Fitonews
Salute Natura Informazione
TRIMESTRALE - 4 EURO - N°84 OTTOBRE 2026

LIBERTÀ DI MOVIMENTO

Come contrastare i dolori articolari e muscolari che spesso in autunno si riacutizzano

IL FIORE DELL'INVERNO

Sostegno naturale per gola, bronchi e difese dell'organismo, il Sambuco non passa mai di moda

RAGIONARE DI PANCIA

Tra cervello e intestino il legame è fortissimo. Ed è decisivo nella cura dei disturbi gastrointestinali

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

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:
Partenio
(*Tanacetum parthenium*)

colophon

Periodico trimestrale
sui fitoderivati
Anno 30 n°84
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

Benessere di transizione

Nel naturale avvicendarsi delle stagioni, un nuovo autunno si affaccia all'orizzonte: un momento di profonda trasformazione in cui i cambiamenti della natura si riflettono inevitabilmente anche sul nostro organismo. Il clima è sempre più bizzarro, ma l'abbassamento delle temperature, l'aumento dell'umidità e la ripresa delle attività quotidiane dopo la pausa estiva possono contribuire alla comparsa o alla riacutizzazione di dolori muscolari, articolari e di altri disturbi, che possono essere più o meno fastidiosi.

In questo Fitonews intendiamo offrire ai lettori un percorso di approfondimento dedicato ai possibili problemi autunnali, attraverso contributi che illustrano le potenzialità dei rimedi naturali e il ruolo che il mondo vegetale può svolgere nel promuovere un approccio consapevole e integrato alla salute. A iniziare dalle tre cover story le quali, tra tradizione e moderna ricerca scientifica, offrono una panoramica delle piante che aiutano l'intestino a ritrovare il fisiologico comfort, di quelle utili a recuperare elasticità e scioltezza nei movimenti e, infine, delle potenzialità dei fiori di Sambuco nel contrastare i malanni dovuti al freddo. Troviamo poi i consigli per adattarsi e restare tonici nel cambio di stagione, mentre alcuni oli essenziali da utilizzare per i problemi dei più piccoli sono protagonisti delle pagine dedicate all'aromaterapia. Anche la pelle ha bisogno di attenzioni: sono due le ricette cosmetiche naturali proposte dalla cosmetologa. Un fungo medicinale è il suggerimento della veterinaria per sostenere il sistema immunitario dei nostri animali e, in conclusione, nella rubrica dedicata all'alimentazione, impariamo a conoscere i benefici della dieta FODMAP per i disturbi intestinali.
Buona lettura (*M.A.*)

sommario

02
Il secondo cervello
Quando l'intestino parla alla mente

04
Fastidi di stagione
Rimedi naturali contro i dolori alle articolazioni

06
Il potere del Sambuco
Le proprietà dei fiori a sostegno delle vie respiratorie

08
A misura di bambino
Oli Essenziali per il benessere dei più piccoli

10
Autunno in equilibrio
Come aiutare l'organismo ad adattarsi ai nuovi ritmi

12
Luce al viso
La routine naturale che prepara la pelle all'autunno

15
Quando serve la FODMAP
Una dieta efficace (ma non adatta a tutti)

16
Shiitake e benessere animale
Un aiuto per le difese naturali di cani e gatti

QUANDO LA PANCIA SI FA SENTIRE

Si è di recente affermata una nuova cultura nell'ambito dei disturbi gastrointestinali, a lungo ritenuti disagi fisici d'origine psicogena, cioè causati da fragilità emotiva o stress. Attualmente, si è invece compreso quanto queste problematiche, pur trovando terreno fertile in ansia e stress, derivino da un complesso intreccio di cause, che comprende fattori ereditari, sociali e dietetici. Ma il protagonista e maggior indiziato nella patogenesi di tali disturbi è l'asse comunicativo che collega pancia e Sistema Nervoso Centrale. Così, patologie come la Sindrome dell'intestino irritabile sono inquadrate nei cosiddetti *Disturbi dell'interazione intestino-cervello*, sempre più diffusi tra la popolazione mondiale.

Emanuela Carlessi,
Naturopata, consulente

Numerose scelte quotidiane influenzano positivamente l'asse comunicativo bidirezionale intestino-cervello e quindi promuovono un buon comfort a livello di pancia. Si può iniziare prendendosi cura di quanto rappresenta un nutrimento in senso lato, sul piano sia fisico sia psicoemotivo: quindi, attenzione non solo al cibo che ingeriamo, ma anche a esperienze e relazioni che scegliamo di coltivare.

Inoltre, ogni giorno è possibile sostenere il benessere enterico con rimedi naturali, la cui efficacia è validata da ricerche e sperimentazioni moderne, oltre che da secoli d'uso nelle tradizioni mediche antiche.

Triphala è uno dei presidi d'eccellenza per l'intestino. È una miscela di tre frutti, descritta dalla millenaria sapienza ayurvedica come una madre premurosa che si prende quotidianamente cura dell'uomo: una similitudine che rende l'idea del profondo effetto salutistico attribuito al rimedio, ritenuto **capace di tutelare l'integrità della mucosa enterica**, l'equilibrio del microbiota e la corretta motilità viscerale, correggendo spasmi e dolori.

Triphala rimedio elettivo per l'intestino

Per la protezione delle pareti intestinali, in Ayurveda si consiglia da secoli anche la resina di **Boswellia**, **astringente e lenitiva**. In effetti, recenti rassegne scientifiche ne evidenziano i promettenti effetti salutistici nei disturbi a carattere infiammatorio, non solo intestinali.

Anche **Zenzero** è approdato a noi dalla cultura medica orientale e i suoi estratti rappresentano ormai un noto rimedio per **sostenere la regolare motilità intestinale** – specialmente in presenza di crampi - e favorire l'eliminazione dei gas in eccesso, responsabili di gonfiore, disagio e dolore.

