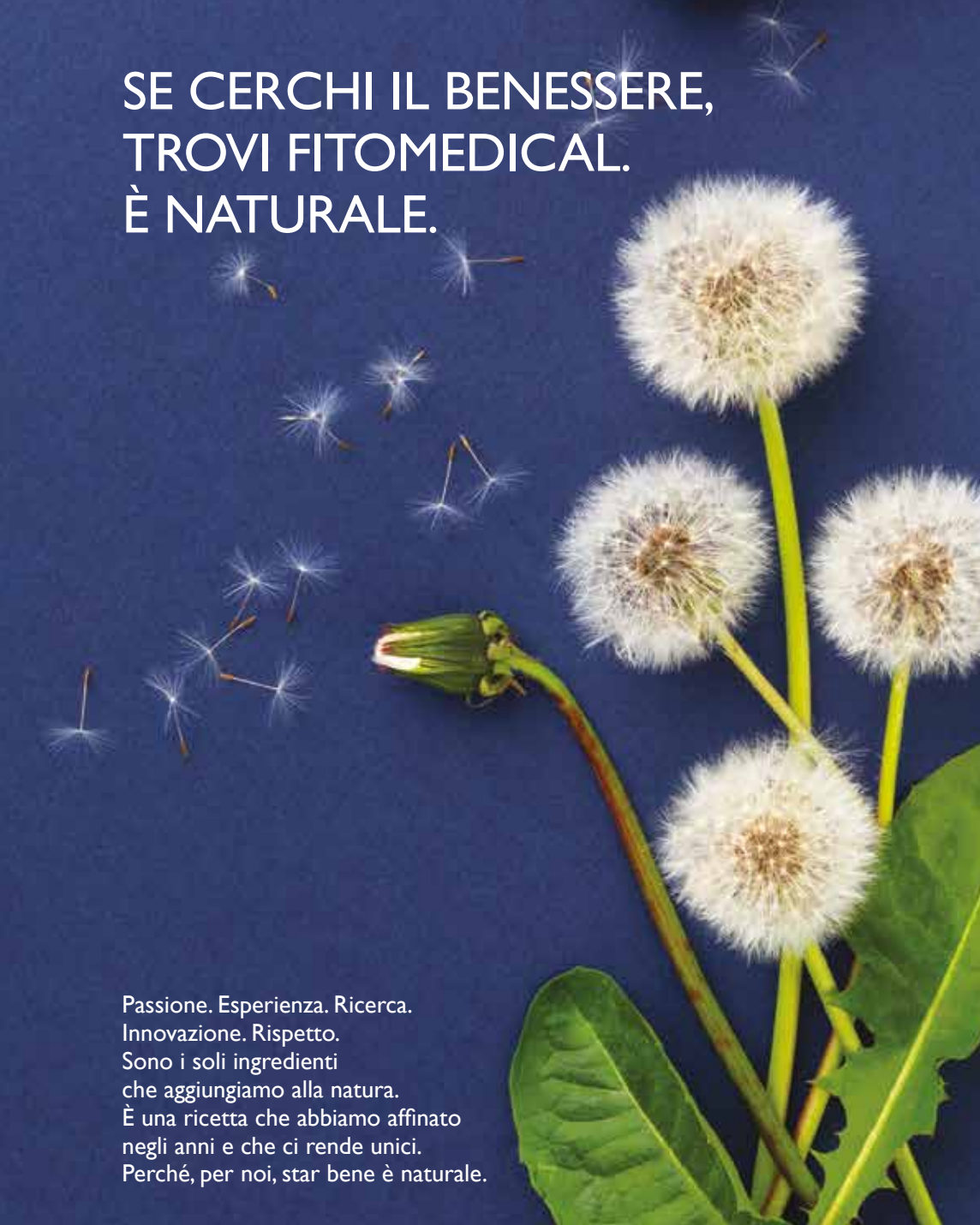
Withania riduce i livelli di cortisolo e favorisce il rilassamento

PROTEZIONE NATURALE

La Propoli alza le difese contro i primi disturbi stagionali



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°81
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:
Bless Brands
Creative Studio

www.fitomedical.com



fitomedical



fitomedical_official



MISTO
Carta da fonti gestite
in maniera responsabile
FSC® C102533

Autunno, ascoltiamo il nostro corpo

Tempo di cambiamenti, una nuova stagione è in arrivo e possiamo osservare i mutamenti della natura intorno a noi. È un periodo di transizione in cui anche il nostro corpo, insieme alla mente, deve iniziare ad adattarsi ai nuovi ritmi dettati dalle giornate che si accorciano e dalle temperature che diminuiscono. È anche il momento in cui diventa fondamentale ascoltarsi, per capire come prendersi cura del proprio benessere.

Le pagine di Fitonews propongono un'ampia panoramica di proposte per affrontare i cambiamenti che si prospettano in questa fase dell'anno. Iniziamo dal complesso di vitamine B, alleato prezioso contro stanchezza mentale e fisica, spesso in agguato con il ritorno alla routine. Protagonista della seconda cover story è la Propoli, un prodotto dell'alveare noto per le sue proprietà antimicrobiche, oggi disponibile anche in nuove formulazioni adatte a tutta la famiglia. Impariamo poi a conoscere Withania, pianta indiana dalle proprietà toniche e adattogene, usata da millenni e utile in caso di stress e affaticamento.

Uno spazio è dedicato alla menopausa, non come problema ma come passaggio fisiologico, da affrontare con rimedi mirati e consapevolezza.

Non mancano gli strumenti per il benessere quotidiano: Oli Essenziali per rafforzare le difese e migliorare l'umore, aromaterapia per favorire il sonno e tecniche come la riflessologia facciale, che riattiva l'energia e può diventare un rituale di cura personale.

La pagina dell'alimentazione farà chiarezza sui vari tipi di dieta. Infine, uno sguardo ad alcune piante indicate per affrontare i problemi dell'intestino dei nostri animali: anche loro possono beneficiare di approcci più dolci per la salute.

Buona lettura e buon autunno. (M.A.)

sommario

02

Il complesso del benessere

Un gruppo di vitamine importanti per l'organismo

04

Schierare la difesa

Prevenzione e protezione con la Propoli

06

Withania contro lo stress

Un valido supporto per un problema frequente

08

Oli Essenziali di stagione

Le essenze più indicate per l'autunno

10

La salute delle donne

Rimedi naturali per affrontare la menopausa

12

Buon riposo

Riflessologia e Aromaterapia per dormire meglio

15

Dieta su misura

Breve guida sui più diffusi regimi alimentari

16

Un sollievo chiamato Psillio

Un valido aiuto per i nostri amici a quattro zampe

BENESSERE DI GRUPPO

Il complesso vitaminico B è fondamentale per il corretto funzionamento di numerosi processi fisiologici, tra cui la produzione di energia, il buon funzionamento del sistema nervoso e la sintesi di globuli rossi. Anche se una dieta varia può fornire una certa quantità di queste vitamine, in molti casi il fabbisogno risulta aumentato.

