

INCONTRO ALL'AUTUNNO

FITO•News

periodico di informazione sui fitoderivati

Cambio di Stagione non solo nell'armadio

Basta il giallo dorato di una ginkgo piantata in un'aiuola spartitraffico, o il carminio di una vite americana che abbraccia un palazzo: arriva un momento dell'anno in cui la natura stupisce anche i più distratti o indifferenti, persino chi vive nei centri urbani.

di Lina Suglia

Nei parchi e ancora di più allontanandosi dalle città, lo spettacolo diventa sorprendente per l'enfasi dei colori e i loro accostamenti. L'autunno si annuncia con eloquenza e ci sorprende con l'intensità cromatica di una fiamma.

Nel processo ininterrotto delle stagioni questo fuoco, raggiunto il culmine, assumerà presto la qualità della brace, per poi spegnersi lentamente in cenere.

Quanto abbiamo sperimentato come potenza del calore estivo, culminata nella maturazione dei frutti che ora cogliamo, tra poco tornerà progressivamente nel suolo - come suggerisce la caduta delle foglie - a custodire i semi di un successivo ciclo: e sarà inverno, nel silenzio di una quiete solo apparente.

In questa fase di passaggio, accordarsi al respiro della Terra implica per il nostro organismo un cambiamento profondo, che lo coinvolge radicalmente nella sua interezza: richiede un riassetto dei parametri neuroendocrini e immunitari conforme al differente ritmo di vita e un abito mentale coerente alla modifica delle abitudini consolidate in estate.

È una transizione che a qualcuno risulta problematica, accompagnata da difficoltà e disturbi che penalizzano le condizioni generali e pregiudicano la partecipazione a quel sentimento di compiuta e appagante pienezza propria dell'autunno.

Per loro la fitoterapia costituisce un supporto utile a favorire uno scorrevole adeguamento psico-fisico e fare anche di questa una "bella stagione".

S o m m a r i o

Guai da Umido e Freddo

p a g i n a

Chi è Cicala e chi Formica 2

Buttare il Vecchio per accogliere il Nuovo 4

Come alzare la Guardia 6

Scherzi Da Spiffèro 8

Olio agli Ingranaggi 10

Non perdere il Filo dei Pensieri 12

Calore dorato 15

Un Nodo al Fazzoletto 19

Aromaterapia
 Profumi d'Autunno 14

Alimentazione
 Passaggio a Oriente 16

Herbae volant
 18





*di Lina Suglia
Erborista, Fitopreparatore,
Consulente Scientifico*

Chi è Cicala e chi Formica

OGNUNO HA UN PROPRIO

"GRANAIO", CUI ATTINGERE

ENERGIE PER FARE FRONTE

ALLA STAGIONE FREDDA

A dispetto dell'urbanizzazione, siamo connessi ai ritmi della natura più di quanto crediamo.

Da tempo l'antica visione di un micro e un macrocosmo che s'interfacciano reciprocamente converge nelle moderne acquisizioni della fisiologia e trova conferme scientifiche.

In questo quadro, ciò che chiamiamo vita si caratterizza come un processo sostenuto da continui scambi d'informazioni. Il loro insieme disegna una vasta rete di relazioni, che supera i confini del singolo individuo:

non solo coinvolge i vari distretti del corpo umano e ne armonizza l'attività, ma permette anche alla totalità dell'organismo di rapportarsi con l'ambiente circostante rispondendo coerentemente alle sue sollecitazioni.

Lancette sincrone

Altro elemento distintivo della vita è la ciclicità. Il ritmo più evidente sul nostro pianeta è quello circadiano (alternanza di giorno e notte), ma ne esistono d'infinitesimali e di più ampi, come le stagioni: vegetali e animali vi si adeguano secondo le norme proprie della specie d'appartenenza.

Analogamente, l'attività del nostro corpo è scandita da ritmi respiratori, cardiaci, cerebrali, metabolici...

