



Fitonews

Salute Natura Informazione

TRIMESTRALE - 4 EURO - N°83 MAGGIO 2026

LA BELLA STAGIONE


Consigli e rimedi naturali
per vivere al meglio i mesi estivi

COMPAGNO DI VIAGGIO

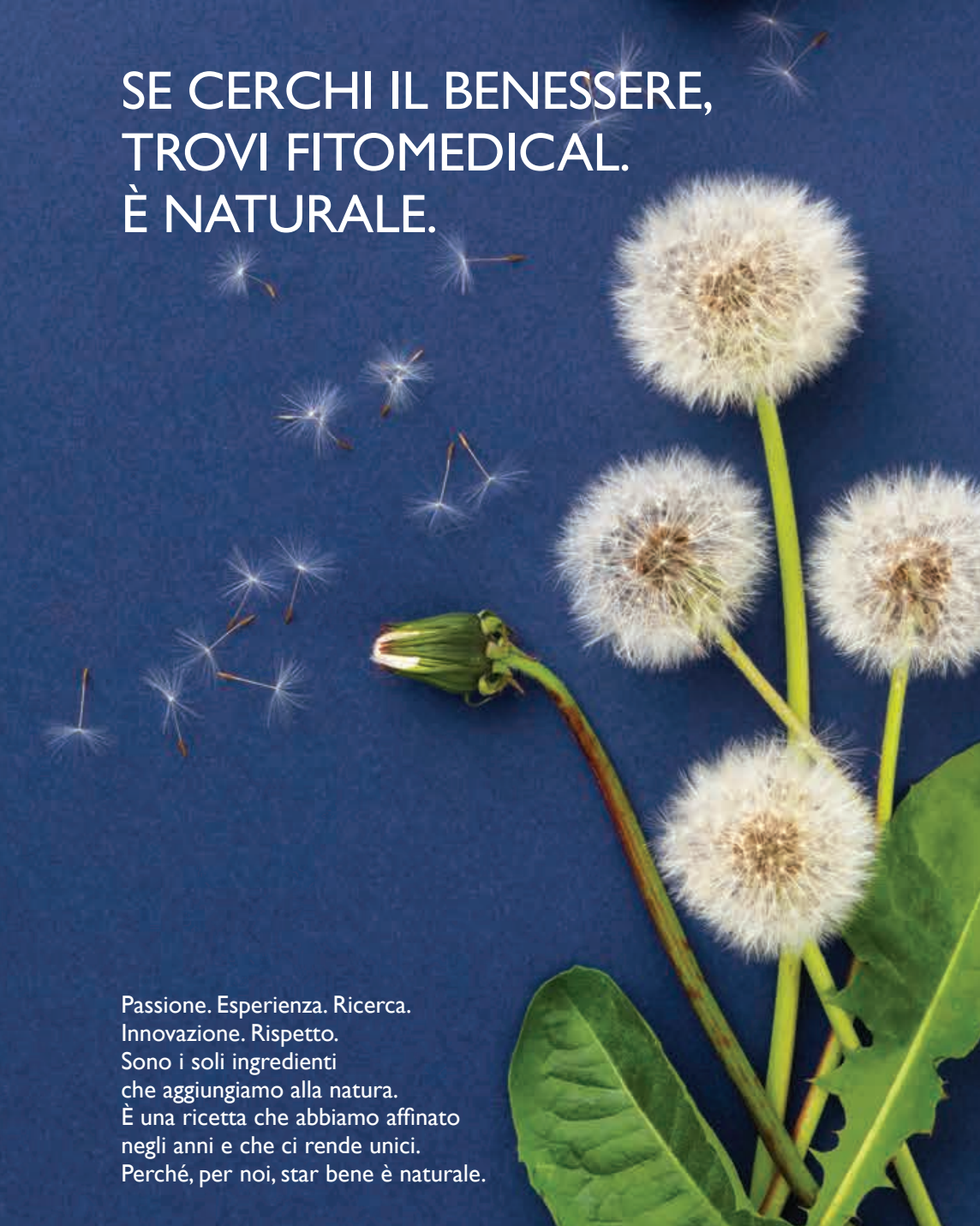
L'herpes simplex ricompare con il sole.
Ma possiamo rendergli la vita difficile

NEMICO (IN)VISIBILE

Gonfiori, rossori, pruriti.
Oggi l'istaminosi non
è più un mistero



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



In copertina:
Cedro
(Citrus medica)

colophon

Periodico trimestrale
sui fitoderivati
Anno 30 n°83
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



Segnali di cambiamento e nuova energia

Ci inoltriamo nella bella stagione, le giornate si allungano e proviamo a sincronizzarci con questo nuovo ritmo, lasciandoci alle spalle i mesi più freddi. Con una rinnovata energia il nostro corpo si prepara all'estate e osservare i segnali che ci invia è un gesto quotidiano di consapevolezza. A volte si tratta di manifestazioni lievi ma ricorrenti, altre volte di condizioni che tendono a ripresentarsi ciclicamente. La tradizione erboristica, sostenuta dalla ricerca scientifica, offre strumenti che dialogano con la fisiologia dell'organismo in modo delicato ma efficace.

Anche questo numero di Fitonews vuole offrire spunti e conoscenze utili per affrontare con maggiore serenità alcune delle esigenze più comuni di questa stagione.

La prima cover story offre una panoramica sui rimedi naturali da utilizzare quando si riattiva il fastidioso virus *Herpes simplex*, spaziando tra oleoliti, oli essenziali e vegetali. L'istamina, i problemi che può causare quando i suoi livelli nel sangue sono troppo elevati, insieme ai suggerimenti per tenerla sotto controllo, sono protagonisti della seconda cover story. L'ultima cover story ci farà invece andare in "brodo di giuggiole", raccontando storia e utilizzi di questi dolci frutti.

Ci focalizziamo poi sugli oli essenziali che sostengono un naturale drenaggio, per alleggerirsi in vista della stagione calda, e su estratti di piante e di frutti rossi utili al benessere delle vie urinarie. Riflessologia facciale e specifici fitoderivati sono suggeriti nell'articolo sul mal d'auto per viaggiare in serenità, mentre il nostro nutrizionista ci spiega cos'è la dieta depurativa.

Non sono solo i pollini primaverili a provocare allergie, e anche i nostri amici animali possono esserne colpiti: concludiamo con le strategie indicate dalla veterinaria per intervenire in modo naturale.