Fattori come lo stress prolungato, l'attività fisica intensa, l'uso di farmaci o abitudini alimentari poco bilanciate possono ridurre l'assorbimento o aumentare la necessità di queste sostanze. Inoltre, scelte alimentari come il vegetarianesimo e il veganesimo, che escludono alimenti di origine animale, possono causare una carenza, in particolare di vitamina B12.

Per queste ragioni, sempre più persone si trovano nella condizione di dover integrare il complesso B, al fine di sostenere il benessere fisico e mentale e prevenire eventuali squilibri.

*Emanuela Carlessi,
Naturopata, consulente*

Vediamo per quali ragioni è tanto importante assicurare un corretto apporto di queste vitamine.

Innanzitutto, molte di esse partecipano alla sintesi di emoglobina e alla produzione d'energia: non a caso, la loro carenza è associata a stanchezza e perdita di vitalità.

Riducono stanchezza e affaticamento

Sul piano nervoso, **il gruppo B protegge il cervello dallo stress ossidativo** dovuto a un eccesso di radicali liberi, molto dannoso per la struttura e le funzioni dei neuroni: ne consegue un supporto a memoria, attenzione e concentrazione. Queste vitamine, inoltre, permettono ai neuroni di comunicare tra loro e con l'intero organismo perché favoriscono la sintesi di neurotrasmettitori, veri e propri messaggeri che portano le informazioni dal cervello alla periferia e viceversa.

Proteggono il cervello da stress ossidativo

Si tratta poi di micronutrienti in grado di **sostenere i naturali processi di detossificazione** da sostanze estranee quali farmaci, tossine, alcol, inquinanti e additivi alimentari.

Inoltre, **B2, B6, B9 e B12** sono importantissime per **proteggere cuore e vasi sanguigni, tenendo sotto controllo i livelli di omocisteina**, il cui eccesso danneggia le arterie e aumenta il rischio di aterosclerosi o disturbi cardiovascolari severi.

Anche grazie alle spiccate proprietà antiossidanti, questo complesso **favorisce poi la corretta replicazione del DNA cellulare** e la sua ottimale riparazione. Questi aspetti sono importantissimi: il DNA rappresenta il codice che contiene le istruzioni per la produzione di ogni molecola del nostro corpo! Altre funzioni ancora in fase di approfondimento riguardano i benefici del gruppo B sulla regolazione immunitaria e il benessere cutaneo.

Modulano le funzioni immunitarie

Rispetto all'integrazione, recentissimi studi hanno individuato come le vitamine del gruppo B si attivano e agiscono nell'organismo, arrivando così a scoprire che esse costituiscono un complesso sinergico, in cui ciascuna vitamina dipende dalle altre per esplicare efficacemente le proprie funzioni. Per esempio, un'insufficienza di B2 impedisce a B6 e B9 di svolgere al meglio il loro ruolo; ugualmente, una carenza di B2 e B6 comporta una riduzione dell'attività di B3. Sulla scorta di queste nuove conoscenze, molti esperti sottolineano che, salvo indicazioni specifiche, è opportuno suggerire l'apporto equilibrato dell'intero gruppo B.

Da ultimo, ai fini di una corretta integrazione, meglio optare per vitamine ottenute con processi naturali come la germinazione di alcuni semi, per esempio il **Grano saraceno**: ciò garantisce la presenza equilibrata e bilanciata di tutte le vitamine del complesso B, per di più integrate negli altri componenti del chicco, che ne favoriscono anche un rilascio graduale e un'assimilazione più efficiente. ■

Sono coinvolte nella detossificazione



curiosità

L'importanza della Vitamina B12 per l'organismo è tale che esso ha sviluppato nei millenni la capacità di accumularne nel fegato una scorta che varia tra 1000 e 2000 volte la quantità normalmente assunta con la dieta quotidiana. È un quantitativo enorme, che permette di sopprimere a una carenza prolungata fino a due anni! L'integrazione è necessaria in caso di alimentazione in parte o totalmente priva di alimenti d'origine animale. Sempre più esperti, però, sostengono che l'assunzione di B12 sia consigliabile a tutti: insufficienza o carenza sono sempre più diffuse e, se prolungate, si correlano a disturbi neurodegenerativi, deficit cognitivi, stanchezza, anemia, eccesso di omocisteina. La ricerca evidenzia inoltre che per l'integrazione risulta più efficace l'assunzione sublinguale, per esempio attraverso pratici spray da nebulizzare sotto la lingua. Infatti, questo tipo di assunzione favorisce un più rapido assorbimento della vitamina, che è resa quindi immediatamente disponibile per l'organismo.

Ottime quelle ottenute da germogli



curiosità



Per una voce squillante

Le virtù di Erisimo erano note già a Greci e Romani e nella Francia del Re Sole era apprezzato per la capacità di restituire tono e chiarezza alla voce, tanto da essere utilizzato da oratori, attori e predicatori. Una vicenda rappresentativa risale al XVI secolo: il medico e botanico Jacques Daléchamps cita nei suoi scritti che un ragazzo del coro della Cattedrale di Notre Dame, grazie a Erisimo, recuperò la voce perduta. Un altro episodio risale al 1951, quando il famoso tenore Tito Schipa, nonostante fosse afono a poche ore dall'inizio dello spettacolo, riuscì a cantare splendidamente dopo aver assunto un decotto di Erisimo.

PROPOLI: LA DIFESA NATURALE CHE VIENE DALLE API

Una protezione efficace dai disturbi stagionali

Marco Angarano,
Tecnico erborista, fitopreparatore, giornalista pubblicitario

Difesa naturale
attraverso i
millenni



La **Propoli** è una sostanza che le api producono raccogliendo le resine da gemme e cortecce di alberi quali per esempio Betulle, Pioppi, Ontani e varie Conifere; successivamente le elaborano e le arricchiscono con cera, polline ed enzimi.

La Propoli ha un aspetto cristallino e resinoso, un profumo aromatico e un colore che, secondo l'origine geografica, può essere bruno, ambrato, ma anche rosso o addirittura verde per la Propoli che proviene dal Brasile. Nell'alveare serve da barriera protettiva: sigilla fessure, rinforza la

struttura e soprattutto impedisce l'ingresso e la proliferazione di virus, batteri e funghi. È una "muratura antisettica" naturale che ha affascinato fin dall'antichità anche l'uomo, che ne ha scoperto e studiato le proprietà benefiche.

Infatti, la Propoli è da sempre apprezzata per la sua azione antimicrobica e il suo utilizzo salutistico, ma non solo: ha attraversato i millenni, a partire dagli antichi Egizi, che la utilizzavano per l'imbalsamazione. La moderna ricerca scientifica ha identificato centinaia di composti biologicamente attivi nella Propoli – in particolare sostanze fenoliche, flavonoidi e acidi aromatici – i quali svol-



gono **un'azione sinergica contro diversi ceppi batterici**, tra cui *Streptococcus mutans* e *Staphylococcus aureus*, che sono coinvolti nelle infezioni del cavo orale e delle vie respiratorie. Inoltre, ulteriori studi hanno evidenziato gli **effetti antivirali e antinfiammatori** della Propoli, un insieme di attività che aiuta a sostenere l'organismo nelle fasi acute dei disturbi stagionali, come mal di gola, tosse e raffreddore. La Propoli è un ottimo supporto anche a livello preventivo. Rafforzare le difese prima del picco influenzale o nei periodi di stress fisico e mentale può fare la differenza, specialmente per coloro che hanno la tendenza a essere più vulnerabili ai classici acciacchi da cambio di stagione.