E se si combinano i tasselli della sapienza indiana con quelli della tradizione erboristica europea, nasce un mosaico davvero promettente. Le proprietà di Triphala, Zenzero e Boswellia, infatti, si potenziano con alcune piante della farmacopea occidentale, come **Camomilla e Carvi**. **Entrambi sostengono la funzione digestiva e la corretta motilità intestinale**, ma Carvi si caratterizza per la presenza di un olio essenziale particolarmente efficace nel contrastare l'eccessiva produzione di gas e la conseguente distensione addominale.

Per gonfiori e spasmi: Camomilla e Carvi

La sovrabbondante formazione di gas intestinali è direttamente collegata alla presenza di specie batteriche che alterano la fisiologica composizione del microbiota: fondamentale quindi favorire l'equilibrio delle popolazioni microbiche. La corteccia di **Tabebuia**, detta anche Pau d'arco o Lapacho, riveste un ruolo di primo piano nell'etnofarmacopea amazzonica e andina come **protettivo contro infezioni di ogni sorta**. Anche i ricercatori moderni convengono sulla capacità di Tabebuia di sostenere le naturali difese dell'organismo, potenziandone l'efficacia di fronte a un ampio spettro di microrganismi potenzialmente patogeni, anche in sede intestinale. ■

Boswellia, astringente e lenitiva

Tabebuia elimina gli intrusi

curiosità

Le emozioni prendono corpo

La psicosomatica è una disciplina che mette in relazione le emozioni a disturbi fisici, ritenuti espressione di conflitti interiori. Così, la Sindrome dell'Intestino Irritabile sarebbe legata a rabbie o paure trattenute e represse: la tensione addominale manifesta le tensioni emotive che la persona nasconde e controlla.
Qualora si associ stipsi, il conflitto riguarda l'incapacità di lasciar andare emozioni negative, la rigidità di fonte al cambiamento – per esempio lavorativo – o l'eccessiva responsabilità verso qualcosa o qualcuno.
Al contrario, se prevale la tendenza a evacuare di frequente, la persona cerca di eliminare fisicamente ciò di cui non riesce a liberarsi sul piano emotivo.
Inoltre il quadro potrebbe esprimere vulnerabilità o l'idea di essere vittime costrette a subire situazioni sgradevoli.

curiosità

Le "lacrime" profumate di Boswellia

Le piante del genere *Boswellia* sono celebri perché dalla loro corteccia si ricava una gommoresina aromatica utilizzata da oltre 5.000 anni in riti religiosi, profumi e rimedi della medicina tradizionale. Crescono soprattutto nelle regioni aride del Corno d'Africa, della Penisola Arabica e dell'India, dove riescono a resistere a condizioni climatiche estreme.
La raccolta della gommoresina, spesso chiamata incenso, avviene incidendo con cura il tronco: il liquido che fuoriesce si solidifica all'aria formando piccole "lacrime" dal profumo intenso e caratteristico. Oltre al suo valore storico e culturale, questa sostanza naturale è oggetto di studi per le sue proprietà biologiche. Tuttavia, diverse specie di *Boswellia* sono oggi minacciate dal sovrasfruttamento e dai cambiamenti climatici, rendendo essenziale una raccolta sostenibile e la tutela dei loro habitat naturali.



QUANDO IL CAMBIO DI STAGIONE PESA SULLE ARTICOLAZIONI

Tra rigidità, rimedi antichi e piante che alleviano i dolori

Marco Angarano
Tecnico erborista, fitopreparatore, giornalista pubblicista

L'autunno è una stagione dai colori suggestivi, ma non tutti la apprezzano e la vivono allo stesso modo; per questo ascoltare il proprio corpo diventa ancora più importante. Sono numerose, infatti, le persone che riferiscono un aumento di dolori articolari e muscolari proprio durante il cambio di stagione, soprattutto in presenza di disturbi cronici come l'artrosi o dopo un'intensa attività fisica. Questi problemi osteoarticolari possono rendere difficili anche i gesti più semplici, limitando la libertà di movimento e riducendo l'autonomia nella vita di tutti i giorni.

Accanto alle buone abitudini, la natura offre alcune piante medicinali tradizionalmente utilizzate per sostenere il benessere dell'apparato muscolo-scheletrico. Tra le più interessanti troviamo ***Boswellia serrata***, originaria dell'India, da cui si ottiene una gommoresina ricca di preziose sostanze chiamate acidi boswellici. Usata tradizionalmente da millenni nella medicina ayurvedica, secondo la moderna ricerca scientifica **può contribuire a mantenere la funzionalità articolare e a contrastare gli stati di tensione localizzati**. Gli estratti della sua gommoresina rappresentano perciò un'opzione interessante come supporto naturale, soprattutto nei disturbi cronici lievi o moderati.

Anche **Zenzero**, pianta erbacea originaria dell'Estremo Oriente ben conosciuta e apprezzata come spezia in tutto il mondo, svolge un'azione simile, oltre a essere utile come rimedio per problemi digestivi. I principi attivi racchiusi nel suo rizoma, in particolare i gingeroli – che conferiscono il tipico sapore pungente – e quelli che ne derivano dopo l'essiccazione, gli shogaoli, sono stati oggetto di numerosi studi anche clinici, che ne hanno evidenziato il potenziale nel

Aiuti naturali per malanni muscolari e articolari

ridurre dolore e rigidità articolare, con un profilo di sicurezza generalmente molto buono.

Verso una piena libertà di movimento

Meno conosciuto, ma ampiamente impiegato nella tradizione erboristica europea, è **Frassino**, un albero apprezzato per la rapida crescita, la robustezza e l'elasticità del suo legno. Le sue foglie contengono composti che gli conferiscono proprietà drenanti e antiossidanti. Gli estratti di questa pianta sono spesso utilizzati come **coadiuvanti per favorire il benessere articolare e contrastare la sensazione di pesantezza e rigidità**.