Buona lettura (M.A.)

sommario

02

Ospite sgradito

Come dare filo da torcere all'*Herpes simplex*

04

Mistero svelato

Un po' di chiarezza sull'istaminosi e su come controllarla

06

Una coccola per l'umore

Giuggiolo, un baluardo contro ansia e paura

08

Preziosi e versatili

Gli Oli Essenziali che favoriscono il drenaggio

10

A volte ritornano

Le donne e le infezioni alle vie urinarie

12

Viaggiare sereni

Qualche consiglio per combattere il mal d'auto

15

Organismo depurato

La dieta che elimina gli scarti del metabolismo

16

Reazione complicata

La fitoterapia per affrontare le allergie di cani e gatti

STRESS A FIOR DI LABBRA

Dopo mesi di attesa, le tanto sospirate vacanze si profilano finalmente all'orizzonte. In viaggio, oltre alla valigia e ai propositi di staccare e rigenerarsi, molti portano con sé un silente ospite sgradito, che alla prima occasione propizia, come una prolungata esposizione solare, non mancherà di far letteralmente arricciare le labbra.

Si tratta dell'*Herpes simplex*, un virus scomodo, che una volta penetrato nell'organismo vi resterà per tutta la vita, alternando periodi silenti a momenti di riattivazione improvvisa e dolorosa. Pur non riuscendo a debellarlo definitivamente, è comunque possibile dargli del filo da torcere, con specifici rimedi naturali che aiutano a contenerne le manifestazioni e a ridurre spiacevoli sensazioni come bruciore e prurito.

*Emanuela Carlessi,
Naturopata, consulente*

Stanchezza psico-fisica, deficit immunitari, fluttuazioni ormonali e sovraesposizione ai raggi UV sono alcuni dei fattori che favoriscono la riattivazione dell'*Herpes simplex virus*. Nascosto all'interno delle strutture nervose, in certe condizioni neuroendocrine e immunitarie, si riattiva e viaggia lungo i nervi, manifestandosi infine sulle labbra con le classiche vescicole dolenti e pruriginose. Poiché non è possibile sconfiggerlo definitivamente, l'unica strategia a disposizione è intervenire tempestivamente sulla zona in cui si inizia ad avvertire calore e pizzicore. Qualche consiglio naturale?

Dalla Polinesia, Tamanu: protegge e ripara

I semi di Tamanu regalano un olio incomparabile: da tempo immemore, Polinesiani e Indonesiani lo considerano un disinfettante e cicatrizzante utile per piccole ferite, punture d'insetto o scottature. L'efficacia tradizionalmente attribuitagli è tale che alcune popolazioni lo chiamano "olio sacro". La lente della scienza ha confermato le **qualità rigeneranti e protettive** che esercita **sulla pelle**, cui si unisce la capacità di proteggerla dall'attacco di possibili microrganismi patogeni.

Manuka e Melissa: purificanti e lenitivi

I benefici di Tamanu possono essere integrati e sostenuti da specifici Oli Essenziali (OE). Tra i più indicati: Manuka, Melissa, Timo e Mirra. Scopriamo perché. Manuka OE, originario della Nuova Zelanda, è tra i rimedi più noti nel **contrastare i microrga-**

nismi che possono creare problemi, una volta a contatto con l'uomo. I Maori lo impiegano da secoli come lenitivo e purificante in numerose problematiche cutanee. L'effetto protettivo di Manuka può essere potenziato da Melissa OE – dal caratteristico aroma fresco e citrato – e da Timo a linalolo OE, delicato sulla pelle, ma potentissimo contro i microrganismi: per millenni, nel Mediterraneo è stato utilizzato per l'imbalsamazione e come incenso, non solo per l'odore gradevole, ma anche perché ritenuto un eccellente antisettico. Per quanto riguarda Mirra OE, invece, oltre alle proprietà protettive, sono stati confermati gli effetti riparatori e lenitivi che esercita sulla cute.

Oleolito di Elicriso contro il prurito

A torto dimenticati, anche gli Oleoliti (OL) aiutano a **restituire alle labbra il naturale comfort**. Si ottengono per macerazione di fiori freschi in olio vegetale che, una volta filtrato, conserva al proprio interno le molecole benefiche rilasciate dai capolini fioriti. Lavanda OL è un classico per ogni irritazione cutanea: dietro l'inconfondibile aroma rilassante, cela profonde proprietà lenitive ed emollienti, utili per alleviare ogni tipo di irritazione.

Elicriso OL, invece, dal colore dorato, è l'alleato degli stress cutanei con prurito e gonfiore: protegge e allevia la pelle soggetta a eritemi o ponfi.

Le frecce da scoccare nella lotta allo sgradito ospite labiale sono diverse: rimedi efficaci singolarmente, che aumentano i loro benefici se combinati in una sinergia bilanciata, in cui ogni estratto supporta e amplifica gli effetti degli altri componenti. ■

curiosità

Da scomoda minaccia a prezioso alleato

La ricerca in ambito oncologico ha cercato di scoprire se e in che modo fosse possibile sfruttare a scopi terapeutici la straordinaria abilità dell'*herpes virus* di penetrare nelle cellule umane. Grazie all'ingegneria genetica, gli scienziati sono riusciti a creare dei ceppi geneticamente modificati di *herpes simplex*, definiti "oncolitici" perché progettati per colpire e annientare selettivamente solo le cellule tumorali. Tale processo da un lato distrugge la massa tumorale dall'interno, dall'altro attiva il sistema immunitario del paziente: infatti l'oncolisi, cioè la morte delle cellule tumorali, libera delle molecole che insegnano al sistema immunitario a riconoscere e attaccare il tumore in tutto il corpo. Così, la conoscenza della biologia virale ha trasformato una scomoda minaccia in un prezioso alleato.

Lavanda: un classico per le irritazioni cutanee



curiosità

Nessun calore per conservarne l'efficacia

La vitamina C, o acido ascorbico, fu isolata nel 1927 dal biochimico ungherese Albert Szent-Györgyi, che vinse il Nobel per questa scoperta. L'essere umano, insieme a pochi altri animali, non è in grado di sintetizzare autonomamente questa sostanza, che deve essere assunta giornalmente con l'alimentazione.

È un potente antiossidante che contribuisce alla sintesi del collagene, fondamentale per pelle, ossa e vasi sanguigni, oltre a essere utile per le funzioni immunitarie. Senza di essa si sviluppa lo scorbuto, malattia che colpiva i marinai nelle lunghe traversate, prima che nel Settecento si scoprisse l'importanza di mangiare agrumi per prevenirla. Non solo questi frutti ne sono ricchi, ma anche broccoli, peperoni e kiwi. Importante ricordare che la vitamina C è sensibile al calore: una cottura prolungata ne riduce drasticamente il contenuto negli alimenti.