Li potremmo immaginare regolati da molti orologi, i cui meccanismi hanno rotelle dentate che muovendosi s'intersecano le une con le altre, animando un più complesso congegno d'insieme, a sua volta sensibile al variare di fattori esterni al sistema. Così l'organismo coordina e adegua alle sollecitazioni dell'ambiente le funzioni di cellule, tessuti, organi, apparati, mediate dalla fluttuazione dei parametri nervosi, endocrini e immunitari.

Meridiana interiore

Questi sofisticati processi sono indagati dalla cronobiologia, la disciplina che si occupa di studiare lo svolgersi della vita nel tempo. I ritmi che si ripropongono in un breve arco sono più facili da osservare, come le 24 ore nelle quali al buio si avvicenda la luce.

Lo stimolo che quest'ultima induce a livello cutaneo e visivo innesca una serie di comunicazioni che raccordano i

nostri “orologi interni” a quello solare, coinvolgendo importanti strutture del cervello: l’epifisi, che accoglie l’impulso luminoso dalla periferia, lo trasferisce all’ipotalamo, nucleo nervoso a oggi considerato il “timer” centrale dell’organismo, e questo all’ipofisi, la ghiandola endocrina da cui dipende l’attività di surrenali, tiroide, ovaie e testicoli, ecc., fino a interessare la ciclica funzionalità di ogni distretto.

La trasmissione dei messaggi condotti da ormoni, neurotrasmettitori e neuromodulatori - tra cui è “famosa” la melatonina epifisaria - a ogni stazione prevede meccanismi di retroazione (feed-back): non forma quindi nel suo complesso una cascata gerarchica, ma piuttosto una rete circolare, come evocato dall’antico simbolo del Tao.

Tempi duri

I ritmi circadiani subiscono un’ulteriore modificazione al sopraggiungere dell’autunno, quando le giornate iniziano ad accorciarsi e diminuisce la luce. A ciò si aggiunge la progressiva variazione di parametri climatici come la temperatura, l’umidità, la pressione atmosferica, fattori che impongono un corrispondente cambiamento al nostro organismo. Ne può derivare una fisiologica “crisi” di passaggio, segnata da disagi fisici e psicologici: in queste circostanze è interessante notare come, diversamente da altre forme viventi che rispondono al cambio stagionale con un codice comportamentale di specie, l’uomo mostri modalità d’adattamento estremamente soggettive.

A Modo mio

Ogni individuo si distingue, infatti, per una propria plasticità e taratura dei parametri nervosi, endocrini e immunitari e un proprio profilo psicologico, che si esprimono in una specifica risposta biologica alle sollecitazioni dell’ambiente. Questa è determinata da fattori costituzionali (l’impronta genetica, o genotipo) e altri acquisiti nel corso della sua esperienza (il fenotipo, che risulta dall’interazione tra genotipo e ambiente). Per quanto passibili di modifiche, questi fattori disegnano una personale sensibilità a ogni stimolo esterno (patofenotipo), incluso il cambiamento stagionale, e un diverso utilizzo delle risorse per farvi fronte.

piertuigi bruno visual design



Incontriamoci *navigando sul web*

L’indirizzo del nostro sito è **www.fitomedical.com**
È una vetrina on-line, progettata per mantenere una relazione dinamica con Operatori e Consumatori e per creare nuovi contatti.

Strutturato con un’architettura facilmente fruibile, permette all’utente d’incontrare l’Azienda, seguirne l’attività, conoscerne le proposte e accedere al materiale informativo disponibile.

Dal sito è possibile collegarsi alla nostra pagina Facebook



www.fitomedical.com



di Lina Suglia

Buttare il Vecchio per accogliere il Nuovo

DRENAGGIO E DEPURAZIONE

AIUTANO L'ORGANISMO

AD AFFRONTARE

IL CAMBIO DI STAGIONE

Per ottenere grandi risultati, bisogna spesso prestare attenzione alle piccole cose: vale anche per l'organismo umano, la cui efficienza dipende da eventi attivi su scala minima, cellulare.