Quando il fastidio è localizzato, possono essere utili anche preparazioni per uso topico, sotto forma di pomata o gel, formulate con piante ad azione specifica. **Arnica**, con i suoi caratteristici fiori giallo-arancio che colorano i prati alpini ricchi di biodiversità, è tra i rimedi naturali più conosciuti per **alleviare dolori muscolari e contusioni**. Applicata sulla cute integra, può offrire una piacevole sensazione di sollievo dopo uno sforzo fisico o in presenza di tensioni muscolari.

Un altro prodotto naturale, che si è recentemente conquistato un ruolo importante in questo campo, è l'olio essenziale che si ottiene dalla corteccia di **Katafray**, un albero originario del Madagascar. Tradizionalmente utilizzato per le sue **proprietà lenitive e rilassanti**, è impiegato in preparazioni da massaggio destinate a favorire il comfort muscolare, spesso in associazione con altri estratti vegetali. ■



Boswellia serrata per contrastare gli stati di tensione localizzati



Zenzero, spezia per articolazioni flessibili



Scioltezza e leggerezza con Frassino



Arnica, sollievo per le tensioni



Katafray per un confortevole massaggio

buone abitudini

Piccole attenzioni per muoversi in serenità

Sebbene il legame diretto tra condizioni meteorologiche e dolore sia ancora oggetto di ricerca, diversi studi suggeriscono che variazioni della pressione atmosferica, della temperatura e dell'umidità possano influenzare la percezione del dolore e della rigidità, rendendo più difficili anche i movimenti quotidiani.
Per limitare questi fastidi è importante adottare uno **stile di vita attivo**.
Camminare regolarmente, praticare esercizi di mobilità articolare e **mantenere un peso corporeo** adeguato contribuiscono a preservare la funzionalità delle articolazioni.
Anche un'**alimentazione ricca di frutta, verdura e alimenti contenenti acidi grassi omega-3** può contribuire al benessere dell'organismo, fornendo sostanze antiossidanti e nutrienti preziosi per sostenere la salute delle articolazioni e dei tessuti.



SAMBUCO: UNA FORZA DELLA NATURA

Un rimedio polivalente per i classici malanni stagionali

Martina De Simone, Naturopata

Un infuso fumante e aromatico con fiori di **Sambuco** e poi... sotto le coperte! È uno dei ricordi d'infanzia più vividi nella memoria e, ancora oggi, il profumo primaverile della fioritura di questo arbusto mi riporta alle giornate autunnali in cui febbre, tosse o raffreddore mi costringevano a letto.

Quell'infuso non era solo la coccola di genitori e nonni: racchiudeva la sapienza e la passione familiare per le piante officinali, che crescendo ho trasformato in una professione.

Tradizionale rimedio per febbre e raffreddore

Sambuco è uno dei rimedi che prediligo nella stagione fredda, perché è un supporto eccezionale per i classici malanni di autunno e inverno. Non è un caso se le proprietà dei suoi estratti sono state indagate e approfondite in ambito scientifico durante il periodo della pandemia di COVID-19.

Scudo per le vie respiratorie

Dai suoi profumati fiori, lavorati freschi, si ottiene una **Tintura Madre** (TM) che aiuta a sostenere le naturali difese dell'organismo, nei periodi dell'anno in cui aumentano vulnerabilità ed esposizione a microrganismi potenzialmente patogeni. Questo rimedio ha inoltre una preferenza elettiva per gola e bronchi, quindi è un valido alleato nel ripristinare la fisiologica funzionalità delle prime vie respiratorie, migliorando al contempo la fluidità delle secrezioni bronchiali in caso di tosse grassa.

Sostiene le naturali difese dell'organismo

Come riportato nelle Monografie dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) sulle Piante Medicinali Selezionate, i fiori di Sambuco – oltre che espettoranti e utili per il trattamento sintomatico del raffreddore comune – sono considerati diaforetici, cioè in grado di favorire la sudorazione. Proprio per questo effetto, dopo averne bevuto l'infuso, il consiglio tradizionale era: "sotto le coperte, per sudare ed eliminare tutto". Il fiore di Sambuco è infatti **ottimo per la gestione della febbre**, che generalmente si cerca di bloccare ed eliminare. Invece, un approccio olistico e naturopatico supporta e modula questo importante processo immunologico, per favorire la risoluzione complessiva dei disturbi influenzali. La febbre, infatti, è la fisiologica risposta del corpo agli agenti patogeni virali o batterici e rappresenta il tentativo del corpo di creare un ambiente ostile alla loro sopravvivenza. Durante gli stati febbrili, il corpo aumenta autonomamente anche la sudorazione, in modo da accelerare ulteriormente l'eliminazione delle tossine e disperdere il calore: sudare durante la febbre è indizio che il corpo sta lavorando per combattere l'infezione. La TM di Sambuco supporta direttamente proprio questi processi, grazie agli effetti diaforetici. Per queste ragioni, in forma di TM o combinati ad altre specifiche piante officinali, gli estratti di fiori di Sambuco diventano l'asso nella manica per i disturbi tipici dei mesi freddi: insomma, uno dei rimedi da tenere nel kit di pronto soccorso domestico. ■

Il tuo comfort intestinale

Enterorelax omeostat®
Capsule

Nuova formula potenziata, per una maggior efficacia nell'armonizzare la motilità intestinale e ridurre fermentazioni e gonfiori.

Se stress, dieta scorretta o altri fattori compromettono il comfort intestinale, Fitomedical ti offre la soluzione naturale.
La nuova formula di Enterorelax contiene estratti di Camomilla, Zenzero, Carvi, Triphala ed è potenziata con Casperome®*, un Fitosoma®* di Boswellia la cui efficacia nel favorire il benessere intestinale è validata da studi scientifici.
La formula è completata da un estratto di Tabebuia, che sostiene le naturali difese dell'organismo, aiutando a contrastare microrganismi potenzialmente dannosi per l'intestino.
Una sinergia naturale per ritrovare il tuo comfort intestinale.
Approfondimenti su www.fitomedical.com

Modo d'uso
1 capsula, prima di colazione e cena.