ISTAMINOSI SENZA SEGRETI

L'eccesso di istamina si manifesta attraverso sintomi fastidiosi. Ma possiamo tutelarci con alcuni alleati naturali

Gaia Gandola,

Farmacista specializzata in medicina naturale e aromaterapia scientifica

Esci a cena, mangi quello che ordini sempre, ma nel giro di un'ora **la pancia si gonfia, il viso brucia o il naso si chiude.** Oppure ti

svegli con un'orticaria improvvisa e hai mal di testa ricorrenti, senza riuscire a trovare una causa. Anche il medico ha difficoltà a individuare un'origine dei disturbi, eppure stai male.

Se ti riconosci in questi sintomi, potresti avere a che fare con l'istaminosi: una condizione molto più comune di quanto si pensi,

ma ancora poco nota e che si instaura quando il corpo non riesce più a smaltire efficientemente l'istamina presente al proprio interno.

Ma cos'è l'istamina e perché a volte ci tradisce?

L'istamina non è solo contenuta nei cibi, ma viene prodotta quotidianamente anche dall'organismo e ha tantissime funzioni: facilita la digestione, concorre alla difesa dalle infezioni e aiuta a regolare le infiammazioni. Non è una nemica. Il problema nasce quando se ne accumula troppa e il corpo non riesce a smaltirla: in questi casi, si manifestano isolatamen-

te o in contemporanea sintomi come gonfiore, prurito, rossori, cefalea e orticaria.

Per regolare i livelli di istamina, l'intestino produce un enzima chiamato DAO (diaminossidasi): possiamo immaginarlo come un guardiano che blocca l'istamina dei cibi prima che entri nel sangue. Purtroppo, fattori quali la predisposizione genetica, l'intestino infiammato o anni di antibiotici e farmaci per contrastare l'acidità di stomaco indeboliscono questo enzima. Così, l'istamina passa nel circolo sanguigno e innesca i sintomi sistemici di cui abbiamo parlato, che coinvolgono non solo l'intestino, ma anche la pelle, l'apparato respiratorio e il sistema nervoso.

L'esame della DAO aiuta a fare chiarezza

Oggi esiste un esame del sangue che può aiutare a valutare quanto è attiva la DAO e i risultati spesso illuminano anni di sintomi inspiegabili.

Per prevenire e riequilibrare l'istaminosi **è fondamentale tutelare l'intestino e fortificare la mucosa enterica**. Per rinforzarla, la natura ci offre tre alleati potenti. Il primo è **Baobab** che, con le sue fibre e la vitamina C che contiene, nutre i batteri buoni, contribuendo a ricostruire la barriera intestinale mattone dopo mattone. **Agrimonia** invece è una pianta usata da secoli per i disturbi di stomaco e intestino, perché aiuta a calmare l'irritazione e lenire la mucosa, come farebbe un balsamo. **Triphala**, formula ayurvedica millenaria a base di tre frutti ricchi di sostanze benefiche, riequilibra il transito

intestinale e spegne i focolai infiammatori locali.

Per un lavoro davvero completo, servono poi i giusti micronutrienti: lo **Zinco gluconato**, per esempio, contribuisce al buon funzionamento dell'intestino e degli enzimi coinvolti nel metabolismo dell'istamina. La **L-Carnosina**, invece, protegge le pareti intestinali dall'ossidazione, come un "antiruggine" per l'intestino. Da segnalare, infine, la recente frontiera dei nucleotidi, molecole costitutive del DNA, fondamentali per il benessere della mucosa intestinale perché hanno effetti riparativi, antinfiammatori e antiossidanti: sono perciò importanti nel tutelare la corretta permeabilità enterica.

C'è un ultimo tassello sorprendente: anche alcuni batteri intestinali producono istamina; quando il microbiota è alterato, questi prendono il sopravvento, alimentando il problema dall'interno. La soluzione è reintrodurre batteri buoni con probiotici selezionati, per esempio **Bacillus coagulans** e **Bacillus clausii**, associati a estratti vegetali come quello di Astragalo, che aiuta a ristabilire l'equilibrio fisiologico del microbiota.

È utile inoltre introdurre per qualche settimana una dieta a basso contenuto di istamina – riducendo formaggi stagionati, insaccati, vino rosso, pomodori, agrumi, aceto – e osservare cosa cambia.

Nel frattempo, sempre meglio chiedere al medico di valutare l'attività della DAO, perché spesso i sintomi più misteriosi hanno una spiegazione precisa e, una volta definita, si può davvero fare qualcosa. ■

Proteggere la barriera intestinale con **Triphala** e **Agrimonia**



Utili anche probiotici e **Astragalo**



buone abitudini

Prevenire con i giusti ritmi

Alcune semplici attenzioni possono aiutare l'organismo a mantenere l'istamina sotto controllo.

Mangiare con calma favorisce una digestione più efficiente: pasti consumati di fretta tendono a sovraccaricare l'intestino. Anche il ritmo sonno-veglia è cruciale: dormire poco o male può amplificare le risposte infiammatorie, rendendo il corpo più reattivo.

Un altro aspetto spesso trascurato è lo stress, che se prolungato stimola il rilascio di istamina.

Tecniche semplici come la respirazione profonda, o brevi pause di rilassamento durante la giornata, aiutano a ridurre questo impatto sul nostro corpo.

Infine, muoversi regolarmente sostiene la circolazione e il benessere generale. Piccoli gesti quotidiani, che possono diventare una vera strategia di prevenzione.



GIUGGIOLO: PER LE PAURE DEI BAMBINI E LE FRAGILITÀ DEGLI ADULTI

Il rimedio che placa i cuori in subbuglio

Flora Bertelli,
Naturopata

Sarà capitato a tutti, una volta o l'altra, di andare letteralmente in "brodo di giuggiole". Tale espressione indica un piacere intenso, una grande gioia e contentezza e ha origine dal delizioso liquore che – fin dai tempi degli antichi Egizi – si produce con questi dolci frutti.

Ma **Giuggiolo** non offre solo una coccola per il palato. Dai suoi semi e gemme si ottengono due diversi rimedi – un Estratto Secco in Tavolette e un Gemmoderivato – che aiutano a **placare insicurezze, paure e ansie**: proprio per queste sue qualità, secondo la Medicina Cinese, Giuggiolo "nutre il Cuore", che questa tradizione intende sia come organo fisico sia come sede di emozioni. I suoi semi sono quindi largamente impiegati da secoli per trattare insonnia, agitazione e irritabilità associate a somatizzazioni come tachicardie e palpitazioni, ma anche disturbi gastrointestinali e sudorazioni diurne o notturne di origine emozionale.

Ancora oggi, in Cina, questi frutti rientrano in diversi infusi, come il Ba bao cha, ovvero "Il tè degli otto tesori", molto

popolare per il suo effetto rinvigorente e rasserenante.