Propoli sotto la lente della scienza

Al classico estratto idroalcolico, si affiancano formulazioni composte, anche in spray da spruzzare nel cavo orale, che associano la sua azione a quella di piante della tradizione europea: Erisimo, ben noto come "erba dei cantanti", utilizzato tradizionalmente in caso di afonia e raucedine, o Piantaggine, che calma le irritazioni della gola.

La forma conta: quando la concentrazione fa la differenza

Sono disponibili anche soluzioni ad alta concentrazione ottenute da estratti secchi di Propoli in associazione a piante come Andrographis, riconosciuto **sostegno delle naturali difese dell'organismo** e rimedio che la medicina cinese utilizza da secoli in caso di infezioni non solo delle vie respi-

ratorie, ma anche intestinali, un altro ambito in cui la Propoli esplica la propria valenza salustistica. Queste microtavolette ad alta concentrazione sono pensate sia per la prevenzione sia per offrire un'azione rapida e mirata nei momenti in cui si desidera un intervento deciso, per esempio ai primi segnali di fastidio alla gola.

Esistono poi compresse da sciogliere lentamente in bocca, pratiche da portare sempre con sé e gradevolmente addolcite con prodotti naturali come i frutti di Dattero.

Senza alcol, anche per i più sensibili

Bambini e persone che hanno una mucosa orale delicata, o quanti non tollerano bene l'alcol, spesso rinunciano a questo prezioso rimedio perché molti estratti in commercio sono realizzati con solventi alcolici. Tuttavia, grazie a moderne tecnologie estrattive, **oggi è possibile trovare preparazioni prive di alcol, più delicate ma ugualmente efficaci**, che sono spesso arricchite con altri componenti utili a sostenere le naturali difese dell'organismo, come l'estratto di fiori di Caprifoglio del Giappone, o a renderne l'assunzione più piacevole per i bambini, come il succo di Dattero, naturalmente dolce e ricco di vitamine e minerali. Sono formulazioni ideali da assumere ai primi fastidi, oppure in prevenzione, anche per periodi prolungati. ■

Microtavolette, azione rapida e mirata



numeri

Le api e i tesori dell'alveare

Un alveare può contenere

fino a **60.000**

api e, in piena attività, può produrre ogni anno

fino a **40** kg di miele,

3 kg di cera,

500 g di propoli e

300 g di pappa reale.

Ogni bottinatrice visita circa

2.000 fiori al giorno

e percorre fino a

800 km nell'arco della sua vita, che dura in media

40 giorni. Per produrre

1 kg di miele, le api devono raccogliere circa

3 kg di nettare da

2.000.000

di fiori. Un'ape pesa appena

0,1 grammi, ma durante la sua vita può produrre circa

2,5-3 g di miele.

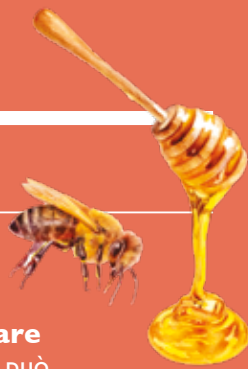
La regina depone fino a 2.000 uova al giorno, per un totale annuo di circa un milione di uova.

Infine, il veleno d'ape, usato in apiterapia: da

1.000 punture

si ottiene circa

1 g di veleno.





STRESS E CORTISOLO: LA RICERCA PUNTA SU WITHANIA

Un rimedio antico
per un problema moderno

Flora Bertelli,
Naturopata

Usata da secoli
come tonico in
Ayurveda



Migliora la
resilienza allo
stress



Withania è tra le piante adattogene più studiate degli ultimi tempi: in soli quindici anni, conta circa 1450 pubblicazioni scientifiche.

Le sue qualità toniche sono note da millenni alla medicina indiana, l'Ayurveda, che dati agli effetti energizzanti, la designa anche come Ginseng indiano. Curiosa l'etimologia del nome sanscrito, Ashwagandha: traducibile come "odore di cavallo", il termine fa riferimento sia all'aroma acre di radici e foglie fresche, sia soprattutto alla potenza e al vigore tipici del cavallo, alludendo all'uso come pianta tonica che conferisce la forza e l'energia simbolicamente associate a questo animale.

Le proprietà degli estratti delle sue radici sono state testate negli squilibri endocrini, immunitari e nervosi correlati a stress.

Dagli studi è emerso che

l'efficacia nel migliorare la resilienza è riconducibile principalmente alla sua capacità di modulare la produzione di cortisolo, "ormone dello stress".

È importante sapere che questa molecola in sé non minaccia il nostro benessere: è prodotta quotidianamente dalle ghiandole surrenali e regola funzioni come la pressione arteriosa, la glicemia, l'immunità e i ritmi sonno-veglia. La sua produzione aumenta di fronte a eventi percepiti come potenzialmente pericolosi, preparando l'organismo alla reazione di *fight or flight*, letteralmente "combatti o scappa", la stessa che per millenni ci ha permesso di sopravvivere ai predatori. L'incremento del cortisolo potenzia le funzioni necessarie all'attacco o alla fuga, a scapito di quelle momentaneamente non decisive: innalza i livelli ematici di glucosio, mobilita le riserve energetiche, aumenta pressione e funzionalità cardiaca, ma inibisce le difese immunitarie, la sintesi di collagene e di matrice ossea.

È facilmente comprensibile, quindi, come uno stress prolungato induca un'iper-produzione costante di cortisolo, alterando equilibri endocrini, efficienza immunitaria, benessere cardiovascolare,

umore e sonno. Infatti, l'eccesso di cortisolo può incidere negativamente sulla fertilità, aumentare infiammazione e ricettività infettiva, favorire ipertensione, sovrappeso, depressione e insonnia.

Meno cortisolo e meno ansia

In che modo Withania può supportare l'organismo? Innanzitutto, spegne l'interruttore principale che alimenta lo stress: la produzione di cortisolo. Infatti, alcune sperimentazioni condotte su adulti fortemente stressati evidenziano che **l'assunzione di Withania aiuta a ridurre i livelli di cortisolo, abbassando significativamente anche l'ansia**. Tutto questo si traduce in una riduzione della stanchezza fisica e mentale, con una generale sensazione di rilassamento e benessere.

Effetti anche sulla fertilità

Non meno importante, il rimedio è in grado di sostenere le naturali difese dell'organismo, evitando che lo stress le penalizzi e indebolisca. Inoltre, uno studio interessante ha coinvolto un gruppo di maschi con infertilità, alcuni dei quali sottoposti a costante stress mentale. Ancora una volta, l'assunzione quotidiana di Ashwagandha per tre mesi ha ridotto lo stress percepito e i livelli di cortisolo, apportando **benefici anche all'apparato riproduttivo**: i livelli di testosterone sono aumentati, con innalzamento dei tassi di gravidanza nelle partner.