**Casperome® e Fitosoma® sono marchi di proprietà Indena SpA, Italia*

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 mattino a digiuno, per almeno 12 giorni.

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



Enteroshield omeostat®
Compresse

Formula rinnovata e potenziata con nucleotidi, che supportano pregiati estratti vegetali, Zinco e Carnosina, per una corretta permeabilità enterica.

Risposta naturale alla tosse

TOLTUSS
Lenitivo e Fluidificante

Tosse secca e grassa vanno affrontate diversamente: perciò Fitomedical offre due formule differenziate, accuratamente create per garantirne l'efficacia.

I rimedi emollienti di **Toltuss Lenitivo** – con Caprifoglio del Giappone, Erisimo e Malva – sostengono la funzionalità delle prime vie respiratorie e aiutano a migliorare irritazione e raucedine.
La sinergia di **Toltuss Fluidificante** – con Balsamo del Tolù, Elicriso e un pregiato estratto di Timo – migliora invece la fluidità delle secrezioni bronchiali e favorisce l'espettorazione. Accomunati dalla presenza di Grindelia, Sambuco e di un estratto titolato di Piantaggine, i Toltuss aiutano anche a sostenere l'efficienza delle naturali difese dell'organismo. Con Eucalipto e Dattero, hanno sapore gradevole e sono adatti a bambini e adulti.
Approfondimenti su www.fitomedical.com

Modo d'uso
Adulti: 10 ml 2-3 volte al dì.
Bambini da 6 anni: 5 ml 2-3 volte al dì. Assumere a stomaco vuoto.





curiosità

Camomilla, dall'Antico Egitto all'Europa
Tra le molte curiosità attorno a Camomilla, c'è il legame con gli antichi Egizi, che la consideravano una pianta sacra. Dedicata al dio Sole Ra, era utilizzata nei rituali religiosi e come rimedio tradizionale contro febbre e altri disturbi.
Per le sue proprietà era impiegata anche nei preparati destinati alla cura della pelle e, secondo alcune testimonianze storiche, nei processi di imbalsamazione.
Anche il nome racconta una storia: deriva dal greco *chamaimelon*, "mela di terra", in riferimento al delicato profumo dei suoi capolini, simile a quello della mela. Nel corso dei secoli Camomilla è diventata una presenza costante nella medicina popolare europea e la ricerca scientifica ne studia i composti naturali, come l'apigenina, una sostanza ritenuta peculiare per i suoi effetti rilassanti.



GRANDI RIMEDI PER I PIÙ PICCOLI

Oli essenziali dedicati all'infanzia

Isabella Di Marco,
Naturopata, aromaterapeuta

Quando ci si prende cura di un bambino, vorremmo avere una bacchetta magica per alleviare facilmente ogni fastidio, piccolo o grande. Tutti i genitori sanno che le sfide sono molte e diverse, basta qualche dato per averne conferma: tra i neonati, il 55% ha la dermatite da pannolino, fino al 30% manifesta coliche gassose e oltre il 60% dei bimbi sotto i tre anni soffre di otiti.

Camomilla blu: un'essenza, mille soluzioni

Chi ha a cuore l'approccio naturale al benessere può trovare una risposta efficace negli Oli Essenziali (OE). Questi rimedi si stanno diffondendo nelle nostre case con facilità, ma parlando di prima infanzia è indispensabile maggior cautela, per scegliere solo essenze indicate a questo particolare periodo di vita.
Ecco che l'**OE di Camomilla** si rivela particolarmente prezioso e versatile. Ha un meraviglioso colore blu intenso dato dal camazulene, molecola che si forma durante la distillazione dei capolini ed è responsabile delle **proprietà decongestionanti e lenitive** di tale essenza. Secondo gli studi scientifici, il campo d'azione di questo OE è vasto e va dalla cute al sistema nervoso e digerente, con effetti migliorativi anche delle naturali difese dell'organismo.

Poiché gli OE non vanno usati puri, il corretto dosaggio è il segreto per creare mix topici efficaci e sicuri: per le prossime ricette, vale l'indicazione generale per cui nel primo anno d'età si consigliano 4 gocce di Camomilla OE diluite in 10 ml di Oleolito (OL), a 2-3 anni se ne utilizzano 8 gocce e dai 4 ai 6 si arriva a 9 gocce.
Quando il bimbo manifesta i classici rossori da pannolino, possiamo unire **Camomilla OE a un OL di Calendula**, dalle marcate proprietà lenitive: applicando questo mix sulla pelle irritata, si ottiene un rituale profumato che porta sollievo a ogni cambio di pannolino.
Nel caso invece di piccole coliche in-



testinali, è preferibile una diluizione in **OL di Lavanda**, che potenzia gli effetti distensivi del trattamento. Quindi, per sciogliere e rilassare gli spasmi, basterà massaggiare dolcemente l'addome e i piedini con la miscela creata.
Passando invece alla stagione invernale alle porte, si alza il rischio delle temute otiti. Camomilla resta protagonista, utilizzata stavolta sia sotto forma di OE che di Oleolito. Si prepara un mix con i dosaggi già riportati e lo si applica attorno al padiglione auricolare. Per intensificare l'azione calmante, si può intiepidire l'OL, versandolo insieme a 1 goccia di Camomilla OE su un batuffolo di cotone da appoggiare all'esterno dell'orecchio.