Alla dolcezza dei suoi frutti fa da contraltare l'aspra spinosità dei rami, che ha reso Giuggiolo un apprezzato protettore di case e giardini, anche nella nostra tradizione contadina. E per analogia, si mostra un po' spinosa anche la persona che necessita dell'aiuto di questa pianta officinale: apparentemente rabbiosa, irritabile e scostante, nasconde in realtà profonde fragilità emotive, come paura dell'abbandono, ansie da prestazione, timori di non essere all'altezza o inquietudini di fronte ai cambiamenti.

Si tratta di turbamenti emozionali che durante il giorno si esprimono con **problemi digestivi e intestinali** (per esempio il classico mal di pancia dei bambini il giorno di una verifica a scuola), **tachicardie, respiro corto e difficoltà di concentrazione**, mentre di notte rendono il sonno difficoltoso e disturbato da rimuginio o incubi vividi.

Gli effetti riequilibranti di Giuggiolo trovano un razionale nella moderna ricerca scientifica, da cui emerge che gli estratti dei semi agiscono su alcune aree del cervello coinvolte nella regolazio-

ne dell'umore e del ritmo sonno-veglia. Inoltre, diversi studi mostrano che alcune molecole aiutano a proteggere il cervello dallo stress ossidativo e a **migliorare quindi memoria e chiarezza mentale**. Molecole che sembrano estendere i loro benefici effetti anche sul sistema cardiocircolatorio, digestivo e respiratorio, tutelandoli dai possibili danni causati dai radicali liberi e migliorandone la funzionalità.

Aiuta quando l'ansia peggiora il sonno

Oltre all'estratto secco, esiste anche il **Gemmoderivato**, ottenuto dalle gemme prodotte in primavera dalla pianta. Anche questo rimedio è utile nelle situazioni in cui l'ansia dà adito a disturbi del sonno e somatizzazioni gastrointestinali, ma essendo più maneggevole, è **indicato anche per i bambini**. Può essere, per esempio, un valido aiuto nei periodi in cui i piccoli devono affrontare cambiamenti o situazioni che favoriscono crisi di abbandono o timori di non essere all'altezza della sfida: il Gemmoderivato di Giuggiolo è una coccola che conforta e rasserena. ■

In Medicina Tradizionale Cinese, "nutre il Cuore"



Usato da secoli per palpitazioni di origine emotiva



la vetrina

Più sereni, day by day

Serenday omeostat®
Compresse

Con piante officinali che favoriscono il rilassamento e il benessere psicoemotivo, aiutando a fronteggiare con calma ed efficienza le situazioni d'ansia.

La sua formulazione associa **Albizzia, Withania, Giuggiolo e Polygala**, i cui estratti sono efficaci nel favorire il rilassamento di fronte a condizioni critiche, senza però provocare sonnolenza. La loro sinergia è quindi indicata per contenere gli stati d'ansia e lenire le diverse forme di somatizzazione a essi associate. Aiuta inoltre a proteggere il cervello dai possibili danni indotti dall'eccesso di radicali liberi che accompagna le condizioni di stress. Privo di glutine e lattosio, è adatto ai vegani. Approfondimenti su www.fitomedical.com

Modo d'uso

1 compressa una o due volte al giorno, dopo i pasti.

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.



Cognimind omeostat®
Compresse

Con Bacopa, Goji, Melissa e vitamine del gruppo B che agiscono favorevolmente su memoria e funzioni cognitive, aiutando la mente a rimanere lucida e attiva a ogni età.



Trattamento intensivo labbra

Simple Lipcare
Oleogel

Certificato Bio Eco Cosmesi AIAB, Simple Lipcare combina Olio Vegetale di Tamanu, Oli Essenziali di Timo, Manuka, Melissa e altri pregiati Oleoliti ed essenze che favoriscono il recupero del fisiologico comfort cutaneo di labbra e zone circostanti.

Stress, convalescenze, cambiamenti ormonali o eccessiva esposizione solare possono alterare il fisiologico equilibrio delle labbra e comprometterne la naturale barriera protettiva, rendendole vulnerabili e soggette a fastidiose eruzioni cutanee. I componenti di **Simple Lipcare** sono selezionati per le proprietà lenitive, l'attività di barriera e la comprovata capacità di favorire il corretto trofismo di cute e mucosa labiale. Approfondimenti su www.fitomedical.com

Modo d'uso

Applicare almeno 3 volte al dì sulla zona interessata, appena si avverte formicolio o bruciore. Proseguire fino a completa risoluzione.



curiosità

Sinfonia aromatica

In base alla loro persistenza o volatilità, le note aromatiche degli oli essenziali si dividono in tre categorie: note di testa, di cuore, di base o fondo. Le prime sono date dalle molecole più piccole e leggere e sono le prime che si percepiscono. Caratterizzano gli oli essenziali stimolanti con aromi freschi e pungenti, per esempio Eucalipto, Menta, Arancio dolce. Quando le note di testa sfumano, si percepiscono invece quelle di cuore, che connotano gli oli essenziali intensi, sensuali, morbidi, floreali e mediamente volatili come Camomilla, Neroli o Rosa. Da ultime, si svelano le molecole più pesanti e dense, con le loro caratteristiche note di base calde e legnose: in questo caso, si tratta di essenze stabilizzanti, distensive, che agiscono anche conferendo forza e centratura, come Sandalo e Patchouli.

TEMPO DI LASCIAR ANDARE

I principali Oli Essenziali per il drenaggio

Stefania Santoro,
Naturopata

Un concetto col quale si dovrebbe avere più confidenza è quello di benessere creativo, inteso come ricerca costante dello stare bene e della gioia di vivere: apprezzare la propria salute aiuta a familiarizzare con la tanto auspicata serenità d'animo.

Il genere umano ha da sempre impiegato le essenze e i profumi a scopo salustistico. Le prime testimonianze risalgono a Egizi e Sumeri: oli, balsami, resine e profumi venivano offerti agli dei nei templi di tutto il mondo e, ancora oggi, non c'è religione che non ne preveda l'uso.

Da usare
sempre diluiti



Gli **Oli Essenziali (OE)** inoltre figurano come ingredienti preziosi in tutti i testi di medicina e nei libri degli speciali.

Nell'organismo umano **esplicano numerosi effetti salutistici**. A livello più energetico, inoltre, rappresentano la parte eterea della pianta e possono trasferire le loro qualità vibrazionali anche alla nostra sfera psicoemotiva, favorendo per esempio relax e buonumore. L'impiego degli OE può quindi incrementare lo stato di benessere psico-fisico.

