



Salute Natura Informazione

TRIMESTRALE - 4 EURO - N°82 DICEMBRE 2025

NATURA ANTISTRESS

Il ruolo delle piante
adattogene per ritrovare
energia e vitalità

ELISIR DI LUNGA VITA

I mille benefici
di Triphala contro
l'invecchiamento
cellulare

LA PORTA DELLA SALUTE

Il benessere passa dalla barriera intestinale.
Ecco come proteggerla in modo naturale



**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°82
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



Per non perdere la bussola interiore

L'affanno quotidiano mette a dura prova non solo la mente, ma anche tutte le complesse funzioni dell'organismo, intaccando sonno, concentrazione e buonumore. Nasce così il bisogno di un supporto che aiuti a mantenere l'armonia interna, e il mondo vegetale offre un patrimonio inestimabile in questo senso. Parliamo in particolare di alcune piante capaci di aumentare la resistenza non specifica del corpo umano a vari agenti stressanti, aiutandolo a modulare la risposta, migliorando la capacità di adattamento e il recupero. Sono quelle definite "adattogene", conosciute e utilizzate da millenni nelle medicine tradizionali orientali, protagoniste di una cover story e di un focus in cui vengono approfondite le loro sfaccettate proprietà biologiche. Ma la gestione dello stress non è completa senza uno sguardo all'intestino. Quest'organo, fondamentale per l'assorbimento dei nutrienti, ospita la maggior parte delle nostre cellule immunitarie ed è in comunicazione costante con il cervello. Il sostegno all'equilibrio del suo microbiota e alla funzione della barriera intestinale è perciò necessario per fortificare il sistema immunitario e costruire una solida base per il benessere mentale e generale, come sottolineano le altre due cover story. È fondamentale anche vivere in un ambiente "pulito": gli oli essenziali sono un valido rimedio per purificare l'aria di casa, come illustrato nel secondo focus dedicato all'aromaterapia. Affacciandosi all'inverno, vediamo quali sono le strategie cosmetiche naturali che si possono adottare per proteggere le mani dal freddo, conservando l'elasticità cutanea; a seguire, come di consueto, le indicazioni del nutrizionista, con agrumi per tutti e un'alimentazione mirata per chi affronta le piste da sci. Immancabile l'angolo della veterinaria, dedicato al benessere della gola degli amici animali, tra rimedi naturali e utili consigli pratici.

Buona lettura. (M.A.)

sommario

02

La giusta barriera

Intestino
in equilibrio,
salute a 360°

04

Stress? No, grazie

Soluzioni naturali
per sostenere
il corpo

06

Triphala miracolosa

Un alleato
nella protezione
delle cellule

08

Aria di casa

Oli essenziali
per respirare
meglio, sempre

10

Allentare la tensione

Come combattere la
neuroinfiammazione
da stress

12

Mani protette dal freddo

Evitare i rossori
e gli screpolamenti
invernali? Si può

15

Inverno a tavola

Cibi sani per
restare in forma
nei mesi freddi

16

Prevenzione a quattro zampe

Anche gli animali
domestici soffrono
i malanni di stagione



INTESTINO: SELETTIVO PER NATURA

Di estrema attualità, il tema della permeabilità intestinale ha ormai valicato i confini dei soli "addetti ai lavori", coinvolgendo il grande pubblico. Così, è sempre più diffusa la consapevolezza che non basta favorire l'equilibrio del microbiota, l'insieme dei microrganismi che colonizzano l'intestino: per stare bene, bisogna innanzitutto tutelare la corretta barriera enterica, così da prevenire o tenere sotto controllo non solo disturbi digestivi, ma anche problematiche immunitarie, nervose o endocrine.

Cerchiamo allora di capire meglio perché e come mantenere o ripristinare la corretta struttura della parete enterica.

*Emanuela Carlessi,
Natropata, consulente*

La mucosa intestinale è strutturata in modo da garantire l'assorbimento di acqua e nutrienti e il loro trasporto, attraverso i vasi linfatici e sanguigni, a tutto l'organismo. Ma all'interno del tubo digerente, oltre a sostanze nutritive, transitano costantemente migliaia di allergeni, molecole che rappresentano una potenziale allerta per il sistema immunitario che sorveglia questa estesa area di frontiera: per esempio enzimi digestivi, farmaci e contaminanti. Per la salute dell'organismo, è importante che questi elementi non oltrepassino la barriera intestinale, perché favorirebbero l'insorgere di problematiche immunitarie, intolleranze e processi infiammatori. **La parete intestinale ha così sviluppato una funzione di barriera unica**, creando una sorta di cerniera che unisce tra loro le cellule attigue e si apre selettivamente per lasciar passare solo acqua e nutrienti, bloccando le altre molecole. Questa cerniera è formata da filamenti proteici noti come giunzioni strette: sono loro le protagoniste della corretta permeabilità intestinale.

La barriera intestinale: presupposto della salute

Questa rigorosa struttura selettiva può però essere perturbata da fattori come stress, farmaci o diete eccessivamente ricche di grassi e zuccheri raffinati. Anche un prolungato squilibrio del microbiota, noto come disbiosi, può favorire un'eccessiva permeabilità enterica. Come intervenire per tutelare o ripristinare la fisiologica struttura della mucosa intestinale e rafforzare le giunzioni strette? Attingendo al sapere delle medicine tradizionali, la scienza contemporanea

segnalà alcuni estratti vegetali particolarmente adatti al caso.

Iniziamo con **Baobab**, la cui polpa dei frutti è tradizionalmente usata in Africa per numerosi disturbi intestinali. I ricercatori spiegano che le sue fibre nutrono il microbiota e aiutano a lenire e proteggere le mucose intestinali perché formano un gel con effetto barriera.

Agrimonia è invece un rimedio tipico della tradizione europea. Suggerita da secoli per correggere le problematiche intestinali e favorire il recupero delle mucose irritate, studi recenti evidenziano che i suoi estratti sono ricchi di fenoli, molecole utilissime per l'equilibrio delle pareti dell'intestino.

L'antica sapienza ayurvedica propone invece **Triphala**, cui è dedicata la Cover Story di pagina 6. Gli Indiani sono soliti dire che Triphala è come una mamma che si prende cura del proprio figlio, esprimendone così la profonda e sicura azione salutistica, che riequilibra tutto il sistema digerente con la delicatezza e l'efficacia di una coccola materna.