Una recente revisione della letteratura scientifica ha dimostrato che la sua assunzione ha **migliorato le performance sportive**, incrementando significativamente la forza fisica, migliorando la resistenza cardio-respiratoria e riducendo la fatica muscolare. Withania si delinea quindi come **rimedio polivalente contro ogni tipo di stress**. ■



Il benessere germoglia

Complesso B Capsule

Le vitamine del gruppo B attivano numerosi processi chiave nell'organismo, dalla produzione di energia alla difesa contro i radicali liberi. Sostengono inoltre i processi mentali e l'efficienza immunitaria.

Integratore di vitamine del gruppo B ottenute da germogli di Grano saraceno, coltivato con un avanzato metodo di idrocoltura brevettato che permette di concentrare le vitamine nella matrice naturale del germoglio, migliorando così la loro biodisponibilità e assimilazione.

Il processo di crescita dei chicchi di Grano saraceno è controllato e ottimizzato, in modo da garantire per ciascuna vitamina il corretto apporto quotidiano. OGM free, è privo di glutine e lattosio ed è adatto anche a chi segue una dieta vegetariana o vegana. Approfondimenti su www.fitomedical.com

Modo d'uso
1-2 capsule al dì a stomaco pieno.



Una vitamina, tanti benefici

Fitomedical B12 Spray

Vitamina B12 (cianocobalamina) da biosintesi batterica in spray sublinguale, la forma che da evidenze scientifiche risulta maggiormente biodisponibile anche in caso di problematiche gastrointestinali, in quanto favorisce l'assorbimento del micronutriente già a livello orale.

La vitamina B12 è uno dei micronutrienti più noti per le sue funzioni biologiche. È fondamentale per la corretta produzione dei globuli rossi – contrastando il rischio di anemia – e per la corretta replicazione del DNA. Supporta le prestazioni cognitive e tutela il benessere nervoso. Infine, in sinergia con la B9, aiuta a ridurre i livelli ematici di omocisteina. Fitomedical B12 garantisce un apporto quotidiano di 50 µg di vitamina, che corrisponde al 2000% del VNR, Valore Nutritivo di Riferimento, il dosaggio giornaliero consigliato dalle attuali linee guida. Approfondimenti su www.fitomedical.com

Modo d'uso
Adulti: 2 nebulizzazioni 1 volta al dì sotto la lingua, dopo il pasto principale. Bambini 4-11 anni: 1 nebulizzazione 1 volta al dì sotto la lingua, dopo il pasto principale.



Fitomedical B12 forte Spray

Vitamina B12 a dosaggio potenziato, che con 4 erogazioni garantisce un apporto di 1000 µg di cianocobalamina.



Acido folico di ultima generazione

Acido Folico attivo Capsule

Fondamentale per la produzione dei globuli rossi e di neurotrasmettitori come melatonina e adrenalina, la vitamina B9 (Acido Folico) contrasta l'eccesso di omocisteina nel sangue ed è necessaria in gravidanza per il corretto sviluppo del tubo neurale fetale.

Acido Folico Attivo Fitomedical contiene Quatrefolic®, un'innovativa tipologia di 5-metiltetraidrofolato – la forma ridotta e biologicamente attiva di B9 – legato a sali di glucosamina. Questa tecnologia assicura una biodisponibilità superiore rispetto al classico acido folico o ad altre tipologie di folati, legati per esempio a sali di calcio. Grazie all'elevata disponibilità, la vitamina è assorbita con efficienza dalla mucosa intestinale e passa rapidamente nel sangue, per raggiungere le cellule dell'intero organismo ed esplicare le sue numerose attività biologiche. Approfondimenti su www.fitomedical.com

Modo d'uso
1 capsula al dì a stomaco vuoto.

*Quatrefolic è un marchio registrato di Gnosis SpA



curiosità

Eucalipto, sacro agli Aborigeni

Narra un antico mito aborigeno che il dio del cielo Baiaame creò l'uomo e la donna immortali, offrendo loro una perenne felicità. Chiese solo di non toccare mai il grande Eucalipto sul quale egli aveva posto il proprio sigillo sacro e vietò loro anche di prelevare il miele dall'alveare posto vicino alla pianta. Ma un giorno, presa da curiosità, la donna assaggiò il miele e tagliò alcuni rami dall'Eucalipto. Così facendo, liberò Narahdarn, il grande pipistrello custode dell'albero, ponendo per sempre fine all'età dell'oro degli esseri umani e alla loro immortalità. Dall'Eucalipto si ricava inoltre il didgeridoo, noto strumento a fiato aborigeno: usato nelle cerimonie sacre, il suo suono profondo e continuo permette di connettersi al divino.



ATTRAVERSARE L'AUTUNNO IN PIENO BENESSERE PSICO-FISICO

Affrontare i malanni di stagione e ritrovare l'armonia con gli Oli Essenziali

Liliana Russo,
Farmacista, naturopata

Autunno e inverno sono stagioni in cui, a fronte dei crescenti impegni scolastici e lavorativi, facilmente ci si trova a fare i conti con i primi starnuti, raffreddori, mal di gola e, perché no, anche di una certa malinconia, che potrebbe farci sentire un po' svuotati e con poca voglia di fare.

L'Aromaterapia può venire in soccorso con specifici Oli Essenziali (OE), preziosi strumenti che la natura generosamente mette a disposizione. La parte della pianta usata per la distillazione degli OE viene raccolta nel cosiddetto "tempo balsamico", momento in cui è massima la concentrazione delle molecole attive che ne determinano i benefici. Proprio in virtù della presenza di precisi composti chimici che ne caratterizzano l'azione, è fondamentale acquistare OE purissimi e non diluiti con altri oli di minore qualità.

A questo punto, analizziamo quali OE possono sostenerci nelle

malattie da raffreddamento.

Eucalipto officinale è originario dell'Australia, ma oggi lo troviamo anche nel Mediterraneo, in Asia Centrale e Nord Africa. Il nome deriva dal greco eucalyptos, che significa "ben chiuso" per la caratteristica dei suoi fiori di rimanere ben nascosti fino alla fioritura. Gli aborigeni considerano gli alberi di Eucalipto dei guaritori e protettori, che allontanano le malattie: le foglie vengono regalate come augurio di buona salute, ma anche usate sotto forma di infuso contro la febbre. Attualmente, a Eucalipto officinale OE si riconoscono **proprietà balsamiche, fluidificanti e sedative della tosse**: per beneficiarne, basta diluirne 2 gocce in 20 ml di Olio Vegetale, per esempio di Mandorle, creando una miscela balsamica da massaggiare su petto e schiena. Il trattamento va evitato in gravidanza, allattamento e sotto i 6 anni d'età. Le qualità balsamiche di Eucalipto officinale OE si esplicano anche per inalazione: se ne versano

Eucalipto
officinale
per massaggi
balsamici



2 gocce nell'acqua dei suffumigi o in quella del diffusore, in modo da purificare l'aria degli ambienti in cui viviamo e godere dei suoi benefici attraverso la respirazione.