La stessa famiglia botanica cui appartiene Camomilla ci offre una pianta simile, anche nel nome: **Camomilla romana**. L'OE che se ne estrae ha indicazioni d'uso analoghe al precedente, ma essendo caratterizzato da un profilo chimico più complesso, è adatto solo sopra i 6 anni. L'unica eccezione d'uso nei neonati è per alleviare i tormenti della dentizione: si crea una miscela con 2 gocce di OE in 10 ml di OL di Lavanda e al bisogno la si applica sulle gengive con un delicato massaggio. Per aggiungere un effetto rinfrescante, il mix può essere tenuto in frigorifero. Per i bambini più grandi, Camomilla romana OE è invece un rimedio interessante per alleviare pruriti di diversa origine: basta diluirne 8 gocce in 10 ml di OL di Calendula e si applica sulla cute.

Attenzione: *prima di procedere al massaggio è sempre opportuno applicare le miscele su una piccola zona cutanea e attendere qualche minuto, per verificare l'assenza di arrossamenti ed escludere una sensibilità individuale all'OE.*

2 alleati



Lenitivo per il rossore
Camomilla OE
Olio Essenziale

Una nota dolce, che ricorda la mela, per lenire gli arrossamenti delle pelli più sensibili e rilassare le tensioni emotive.
Approfondimenti su www.fitomedical.com



Dolce tranquillità
Camomilla romana OE
Olio Essenziale

Un'essenza dall'aroma dolce ed erbaceo, che calma e tranquillizza nei momenti di particolare irritabilità.
Approfondimenti su www.fitomedical.com



Micronutrienti,
macro benefici.
Il benessere del tuo organismo è essenziale. Proprio come i nuovi micronutrienti Fitomedical.
Un piccolo segreto per stare alla grande.

THE VAN

info@fitomedical.com

FITOMEDICAL
star bene è naturale



TONICI E BRILLANTI ANCHE IN AUTUNNO

I rimedi per adattarsi al meglio al cambio stagione

Alessandra Ruscitti,
Erborista, naturopata

Autunno, stagione di bilanci

La parola autunno richiama subito giornate fredde e uggiose, ma il termine deriva dal latino *augere* ed è legato al concetto di arricchire, in quanto in antichità rappresentava la stagione della vendemmia e del raccolto. Simbolicamente incarna la spinta ai bilanci personali e il tentativo di trovare un nuovo equilibrio, lasciando andare ciò che non è più necessario e insegnando la saggezza di adattarsi al cambiamento.

Proprio a proposito di adattamento, alcune piante si rivelano utili per l'uomo quando la diminuzione delle ore di luce induce svogliatezza, mancanza di concentrazione, sonno disturbato e agitazione. Si tratta dei cosiddetti **adattogeni**, rimedi naturali specificamente indicati per migliorare la resilienza, rivitalizzare l'organismo, ottimizzare le risposte allo stress e attenuare i disturbi del cambio di stagione.

Le piante adattogene migliorano la resilienza

Schisandra, per esempio, è un antico rimedio che la Medicina Tradizionale Cinese utilizza da secoli per riequilibrare il fegato, sovraccaricato sul piano fisico da sgarri alimentari, ma appesantito – secondo i saggi cinesi – anche sul piano più energetico da rimuginio e frustrazione. Oggi sappiamo che **le bacche di Schisandra sono ricche di antiossidanti che aiutano a migliorare la funzionalità del fegato,** alleviando così la pesantezza digestiva e l'affaticamento pisco-fisico tipici dei casi di rallentamento epatico, frequenti ai cambi di stagione.

Se invece l'autunno altera umore e qualità del sonno, il rimedio giusto è **Whitania**. Studi recenti confermano la sua capacità di armonizzare i livelli elevati di cortisolo, tipico indicatore di stress cronico. Durante il giorno se ne apprezza soprattutto l'**effetto tonico**, che rinvigorisce l'energia dell'organismo, mentre la sera si percepisce la sua attività di **rilassamento fisico e mentale**, che contribuisce ad accorciare i tempi di addormen-



tamento. Withania sostiene quindi i soggetti più affaticati che manifestano umore ballerino, tensione emotiva e nervosismo, donando maggiore tranquillità e un sonno ristoratore.

Tonici e rilassati con Withania

Il cambio di stagione può alterare anche l'immunità, ulteriormente sollecitata in autunno dall'arrivo dei primi freddi. Per sostenere le naturali difese dell'organismo è consigliabile **Astragalo**, rivelatosi **efficace nel proteggerci a livello respiratorio, intestinale e urinario**. La scienza moderna conferma anche in questo caso il portato tradizionale: infatti, in Oriente, fin dall'antichità le radici di questa pianta sono state usate per rafforzare le difese dei soggetti più fragili come anziani, convalescenti e persone che tendono a frequenti recidive.

Astragalo per alzare le difese

Infine, in caso l'autunno porti con sé mancanza di concentrazione o di lucidità mentale, tra i rimedi più studiati troviamo **Bacopa**: le sue foglie sono utilizzate da secoli in Ayurveda per **sostenere memoria e attenzione**, soprattutto quando le pressioni emotive quotidiane provocano stanchezza mentale. Queste indicazioni trovano conferma nelle ricerche moderne, da cui emerge che Bacopa potenzia le funzioni cognitive e favorisce il rilassamento generale nei periodi di forte tensione emotiva. ■



2 alleati



Avere un bel fegato
Schisandra EST
Estratto secco in tavolette

Rimedio tonico e antiossidante, aiuta a sostenere la funzione epatica e il benessere generale dell'organismo.
Approfondimenti su www.fitomedical.com