Innovativa è infine la frontiera dei **nucleotidi**, molecole costitutive del DNA, fondamentali per la formazione di nuove cellule e l'ottimale architettura dei tessuti. La loro integrazione è utile in caso di stress e danno tessutale, perché favorisce la riparazione delle mucose lesionate, con effetti antinfiammatori e antiossidanti. I loro benefici sono attestati anche sulla mucosa intestinale: sono perciò alleati eccellenti nelle formulazioni che tutelano la corretta permeabilità enterica. Ottima si è rivelata l'associazione tra nucleotidi e zinco: infatti, i ricercatori hanno scoperto che la sinergia potenzia gli effetti benefici dei due componenti.

Nutrire
e proteggere
con Baobab



Agrimonia
riporta
l'equilibrio



Nucleotidi
e zinco:
associazione
vincente



Numeri

200 metri quadrati è la superficie stimata dell'intestino umano. Questa estensione è raggiungibile grazie alla presenza di villi e microvilli

7 metri è la sua lunghezza totale

6 metri, circa, la lunghezza dell'intestino tenue

1,5 metri il crasso

100 trilioni di microbi sono ospitati nell'intestino. Una consociazione di batteri, virus, funghi che formano il cosiddetto microbiota e pesano tra

1,5 e 2 kg

Oltre il **70%** delle cellule immunitarie risiede proprio nell'intestino

7-8 litri al giorno è, mediamente, il volume totale dei succhi digestivi che scorre nel tratto gastrointestinale

Circa il **95%** della serotonina presente nell'organismo è prodotta dall'intestino

100 milioni di neuroni innervano la mucosa intestinale, una sorprendente quantità di cellule nervose, vicina a quella che troviamo nel midollo spinale

Il valore della radice benefica

Panacea, rimedio di tutti i mali. È questo il significato di Panax, il nome del genere botanico a cui appartiene Ginseng, che è diventato una risorsa economica di grande valore, con una domanda mondiale in continua crescita. Il suo mercato supera 1,5 miliardi di dollari e, secondo le principali analisi internazionali, è destinato a crescere nel corso dei prossimi 10 anni. Cina e Corea del Sud dominano la produzione globale, coprendo circa l'87% del totale.

L'Asia detiene la quota di mercato maggiore, seguita da Nord America ed Europa. Oltre al ruolo nella medicina tradizionale e nella fitoterapia, Ginseng è sempre più utilizzato in alimenti, cosmetici e bevande salutari, ampliando le opportunità economiche.



STRESS: UN COMPAGNO SCOMODO DELLA VITA MODERNA

La miglior difesa è adattarsi

Marco Angarano,
Tecnico erborista, fitopreparatore, giornalista pubblicista

Lo stress è una risposta naturale dell'organismo a situazioni percepite come impegnative o minacciose. È un meccanismo antico e prezioso, un insieme di stimoli utile per attivare energia, concentrazione e forza quando servono. Il problema nasce quando questa risposta, anziché essere temporanea, diventa quotidiana e costante.

Tra le soluzioni naturali capaci di sostenere il corpo di fronte allo stress cronico, un ruolo particolare è stato attribuito alle **piante adattogene**, così chiamate perché orientano e aiutano l'organismo a **mantenere l'equilibrio interno (omeostasi) anche in presenza di sollecitazioni prolungate**. Agiscono modulando la risposta allo stress, migliorando la capacità di adattamento, recupero e resistenza.

Sono specie originarie dell'Oriente ed esplorando le medicine tradizionali, per alcune affinità, emergono Ginseng, Codonopsis ed Eleuterococco, le cui radici sono rimedi impiegati da secoli e oggetto di un'ampia ricerca scientifica.



buone abitudini

Ginseng è forse la pianta adattogena più celebre al mondo. Utilizzato in Oriente per migliorare la vitalità, la resistenza e la lucidità mentale, la sua peculiarità sta nella capacità di sostenere le energie quando sono in calo, ma senza creare il picco improvviso e la caduta tipica dei comuni stimolanti come la caffeina. È utile nelle condizioni di pesante esaurimento psicofisico; la ricerca mostra la sua azione adattogena ad ampio spettro, che **aiuta l'organismo a ritrovare equilibrio, soprattutto in caso di forte spossatezza**. Diversi studi hanno evidenziato che migliora l'umore, la memoria, la concentrazione e la libido, rinforza le difese immunitarie, regola la funzione ormonale e favorisce il metabolismo, in particolare quello degli zuccheri.

Ginseng: energia e concentrazione senza eccessi

Codonopsis è meno famoso, ma è molto apprezzato nella Medicina Tradizionale Cinese, che lo definisce "piccolo Ginseng". Questo perché offre un'azione tonica ed energizzante più delicata, **ideale in periodi di debolezza, stanchezza cronica e difficoltà digestive legate allo stress**. L'indagine scientifica individua in particolare l'azione di miglioramento del sistema immunitario e quella antiossidante. Alcuni studi preliminari indicano un possibile ruolo neuroprotettivo di Codonopsis, grazie alla sua capacità di proteggere le cellule nervose dai radicali liberi. È considerato un rimedio dolce e sicuro, adatto anche a un'assunzione prolungata; utile quando lo stress determina la comparsa di disturbi

digestivi o per favorire la ripresa durante la convalescenza.

Codonopsis: sostegno dolce, adatto anche ai più sensibili

Eleuterococco, il "Ginseng siberiano", è utilizzato da popolazioni nordiche e atleti per aumentare la resistenza fisica e lo spirito di adattamento nei confronti del freddo, della fatica e degli sforzi prolungati. **È particolarmente indicato quando lo stress non è solo mentale, ma anche corporeo**: lavoro fisico usurante e/o notturno, allenamento intenso, jet lag, mancanza di sonno. Le evidenze scientifiche indicano che Eleuterococco esercita un'azione tonica, che può rafforzare la capacità dell'organismo di affrontare le sfide fisiche e di sostenere la concentrazione mentale. Per questo risulta un valido supporto per chi svolge attività intellettuali intense o per gli studenti.

Ogni adattogeno si distingue dagli altri per le sue caratteristiche specifiche: la scelta di quello appropriato dipende dallo stile di vita, dalla sensibilità personale e dal tipo di stress predominante.

Ogni tipo di stress ha il proprio adattogeno

Ridurre lo stress non significa solo assumere rimedi, bisogna imparare a gestire il proprio equilibrio attraverso un opportuno riposo, respirazione corretta, movimento e un'alimentazione adeguata. Gli adattogeni sono alleati preziosi, ma non bisogna mai smettere di ascoltare il proprio corpo. ■

Eleuterococco:
resistenza
e recupero
per vincere
la fatica



Coricarsi senza pensieri

Dormire bene quando si è stressati può sembrare impossibile, ma alcune buone abitudini possono davvero fare la differenza. Per prima cosa, è utile creare una routine serale costante: andare a letto e alzarsi sempre alla stessa ora aiuta il corpo a riconoscere il momento del riposo. Evitare dispositivi elettronici almeno mezz'ora prima di dormire riduce la stimolazione mentale. Anche curare l'ambiente è importante: una stanza buia, fresca e silenziosa favorisce il rilassamento. Infine, respirare profondamente o provare a fare una breve meditazione: calmare i pensieri aiuta ad addormentarsi più velocemente e a migliorare la qualità del sonno.