Ottimo in caso di tosse, bronchite o sinusite è **Pino Mugo OE**, che svolge il suo **benefico effetto balsamico** sia per diffusione (2-3 gocce nel diffusore) sia diluito nell'acqua dei fumenti (2 gocce) sia in rigeneranti pediluvi. In quest'ultimo caso, è consigliabile preparare preventivamente in un contenitore ermetico di vetro una miscela con 300 g di sale grosso e 15 gocce di OE: basta poi aggiungerne un cucchiaino all'acqua del pediluvio. Pino mugo è particolarmente **utile anche sul piano psichico**, perché il suo aroma sostiene e tonifica l'umore nei periodi di convalescenza o affaticamento.

Pediluvi con Pino mugo per maggior vitalità

Ravintsara OE è invece ottimo per influenza, raffreddore e tosse, grazie alle **spiccate proprietà antivirali** e può essere utilizzato nelle modalità spiegate per i precedenti OE. Alcuni studi hanno dimostrato che, vaporizzato nell'aria, ne abbatta la carica virale in soli 15 minuti: quindi, è particolarmente utile diffonderlo in luoghi affollati o dove ci sono persone malate.

Infine, per alleviare la malinconia, possiamo diffondere nelle stanze **OE di agrumi** come **Arancio dolce, Cedro e Bergamotto**, che rallegrano l'ambiente e **dissipano tristezza e malinconia**: questi OE hanno infatti la capacità di trasmettere un'irresistibile aria di festa. Il consiglio è di optare per diffusori a ultrasuoni, perché non alterano gli OE e ne mantengono intatte le proprietà benefiche. Inoltre, hanno il vantaggio di agire anche da umidificatori, migliorando così l'aria secca indotta dal riscaldamento.

2 alleati



Freschezza tonica Cedro OE Olio Essenziale

La sua nota fresca e citrata rinfresca e purifica gli ambienti, donando tono e vitalità quando la giornata è particolarmente 'grigia'.
Approfondimenti su www.fitomedical.com



Relax in allegria Bergamotto OE Olio Essenziale

Aiuta a ridurre lo stress e l'ansia, migliora l'umore e purifica la pelle grazie alla sua azione antisettica naturale.
Approfondimenti su www.fitomedical.com

LINEA PROPOLI

(CON ASTRAGALO, ANDROGRAPHIS, DATTERO, ECHINACEA, ERISIMO, CAPRIFOGLIO DEL GIAPPONE, PIANTAGGINE).

RINFORZARSI È NATURALE.



Tutti conoscono gli effetti benefici della propoli. Non tutti sanno che il giusto mix di estratti di piante e oli essenziali può renderla ancora più efficace. Per questo abbiamo studiato una linea di 6 prodotti innovativi in grado di rendere più forti le tue difese. Perché, anche in natura, l'unione fa la forza.



info@fitomedical.com
www.fitomedical.com

THE VAN



FITOMEDICAL
star bene è naturale



BENESSERE IN MENOPAUSA

Rimedi naturali per la salute di ogni donna

*Annamaria Bonomi,
Tecnico erborista*

La menopausa è un evento fisiologico che accomuna tutte le donne e le accompagna in una nuova fase della vita, che gli antichi Romani definivano senex: periodo dell'anzianità e della saggezza. Si caratterizza per l'abbassamento dei livelli di estrogeni, che porta alla comparsa di sintomi come sudorazioni notturne, vampate di calore e calo della libido. **La natura offre validi strumenti per migliorare questi sintomi e prevenire altre condizioni come aterosclerosi e osteoporosi, che spesso si presentano con il climaterio.** Alcune piante medicinali della tradizione sono state oggetto di studi scientifici recenti, dimostrandosi efficaci e sicure.

Cimicifuga per le vampate

Cimicifuga è usata sin dall'antichità per trattare vari disturbi ginecologici. **Il suo rizoma contiene acteina, molecola che contrasta la produzione dell'ormone luteinizzante responsabile dell'aggravamento dei sintomi**

climaterici; attraverso questo meccanismo la pianta agisce riducendo l'intensità delle vampate e si è dimostrato che la sua assunzione in concomitanza al trattamento ormonale riduce gli eventi farmacologici avversi. Può quindi offrire un valido e sicuro supporto alla classica terapia farmacologica.

Angelica cinese riduce affaticamento e disturbi del sonno

La Medicina Tradizionale Cinese ritiene questo rimedio il più importante per il trattamento di tutti i sintomi ginecologici: da quelli mestruali a quelli menopausali. Tanto è vero che in Cina è chiamata Ginseng femminile, pianta delle donne o Dang gui, che significa "tornare", alludendo alla sua capacità di riportare l'equilibrio nelle fisiologiche funzioni femminili. **Il rimedio aiuta a ridurre affaticamento, frequenza delle vampate di calore e disturbi del sonno in pre e post-menopausa.**

Shatavari, per ansia e umore

Le radici di Shatavari sono apprezzate da secoli in Ayurveda per gli effetti tonici, esercitati soprattutto sull'apparato femminile. Ai loro estratti è attribuita un'azione

adattogena che aiuta l'organismo ad affrontare al meglio lo stress. Ma Shatavari è nota soprattutto per favorire il riequilibrio ormonale femminile, dal menarca fin oltre la menopausa. Il meccanismo d'azione non è chiaro, ma secondo alcuni studi scientifici il rimedio stimolerebbe il rilascio di estrogeni e progesterone, portando alla riduzione significativa di vampate e sudorazione notturna, oltre che di ansia e tendenze depressive.

Equiseto e protezione ossea

I fusti sterili di Equiseto contengono acido salicilico, equisetonina, tannini, flavonoidi e sali minerali, fra cui il silicio. La ricerca attribuisce a tali sostanze proprietà rimineralizzanti, antinfiammatorie e antireumatiche, utili per supportare il benessere osseo, motivandone l'uso tradizionale. Un recente studio ha valutato l'efficacia dell'estratto idroalcolico di Equiseto nel rallentare la degenerazione ossea e preservare la massa muscolare, con risultati promettenti.

Meno ansia grazie a Shatavari

Salvia cinese per vasi e ossa
Gambe pesanti e fragilità capillare trovano un valido aiuto in Salvia cinese, pianta originaria di Cina e Giappone, dove viene utilizzata nel trattamento di diverse patologie cardiovascolari, cerebrovascolari e ossee. Le moderne ricerche scientifiche ne attestano i benefici sull'apparato cardiocircolatorio, evidenziandone l'attività antiossidante e l'efficacia nel contrastare diversi disturbi a livello vascolare. Ulteriori studi evidenziano che concorre a ridurre i disturbi dell'osteoporosi, confermandone le potenzialità benefiche anche in questo ambito. Infine, è stato riscontrato un blando effetto calmante, utile nei momenti di squilibrio emotivo legati alla menopausa. ■

2 alleati



Serenità al femminile Cimicifuga EST

Estratto Secco in Tavolette

Utile in diverse età della donna, in particolare allevia i disturbi della menopausa, favorendo rilassamento e benessere psicofisico.