Sono poco solubili in acqua ed è buona norma diluirli o disperderli in sostanze come gli Oli Vegetali (OV). In primavera ed estate possiamo utilizzarli per promuovere il drenaggio, funzione fisiologica fondamentale per l'organismo, che diventa ancora più importante in questo periodo. Tra i più indicati, gli **OE di Cipresso, Ginepro e Pompelmo**, da aggiungere a degli OV, nella vasca da bagno o nei fanghi.



Cipresso aiuta a proteggere i vasi sanguigni e linfatici, ottimizzarne la funzionalità e migliorarne tono e resistenza: tutti i liquidi in eccesso, verranno spazzati via.

Anche Ginepro è un valido alleato nel drenaggio dell'organismo. Per uso topico, aiuta a migliorare il microcircolo cutaneo e a purificare la pelle: possiamo unire 2 gocce di Ginepro OE a un cucchiaino di Crema Base o di Jojoba OV e applicare con leggero massaggio sulle gambe dopo la doccia. Diffuso nell'ambiente, invece, Ginepro OE aiuta a rischiarare la mente e riequilibrare le emozioni. Altro OE utile per favorire il drenaggio è sicuramente Pompelmo, ottimo anche per l'effetto energizzante e stimolante in caso di stress e affaticamento.

Chiudiamo con un paio di suggerimenti, per sperimentare i benefici di cui abbiamo parlato. Per il classico inestetismo della pelle a buccia d'arancia, possiamo dedicarci un gradevole massaggio con una miscela a base di OE che aiutano a lenire la pelle e proteggere la microcircolazione cutanea, favorendo al contempo il sistema linfatico, responsabile dell'eliminazione di scorie e liquidi in eccesso. Per prepararla, basta miscelare 50 ml di Mandorle dolci OV, 7 gocce di Cipresso OE, 5 di Lavanda vera OE, 5 di Pompelmo OE e 3 di Limone OE. È preferibile applicarla la sera, perché gli OE di agrumi rendono la pelle più sensibile ai raggi UV.

Invece, per i cali d'umore, possiamo diffondere nell'ambiente un mix composto da 7 gocce di Ginepro OE, 5 di Menta piperita OE e 5 di Rosmarino OE, che con le loro note fresche, balsamiche e legnose assicurano un'azione tonica sul piano mentale ed emotivo. Dopo aver sperimentato anche solo un paio di OE e magari aver creato le vostre combinazioni aromatiche perfette, sarà difficile immaginare una vita senza loro!

2 alleati



Pensiero positivo Pompelmo OE Olio Essenziale

Una nota dolce e agrumata per purificare gli ambienti e stimolare le funzioni mentali nei momenti di difficoltà.

Approfondimenti su www.fitomedical.com



Equilibrio depurativo Ginepro OE Olio Essenziale

Fresco e balsamico, rischiarerà la mente donando equilibrio e aiuta la pelle a liberarsi dalle impurità.

Approfondimenti su www.fitomedical.com

COSMESI NATURALE



BIO SIMPLE LIPCARE

trattamento intensivo labbra

con Olio Vegetale di Tamanu e Burro di Karité, Oleoliti di Elicriso e Lavanda, Oli Essenziali di Timo, Manuka, Melissa e Mirra.

SIMPLE LIPCARE, 100% naturale e certificato Bio Eco Cosmesi AIAB, protegge e lenisce le labbra e le zone circostanti, favorendo il recupero del fisiologico comfort cutaneo.

Applicato localmente sulla zona soggetta a irritazione, protegge le labbra, nutrendole, alleviando pruriti o bruciori e creando un gradevole effetto barriera.



Scopri qui



www.fitomedical.com
info@fitomedical.com



FITOMEDICAL
star bene è naturale

IN ERBORISTERIA FARMACIA PARAFARMACIA



BRUCIORE E URGENZA CHE RITORNANO

Le infezioni alle vie urinarie colpiscono soprattutto le donne. Ma ci sono efficaci rimedi naturali

Marco Angarano,
Tecnico erborista, fitopreparatore, giornalista pubblicitaria

Le infezioni delle vie urinarie sono tra le patologie batteriche più comuni, che colpiscono le donne in misura superiore rispetto agli uomini. L'Organizzazione Mondiale della Sanità stima che circa il 50-60% delle donne ne subisce almeno una nel corso della vita; spesso il problema può ripresentarsi e diventare difficile da gestire.

Il motivo è soprattutto anatomico. L'uretra femminile è più corta rispetto a quella maschile: solo 3-4 cm contro circa 20 cm. Perciò è più facile per i batteri – specialmente *Escherichia coli*, responsabile della maggior parte dei casi – risalire fino alla vescica e causare infezione. Anche i cambiamenti ormonali possono influire: durante la gravidanza, la menopausa, o nelle fasi del ciclo mestruale, le mucose cambiano composizione e il microbiota locale si altera, indebolendo le difese naturali. I sintomi più frequenti sono bruciore o dolore durante la minzione, stimolo urinario frequente e urgen-

te anche quando la vescica è quasi vuota, urine torbide o dall'odore sgradevole, talvolta con presenza di sangue (ematuria). Nei casi più lievi il disturbo rimane confinato alla vescica (cistite); quando l'infezione risale verso i reni si parla di pielonefrite, condizione che si manifesta con febbre, brividi e dolore lombare, richiedendo l'attenzione del medico.

Una diagnosi accurata prevede l'esame delle urine e, in caso di infezioni ricorrenti, l'urinocoltura con antibiogramma, che identifica il batterio responsabile e indica gli antibiotici efficaci, per evitare di favorire la resistenza batterica agli stessi. Dall'uso tradizionale, confermato dalla recente ricerca scientifica, **emergono alcune piante che si rivelano utili.**

Cranberry, il rimedio antiadesione

Mirtillo rosso americano, noto come Cranberry, è probabilmente il rimedio naturale più studiato. Il suo meccanismo d'azione

non è antibiotico: **non uccide i batteri, ma ne impedisce l'adesione alla parete della vescica.** I responsabili di questo effetto sono le proantocianidine di tipo A (PAC-A), sostanze antiossidanti contenute nei suoi frutti, che alterano la struttura delle fimbrie batteriche, gli "uncini" con cui *Escherichia coli* si aggrappa all'epitelio urinario. Senza aggancio, il batterio viene semplicemente eliminato con le urine. Da non confondere con Cranberry, un altro frutto ricco di antociani e flavonoidi è quello di Mirtillo rosso europeo. Questi composti svolgono un'azione antiossidante, oltre a favorire la salute del microbiota intestinale e vaginale, la cui alterazione è spesso alla base delle infezioni ricorrenti.