TRIPHALA, I TRE FRUTTI DI LUNGA VITA

Alessandra Ruscitti,
Erborista e naturopata

Miscela
ayurvedica
di tre frutti



Gli elisir di lunga vita esistono davvero? Secondo l'Ayurveda, millenaria medicina tradizionale indiana, la risposta è senza dubbio affermativa. Negli antichi scritti sacri, infatti, ritroviamo i Rasyana, rimedi tonico-ringiovanenti che assicurano di "vivere cento anni senza vecchiaia né malattie". Tra essi, uno dei più famosi è chiamato **Triphala**, miscela ricavata dai frutti essiccati e polverizzati di tre piante chiamate in sanscrito rispettivamente *amla*, *bibhitaki* e *haritaki*. Triphala viene tradizionalmente aggiunta a ghee, burro chiarificato, per formare delle compresse artigianali consigliate per ottimizzare le funzioni di tutto il sistema digerente,

dalla bocca all'ultima parte dell'intestino crasso, migliorando contemporaneamente anche l'efficienza di pancreas e fegato. L'Ayurveda dice infatti che Triphala **"accende i fuochi digestivi" assicurando una digestione efficiente e riducendo la produzione eccessiva di tossine digestive, causa di malattia.** Sconosciuta agli antichi Romani, Triphala iniziò a circolare in Europa a partire dal XI secolo d.C. grazie ai commerci con l'Oriente e alle traduzioni monastiche dei testi arabi di medicina ayurvedica. Anche l'Occidente iniziò così ad apprezzare il rimedio come tonico digestivo e disintossicante.

La ricerca scientifica ha confermato numerosi usi tradizionali di Triphala, che oggi rientra a pieno titolo nella formulazione di **integratori efficaci e sicuri**. Secondo gli studi, infatti, la miscela dei tre frutti migliora la salute delle mucose orali, gastriche e intestinali: ricca in antiossidanti e tannini, da un lato può contrastare alitosi, lenire irritazioni gengivali e prevenire la formazione di placca e carie; dall'altra favorisce una corretta peristalsi, con benefici anche in caso di flatulenza, meteorismo e leggera stitchezza; la letteratura segnala inoltre che migliora l'assimilazione dei nutrienti e l'eliminazione delle tossine.

Migliora il benessere di mucose orali e gastroenteriche

Inoltre, la ricerca riconosce a Triphala un'azione di riequilibrio della flora batterica, agevolando una più corretta composizione del microbiota enterico, a discapito di batteri potenzialmente patogeni, come *Escherichia coli*. Inoltre, i tannini presenti nei frutti vengono trasformati dalla flora in urolitine, sostanze fortemente antiossidanti che agevolano la riparazione dei tessuti gastrointestinali, **contrastano l'invecchiamento cellulare e migliorano l'energia, l'efficienza e la vitalità delle cellule**. Per questo, il rimedio risulta utile in caso di iperacidità gastrica, digestione difficoltosa e per dare sollievo a pance gonfie e dolenti, combinando all'azione riparativa quella lenitiva e calmante.

Assicura una digestione efficiente

Infine, la ricerca evidenzia un'azione riequilibrante sui livelli di cortisolo, che aiuta a limitare gli effetti negativi dello stress e ridurre stanchezza, agitazione e irritabilità.

Favorisce il riequilibrio della flora batterica

In conclusione, Triphala concorre a migliorare la vitalità del sistema gastroenterico, ampiamente riconosciuto dalla medicina come uno dei punti nevralgici della salute, **proteggendo le cellule dall'invecchiamento precoce**. Forse questo non permetterà di arrivare matematicamente ai cento anni, ma sosterrà benessere e longevità il più a lungo possibile. ■



la vetrina

Barriera intestinale, benessere generale

Enteroshield omeostat® Compresse

Formula rinnovata e potenziata con RiboDIET®, mix di nucleotidi che agisce in sinergia con gli altri componenti per favorire il recupero o il mantenimento della corretta permeabilità intestinale.

La parete enterica è una barriera selettiva: favorisce il transito dei nutrienti e impedisce il passaggio di sostanze che potrebbero favorire l'insorgere di intolleranze, reazioni infiammatorie locali o generali e comportare un sovraccarico epatico di tossine. Enteroshield contiene Baobab, Agrimonia, Triphala, RiboDIET®, Zinco e Carnosina: una sinergia che contribuisce a preservare l'integrità fisiologica di questo scudo protettivo. Infatti, questi componenti concorrono alla difesa da agenti ossidanti e infiammatori e favoriscono il mantenimento o il ripristino delle corrette condizioni della mucosa enterica e della sua fisiologica funzione di barriera.

Approfondimenti su www.fitomedical.com

Modo d'uso

2 compresse 2 volte al dì a digiuno, per cicli di 4-5 settimane, ripetibili al bisogno.

*RiboDIET® è un marchio registrato nell'Unione Europea di proprietà di Prosol S.r.l., Madone (BG)



Il benessere mette radici

Enterodefend omeostat® Capsule

Con Astragalo, probiotici e un innovativo postbiotico, aiuta a normalizzare il microbiota enterico e favorisce l'equilibrio delle naturali difese dell'organismo.

La salute inizia nell'intestino: qui miliardi di microrganismi sostengono il nostro benessere e l'ottimale efficienza immunitaria. La nuova formula di Enterodefend combina Astragalo a spore di *Bacillus coagulans* e *Bacillus clausii* e a LAC-Shield™*, postbiotico dimostratosi utile nel modulare le difese dell'organismo. Le spore resistono agli acidi gastrici e colonizzano l'intestino, favorendo il riequilibrio del microbiota. Astragalo infine modula le nostre naturali difese e agisce come prebiotico, supportando lo sviluppo dei batteri intestinali "buoni". Con Enterodefend il benessere mette radici.

Approfondimenti su www.fitomedical.com

Modo d'uso

1 capsula al dì, al mattino a digiuno, per almeno 12 giorni.

*LAC-Shield è un marchio registrato di Morinaga Milk Industry Co., Ltd.



Intestino sereno

Enterorelax omeostat® Capsule

Sinergia naturale utile ad armonizzare la motilità intestinale, controllare le popolazioni batteriche e ridurre le fermentazioni e la produzione di gas.