In questa sede, il ristagno di sostanze generate dalle attività fisiologiche o di altre estranee all'organismo, ma entrate in intimo contatto con esso (xenobiotici: farmaci, microrganismi, inquinanti di aria, acqua, alimenti, ecc.) favorisce lo stress ossidativo. Ciò può compromettere in modo insidioso l'organizzazione strutturale e funzionale dei tessuti, aggredendo in particolare i connettivi, che provvedono al collegamento, al sostegno, alla difesa e al nutrimento dei vari organi.

Il riequilibrio dell'ambiente cellulare agisce quindi a ventaglio sull'insieme: garantisce le reciproche relazioni tra cellule attigue, su cui si basa la coordinazione dell'intero organismo e la plasticità nei confronti degli stimoli ambientali, contiene i processi di senescenza e previene eventuali evoluzioni lesionali.

Antiche Regole, sempre valide

Si orientano in questa direzione i rimedi di depurazione e drenaggio, che intervengono rispettivamente inattivando con trasformazioni biochimiche il potenziale tossico delle molecole nocive e rimuovendole dai distretti dove sono arenate, per eliminarle soprattutto attraverso fegato e reni.

Sono attività differenti ma integrate, che reinterpretano in chiave moderna le pratiche di "pulizia" classicamente suggerite dalle antiche medicine, come prevenzione per proteggere e mantenere vitale l'organismo al passaggio di stagione.

È un'esigenza attuale anche in quest'autunno, considerando che all'adattamento climatico si somma l'aumento dell'inquinamento ambientale, oltre a un ritmo sociale generalmente più intenso e disordinato.

AVVERTENZA >>>

Questo fascicolo è fornito esclusivamente a scopo informativo e non è assolutamente inteso come sostitutivo dell'atto medico. Pertanto, le informazioni ricevute non devono essere utilizzate per diagnosticare o curare un disturbo o una malattia. Il Lettore è invitato ad interpellare il medico curante per domande relative al proprio stato di salute.

Pulizia nel Dettaglio

La formulazione di drena&depura, giocata sulle sinergie di Ribes rosso, Karkadé, Mango, Verga d'oro, Schisandra e Fumaria, si distingue per l'attenzione posta ai diversi ambiti di disintossicazione e drenaggio e alle loro relazioni. Agisce sull'ambiente connettivale attivando il flusso linfatico, favorisce così l'eliminazione di residui metabolici e sostanze xenobiotiche e il ricambio del fluido che impregna lo spazio tra cellule vicine; tutela inoltre l'architettura reticolata che le sostiene, proteggendo l'insieme di questo piccolo ecosistema dalle ossidazioni e dai radicali liberi.

Fuori gli Estranei

Il fegato, che accoglie le sostanze che i capillari sanguigni e linfatici drenano dall'ambiente cellulare, oltre ai nutrienti dall'intestino, costituisce un altro importante bersaglio di drena&depura: lo difende dall'aggressione dagli stessi composti che riceve, elabora ed elimina, incentiva la sua attività enzimatica detossificante e favorisce la rigenerazione in sede di antiossidanti epatici.

L'azione riguarda in seguito il rene, dove è favorita la diuresi. Il tutto è accompagnato da un effetto tonico, importante per stimolare la reazione dell'organismo contro lo stress ossidativo e metabolico indotto dalle tossine.

Puntini sulle I

L'associazione di drena&depura con altri fitocomplessi può puntualizzarne l'azione secondo esigenze individuali: tra i rimedi che migliorano l'efficienza linfatica e dell'apparato urinario si distinguono Aparine TM, che abbina a queste proprietà note spasmolitiche e sedative, e Castagno MG, un antiedemigeno che interviene in profondità con la delicatezza propria dei gemmoderivati. Drenaggio - Solidago Estratto Integrato Sinergico stimola le vie emuntoriali con l'azione combinata di Verga d'oro, Ononide, Ortosiphon, Alisma e OE di Sedano e Ginepro. I Flaconcini Slim drena, una preparazione a base di Verga d'oro, Tè verde, Betulla, Fillanto, Mango e Ribes rosso, sono un drenante utile nei programmi per il controllo del peso, per correggere la stasi di liquidi e conferire ai tessuti un aspetto asciutto e tonico.