Karkadè, fiore rosso che protegge

Meno noto nel contesto delle problematiche urinarie, Karkadè ha però delle notevoli potenzialità. I suoi fiori rossi utilizzati in infusione per ottenere una nota bevanda dissetante, contengono acido citrico, antociani e polifenoli, sostanze che agiscono su più fronti: abbassano il pH urinario (rendendo l'ambiente ostile ai batteri) ed esercitano un'azione di **drenaggio naturale che favorisce il "lavaggio" delle vie urinarie.** La ricerca scientifica, oltre all'azione antiossidante, ne evidenzia l'efficacia nei confronti di *Escherichia coli*. Per contrastare le recidive frequenti, **Astragalo**, la cui radice è utilizzata da secoli in Cina, aiuta a modulare e rendere più efficiente la naturale risposta difensiva verso l'aggressione dei microrganismi patogeni. Inoltre, è attualmente considerato un rimedio adattogeno, in grado di agevolare la capacità dell'organismo di adattarsi alle condizioni di stress, che spesso si associano a problematiche vescicali acute o ricorrenti. ■

2 alleati



Team contro le cistiti Cistoshield omeostat®

Una sapiente miscela di quattro estratti vegetali che sostengono e promuovono il benessere delle vie urinarie.
Approfondimenti su
www.fitomedical.com



Detergenza per tutti Intimoshield omeostat®

Detergente a pH fisiologico indicato per l'igiene intima quotidiana, aiuta a prevenire fastidi, irritazioni e odori sgradevoli.
Approfondimenti su
www.fitomedical.com

la salute in tazza

*Monica Missaglia,
Farmacista, erborista*

Tisana cistostop

L'infiammazione delle vie urinarie è un problema che molte donne conoscono da vicino. Generalmente di origine batterica, la cistite scatena i classici e ben noti sintomi che da lievi possono diventare dolorosi e debilitanti. La prevenzione e un buon supporto naturale – soprattutto nelle fasi iniziali del disturbo – sono fondamentali per circoscrivere il problema e dare rapido sollievo alle vie urinarie. Oltre a specifiche piante officinali, un'indicazione importante è di bere molta acqua nell'arco della giornata, per favorire il deflusso di batteri e scorie. Niente di meglio, quindi, di una buona tisana. Consiglio una miscela così composta:
Uva ursina foglie 30 g
Malva fiori 20 g
Orthosiphon foglie 20 g
Gramigna radice 10 g
Finocchio semi 10 g
Equiseto fusti 10 g
Utilizzare un cucchiaino da tavola per tazza da 200/250 ml di acqua bollente, lasciando in infusione 15 minuti. Filtrare e sorseggiare almeno tre volte al dì, fino a qualche giorno dopo la scomparsa dei sintomi. Consigliata anche semplicemente per una depurazione stagionale.



RIMEDI NATURALI PER VIAGGIARE SERENI

Lenire il mal d'auto con i fitoderivati e la riflessologia facciale

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

Zenzero e Menta
contro la nausea



Il mal d'auto, o **cinetosi**, è un disturbo comune che colpisce adulti e bambini durante i viaggi in auto, nave o aereo. Si manifesta con **sintomi come nausea, vertigini, sudorazione fredda** e, nei casi più intensi, vomito.

Sebbene esistano farmaci da banco per contrastarlo, sempre più persone si rivolgono a soluzioni naturali, per prevenire e alleviare questi fastidi senza effetti collaterali.

La fitoterapia offre rimedi efficaci e sicuri, molti dei quali sono utilizzati da secoli per le loro proprietà calmanti sul sistema

digerente e nervoso.

Zenzero è sicuramente il rimedio più noto contro la nausea. Può essere assunto durante il viaggio in tavolette oppure in gocce, sotto forma di Tintura Madre. Agisce velocemente, **stabilizzando lo stomaco e riducendo il senso di vertigine**. È possibile utilizzare anche il suo Olio Essenziale (OE): in questo caso, se ne versa qualche goccia sul tampone di un apposito inalatore o su un fazzoletto e se ne inspira l'aroma durante il tragitto.

Menta piperita rappresenta un altro valido aiuto. Con il suo classico aroma fresco e

intenso, non solo aiuta a ridurre il senso di nausea, ma esercita anche un **effetto attivante sulla mente**.

Anche in questo caso, si può scegliere tra la Tintura Madre – da assumere in prossimità e nel corso del viaggio – e l'OE. In quest'ultimo caso, si utilizza nelle stesse modalità riportate per Zenzero OE.

Infine, come non citare la **Camomilla**? È conosciuta da secoli per le **proprietà rilassanti** e distensive che esercita sul piano psicofisico. Aiuta perciò a calmare il sistema nervoso, a modulare le emozioni e a rilassare l'apparato digerente. Assumere qualche goccia di Tintura Madre di

Camomilla prima del viaggio può aiutare a ridurre l'ansia e prevenire la comparsa dei sintomi tipici della cinetosi.

Un approccio sinergico: fitoterapia e riflessologia

L'assunzione di rimedi naturali può essere sostenuta e potenziata da pratiche manuali. La **riflessologia facciale**, in particolare il metodo vietnamita Dien Chan, è una disciplina che stimola punti specifici del viso con lo scopo di riequilibrare le funzioni corporee. È ideale per il trattamento della cinetosi, grazie alla sua rapidità d'azione e semplicità di esecuzione.

Ecco quindi alcuni **punti chiave da stimolare** alla comparsa dei disturbi, che possono concorrere a ridurre il malessere:

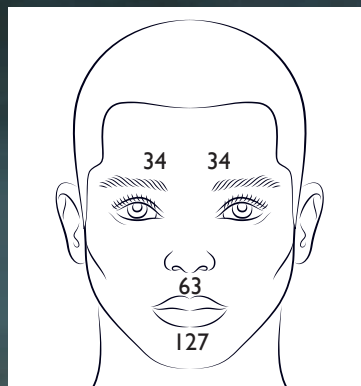
- **Punto 34** (è un punto doppio, che si trova bilateralmente sulla fronte, all'inizio delle sopracciglia): favorisce la calma mentale ed è utile per contrastare le vertigini;
- **Punto 63** (tra le narici e il labbro superiore, al centro): aiuta ad alleviare la nausea e a migliorare la respirazione, spesso alterata dal mal d'auto;
- **Punto 127** (sotto il labbro inferiore, al centro): utile per migliorare la digestione e ridurre lo spasmo gastrico.

Per eseguire il massaggio, si può usare la punta delle dita con movimenti circolari leggeri per circa 1-2 minuti su ciascun punto. Ripetere al bisogno durante il viaggio.

Fitoderivati e riflessologia facciale, insieme, rappresentano un approccio dolce, integrato e non invasivo per ridurre l'insorgenza dei sintomi della cinetosi. La natura combinata con l'espe-

rienza di un professionista può offrire risposte efficaci anche per i disturbi comuni: basta saperle cogliere e integrare nella quotidianità. Buon viaggio, in equilibrio e serenità!