Magnolia EST Tavolette

Rimedio usato da secoli in Oriente per facilitare il rilassamento, è indicato anche per favorire la funzione digestiva e regolare la motilità intestinale.



Quando stress, dieta scorretta o altri fattori compromettono il naturale comfort intestinale, si manifestano spasmi addominali, alterazioni del ritmo intestinale ed eccessivi gonfiori, disturbi che tendono a riproporsi con sempre maggiore frequenza.

Enterorelax contiene estratti di Zenzero, Camomilla e Finocchio che aiutano a regolare la motilità gastrointestinale e favoriscono l'eliminazione dei gas. Tabebuia – che concorre a contrastare microrganismi intestinali potenzialmente dannosi – e Triphala, preparazione ayurvedica considerata un regolatore delle funzioni digestive e un riequilibrante intestinale.

Approfondimenti su www.fitomedical.com

Modo d'uso

1 capsula, prima di colazione e cena.



Una famiglia aromatica

Alla famiglia botanica delle Myrtaceae, oltre a piante del genere *Melaleuca*, da cui si ottengono gli oli essenziali di Tea tree e Cajeput, appartengono anche Mirto ed Eucalipto: essenze che condividono quel caratteristico aroma fresco e balsamico che evoca salute e natura selvaggia.

Melaleuca alternifolia, l'Albero del Tè, era già noto agli aborigeni australiani, i quali ne utilizzavano le foglie pestate per medicare ferite, punture di insetti e infezioni cutanee.

Un rimedio naturale tramandato di generazione in generazione.

Melaleuca cajuputi è diffuso nelle regioni tropicali, soprattutto in Indonesia e Malesia, dove le popolazioni locali ne impiegavano le foglie per frizioni contro dolori muscolari, raffreddori e febbre, grazie al calore che sprigionano e al profumo canforato.



GOCCE DI ARIA PULITA

Oli essenziali per migliorare l'aria di casa

Isabella Di Marco,
Naturopata



Guardando dalla finestra in inverno, con il freddo e magari anche la pioggia, non viene certo voglia di aprire per arieggiare. Così, senza rendersi conto, si rinuncia a cambiare l'aria di casa, una pratica che sarebbe consigliabile fare ogni giorno per circa trenta minuti, mattina e sera. Studi scientifici spiegano come la qualità dell'aria negli ambienti chiusi sia un tema serio, perché **a causa dell'accumulo di inquinanti interni si possono avere effetti negativi sulla salute**. Tra i disturbi più diffusi, soprattutto in bambini e anziani, troviamo problemi respiratori, irritazioni agli occhi, mal di testa e difficoltà di concentrazione. L'aria di casa dipende anche dalla presenza di composti organici volatili, vernici e prodotti per la pulizia, da particolati provenienti dall'esterno che rimangono intrappolati nelle stanze, come anche da muffe e batteri. Siamo scegliere soluzioni naturali, facendo ricorso a specifici Oli Essenziali (OE). Immaginiamo di camminare in un fitto bosco di pini: ebbene, quell'aroma fresco e balsamico è racchiuso nelle gocce dell'OE di **Pino Silvestre**. Conosciuto nell'antichità come sollievo dal dolore e supporto in caso di anergia, attualmente ai suoi componenti attivi viene riconosciuta la capacità di **contrastare numerose specie di microrganismi patogeni**. Per usufruire delle sue proprietà purificanti, che favoriscono la respirazione, si può utilizzare il metodo della diffusione. Il dosaggio varia a seconda della dimensione della stanza: in genere, si consiglia una goccia di OE per metro quadrato di superficie, da aggiungere nell'acqua del diffusore. In alternativa, per raggiungere tutti gli angoli della casa, può essere più indicato uno spray. La cosa importante è procurarsene uno che abbia il flacone di vetro; una capacità di 30 ml può essere sufficiente. Per prepararlo, si riempie un terzo della

**Pino Silvestre:
vera aria
balsamica**



Per migliorarla, oltre a preferire detersivi a bassa emissione e a controllare il tasso di umidità, pos-

boccetta con alcol alimentare e si aggiungono poi 15 gocce di OE, ultimando con acqua. Qualche spruzzo ogni giorno in tutte le stanze basta per ritrovare tono e vitalità e alleggerire la grigia atmosfera invernale.

Nel caso ci fosse già un familiare con qualche accenno di malanno stagionale, è ancora più importante **migliorare l'aria per ridurre le possibilità di contagio**. La scelta si può focalizzare su un OE dalle caratteristiche antimicrobiche decise come **Niaouli**. Si tratta di un albero originario dell'Australia e appartenente alla stessa famiglia botanica dell'Albero del Tè o Tea tree, il parente più famoso con cui non va confuso. L'OE è estratto dalle foglie, estremamente aromatiche e molto apprezzate dai locali per ridurre la febbre e disinfeccare le ferite. Grazie alla sua composizione chimica, è in grado di combattere moltissimi microrganismi patogeni: basta metterlo in diffusione durante la giornata, anche per più giorni di seguito.

Per chi è già raffreddato: **Niaouli**

E infine, si sa che le finestre chiuse causano ristagno di odori in cucina. Per disperderli, possiamo ricorrere all'OE di **Limone**. Questo agrume ha origini asiatiche e la fragranza dei suoi frutti conquistò l'area del Mediterraneo tra il X e il XII secolo, diffondendosi sul territorio italiano. L'OE è estratto per spremitura dalla scorza del frutto e ha comprovate proprietà antimicrobiche, come Pino e Niaouli, ma soprattutto **è un vero concentrato di freschezza**, di cui si può efficacemente godere tramite la semplice diffusione. È consigliato l'uso sia nell'ambiente dove si è cucinato sia nella stanza in cui si è consumato il pasto, per beneficiare anche degli effetti stimolanti e attivanti che le sue note citrate esercitano sul piano mentale ed emotivo.

2 alleati



Stimolo profondo **Pino Silvestre OE** Olio Essenziale

Un aroma balsamico utile supporto in caso di bronchiti e sinusiti, ma anche stimolante quando mancano le energie.

Approfondimenti su www.fitomedical.com



Dolcemente tonico **Niaouli OE** Olio Essenziale

La sua nota, dolce e fresca, rischiara la mente nei momenti di confusione e di eccessiva stanchezza.