Giocare in difesa
Astragalo EST
Estratto secco in tavolette

Per recuperare l'energia e resistere allo stress rinforzando le naturali difese dell'organismo.
Approfondimenti su www.fitomedical.com

la salute in tazza

Lucia Elia,
Erborista

Tisana energia e protezione

Con l'arrivo dell'autunno, le nostre naturali difese necessitano di un supporto adeguato per affrontare al meglio i primi freddi.
Questa gradevole tisana può sostenerci sia in prevenzione sia nel caso l'influenza abbia avuto momentaneamente la meglio.
Per 100 g di miscela:
Sambuco fiori 30 g,
Tulsi foglie 25 g,
Timo serpillo foglie 25 g,
Rosa canina cinorrodi 10 g
e **Zenzero** radice 10 g.
Portare a ebollizione due tazze d'acqua (circa 500 ml) e aggiungere due cucchiai di tisana.
Lasciare in infusione per 10 minuti, filtrare e sorseggiare durante la giornata.
Tra gli ingredienti spicca Tulsi o Basilico sacro, pilastro della medicina ayurvedica. Si tratta di una pianta adattogena, che aiuta l'organismo a reagire allo stress del cambio stagione. Le sue foglie hanno proprietà toniche e sono ricche di antiossidanti. Insieme a Timo, Zenzero, Sambuco e Rosa canina, che ha anche proprietà ricostituenti, si crea uno scudo naturale perfetto per affrontare il freddo con la giusta energia e protezione.
Buon autunno!





VISO LUMINOSO IN DUE MOSSE

Skin care naturale per ridare luce ed elasticità al volto

Angelica Alpini,
Biologa, cosmetologa ed esperta di piante officinali

Spesso nelle discipline olistiche si dà molta importanza alle stagioni di passaggio: la primavera – momento di rinascita – e l'autunno, legato invece più al tempo del riposo.
Da cosmetologa appassionata di piante officinali, ho imparato che anche in **una skin care accurata** queste stagioni sono importanti. Infatti, da un lato permettono di preparare la pelle alle sfide della stagione successiva: il caldo estremo dell'estate o il freddo pungente dell'inverno. Dall'altro lato, danno anche la possibilità di riparare a possibili imperfezioni e squilibri causati dal clima dei mesi precedenti.

Così, in autunno, prendersi cura della pelle significa ridarle ciò di cui ha più bisogno, ossia nutrimento, idratazione e protezione: con gesti semplici e quotidiani possiamo restituirle il giusto equilibrio e quindi prepararla a resistere all'imminente freddo, alla pioggia, al vento e alla nebbia.

Vedremo perciò delle preparazioni per nutrire il viso e rafforzarne la fisiologica barriera cutanea, utilizzando solo rimedi naturali: Oli Vegetali, Oleoliti e Oli Essenziali, che sono potenti concentrati di principi attivi. Gli estratti vegetali sono i più dermocompatibili perché contengono molecole, come vitamine e sostanze grasse, simili ai costituenti epidermici e vengono quindi assorbiti con maggior facilità. Alla ricerca di ricette antiche e locali che raccontino il mio territorio, l'Umbria, mi sono imbattuta in due formule facili, economiche ed efficaci.

Innanzitutto la pelle viene da un periodo di sole e stress ossidativo, quindi potrebbe essere disidratata e necessitare di nutrimento. Partiamo quindi con una maschera viso "idrarigenera", che restituisce idratazione, dona luminosità alla pelle e la protegge dal freddo, nutrendola grazie alla presenza del miele, ricco di vitamine e minerali.
Per prepararla si idrata un cucchiaio d'argilla bianca con acqua tiepida; quando si ottiene una consistenza morbida, si aggiunge un cucchiaio di **Oleolito (OL) di Calendula**, un cucchiaino di **Burro di Karité** ammorbidito e uno di miele. Si miscelano i componenti con gradualità e cura, senza lasciare grumi e si applica sul viso 2 o 3 sere alla settimana, al bisogno. Si tiene in posa per 15 minuti, poi si sciacqua. La maschera si conserva in frigorifero per qualche giorno. Calendula OL è noto alla tradizione erboristica per le proprietà lenitive, mentre il Burro di Karité dà struttura alla formula e garantisce l'apporto di grassi necessari per dare morbidezza ed elasticità alla cute.

La seconda proposta è invece un bifasico, cioè una formula in cui la parte acquosa e quella oleosa si uniscono temporaneamente attraverso l'azione meccanica.
In un barattolo di vetro sanificato, si unisce un cucchiaio di acqua di rose a un cucchiaio di **OL di Elicriso**, in cui saranno state precedentemente miscelate con cura 5 gocce di **Olio Essenziale (OE) di Verbena delle Indie**. Si emulsiona il tutto, agitando vigorosamente prima di ogni utilizzo. Se ne preleva una piccola quantità con un contagocce e si applica sul viso pulito, anche come riequilibrante dopo una maschera, per ridare luminosità e rilassare. Gli ingredienti scelti sono emollienti, donano protezione e lenimento, mentre l'aroma erbaceo e citrato dell'OE di Verbena delle Indie dà un magico tocco rinfrescante a questa skin care casalinga. ■

MASCHERA

Idrarigenera





1 Creare la base d'argilla: unisci argilla bianca e acqua tiepida.

2 Aggiungere nutrimento: unisci Calendula, Karité e miele.





3 Mescolare fino a consistenza perfetta (senza grumi).

4 Applicare sul viso (2-3 sere a settimana, al bisogno).

MASCHERA

Bifasica





1 Sanificare un barattolo e preparare Acqua di Rose e OL di Elicriso.

2 Unire Acqua di Rose e l'OL di Elicriso miscelato con OE di Verbena delle Indie (5 gocce).





3 Emulsionare agitando vigorosamente prima di ogni utilizzo.

4 Prelevare una piccola quantità con un contagocce e applicare sul viso pulito come riequilibrante.

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

CHIPS DI ZUCCA E MAIONESE ALLA CURCUMA

Aperitivo stuzzicante e gustoso

Privare dei semi e della buccia 500 g di zucca Delica, affettare sottilmente (1-2 mm) e passare le fette nella farina 00, scuotendole per togliere l'eccesso. Disporre la zucca in una teglia oliata, irrorare con altro olio EVO, salare e cuocere in forno ventilato a 170° per circa 20 minuti. Nel frattempo, preparare la maionese: mettere nel bicchiere del frullatore a immersione 1 uovo, 200 g di olio di girasole, 1 goccia di **Olio Essenziale di Curcuma**, 1 cucchiaio d'aceto bianco o di succo di limone e del sale. Frullare finché la maionese avrà raggiunto la giusta consistenza. Sfornare la zucca, lasciarla intiepidire e servire con la maionese alla Curcuma.





cucinanaturale
www.cucina-naturale.it

TORTA DI PATATE DOLCI, CACAO E NOCCIOLE

Le patate dolci a pasta arancione diventano una torta morbida al cacao, con nocciole croccanti in superficie e pochissimi ingredienti.