Nota: Consultare sempre un professionista qualificato prima di intraprendere qualsiasi trattamento, anche naturale, soprattutto in caso di gravidanza, allattamento o terapie in corso. ■



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

RISOTTO ALLA ROSA

Un primo decisamente sofisticato

Pulire con un panno umido 25 g di petali di rose non trattate e privarli della parte bianca amara. Conservarne qualcuno come decorazione. In una ciotolina, miscelare 1 cucchiaino d'olio di riso con 2 gocce di **Olio Essenziale di Rosa** e coprire con della pellicola. Sciogliere 50 g di burro in una padella, tostare 170 g di riso Carnaroli, sfumare con 50 ml di vino rosato e, una volta evaporato questo, procedere alla cottura, allungandolo con 750 ml di brodo vegetale leggero. A cottura quasi ultimata, aggiungere i petali di rosa, mescolando con delicatezza. Spegner la fiamma e mantecare con l'olio di riso aromatizzato. Decorare con i petali precedentemente messi da parte e servire subito.



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

SPAGHETTONI DI PIATTONI, AGLIO, OLIO E CREMA DI CAROTE

Tante vitamine e antiossidanti per questi spaghetti di piattoni, aglio, olio e crema di carote. Con un basso tasso glicemico e facili da preparare.

Ingredienti
per 4 persone

- 600 g piattoni
- 250 g carote
- 80 g mandorle pelate
- 2 scalogni piccoli
- 10 foglie di basilico più altre per decorare
- 1 spicchio d'aglio
- olio e. v. d'oliva
- sale

1

Mondate i piattoni e poi, con un coltellino a punta ben affilato, tagliateli per il lungo a striscioline sottili.

2

Lessate gli spaghetti di piattoni in abbondante acqua leggermente salata per 10 minuti, o fino a quando diventano teneri. Scolateli con una schiumarola (conservate l'acqua di cottura) in una padella con un filo d'olio e l'aglio tritato. Fateli saltare per qualche minuto, aggiustandoli di sale. Alla fine scolateli in un vassoio.

3

Tritate gli scalogni e fateli rosolare per 5 minuti nella stessa padella degli spaghetti con altri 2-3 cucchiaini d'olio. Affettate finemente le carote e aggiungetele al soffritto. Salatele e cuocetele per 15 minuti, bagnandole quando serve con poca acqua di cottura dei piattoni. Lasciatele intiepidire e frullatele finemente con il basilico e l'acqua dei piattoni necessaria per ottenere una salsa leggermente cremosa.

4

Tostate a calore basso le mandorle in un pentolino, mescolandole spesso. Quando sono fredde, tritatele nel mixer e unitele la metà alla salsa di carote.

5

Stendete nei piatti la crema di carote, adagiatevi sopra gli spaghetti di piattoni, cospargete le restanti mandorle tritate e decorate a piacere con ciuffetti di basilico.

COS'È LA DIETA DEPURATIVA?

Alleggerire l'organismo con alimenti facili da digerire, pochi grassi e meno proteine

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



La **dieta depurativa** è un regime alimentare particolare, che cerca di **favorire l'eliminazione degli scarti del metabolismo** attraverso la via urinaria e fecale. Una dieta depurativa dovrà essere caratterizzata dal **consumo di alimenti di facile digestione, poveri di grassi** (soprattutto se cotti) e da un **quantitativo moderato di proteine**: tutto ciò riduce il "lavoro" a carico del fegato e dei reni.

Da evitare, quindi, in particolare, il consumo di alcool e pasti troppo abbondanti, soprattutto se ricchi di alimenti calorici e di proteine. Spesso poi portiamo in tavola cibi precotti, insaccati, cibi in scatola, alimenti acquistati in gastronomia e indulgiamo in hamburger, pizze, gelati, biscotti e sushi: se ogni tanto un'eccezione è sempre accettabile, di regola sarebbe meglio consumare cibi freschi e soprattutto, per quanto riguarda frutta e verdure, di stagione. Via libera, quindi, a frutta, verdure e ortaggi, alimenti principali e caratterizzanti una dieta depurativa e, come fonte di proteine, ai legumi; per i cereali (pasta, pane, riso, ecc.), da consumare in quantità moderata, meglio la versione integrale. Una buona abitudine, che vale sempre, è quella di iniziare, come antipasto a pranzo e a cena, con delle verdure crude (carote, finocchi, sedano, cetrioli ecc.), che

si andranno ad aggiungere a una porzione di verdura, cruda o cotta, durante il pasto.

Fondamentale è poi la cottura degli alimenti: almeno per un periodo di "depurazione" dell'organismo, sarà opportuno evitare cibi fritti, ma anche alimenti eccessivamente cotti.

Per capirci, meglio un uovo alla coque o leggermente sodo o cotto all'occhio di bue – modalità di cottura sicuramente più leggere – piuttosto che uova strapazzate o consumate come frittata. Sono quindi più indicate le cotture semplici, come bollitura, cottura al vapore o con pentola a pressione: tutto ciò anche per le verdure, che devono essere appena scottate o cotte al vapore. Va bene una cottura veloce alla piastra, ma senza bruciare l'alimento come a volte succede con le carni o le verdure.

Ottimi i cibi diuretici e ricchi di fibre

Particolarmente utili sono i cibi che hanno una spiccata azione diuretica (cipolle, asparagi ecc.), quelli ricchi di fibre ad azione lassativa (kiwi, prugne secche e in generale tutta la frutta secca) e tutte le verdure amare (carciofi, cicorie ecc.) che svolgono un'azione benefica

sul fegato. È inoltre importante mantenere un sufficiente apporto di liquidi: 1.5-2 litri giornalieri oppure 2.5-3 litri per chi pratica attività fisica, soprattutto se in ambiente caldo-umido. Quindi fondamentalmente l'acqua, ma vanno molto bene anche le tisane, per cui possiamo utilizzare piante ad azione diuretico-depurativa, minestrone e centrifugati senza aggiunta di zuccheri. Nel caso poi si soffre di problemi di stitichezza, possono essere utili acque ricche di magnesio, senza però berne in eccesso: due bicchieri al giorno di questo tipo di acque, meglio al mattino appena svegli a digiuno, possono favorire una corretta funzionalità intestinale.

Per facilitare la digestione e ridurre il "carico di lavoro" degli organi digestivi è altresì importante masticare con calma il cibo, evitando di mangiare e ingurgitare di fretta, stando magari in piedi mentre si fa altro.

Infine, la depurazione dell'organismo dai residui del metabolismo potrà essere favorita, grazie alla produzione di sudore, anche dall'attività fisica – graduata e quindi non eccessiva rispetto alle proprie capacità fisiche – e dalla pratica di sauna e bagno turco. ■



A volte ci vuole fegato!