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 OMEOSTAT

Confezione da 15 stick bevibili da 10 ml

Scoprilo qui



info@fitomedical.com
www.fitomedical.com



FITOMEDICAL
star bene è naturale

QUANDO LO STRESS ACCENDE: IL FUOCO NASCOSTO DELLA NEUROINFIAMMAZIONE

Come gli stati di tensione prolungati infiammano la nostra mente

Alessia Dondero,
Naturopata, floriterapeuta e operatore abilitato Test QuASA®
per le intolleranze e infiammazioni alimentari



A quanti è capitato di sentirsi stanchi, confusi, irritabili, con la testa avvolta da una nebbia sottile che non va via? Dormiamo male, ci svegliamo agitati, i cambiamenti ci gettano nel panico... Non è pigrizia, né semplice stanchezza, e neppure una questione di "brutto carattere": è il nostro corpo che manifesta uno stato infiammatorio spesso generato dallo stress.

Lo stress, se di breve durata, è fondamentale per aiutarci a reagire nei momenti difficili, mantenendoci lucidi e pronti all'azione.

L'hormone che ci sostiene in questo processo è il cortisolo. Quando, però, i livelli di questa molecola restano alti per troppo tempo, inviano segnali al sistema immunitario, il quale a sua volta si attiva producendo sostanze infiammatorie che possono raggiungere il cervello, alterandone il funzionamento. Nasce così la

neuroinfiammazione, una condizione in cui la memoria e la lucidità si indeboliscono, la concentrazione sfuma, il tono dell'umore si abbassa, il corpo si fa più sensibile al dolore. In alcuni casi, potrebbero subentrare calo della libido, infertilità e alterazioni del comportamento alimentare. Per proteggere il cervello, c'è qualcosa che possiamo iniziare a fare da subito, per esempio affidarcì a soluzioni naturali messe a disposizione dalla tradizione e dalla ricerca moderna.

La prima è **Withania**, anche nota come Ashwagandha: un aiuto potente quando le energie sono prosciugate dagli impegni e l'ansia ci assale. Le ricerche recenti la definiscono una pianta adattogena capace di proteggere l'organismo dallo stress, **favorendo calma e vitalità nei momenti di nervosismo e stanchezza psico-fisica**. Secondo i ricercatori è utile anche quando lo stress compromette le difese immunitarie e facilita l'insorgere di disturbi reumatici.

Ritrovare calma e vitalità con Withania

Da secoli, la tradizione ayurvedica consiglia **Bacopa** nei

momenti di forte stress mentale ed emotivo, in cui l'ansia manda in tilt la mente e si somatizza in disturbi come respiro corto, palpitazioni, difficoltà digestive, mal di testa e insonnia. Gli studi ne confermano l'efficacia nel favorire il rilassamento e ne evidenziano l'utilità nel **mantenere la mente lucida e brillante, soprattutto per studenti e professionisti**. Bacopa stimola memoria e concentrazione, proteggendo anche il cervello dallo stress ossidativo.

Melissa, tipica della tradizione europea, è nota da sempre per le sue proprietà calmanti. È indicata nei momenti di tensione emotiva, quando il corpo è agitato, la mente non rallenta e si somatizza a livello di stomaco e intestino: questo rimedio **favorisce il rilassamento, migliora l'umore e sostiene memoria e funzioni cognitive**. Le ricerche recenti ne evidenziano inoltre gli effetti antiossidanti, utili a proteggere il sistema nervoso da sostanze nocive e dai processi legati all'invecchiamento cerebrale.

Melissa contro l'invecchiamento cerebrale

Infine, abbiamo le vitamine del **Complesso B**, fondamentali per il buon funzionamento del sistema nervoso, il tono dell'umore e il mantenimento dell'energia quotidiana. Una corretta integrazione può **sostenere l'equilibrio psico-fisico**, soprattutto nei periodi in cui ci sentiamo più vulnerabili e meno reattivi. Ricordiamo poi che molte abitudini quotidiane peggiorano il quadro stressogeno: una dieta ricca di zuccheri e farine raffinate, il consumo di cibi processati, la sedentarietà, una scarsa igiene del sonno, ore infinite davanti a uno schermo. Iniziamo quindi a camminare ogni giorno, a scegliere cibi semplici e naturali e impariamo a dire "no" quando serve o a chiedere aiuto senza sentirsi in colpa.

2 alleati



Mente in forma e protetta **Cognimind omeostat®**

Un aiuto naturale mirato per sostenere l'attività mentale, proteggere le cellule cerebrali e tutelarne l'efficienza.

Approfondimenti su
www.fitomedical.com



Difesa e vitalità **Complesso B** Linea Micronutrienti

Dai germogli di Grano saraceno, un sostegno alle naturali difese dell'organismo e un aiuto a ridurre stanchezza e affaticamento.

Approfondimenti su
www.fitomedical.com

la salute in tazza

Jessica Pasetti,
Erborista

Tisana serena... mente

In una vita frenetica, dove ci si sente spesso sotto pressione, varie possono essere le sorgenti di stress: superlavoro, rapporti sociali conflittuali... Il nostro organismo reagisce a questi sovraccarichi producendo un ormone – il cortisol – il cui eccesso comporta disturbi dell'umore, stanchezza e calo della memoria.

Un valido aiuto può essere regalarsi qualche coccola e un momento di relax, sorseggiando una piacevole tisana che concorre a migliorare l'umore e aiuta a lenire infiammazione e stress ossidativo cerebrale, con un effetto tonico sul cervello.

La ricetta, per 100 g di miscela, è così composta:

Tè verde foglie 30 g,

Melissa foglie 30 g,

Rosmarino foglie 20 g,

Menta piperita foglie 10 g,

Arancio dolce scorze 10 g.

Portare a ebollizione 200 ml d'acqua, spegnere il fuoco e aggiungere un cucchiaino di tisana, coprendo e lasciando in infusione 10 minuti.

Filtrare e bere al mattino e/o durante la giornata, godendosi un momento di relax e serenità mentale.



MANI D'ORO ANCHE IN INVERNO

I partner ideali per ritrovare naturalmente morbidezza ed elasticità

Rosa Monica Alvarez,
Naturopata, operatrice olistica

Efrequente, in inverno, avere mani secche, arrossate e screpolate. **Una sensazione spiacevole, che talvolta diventa dolorosa**, se la perdita di elasticità cutanea favorisce la comparsa di fissurazioni. Questi piccoli disagi hanno diverse cause. Innanzitutto, le mani sono una delle parti del corpo più esposte al freddo e al vento. Inoltre, la struttura cutanea di palmo e dorso è molto differente: la pelle del palmo è più spessa e resistente ed è ricca, oltre che di terminazioni nervose, di ghiandole sudoripare, che concorrono a mantenerla idratata. Al contrario, la pelle del dorso ha uno spessore inferiore, è più vulnerabile ai fattori

ambientali e, rispetto ad altre zone cutanee, presenta poche ghiandole sebacee e sudoripare: è perciò più soggetta a secchezza perché produce meno sebo, che mantiene la cute idratata e lubrificata.