*Approfondimenti su
www.fitomedical.com*



Naturalmente, per un nuovo inizio Menopausa - Leonurus

Estratto Integrato Sinergico

Una formulazione caratterizzata dall'azione sinergica di piante e Oli Essenziali che mirano a migliorare i disturbi più comuni della fase menopausale.

*Approfondimenti su
www.fitomedical.com*

la salute in tazza

*Lucia Elia,
Erborista*

Tisana “Serena Menopausa”

Attorno ai 50 anni, o anche prima, le modificazioni del ciclo incominciano a dare segnali di un cambiamento che porterà — per fasi graduali — alla menopausa, momento molto delicato per la donna.

Tra i diversi disturbi che si affacciano in questa fase, i più comuni sono tachicardia e vampate di calore, generalmente associate ad alterazioni del sonno e irrequietezza.

Le piante officinali possono sostenere l'aspetto cardiocircolatorio, aiutando la donna sotto forma sia di fitoderivati sia di tisane. Ecco un esempio di tisana che consiglio anche per periodi prolungati, ideale per affrontare serenamente questo periodo.

Per 100 g di miscela usiamo:

Passiflora foglie 30 g,

Biancospino fiori 20 g,

Salvia foglie 15 g,

Vite Rossa foglie 15 g,

Achillea sommità fiorite 10 g,

Calendula fiori 10 g.

Preparare la tisana versando l'acqua bollente (250 ml) su circa 1 cucchiaino della miscela d'erbe, coprire e lasciare riposare per 8-10 minuti.

Filtrare e sorseggiare durante la giornata anche 2 tazze al dì.

Prevenire è meglio che curare!



SONNO, UMORE E CAMBI DI STAGIONE

Trattamento integrato con Riflessologia del viso e Aromaterapia

Chiara Pastro,
Farmacista specializzata in Medicina Funzionale e Riflessologia del viso

Freddo e
buio alterano
l'equilibrio
psicofisico



Durante i mesi autunnali e invernali, la diminuzione della luce naturale e l'abbassamento delle temperature possono influenzare profondamente il benessere psicofisico.

Il corpo risponde a questi stimoli ambientali modificando il ritmo circadiano, la produzione ormonale e il tono dell'umore. Per molti, ciò si traduce in una maggiore stanchezza, difficoltà a dormire, calo dell'energia e malinconia.

Uno degli effetti più noti della ridotta esposizione alla luce solare è la mag-

giore produzione – da parte della ghiandola pineale o epifisi – di melatonina, che regola il sonno: aumentando nei mesi più bui, questo ormone favorisce sonnolenza durante il giorno. Al contrario, la serotonina – legata al tono dell'umore – può diminuire, contribuendo a sensazioni di tristezza e apatia. Inoltre, il freddo, attraverso il sistema nervoso autonomo, può amplificare la tensione muscolare e lo stress fisiologico.

In questo contesto, un trattamento integrato che combina Riflessologia facciale e Aromaterapia può rappresentare un valido sostegno. **La Riflessologia del viso**, attraverso la stimolazione di punti riflessi localizzati, **può influenzare positivamente il sistema endocrino**. In particolare, agendo sul punto della ghiandola pineale

(zona centrale della fronte) si sostiene la regolazione del ritmo sonno-veglia. Stimolando il punto dell'ipofisi (tra le sopracciglia), si può invece influenzare il cosiddetto asse dello stress (che collega alcune aree del cervello alle ghiandole surrenali), con un'azione riequilibrante su ormoni legati a stress e tono dell'umore, come il cortisolo.

La Riflessologia facciale può influenzare il sistema endocrino

Ad arricchire il trattamento vi è l'impiego di Oli Essenziali (OE) selezionati per le loro proprietà calmanti e riequilibranti.

- **Lavanda vera:** è tra gli Oli Essenziali più studiati per la sua **azione sedativa**. Favorisce il rilassamento, riduce l'ansia e migliora la qualità del sonno.
- **Mandarino:** dalle **proprietà dolcemente sedative**, è utile per distendere il sistema nervoso e favorire un addormentamento sereno.
- **Vaniglia:** il suo aroma caldo e avvolgente **agisce sul piano emozionale**, calmando agitazione e stati d'animo instabili.

Vediamo quindi alcune indicazioni pratiche per un trattamento serale autunno-invernale, della durata di circa 20-30 minuti.

Innanzitutto, ci si prende cura dell'ambiente in cui effettuare il massaggio: è importante scegliere una stanza tranquilla, che garantisca una temperatura confortevole e sia illuminata da una luce soffusa.

1. Preparazione

Pulire il viso con acqua tiepida. Versare nel diffusore 2 gocce di Lavanda OE, 2 di Mandarino e 1 di Vaniglia.

2. Riflessologia facciale

Con un olio base (es. Mandorle dolci), stimolare: centro della fronte (ghiandola pineale) con movimenti circolari lenti per 2-3 minuti; tra le sopracciglia (ipofisi): pressione delicata con polpastrelli,

in senso verticale, per altri 2-3 minuti; massaggiare anche le tempie e l'area mandibolare per favorire il rilassamento generale.

3. Respirazione consapevole

Durante il trattamento, respirare profondamente, inspirando l'aroma degli OE. Una sequenza utile è: inspiro 4 secondi, trattengo 2, espiro 6 secondi.

4. Rilassamento finale

Terminare sdraiandosi per qual-

che minuto, mantenendo gli occhi chiusi e il corpo in quiete.

Si consiglia di ripetere il trattamento dalle 3 alle 5 volte a settimana, preferibilmente prima di coricarsi.

Questo semplice rituale, se praticato con costanza, aiuta a riequilibrare i ritmi interni, migliorare il riposo notturno e sostenere il tono dell'umore nei mesi più freddi e bui dell'anno. Un gesto di cura per affrontare la stagione con maggiore armonia e vitalità. ■



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

DESSERT DI CACHI ALLA CANNELLA

Per assaporare tutto il gusto dell'autunno

Lavare 3 o 4 cachi, togliendo gli eventuali semi presenti all'interno. Il numero di frutti da usare dipende dalla loro grandezza, ma il peso complessivo dev'essere attorno ai 400 g.

Mettere la polpa dei cachi in un mixer e unire 200 g di ricotta vaccina, 40 g di zucchero e 1 goccia di **Olio Essenziale di Cannella**. Frullare fino a ottenere un composto spumoso e omogeneo, che andrà poi diviso in 6 bicchieri o vasetti. Riporre il dessert in frigorifero e lasciar riposare per almeno due ore, in modo che si addensino e i diversi sapori si armonizzino gradevolmente tra loro. Servire decorando con un pizzico di cannella in polvere e scaglie di cioccolato bianco oppure fondente.