Fegato - Schisandra
Estratto Integrale Sinergico

Sinergia naturale a base di estratti di Cardo mariano, Crisantello e Schisandra, che favoriscono e sostengono la corretta funzionalità epatica.



QUANDO IL SISTEMA IMMUNITARIO “ESAGERA”

Affrontare le allergie di cani e gatti con la fitoterapia

Laura Cutullo,

Medica veterinaria, omeopata e floriterapeuta,

Presidente di ADMV Associazione Donne

Medico Veterinario

Sempre più spesso, nel quotidiano del mio ambulatorio, mi trovo di fronte a cani e gatti che manifestano sintomi chiaramente riferibili a una reazione allergica.

A cosa? La risposta è complessa. Sebbene esistano test specifici, di fatto ogni sostanza può trasformarsi in un allergene che scatena una risposta esagerata del sistema immunitario. Quando questo accade, l'organismo libera una tempesta di mediatori chimici, come l'istamina e le prostaglandine. In conseguenza, le fibre nervose si irritano scatenando prurito o bruciore, la muscolatura liscia si contrae – portando a broncospasmi o crampi intestinali – e i capillari diventano più permeabili, causando edemi e arrossamenti. Il risultato visibile è un animale che si lecca ossessivamente, si mordicchia o si gratta fino a ferirsi. L'allergia può nascondersi dietro infezioni ricorrenti all'orecchio, respiro asmatico, congiuntiviti o diarree croniche.

Un aspetto che spesso confonde i proprietari è la distanza tra la causa e l'effetto. I sintomi, infatti, si presentano spesso in organi diversi rispetto al punto di penetrazione dell'allergene: un polline respirato può provocare un problema cutaneo, così come un alimento ingerito può essere la causa di una fastidiosa otite o un prodotto assorbito dalla pelle può scatenare una crisi asmatica. Le insidie sono ovunque: dai cibi più comuni alle pulci, dagli acari della polvere ai fertilizzanti del prato, fino ai detersivi che usiamo per pulire biancheria, stoviglie e casa.

Se da un lato è fondamentale cercare di individuare e allontanare la sostanza irritante, dall'altro dobbiamo accettare che spesso questo isolamento è impossibile da attuare completamente. Per questo motivo, è essenziale spostare il focus e agire direttamente sull'organismo allergico. Non dobbiamo cercare una semplice “terapia” d'urto, ma impostare un vero processo terapeutico che va studiato caso per caso, rispettando l'equilibrio del cane o del gatto.

Prevenire con
Astragalo



In questo percorso, la fitoterapia ci offre strumenti di straordinaria efficacia. Uno dei protagonisti è senza dubbio **Astragalo**: un eccellente tonico adattogeno, prezioso nei momenti di stress e debilitazione, ma soprattutto un immunomodulatore capace di “calmare” gli eccessi del sistema immunitario. La sua forza risiede nei principi attivi contenuti nelle radici: polisaccaridi, flavonoidi e saponine, che lavorano in sinergia per riportare l'equilibrio.

Reishi per i
disturbi acuti



L'efficacia di Astragalo è importante nelle fasi preventive, quando invece i sintomi sono presenti viene abbinato alla micoterapia, in particolare a **Reishi**. **Un fungo dalle proprietà antinfiammatorie naturali** che ricordano l'azione del cortisone. Insieme, Astragalo e Reishi potenziano la capacità dell'organismo di adattarsi allo stress allergico, modulando la risposta infiammatoria in modo dolce, ma profondo.

In linea generale, per un gatto o un cane di piccola taglia (fino a 10 kg), è sufficiente un “pizzico” di una tavoletta di estratto secco di Astragalo ridotta in polvere una volta al giorno. Per i cani più grandi, la dose aumenta proporzionalmente: un quarto di tavoletta fino ai 20 kg, aggiungendo un altro quarto ogni 10 kg di peso ulteriore. Per quanto riguarda Reishi, i dosaggi si attestano solitamente tra i 1000 e i 2000 mg al giorno, suddivisi in due somministrazioni.

Affrontare l'allergia non significa solo spegnere un sintomo, ma insegnare al corpo del nostro compagno a quattro zampe come relazionarsi con il mondo esterno senza farsi invadere e averne paura. ■



DA LEGGERE

**È vivo un fiume?**

di Robert Macfarlane
Frontiere
432 pagine
22 euro

Un inno in difesa del futuro dei corsi d'acqua

I fiumi sono esseri viventi. E in quanto tali meritano di essere riconosciuti e protetti, anche agli occhi della legge. Forte di questa convinzione, l'autore ha intrapreso una serie di viaggi in alcuni luoghi del mondo in cui si sta affermando il riconoscimento dei diritti dei corsi d'acqua, affiancato da ricercatori, attivisti, artisti e comunità locali. Il libro è il racconto di questa esperienza.

**Uniti per la vita**

di Maurizio Casiraghi e Telmo Pievani
Il Mulino
216 pagine
16 euro

Storie di simbiosi e cooperazione

In natura nessuno vive davvero da solo: ogni specie è intrecciata alle altre, ogni individuo interagisce con i suoi simili, tutti fanno parte di una comunità in continuo scambio. I due autori, tra i più autorevoli filosofi della scienza italiani, raccontano l'evoluzione come il risultato di queste dinamiche. E, in questo modo, ci invitano a riflettere anche sulla complessità delle relazioni umane.



DA VEDERE

La salita

di Massimiliano Gallo
Con Roberta Caronia
Nel 1983, già anziano, Eduardo De Filippo organizzò un corso di teatro per le detenute del carcere di Pozzuoli. Una storia vera, che diventa un tributo al potere salvifico del palcoscenico.

**Un anno di scuola**

di Laura Saman
Con Stella Wendick

Fredrika, studentessa svedese a Trieste, è l'unica ragazza in una classe maschile. Per essere accettata dovrà fare scelte difficili. Un film che racconta l'adolescenza con delicatezza e rispetto.



LA MOSTRA

Tesori Impressionisti: Monet e la Normandia

Palazzo Reale
Piazza della Vittoria 23, Palermo

Fino al 28 settembre le sale del Palazzo dei Normanni si tingono delle sfumature dell'impressionismo e offrono la possibilità di compiere un viaggio visivo straordinario tra le scogliere della Manica e le campagne francesi. Tra i protagonisti, Claude Monet (nel centenario della morte), con le sue rivoluzionarie riflessioni sulla luce e sull'acqua, ma anche Renoir, Courbet, Corot, Boudin e Delacroix.



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.

THE VAN



info@fitomedical.com



FITOMEDICAL
star bene è naturale