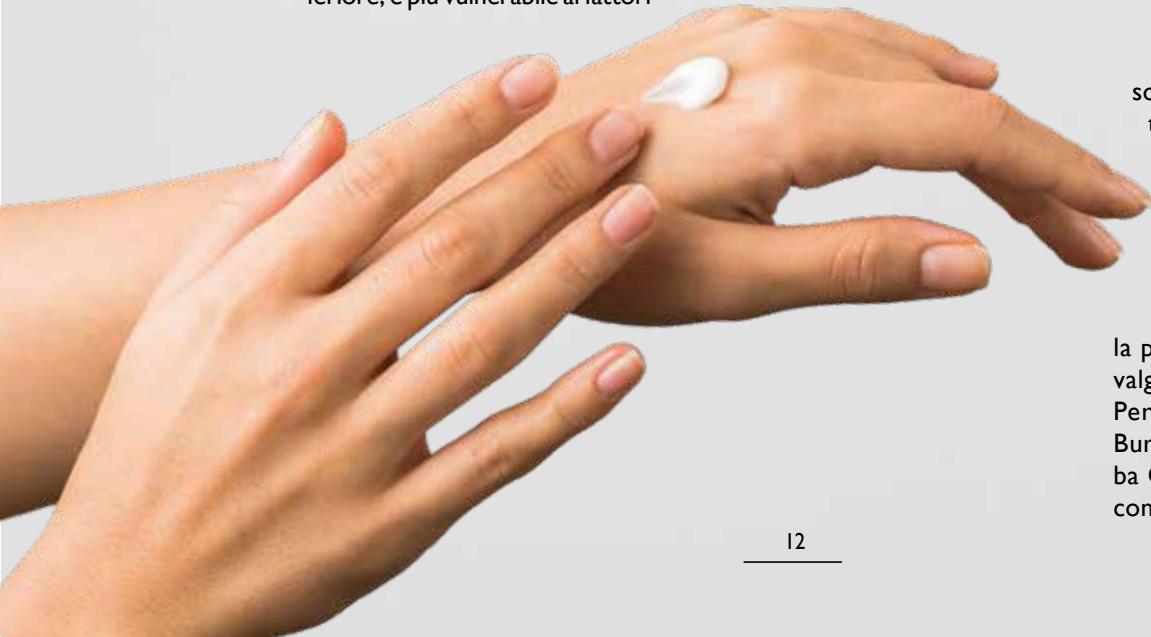
Per avere mani d'oro anche in inverno, **ci si può affidare a partner naturali come gli Oli Vegetali (OV) e gli Oli Essenziali (OE)**, che combinati tra loro ridonano morbidezza ed elasticità.

Oli Vegetali e Oli Essenziali partner affidabili

Possiamo iniziare con un **Olio NourishFlow**. In una boccetta da 30 ml in vetro scuro con contagocce si miscelano 2 gocce di Cipresso OE, 2 gocce di Cedro dell'Atlante OE e 2 gocce di Sandalo OE. Si lascia riposare il mix per 48 ore, poi si aggiunge Argan OV fino a riempimento della boccetta, lasciando riposare per altre 24 ore prima dell'utilizzo. La sera, prima di coricarsi, si applica qualche goccia della miscela sul dorso di ciascuna mano, massaggiando fino a completo assorbimento.

Olio NourishFlow per mani vellutate

Anche i burri vegetali sono molto interessanti per ritrovare una pelle elastica e vellutata: il più noto è il **Burro di Karité**, che può diventare la base di un originale Burro spumoso per le mani. La procedura è un po' lunga, ma la consistenza finale della preparazione e la sua efficacia valgono davvero il piccolo sforzo. Per realizzarlo, servono 60 g di Burro di Karité OV, 40 g di Jojoba OV e 7 gocce di Mirra OE. Si comincia scaldando a bagnomaria



in una ciotola Karité e Jojoba. Si mette poi il composto in frigo a raffreddare per circa 10 minuti, tenendo controllato, perché deve restare liquido. Una volta raffreddato, lo si monta per alcuni minuti con una frusta elettrica da cucina, finché diventa lattiginoso, ma ancora liquido. Si rimette in frigorifero per 3-4 minuti senza che solidifichi, lo si monta nuovamente con la frusta aggiungendo una a una le gocce di Mirra OE e lo si rimette in frigo a riposare per 24 ore. Il Burro spumoso è pronto! Si applica sulle mani prima di andare a dormire, massaggiando con movimenti circolari fino a completo assorbimento; a questo punto, è consigliabile indossare guanti in cotone tutta la notte. L'applicazione può essere fatta 1-2 volte alla

settimana o più frequentemente se c'è bisogno.

Elasticità e tono con Karité e Mirra

Non dimentichiamo infine che **la bellezza della pelle si costruisce anche da dentro, grazie a integratori di qualità**. Due vitamine sono particolarmente importanti per garantire il corretto tono cutaneo: la C e la D.

Aiutarsi anche con Vitamina C e D

La prima protegge ogni distretto dell'organismo

dallo stress ossidativo e quindi dal precoce invecchiamento delle cellule; è inoltre fondamentale per la corretta formazione di collagene, che dà struttura e compattezza alla cute, favorendo anche la risoluzione di piccole flesse.

È consigliabile sceglierla in forma liposomiale, che vanta maggior biodisponibilità. Secondo recenti studi, anche la vitamina D concorre a rafforzare la funzione barriera dell'epidermide, aiutandola a difendersi dallo stress. Senza contare che entrambe le vitamine migliorano l'efficienza immunitaria dell'organismo, potenziandone la resistenza ai classici disturbi della stagione invernale.

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 Personalini, 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

INSALATA TIEPIDA AL MIRTO

Un modo originale per gustare la barbabietola
Lessare 2 barbabietole in acqua salata. Nel frattempo, in una ciotola capiente preparare una marinatura: diluire accuratamente I goccia di **Olio Essenziale di Mirto** in 3 cucchiaini di olio EVO e aggiungervi 20 ml di salsa di soia, 20 ml di aceto di mele (o aceto bianco) e una macinata di pepe a piacere. A parte, tostare 30 g di anacardi tritati grossolanamente.

Quando le barbabietole saranno cotte, scolarle, affettarle sottilmente e immergerle nella marinatura per almeno 10 minuti.