Limpido quotidiano



Ogni giorno
più liberi dalle scorie

drena&depura aiuta l'organismo ad eliminare i liquidi in eccesso e a neutralizzare le sostanze dannose, con un effetto tonico generale.

drena&depura[®]



info@fitomedical.com
www.fitomedical.com

 **FITOMEDICAL**
star bene è naturale



di Lina Suglia

Come alzare la Guardia

RIMEDI UTILI A MIGLIORARE LE DIFESE

E PREVENIRE I MALI DI STAGIONE

Si affianca a esse il microbiota, insieme vario di microrganismi che colonizza la parete intestinale; la sua attività include anche funzioni di controllo e regolazione dell'intero sistema immunitario, di cui condiziona l'efficienza e le competenze.

Le alterazioni di questo ecosistema (disbiosi), frequenti per la diffusione di disordini intestinali, alimentazione e stile di vita scorretti, assunzione di farmaci, ecc., sono alla base di una indebolita resistenza a virus e batteri.

Tre in Uno

Osteggia la loro aggressione Enterodefend, che garantisce l'equilibrio intestinale tra microbiota ed epitelio e coordina la risposta immunitaria locale con quella sistemica. La sua formulazione si distingue per il convergere di attività probiotiche, prebiotiche e coadiuvanti delle naturali difese dell'organismo.

Come probiotico incrementa la crescita della flora batterica, fornendo 5 miliardi di microrganismi (lattobacilli delle

Tornano ciclicamente all'attacco a fine anno: influenze, raffreddori e altri disturbi respiratori si diffondono in scuole, uffici e mezzi pubblici. Configurano spesso epidemie, favorite dalle condizioni ambientali di freddo e umidità che facilitano la diffusione degli agenti infettivi, ma anche dalla maggiore esposizione delle vie aeree a fattori irritanti come polveri sottili, monossido di carbonio e biossido d'azoto, che ne penalizzano le capacità di difesa.

Intestino Bodyguard

La prevenzione dei malanni di stagione ha un punto centrale nell'intestino: nel suo epitelio alloggia oltre il 60% delle strutture di difesa a disposizione dell'individuo.

LEGENDA >>>

EF = Estratti Fluidi

EST = Estratti Secchi in Tavolette

MG = Macerati Glicerinati, o Gemmoderivati, o Meristemoderivati

OE = Oli Essenziali

TM = Tinture Madri (Macerati di pianta fresca)

B&H = Botanicals&Honey

specie acidophilus e rhamnosus e Bacillus coagulans) che agiscono sui patogeni direttamente, con la liberazione di sostanze loro avverse, e indirettamente, stimolando le diverse linee cellulari attraverso cui si esplica la difesa.

Dalla Cina con Furore

Questa valenza è esaltata dalla sinergia con Astragalo, specie che la Medicina Tradizionale Cinese vanta come tonico del Qi (energia). L'Occidente la definisce adattogena, indicata nello stress cronico per sostenere condizioni ambientali avverse: nel caso di questa radice, quando le eccessive sollecitazioni inducono un' aumentata recettività infettiva. Oltre a stimolare le difese, agisce come prebiotico, favorendo l'insediamento e la crescita dei fermenti lattici.