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

STRUDEL SALATO DI GRANO SARACENO

Lo strudel salato di grano saraceno ripieno di zucca, formaggio e spinaci è tutto preparato in casa, senza sfoglie già pronte

Ingredienti
Per 2 persone

Per la pasta
brisée:

150 g Farina di
grano saraceno

150 g Farina 2

100 ml Vino
bianco fermo
secco

80 g Olio evo

Sale

Per il ripieno:

200 g Zucca

150 g Fontina o
altro formaggio

500 g Foglie di
spinaci o
200 g di spinaci
già cotti

Sale, pepe

Olio evo

Semi misti

1

Preriscaldate subito il forno a 180°. In un'ampia ciotola unite le due farine con tre pizzichi di sale. Mescolate.

Miscelate vino e olio e iniziate a versare il liquido a filo nella ciotola delle farine, incorporando prima con una forchetta, poi con le mani. Impastate per qualche minuto. Lasciare a riposo per 25-30 minuti avvolta da pellicola, a temperatura ambiente.

2

Tagliate la zucca, pulitela e infornate le fette di zucca ben oliate (conditele anche direttamente sulla teglia, mescolandole con le mani) e salate su carta forno, per 20-25 minuti. Preparare gli spinaci. Passateli poi in padella per insaporirli con aglio e pepe. È importante, nel caso degli spinaci, che vengano ben strizzati per eliminare la loro acqua di vegetazione: la farcitura dello strudel deve essere più asciutta possibile. Tagliate la fontina a quadrettoni.

3

Stendete l'impasto tra due fogli di carta forno, più sottilmente possibile, circa 2-3 mm. Farcite lo strudel con la zucca a cubotti dorati, le verdure e formaggi al centro dell'impasto.

4

Chiudete aiutandovi con la carta forno. Cercate di sigillare delicatamente le due falde di impasto. Capovolgetelo, così da avere il raccordo dell'impasto sulla base, che in cottura si salderà. Spennellate con olio o uovo sbattuto e spolverate con semi misti in superficie. Infornate a 180° per 30 minuti. Sfornate e lasciate intiepidire una manciata di minuti prima di tagliare a fette.

QUAL È LA DIETA MIGLIORE DA SEGUIRE?

Pro e contro di alcuni regimi alimentari, oltre le mode del momento

Iacopo Bertini,
Biologo Nutrizionista, PhD,
Vicepresidente Associazione Italiana Nutrizionisti



Si fa presto a dire “sono a dieta”! Le diete, infatti, sono tante e molto diverse tra loro. Esiste una dieta, migliore di altre, che conviene seguire? Prima di tutto, salvo problemi particolari, la dieta deve rispettare lo stile alimentare che ognuno di noi ha e tenere conto di tutti i fattori sociali, familiari, culturali e soprattutto emozionali, legati al consumo dei cibi. In poche parole: è la dieta che si deve adattare alla persona, mai il contrario! Detto questo, quali sono le più “popolari” e cosa ci dice la ricerca scientifica in merito?

La dieta non deve stravolgere gusti e abitudini

Il termine “**dieta mediterranea**” si riferisce a un modello alimentare, tipico negli anni '50 e '60 del secolo scorso, caratterizzato da un prevalente consumo di cibi di origine vegetale (frutta, verdure e ortaggi, cereali, legumi, frutta secca e semi), un moderato consumo di alimenti lattiero-caseari, una bassa-moderata presenza di pesce e carni bianche (pollo) e una minima quantità di carni rosse. Su questo tipo di dieta il consenso della ricerca è ampio: seguire questo modello alimentare si associa a un minor rischio di sviluppare patologie cardiovascolari, malattia coronarica, tumori, patologie neurodegenerative e diabete.

Simili alla dieta mediterranea sono le diete vegetariane, con consumo di derivati del latte e delle uova o che escludono completamente i prodotti animali (vegane). Esistono poi modelli “intermedi”, come quello “**pesco-tariano**”, in pratica una dieta vegetariana con l'inclusione del consumo di prodotti derivati dalla pesca (pesci, crostacei, molluschi ecc.) e quello “**flexitariano**”, un modello di base vegetariano ma che non esclude, occasionalmente, alimenti di origine animale. Anche per tutti questi tipi di diete, gli studi che confermano il ruolo positivo per la salute sono numerosissimi.

Ci sono poi le diete a basso contenuto di grassi (“**low-fat**”), proposte per ridurre il rischio di patologie cardiovascolari, anche se non c'è una definizione accettata da tutti su quale debba essere il limite massimo di grassi da assumere. Qualche studio ha evidenziato possibili, ma non sostanziali, benefici, non tanto per facilitare la perdita di peso quanto nel migliorare alcuni fattori di rischio cardiovascolare. Veniamo alle diete con restrizioni di carboidrati (“**low-carb**”), e in particolare alle tanto di moda **diete chetogeniche**: possono dare benefici in particolari condizioni neurologiche (stati epilettici) e – i dati sono meno certi – in relazione alla funzione cognitiva, malattia di Alzheimer

e altri tipi di demenza. Vengono proposte però (purtroppo) anche per la riduzione del peso corporeo: si perde peso più in fretta ma la perdita di peso sul lungo periodo (oltre i 6 mesi) è sostanzialmente equivalente a quella che si ottiene con altre diete più bilanciate e meno restrittive.

Nelle diete a restrizione temporale (**diguno intermittente**), si alternano periodi di digiuno o di restrizione calorica a periodi in cui si segue un'alimentazione normale o comunque senza restrizioni particolari. Nel metodo 16:8, il più popolare, si consumano alimenti solamente in una finestra temporale di 8 ore (es. pranzo e cena, evitando la colazione) e si mantiene un digiuno di almeno 14-16 ore. Gli studi al riguardo sono tanti, interessanti, e complessivamente favorevoli per la salute. Resta da capire se, a lungo termine, possano dare dei vantaggi più consistenti, in termini di salute guadagnata, rispetto ad altre diete ampiamente studiate e sperimentate (mediterranea, vegetariana, ecc.).



Darsi il giusto peso

Peso Pilosella
Estratto Integrale
Sinergico

Con Matè e Quercia marina – che contribuiscono all'equilibrio del peso corporeo nel contesto di una dieta ipocalorica – associati a Pilosella, Tarassaco e Ribes nero, per il drenaggio dei liquidi corporei.



QUANDO L'INTESTINO GIOCA BRUTTI SCHERZI

Psillio come sollievo in caso di diarrea o stitichezza

Laura Cutullo,

Medica veterinaria, omeopata e floriterapeuta

Presidente di ADMV Associazione Donne Medico Veterinario

Le problematiche intestinali sono piuttosto diffuse in cani e gatti e costituiscono uno dei motivi più comuni per cui ci si rivolge ai veterinari.

Se gli episodi di diarrea o comunque di feci molli sono infatti abbastanza frequenti, negli animali più anziani può insorgere anche stitichezza. I felini sono più soggetti alla difficoltà di defecazione in quanto hanno poca propensione a bere e, se alimentati con cibo secco, ingeriscono troppa poca acqua rispetto alle reali necessità organiche. Così l'organismo reagisce richiamandone il più possibile dall'intestino, le feci diventano secche e quindi difficilmente espellibili. Non solo: negli anziani c'è spesso una certa atonia della muscolatura liscia intestinale che peggiora la situazione causando ulteriore accumulo di feci. Il risultato è stitichezza, anche molto ostinata.