Ingredienti per 6 persone

400 g di patate dolci a pasta arancione

2 uova

90 g di zucchero

40 g di nocciole

40 g di cacao amaro, cannella o vaniglia in polvere (facoltative)

1 Lavate bene le patate dolci, senza sbucciarle. Sistematele in una leccarda, bucherellatele in più punti con una forchetta e cuocetele in forno a 190 °C per 40-45 minuti, fino a quando diventano tenere. Il tempo di cottura varia in base alle dimensioni delle patate, perciò sondate la morbidezza della polpa con uno stuzzicadenti.

2 Sfornate le patate e lasciatele raffreddare per una decina di minuti. Quindi sbucciatele e in una ciotola schiacciatene bene la polpa con una forchetta oppure passatele allo schiacciapatate.

3 Separate gli albumi dai tuorli delle uova, quindi montate i primi a neve ferma. Mescolate alla purea i tuorli e lo zucchero, poi incorporate il cacao ben setacciato e completate incorporando delicatamente gli albumi. Se volete, profumate l'impasto con un pizzico di cannella o di vaniglia in polvere.

4 Sistemate il composto in una teglia da 20 cm foderata con carta da forno. Dividete a metà le nocciole e distribuitele sulla superficie del dolce. Non vi resta che infornarlo a 175 °C per 45 minuti.

Se lo desiderate, potete arricchire la farcia con della farina di mandorle oppure con uvetta ammollata e strizzata.

DIETA FODMAP PER L'INTESTINO?

Quando può essere utile e quali sono i suoi limiti

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

La dieta FODMAP è un approccio alimentare proposto per gestire alcuni disturbi intestinali, come la sindrome dell'intestino irritabile (IBS). Il termine FODMAP (acronimo di *Fermentable Oligo-saccharides, Disaccharides, Mono-saccharides And Polyols*) indica un particolare tipo di carboidrati (lattosio, fruttosio, sorbitolo, ecc.) che alcune persone assorbono con difficoltà nell'intestino tenue. Quando arrivano nel colon, i FODMAP possono essere fermentati dai batteri intestinali producendo gas e richiamando acqua: questo può causare sintomi come gonfiore, dolore addominale, diarrea o stipsi. Tra gli alimenti a cui prestare attenzione ci sono: diversi tipi di frutta (ciliegie, frutta in scatola, datteri, fichi, pere, mele, ecc.); parecchi dolcificanti (fruttosio, sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio, xilitolo, mannitolo, maltitolo, sorbitolo); prodotti lattiero-caseari contenenti lattosio; verdure (carciofi, asparagi, broccoli, cavoli, aglio e cipolla); legumi (fagioli, ceci, lenticchie); farinacei (pane, pasta, ecc.); bevande alcoliche.

La dieta a basso contenuto di FODMAP si sviluppa in tre fasi.

1. Eliminazione (4-6 settimane): si riduce il consumo di alimenti ricchi di FODMAP.
2. Reintroduzione graduale: si reintroducono gli alimenti eliminati/ridotti nella prima fase poco alla volta e con gradualità, per capire quali danno problemi.
3. Personalizzazione: si costruisce una dieta su misura con gli alimenti tollerati.

La dieta FODMAP può essere utile nel ridurre i sintomi (gonfiore, dolore addominale, ipersensibilità viscerale, ecc.) e migliorare la qualità della vita dei pazienti affetti da IBS, ma richiede un'attenta gestione nella programmazione della giornata alimentare a causa della restrittività.

Dieta restrittiva che va personalizzata

Attenzione, però: non è una dieta per dimagrire o per qualsiasi problema digestivo. Senza sintomi intestinali particolari, seguirla può persino ridurre la varietà alimentare e alterare il microbiota intestinale.
Chi deve seguirla? Può essere presa in considerazione se si ha gonfiore frequente e doloroso, disturbi intestinali ricorrenti (diarrea/stipsi alternata), diagnosi o sospetto di IBS. In ogni caso è meglio seguirla con il supporto di un nutrizionista, perché è abbastanza restrittiva nella fase iniziale e va sia bilanciata bene dal punto di vista nutrizionale sia organizzata attentamente nei suoi aspetti pratici. In tutti i casi, le risposte individuali alla dieta possono variare, per cui si rendono necessari adeguamenti personalizzati per ottimizzare i risultati.
Oltre alla IBS, la dieta FODMAP può apportare benefici a soggetti affetti da altri disturbi gastrointestinali come il morbo di Crohn e la sensibilità al glutine non celiaca.

Sebbene la dieta FODMAP sia efficace nella gestione dei sintomi della IBS, non è priva di limiti. Tra le preoccupazioni principali ci sono le potenziali carenze nutrizionali e alterazioni del microbiota intestinale, soprattutto se la dieta viene protratta a lungo, in quanto proprio alcuni degli alimenti eliminati contengono fibre e sostanze prebiotiche utili per il microbiota.



Tensioni viscerali
Boswellia EST
Estratto Secco in Tavolette

Favorisce la funzionalità del sistema digerente, aiutando a contrastare stati di tensione localizzati che possono alterare l'equilibrio e la fisiologica attività dell'apparato gastroenterico.