Per non finire KO

Astragalo è presente anche nella formulazione di Difese - Estratto Integrato Sinergico, dove s'accompagna, tra gli altri componenti (Echinacea, Baptisia tinctoria, Aloe e OE di Timo serpillio) a Eleuterococco, altra specie adattogena. L'insieme, utile per prevenire e trattare disturbi come raffreddore, influenza, ecc., sostiene l'efficienza immunitaria e stimola nel contempo il tono e le capacità reattive di soggetti a rischio perché defedati dallo stress o convalescenti. Ancora dalla tradizione orientale, Andrographis EST è un antivirale e antibatterico ad ampio spettro, con interessanti proprietà immunostimolanti e antinfiammatorie: oltre che per infezioni urogenitali ed epatiche è utile in particolare per le sindromi influenzali che colpiscono vie aeree e intestino.

Per problemi di questo tipo sono anche indicate le Tavolette di Propoli al 60%, piccole compresse con un'elevata concentrazione di questa di resina, definita "antibiotico naturale", i cui effetti antinfiammatori, antiradicalici, antiossidanti e spasmolitici sono valorizzati dal rilascio modulato delle sue sostanze attive nell'intestino.

Prugnolo MG, infine, è un attivatore immunitario ed endocrino, indicato in autunno e inverno per stimolare la risposta biologica di soggetti passibili di sequele infettive ed evitare ricadute ai convalescenti.

www.pierluigibruno.com
visual design

enteroDEFEND®

l'intestino ti difende

L'importanza dell'intestino a salvaguardia della salute

L'intestino è il fronte di difesa più esteso dell'organismo e la sua efficienza è strettamente legata alla composizione delle flore batteriche intestinali.

Enterodefend favorisce il loro riequilibrio, migliorando la resistenza dell'individuo nei confronti delle aggressioni ambientali.



FITOMEDICAL
star bene è naturale





di Lina Suglia

Scherzi Da Spiffero

UN IMPROVISO COLPO DI FREDDO

PUÒ CAUSARE CISTITI E MAL DI PANCIA

Molti hanno ancora nelle orecchie le raccomandazioni delle nonne, che esortavano a premunirsi e coprirsi bene prima d'uscire. È un consiglio prudente, soprattutto quando i primi freddi colgono alla sprovvista, senza aver dato tempo all'organismo di acclimatarsi.

Gli sbalzi di temperatura e i colpi d'aria sono insidiosi per muscoli e articolazioni, vie aeree e organi dell'addome: ognuno ha un tallone d'Achille.

Fiamme ai Piani bassi

Per molte donne il punto debole è la vescica: due terzi dei casi di cistite riguardano la popolazione femminile.

Il maggiore responsabile è *Escherichia coli*, un batterio che si protegge con un biofilm dall'attacco immunitario e dagli antibiotici e, ancorato alla parete viscerale, entra nelle sue cellule per restarvi quiescente, pronto a riemergere in presenza di condizioni favorevoli per causare infezioni ricorrenti.

Cistoshield interrompe questo circolo vizioso. La sua efficacia è dovuta alla sinergia dei componenti: Astragalo, che attiva la risposta immunitaria e contrasta l'infiammazione, Karkadè, che inibisce i batteri, Cranberry, che impedisce la loro adesione all'epitelio urinario e Mirtillo rosso, che rafforza l'attività delle due specie precedenti nei confronti dei patogeni e come antiossidante e antinfiammatorio della mucosa.

Bere, bere, bere...

Si consiglia uno stick di Cistoshield al giorno, diluito in un bicchiere d'acqua. In fase acuta la dose aumenta a due sticks per una settimana, periodo in cui è utile l'associazione con Uva ursina EST, che con la sua specifica azione batteriostatica sulle vie urinarie contiene l'evoluzione del problema inibendo drasticamente la replicazione batterica. Centinodia TM è invece indicata quando le recidive di cistite si accompagnano a disturbi ginecologici (leucorrea, pruriti, ecc.) e affezioni intestinali (enteriti, dissenteria, emorroidi).