Invece la diarrea – o le feci comunque malformate e molli – possono essere dovute, oltre che a forme virali o batteriche anche molto pericolose, a diversi fattori: eccesso di assunzione d'acqua dovuto a sete importante, cibo mal conservato o fermentato nella ciotola, presenza di insetti (acari, mosche o blatte) che possono lasciare sostanze tossiche sul cibo, alterazione della qualità dell'acqua o infine repentini passaggi dal caldo della casa riscaldata al freddo umido dell'esterno.

Ovviamente le cause dell'alterazione del transito devono essere indagate e se possibile rimosse, ma **per aiutare i nostri animali sia nel caso di diarrea che di stitichezza c'è una sostanza del tutto naturale che è di grande beneficio: Psillio.** In particolare le cuticole dei suoi semi.

Si tratta di una sostanza molto versatile: è un prebiotico, in quanto favorisce la proliferazione dei batteri benefici della flora intestinale, ed è anche un regolatore della massa fecale grazie alla sua capacità di assorbire i liquidi. Per questa sua caratteristica può essere usato sia in caso di feci molli che

troppo asciutte.

Psillio è infatti un antidissenterico se somministrato asciutto, senza aggiungere acqua e lontano dall'abbeverata, perché in questo modo rallenta il transito intestinale assorbendo acqua e asciugando le feci troppo liquide. La dose asciutta va da mezza tavoletta a 2 tavolette 1-2 volte al giorno secondo taglia e necessità. Possono essere sbriciolate e mescolate al cibo oppure date avvolte in qualcosa di saporito e goloso. Sono insapori, quindi generalmente molto facili da somministrare a cani e gatti.

**Psillio:
prebiotico e
regolatore
dell'alvo**



Psillio è però anche un lassativo meccanico: potete sbriciolare 1 tavoletta in una piccola ciotola e aggiungere acqua fino a formare una poltiglia gelatinosa abbastanza fluida e poi aggiungete questa poltiglia alla ciotola mescolandola bene al cibo umido o secco. In questo modo, il rimedio libera le mucillagini e, aumentando il proprio volume, agisce come lubrificante enterico e riduce il tempo del transito intestinale. La quantità della poltiglia dipende dalla taglia e dal bisogno dell'animale e va da un cucchiaino da tè a un cucchiaino da minestra 1-3 volte al giorno. **È utilissimo anche nelle problematiche legate all'accumulo di materiale nei sacculi paranasali** in quanto, aumentando il volume delle feci, ne aiuta lo svuotamento durante la defecazione.

**Spirulina per
reintegrare i
sali minerali**



Dopo la diarrea, per reintegrare sali minerali persi da feci troppo molli e per dare energia, potete aiutare il vostro cane e il vostro gatto con l'alga Spirulina: da mezza a 2 tavolette al giorno secondo la taglia. Priva di iodio, è ricca di proteine e minerali, oltre che essere batteriostatica e immunomodulante. Attenzione però: non va data agli animali con problematiche autoimmuni. ■



DA LEGGERE

Le terapie naturali per il gatto

di Laura Cutullo
Xenia Edizioni
128 pagine
9 euro

Dalle piante medicinali ai rimedi omeopatici

Anche nella cura dei nostri amici a quattro zampe è possibile adottare un approccio naturale e olistico. Laura Cutullo, medica veterinaria specializzata nel settore degli animali da compagnia, esperta di omeopatia e di terapie naturali, con questo manuale si rivolge a chi desidera mantenere in salute i propri gatti con rimedi del tutto naturali, dai Fiori di Bach ai Sali di Schüssler fino all'oligoterapia.



Considera gli animali

di Simone Pollo
Laterza
200 pagine
18 euro

Per ripensare il rapporto con i nostri compagni di pianeta

Gli animali provano emozioni, pensano, soffrono: sono nostri parenti, lo insegna Darwin. Eppure li trattiamo come oggetti, soprattutto negli allevamenti intensivi, dove miliardi di esseri viventi patiscono ogni giorno. L'autore esplora il nostro rapporto ambivalente con gli animali, tra etica, scienza e ambiente. È giusto usarli a nostro piacimento? Possiamo cambiare il nostro stile di vita, dall'alimentazione alla moda, per rispettarli di più e ridurre l'impatto sul pianeta?



DA VEDERE

L'attachement

Di Carine Tardieu
Con Valeria Bruni Tedeschi

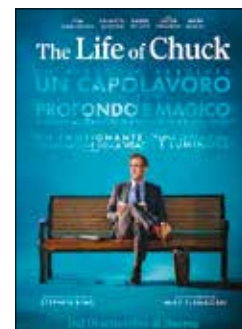
Sandra, libraia indipendente e solitaria, si ritrova a occuparsi del piccolo Elliott dopo la morte della madre. Entrando nell'intimità di una famiglia spaesata quanto lei, scopre che l'attaccamento affettivo può essere profondo quanto l'amore. Un film delicato e commovente.



The Life of Chuck

Di Mike Flanagan
Con Tom Hiddleston

Mentre il mondo sembra al collasso, sui media appare un misterioso messaggio di ringraziamento al contabile Chuck Krantz. La storia ripercorre a ritroso la sua vita, le sue passioni, i piccoli momenti vissuti con semplicità, in un perfetto mix di malinconia e leggerezza.



LA MOSTRA

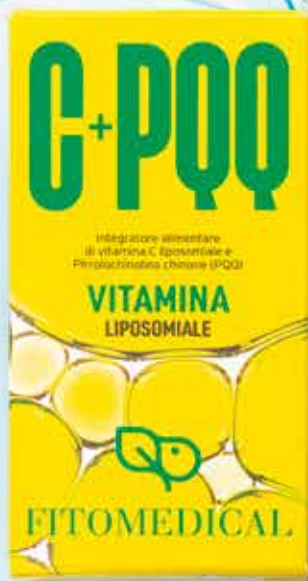
Terrae Aquae

Padiglione Italia 19. Mostra Internazionale di Architettura. La Biennale di Venezia

Fino al 23 novembre 2025 alle Tese delle Vergini dell'Arsenale a Venezia, riflessioni architettoniche, scientifiche e culturali sul mare saranno le protagoniste di *Terrae Aquae*. La centralità del rapporto strutturale tra l'acqua e la terra, tra naturale e artificiale, tra infrastruttura e paesaggio, tra città e costa, incide sull'identità del Paese e sui delicati equilibri tra ambiente, uomo, cultura ed economia.



C+PQQ B12 D3+K2 ACIDO FOLICO ATTIVO



Micronutrienti, macro benefici.

Il benessere del tuo organismo
è essenziale. Proprio come i nuovi
micronutrienti Fitomedical.

Un piccolo segreto per stare alla grande!

Completano la linea:
Complesso B, B12 Forte, D3 e K2.



info@fitomedical.com



FITOMEDICAL
star bene è naturale