A questo punto, disporre le fette di barbabietola su un piatto da portata, aggiungere della feta tagliata a cubetti e gli anacardi precedentemente tostati. Versare la marinatura sull'insalata così ottenuta e servire ancora tiepida.



cucinanaturale
www.cucina-naturale.it

Ingredienti
per 6 persone

1 cavolo verza
da 800-900 g

100 g spinacini

2 porri

6 uova

150 g toma

2-3 cucchiaini
Parmigiano

2-3 rametti
rosmarino

Olio evo

Sale

Pepe

TORTA SALATA DI UOVA, VERZA E SPINACINI

L'abbinamento tra verza e spinacini non è solo una scelta di sapore: entrambi sono ricchi di folati e vitamine del gruppo B, elementi utili per chi cerca piatti nutrienti senza rinunciare al gusto.

1

Mondate i porri e affettateli, metteteli in una padella con 2-3 cucchiaini d'olio, il rosmarino tritato, quindi rosolateli a calore dolce per 5 minuti abbondanti.

2

Sfogliate la verza, affettatela piuttosto finemente e aggiungetela alla base di porri. Salate, coprite con un coperchio e continuate la cottura per 15-20 minuti, bagnando con poca acqua se necessario.

3

Battete le uova con poco sale e il parmigiano, mescolate gli spinacini crudi affettati fini e pepate a piacere. Aggiungete la verza cotta, ormai tiepida o fredda. Alla fine amalgamate il formaggio ridotto in dadini.

4

Rivestite con carta da forno uno stampo quadrato da circa 25 cm di lato e stendetevi il composto. Inforiate a 180°C per 30 minuti o fino a quando la superficie risulta ben dorata.

5

Sfornate la torta salata e lasciatela assestarsi per qualche minuto prima di dividerla in quadrotti e servirla.



LA NATURA A TAVOLA

Alcune utili indicazioni generali e consigli mirati per gli sportivi

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



Inverno, **tempo di arance e in generale di agrumi**, ricchi di vitamina C e non solo. Le principali varietà sono a polpa bionda (Navel, Valencia e Ovale) e le sanguigne (Moro, Tarocco, Sanginello, Sanguigno) che, a differenza delle varietà bionde, sono ricche di particolari pigmenti, le antocianine, le quali oltre a dare al succo il caratteristico colore rosso intenso, svolgono anche un'importante azione contro i radicali liberi, principali imputati nei processi infiammatori.

Un consiglio: **cerchiamo di non "pulire" troppo l'albedo, la parte bianca sotto la scorza**, perché contiene una molecola chiamata rutina o citrina, che agisce in sinergia con la vitamina C, potenziandone l'azione. La parte esterna delle arance (flavedo o scorza), invece, è molto ricca di sostanze aromatiche tra cui limonene, linalolo, terpineolo, utili come stimolanti generali e gastrici e anche come antisettici. Se si ha la fortuna di poter avere delle arance non trattate, è consigliabile quindi **consumarne anche la scorza, magari a pezzettini dentro una tazza di tè**, come ottimo digestivo.

Agrumi: la scorza per tisane digestive

Nel gruppo dei mandarini, invece, rientrano i tangerini, per lo

più di provenienza nordafricana: tra questi, ricordiamo il mandaruccio – un ibrido ottenuto dall'incrocio tra mandarino e arancio amaro – e il mapo, ottenuto invece dall'incrocio tra mandarino e pompelmo.

Per quanto riguarda gli ortaggi di stagione, cerchiamo di consumare quantitativi generosi di **cavoli e broccoli, ricchi di sostanze solforate** che hanno ormai un ben definito ruolo nella prevenzione tumorale.

Cavoli e broccoli a volontà

Per gli sportivi, poi, è tempo di sci, attività impegnativa, praticata in un ambiente "ostile" che può mettere a dura prova il fisico. Come dobbiamo regolarci a tavola? Colazione da re, pranzo leggero, cena completa. **Prima di inforcate gli sci, dunque, la colazione: abbondante in quantità e ricca di qualità.** A scelta, pane, fette biscottate, biscotti secchi, fiocchi di cereali o muesli, e come "contorno" marmellata o miele: vi daranno il carburante per sfrecciare sulle piste. A seguire, latte o yogurt, ma anche formaggio o prosciutto. Infine, frutta fresca (minimo 1 porzione) e, se prevedete una giornata particolarmente faticosa, frutta oleosa (noci, nocciole, mandorle, ecc.) in piccole quan-

tità. Il tutto andrebbe consumato 2-3 ore prima dell'inizio dell'attività sportiva. A pranzo, un primo a base di pasta o riso, condito in maniera semplice, con l'aggiunta di una torta di mele o uno strudel e, se volete, della frutta, è la soluzione ottimale.

Un consiglio per gli appassionati di sci di fondo o trekking: la spesa energetica è in genere elevata variando in base a velocità, tipo di percorso, materiale utilizzato e condizioni meteo; inoltre, la ridotta umidità atmosferica, presente in montagna, favorisce la perdita di liquidi dal corpo. Questo effetto, non sempre conosciuto da chi va in montagna, è anche più marcato se c'è vento. Per questo, **durante l'attività fisica, è necessario idratarsi a sufficienza**, consumando, a intervalli regolari, acqua, tè con miele, succhi di frutta.

In montagna, parola d'ordine idratarsi

A cena, infine, **pasto completo per reintegrare**: meglio cominciare con un minestrone di verdure e legumi, quindi passare a un secondo a vostro piacere, verdure di contorno, pane, frutta e un dolcetto finale. ■



Energia e protezione antiossidante

Vitamina C+PQQ

Vitamina C liposomiale a elevata biodisponibilità, associata a PQQ, molecola dai sorprendenti effetti antiossidanti. Innovativa sinergia per ritrovare vitalità, contrastare i radicali liberi e sostenere le naturali difese dell'organismo.



GOLA AL RIPARO CON GEMMODERIVATO DI ROSA CANINA E PROPOLI

Alcuni consigli per prevenire
e lenire i disturbi invernali

Laura Cutullo,
Medica veterinaria, omeopata e floriterapeuta
Presidente di ADMV Associazione Donne Medico Veterinario