Per evitare ricadute in seguito, è utile sottolineare con Cranberry EST l'attività antiadesiva di Cistoshield, ed eventualmente intervenire con Brugo MG, drenante e antisettico delle vie urinarie,



specifico delle infiammazioni croniche alimentate da una scarsa reazione immunitaria

Ahi!... la Pancia!

Un colpo di freddo può anche scatenare un improvviso attacco di mal di pancia, come episodio occasionale o espressione di una forma parainfluenzale. Per placare rapidamente il dolore addominale e la diarrea è efficace Enterorelax, una formulazione che si avvale dell'azione combinata di Triphala (rimedio ayurvedico composto da tre frutti: Amla, Haritaki e Bhibitaki), Zenzero, Camomilla, Finocchio e Tabebuia.

La loro sinergia ripristina le condizioni fisiologiche intestinali: attenua gli spasmi, risolve gonfiore e flatulenza, protegge le mucose dai processi infiammatori e ristabilisce l'equilibrio delle flore che le popolano, controllando quelle virulente e nocive. Basta una capsula 2 volte al giorno, in prossimità dei pasti, per almeno 15 giorni.

Per zittire l'Intestino

Per ristabilire il benessere intestinale può essere utile l'associazione con Zenzero EST, antinfiammatorio e spasmolitico tipico di molti disturbi da freddo, noto per controllare le nausea, anche influenzali; Rooibos EST è uno specifico antiossidante e antiradicalico, con note spasmolitiche, tradizionalmente utilizzato in Africa per coliche e spasmi intestinali.

Ricordiamo infine che gli equilibri dell'intestino e delle vie urinarie sono strettamente legati: ciò consiglia il ricorso a Enterodefend per rinforzare le funzioni immunitarie di entrambi e a Enteroshield che, riducendo la permeabilità intestinale, evita migrazioni di patogeni da un distretto all'altro.

**Possiamo fare molto
per il benessere
delle vie urinarie**



CISTOSHIELD
lo scudo per le vie urinarie
con Cranberry, Karkadé,
Mirtillo rosso e Astragalus:
la sinergia di ingredienti naturali che ti aiuta
Contiene in pratica: succhi con un gradevole sapore





FITOMEDICAL
128 0012 0 1281418
info@fitomedical.com
www.fitomedical.com



di Lina Suglia

Olio agli Ingranaggi

IL FREDDO E L'UMIDO

FAVORISCONO I DOLORI ARTICOLARI

E BLOCCANO I MOVIMENTI

“Cambia il tempo”: più precise di un bollettino meteo, le articolazioni anticipano le variazioni dei parametri ambientali. Sensibili a freddo e umidità, appena questi aumentano si “risvegliano” e iniziano a dolere. Mettono così in evidenza quanto sia preziosa la libertà, troppo spesso data per scontata, che consente la scioltezza dei movimenti, il cui venir meno diventa un fattore davvero invalidante.

Di nuovo vecchi Acciacchi

A volte si fanno più intensi mali di vecchia data, che interessano soprattutto le articolazioni portanti soggette a usura, come spalle, ginocchia, anche, oppure vertebre cervicali o lombari, dita, polsi, o qualche altro punto, rimasto sensibile dopo un trauma precedente.

Applicata localmente, la Pomata Artihara mitiga il dolore sordo e costante che ha già assunto note croniche e le sue riacutizzazioni. Nella composizione si valorizzano le proprietà di Arnica, pianta specifica delle problematiche osteoarticolari, associata al “calore” delle essenze di Elicriso e Rosmarino, per sciogliere i movimenti, e di Pino nero canadese ed Eucalipto citrato, per disinfiammare e riattivare la flessibilità.

Repetita iuvant

Si può rafforzare l'azione con l'assunzione delle Tavolette Artihara, che si avvalgono delle proprietà antinfiammatorie di Artiglio del diavolo, Frassino e Ortica e di quelle antiossidanti dei frutti di Mango e Ribes nero.