DIFESE AL TOP

Shiitake è l'alleato del tuo pet

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

Il cambio di stagione autunnale è un momento critico per i nostri animali. Il calo delle temperature, l'umidità e la muta del pelo mettono a dura prova il loro sistema immunitario. Esiste però un alleato naturale straordinario: **Shiitake**.
Questo fungo medicinale non è solo un superfood, ma un vero e proprio scudo biologico per proteggere cani e gatti dai malanni stagionali.
Shiitake agisce come un potente immunomodulatore: sostiene le difese dell'organismo sia potenziando direttamente l'efficienza delle cellule immunitarie sia supportando per via indiretta il microbiota enterico, agendo come prebiotico ossia come fonte di cibo per i batteri intestinali.

Il fungo è ricco di sostanze nutritive essenziali e composti bioattivi, come polisaccaridi, proteine, vitamine, minerali e antiossidanti. La cosa utile da sapere è che non stimola il sistema immunitario a prescindere – il che potrebbe causare allergie – ma lo equilibra. Infatti, rende i globuli bianchi più ricettivi e pronti a neutralizzare virus e batteri prima che possano causare sintomi e aumenta la produzione di importanti molecole coinvolte nella risposta immunitaria.

Inoltre, la vitamina D contenuta in Shiitake supporta anche l'assorbimento del calcio, migliorando la densità di ossa e denti.

Attiva e migliora le difese

I benefici autunnali di Shiitake sono quindi vari:
- migliora la prevenzione contro **virus e batteri respiratori**, riducendo perciò il rischio di tracheobronchiti, riniti e influenze;
- **supporta il mantello** nutrendo i follicoli piliferi e proteggendo la barriera cutanea durante il cambio del pelo;
- rappresenta una **fonte di energia** in quanto, con i suoi numerosi componenti nutritivi, contrasta la tipica spossatezza autunnale legata alla diminuzione delle ore di luce;
- concorre a **rinforzare l'intestino**, agendo come prebiotico e riequilibrando di conseguenza il microbiota intestinale, che rappresenta la vera centrale immunitaria del corpo di cani e gatti.

Meglio un estratto titolato in polisaccaridi

È molto importante somministrare l'Estratto Secco titolato: è quindi utile controllare che in etichetta sia riportata la dicitura "estratto", con una percentuale di polisaccaridi e beta-glucani ben dichiarata. Inoltre, è fondamentale che i funghi siano stati coltivati in ambienti controllati, perché assorbono dal terreno ogni sostanza e l'estrazione dei loro principi attivi deve essere effettuata con l'uso di solventi sicuri.

Il momento ideale per iniziare la somministrazione è ottobre o comunque prima dell'arrivo del freddo. Il ciclo preventivo dovrebbe durare tra le 6 e le 8 settimane. Gli estratti sono generalmente molto appetibili per i cani e possono essere facilmente mescolati alla pappa umida dei gatti.
Per il dosaggio corretto è fondamentale una visita clinica dal proprio veterinario.



DA LEGGERE

Non è mai troppo tardi
di Silvio Garattini
Edizioni Piemme
172 pagine
18,90 euro



La salute è una scelta quotidiana

Con questo saggio l'oncologo e ricercatore Silvio Garattini sfata l'idea che la prevenzione sia utile solo da giovani: al contrario, cambiare abitudini porta benefici a ogni età. Alimentazione, attività fisica, sonno, uso dei farmaci, dipendenze, informazione ed educazione al benessere diventano strumenti per vivere meglio e più a lungo. La salute è insomma una scelta personale e quotidiana, che si trasforma in un gesto di cura verso l'intera collettività.

Il genio della natura
di David Farrier
Touring Editore
288 pagine
22,80 euro



Lezioni di vita dalla Terra che cambia

David Farrier mostra come la natura, con le sue strategie evolutive, possa ispirare soluzioni alle sfide del presente, compresa quella climatica. Attraverso esempi tratti da ecosistemi, città e laboratori, racconta innovazioni nate osservando il mondo naturale. Un saggio che invita a considerare il cambiamento come opportunità e a riscoprire l'intelligenza ecologica di cui anche l'uomo fa parte.

DA VEDERE

Kontinental '25
di Radu Jude
con Eszter Tompa

A Cluj, in Romania, una donna è costretta a sfrattare un senzatetto. Questa azione le causerà una crisi di coscienza e la spingerà a cercare supporto dalle persone intorno a sé.



Hen
Storia di una gallina
di György Pálfi
con Yannis Kokiasmenos

A metà tra racconto di formazione e bizzarro thriller, un originale film che racconta il mondo dal punto di vista... di una gallina. E che sa parlare di libertà e diversità.



LA MOSTRA

Water Flow. Acqua, arte, scienza, umanità
Trento · Palazzo delle Albere

Fino al 6 giugno 2027, Mart e MUSE uniscono arte, scienza e patrimonio storico in una mostra dedicata all'acqua. Nell'ambito del programma europeo STARTS, il percorso espositivo esplora fenomeni naturali, innovazioni tecnologiche e trasformazioni ambientali attraverso opere moderne e contemporanee. Articolata su due piani, la mostra mette in dialogo artisti di epoche e linguaggi diversi, offrendo una riflessione sul ruolo dell'acqua nella vita delle comunità umane e sul rapporto tra natura, conoscenza e sostenibilità ambientale.



LINEA INTESTINO

ENTERORELAX. IL TUO COMFORT INTESTINALE.



Gonfiore, tensioni e spasmi alterano il fisiologico comfort intestinale.
La nuova formula potenziata di Enterorelax OMEOSTAT contiene un innovativo estratto di Boswellia ad alta biodisponibilità e pregiati estratti tiolati di Camomilla, Zenzero, Carvi, Tabebuia, Triphala.

THE VAN

info@fitomedical.com

FITOMEDICAL
star bene è naturale