Anche se non usano le parole, i nostri animali sanno parlarci con il comportamento. Saperli osservare è il primo passo per accorgersi che qualcosa non va, per esempio che soffrono di mal di gola, disturbo frequente, soprattutto nei cambi di stagione e in inverno. Un primo segnale può essere la **difficoltà nel deglutire o la deglutizione vistosa e frequente**: l'animale si avvicina al cibo e all'acqua con desiderio, ma rinuncia al primo boccone o alla prima sorsata, oppure beve con una frequenza eccessiva, o ancora fa deglutizioni marcate e "a vuoto", come se qualcosa desse fastidio in gola. Se l'infiammazione interessa anche la laringe, il miagolio o l'abbaio possono cambiare tono, risultando rauchi, striduli o addirittura afoni. Altri segnali comuni sono la reazione dolorosa al tocco del sottogola, talvolta accompagnata da ingrossamento dei linfonodi e tosse anche per lievi stimoli. Se i nostri amici a quattro zampe sono collaborativi, si può provare ad aprire loro delicatamente la bocca e vedere se la gola appare arrossata, escoriata, con placche o tonsille infiammate. La febbre è presente nei casi acuti e, a volte, l'infiammazione può coinvolgere le orecchie, che quindi risultano dolenti al tatto. Per evitare questi fastidiosi disturbi è utile intervenire prima che compaiano i sintomi. Tra i rimedi naturali più efficaci c'è il **Gemmoderivato (MG) di Rosa canina, che aiuta a mantenere forte il sistema immunitario, soprattutto nei mesi freddi o nei soggetti più delicati**. Potete somministrare da 10 a 40 gocce al giorno, in base alla taglia dell'animale, per 20 giorni al mese, in cicli di tre mesi. Le gocce possono essere messe nel cibo, ma è preferibile darle direttamente in bocca, diluite prima in poca acqua tiepida in modo da far evaporare l'alcol.

La forma
più pratica
sono le
microtavolette

Prevenire con
il Gemmoderivato
di Rosa canina



Se i sintomi si sono già manifestati, possiamo associare a Rosa canina MG la Propoli, un concentrato di resine, oli essenziali, vitamine e flavonoidi, con proprietà antibatteriche, antivirali, antifungine e antinfiammatorie: un vero antibiotico naturale. Per alleviare il dolore e per un'azione antisettica, potete somministrare più volte al giorno un cucchiaino di miele – emolliente e lenitivo – miscelato a 3-5 gocce di **Propoli idroalcolica** a uso interno, dalle proprietà antinfettive. Se si desidera una Propoli liquida ma priva di alcol, ne esistono delle forme già associate a estratti vegetali: vanno date in piccole quantità, da 0,5 a 2,5 ml 3 volte al giorno secondo la taglia dell'animale.

Una forma alternativa di Propoli, più comoda e meglio tollerata dagli animali in quanto priva di alcol, è la **microtavoletta**. Di dimensioni piccolissime, è facilmente sbriciolabile o avvolgibile in un cibo gradito e rappresenta a mio parere la soluzione migliore per somministrare ai nostri animali di casa questo prezioso regalo delle api. La dose va da 1 a 5 tavolette 2 volte al giorno, secondo la taglia.



Infine, alcuni consigli pratici:

- offrire sempre acqua fresca ma non fredda;
- evitare cibi troppo duri o secchi: meglio pasti morbidi e tiepidi;
- evitare correnti d'aria;
- non stimolare la vocalizzazione se l'animale è afono;
- in presenza di febbre, tosse o sintomi persistenti, consultate il veterinario: la gola arrossata o la difficoltà nell'alimentarsi possono nascondere un'infezione o una patologia che richiede una diagnosi precisa.



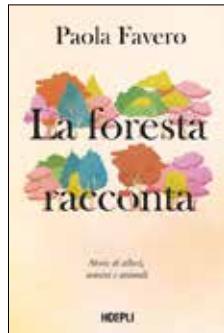
DA LEGGERE

La foresta racconta

di Paola Favero
Hoepli
208 pagine
22,90 euro

Storie di alberi, uomini e animali

Camminare in una foresta significa aprirsi a nuove emozioni, scoperte, conoscenze. Vuol dire immersarsi in suggestioni millenarie, che hanno alimentato la cultura popolare e la storia dell'arte. Ma vuol dire anche toccare con mano la fragilità che oggi pervade questi ecosistemi. Paola Favero ci conduce attraverso le storie nate sotto la volta delle chiome, invitandoci a riflettere sul rapporto fra esseri umani e natura.



Il cantico della terra

di Stefano Mancuso
Laterza
160 pagine
17,10 euro

Un viaggio poetico nella meraviglia della natura

Ogni strofa del Canto delle Creature di san Francesco è lo spunto per raccontare come frate sole, frate vento, sora acqua e madre terra rendono possibile l'esistenza della vita e ne proteggono i destini. E come solo l'amore e la cura per tutti gli essere viventi permetteranno alla nostra specie di sopravvivere a lungo. L'ultima fatica dello scrittore e saggista Stefano Mancuso è un potente invito a ripensare il nostro posto nel mondo, tra amore, cura e sobrietà.



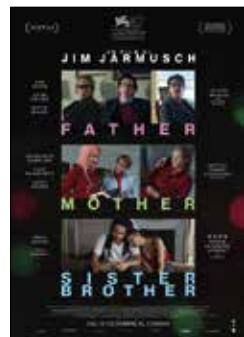
bacheca DICEMBRE 2025 / NUMERO 82

DA VEDERE

Father Mother

Sister Brother
di Jim Jarmusch
con Cate Blanchett e Tom Waits

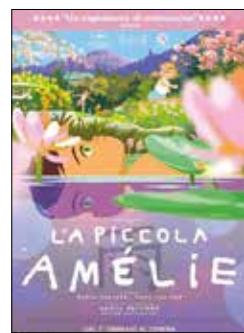
Tre momenti di vita quotidiana, tre storie di figli e di genitori apparentemente banali, ma sotto la cui cenere covano sentimenti profondissimi, raccontate con grande partecipazione emotiva e senza giudizi morali.



La piccola Amélie

di Mailys Vallade
e Liane-Cho Han

La magica dimensione della prima infanzia attraverso lo sguardo innocente di una bambina di tre anni. Poetico e coloratissimo, un film d'animazione sorprendente, capace di affrontare temi serissimi con leggerezza.



LA MOSTRA

Vanishing Trees

Palazzo Citterio
via Brera 14, Milano

Dal 15 gennaio al 15 aprile 2026 è possibile scoprire l'installazione digitale dell'artista visiva Debora Hirsch, che da anni indaga le genealogie culturali della natura. Il progetto si concentra su tre alberi in via di estinzione, osservati, studiati e tradotti dall'artista come presenze simboliche, che evocano una dimensione quasi archetipica, in cui l'albero viene innalzato a icona silenziosa di resistenza.



LINEA INTESTINO

ENTEROSHIELD.
BARRIERA INTESTINALE,
BENESSERE GENERALE.



L'integrità della barriera intestinale è essenziale per il benessere dell'intero organismo: proteggerla e rafforzarla significa corretta digestione, buona assimilazione, ottimale efficienza delle naturali difese dell'organismo.

La nuova formula di Enteroshiled OMEOSTAT associa pregiati estratti vegetali a Zinco e Carnosina ed è potenziata da una sinergia di Nucleotidi di origine naturale.

THE VAN



info@fitomedical.com



FITOMEDICAL
star bene è naturale