Per chi soffre di dolori cronici, è consigliabile estendere il trattamento a diversi cicli nel corso dell'anno, magari alternando le Tavolette Artihara ad Articolazioni - Ribes Estratto Integrato Sinergico, il cui uso regolare riduce la sintomatologia, prevenendo evoluzioni più severe.

La sua formulazione si avvale dell'interazione di Ribes nero, Frassino, Salsapariglia, Gelso e OE di Ginepro e Zenzero,

specie antalgiche e antiflogistiche, antiossidanti e antiradicaliche, attivatrici della funzionalità e del drenaggio epato-renale, che interagiscono nel ristabilire l'equilibrio.

Proprio Quello che fa per Te

Considerando il contesto in cui s'inquadrano le infiammazioni articolari, la scelta può orientarsi su piante che rispondono a esigenze specifiche, spesso attinte dalla tradizione delle etnomedicine.

Dall'Ayurveda deriva *Boswellia EST*, antinfiammatoria indicata nel trattamento di osteoartriti, tendiniti, borsiti, artrite reumatoide, ma anche di flogosi gastrointestinali (gastriti, ulcere, Crohn, ileiti e coliti ulcerose), bronchiali (bronchiti, asma) e cutanee. Associa a ciò azioni di riequilibrio metabolico (colesterolo e trigliceridi) e spasmolitiche, sedative, antalgiche (emicranie, cefalee a grappolo, nevralgie).

L'azione di *Centella EST*, che l'Occidente apprezza prevalentemente come vasoprotettore, si estende a tutti i tessuti connettivi, inclusi quelli osteoarticolari. È un "fortificante del corpo e della mente", utile negli stati reumatici e artrici e per gli effetti riequilibranti in presenza di stress e manifestazioni d'ansia.

Commiphora EST è un antinfiammatorio articolare indicato nei quadri che l'Ayurveda definisce "medoroga": riguardano soggetti reumatici obesi, con squilibri metabolici (ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia, iperlipidemie) e tendenze aterosclerotiche. L'azione antinfiammatoria di *Curcuma EST*, che si abbina a una spiccata attività inibitrice di ossidanti e radicali liberi, si adatta a condizioni flogistiche sistemiche caratterizzate da note croniche. Questa radice è anche nota per l'azione epatoprotettiva e antulcerogena.

Bel Colpo!

Infine, quando la causa del blocco articolare è un colpo di freddo che scatena artralgie e mialgie, con un massaggio sulla zona lesa *Artihara Gel* assicura, senza ungere, un sollievo repentino al dolore acuto, grazie alla presenza nella formulazione di Arnica e alcune frazioni di Ippocastano, che favoriscono una veloce riattivazione del movimento, oltre alle essenze di Eucalipto citrato, Cipresso e Menta.

Linea **Artihara**



Libertà di Movimento

La scioltezza dei movimenti può essere talvolta limitata o compromessa. Per riprendere il via Fitomedical propone **Artihara**, una linea il cui nome sanscrito significa «che rimuove il dolore».

Gel, Olio e Pomata, prodotti per applicazione locale a base di Arnica e oli essenziali, alleviano, confortano e riscaldano gli arti e la schiena. Ad essi si affiancano le **Tavolette** per garantire una completa riattivazione della funzionalità articolare.



FITOMEDICAL





di Lina Suglia

Non perdere il Filo dei Pensieri

PER AFFRONTARE CON EFFICIENZA

LO STUDIO, IL LAVORO E

GLI IMPEGNI DI OGNI GIORNO

Mentre la natura si prepara al riposo vegetativo, la città riprende un nuovo ritmo: riaprono scuole e uffici e ricominciano gli impegni sociali. A volte sembra che le giornate si accorcino non solo per il progressivo diminuire della luce, ma perché le ore non sono sufficienti confrontate alla lista d'incombenze da sbrigare. Se questa sensazione perdura, è bene sostenere la mente e le sue funzioni prima che ci scoppi la testa.

Tener Testa alla Vita

Di fronte al sovraccarico mentale e alle eccessive sollecitazioni, CogniMind offre un valido aiuto per la memoria, la capacità di attenzione e la concentrazione. La formulazione si basa sulle più recenti acquisizioni scientifiche, che riscoprono Goji, Bacopa e Melissa, piante già note alle medicine tradizionali.

I frutti di Goji, disponibili anche nelle tavolette monocomponente EST, sono utilizzati da secoli in Cina, Corea e Giappone per proteggere dall'invecchiamento le funzioni mentali e visive (ma anche renali ed epatiche). Oggi si conferma l'attività antiaging e antiossidante, in particolare neuroprotettiva: prevengono i processi degenerativi delle cellule nervose e migliorano le prestazioni neurologiche e psicologiche, riducendo la sensazione di fatica mentale. A ciò si aggiungono proprietà epatoprotettive, di correzione metabolica (grassi e zuccheri) e immunomodulanti.

Cose da Dio

Effetti antiossidanti e neuroprotettivi caratterizzano anche Bacopa, in sanscrito "Brahmi" in onore del dio. Confermando le indicazioni ayurvediche la ricerca la considera un buon nootropo, cioè attiva sulle capacità cognitive, ma anche un adattogeno che sostiene l'organismo nei confronti dello stress cronico, in particolare negli stati ansio-depressivi con disturbi somatici (asma, dispnea, tachicardie, emicranie, ecc.).

Melissa, la più "vicina" a noi in quanto specie europea apprezzata come ansiolitica e spasmolitica, è oggi valorizzata

come antiossidante e antiradicalico neuronale: inibisce i meccanismi che disturbano i processi mnemonici e i fattori responsabili di degenerazioni nervose (Alzheimer).

Aguzzare l'Ingegno

Cognimind può essere associato ad altri fitoderivati secondo le esigenze individuali.

Ad esempio, Memoria - Estratto Integrato Sinergico è un composto in forma liquida caratterizzato da Rehmannia, antiossidante, antiradicalica e attivante delle abilità cognitive e mnemoniche, cui si associano diverse specie (Melissa, Cipresso, Polygonum, Uncaria ryncophylla e OE di Cipresso), orientate al miglioramento delle funzioni cerebrali, in particolare gli aspetti nootropi.

È adatta ad affrontare surmenage intellettivi professionali o di studio, quando sia necessario favorire la concentrazione, l'apprendimento, la progettualità e la memoria.

Nei locali dove si lavora, è utile diffondere la miscela di essenze Concentrazione (Basilico, Cardamomo, Limone, Rosmarino a cineolo, Sedano, Vetiver), che crea un clima favorevole ad affrontare con la massima efficienza l'impegno intellettuale.

Tutto sotto Controllo

Particolare è il profilo di Polygonum EST, coadiuvante nella protezione dal danno cerebrale, adatto quando alla stanchezza mentale si somma un invecchiamento precoce, evidenziato da segni di senescenza come il rallentamento metabolico (stasi epatica e intestinale, dislipidemie e aterosclerosi, eczemi, mialgie reumatiche, ecc.) e disturbi nervosi (tinnitismo, labilità mentale, vista sfuocata), in un contesto d'inquietudine, insonnia e palpitazioni.

A tutti i rimedi precedenti può essere abbinata Betulla semi MG, un riattivante delle funzioni cerebrali, indicato per stress professionali ed emotivi.

L'aiuto naturale per la memoria, l'attenzione, la concentrazione.



CogniMind[®]
chiaramente lucidi



FITOMEDICAL
star bene è naturale

CogniMind è il sostegno naturale per affrontare con successo il lavoro e lo studio, svolgere al meglio ogni attività quotidiana, concepire nuove idee e realizzare progetti

info@fitomedical.com
www.fitomedical.com



di Massimo Rossi,
Biologo, Consulente Scientifico

Profumi d'Autunno



CALDI OLI ESSENZIALI

PER AFFRONTARE

LE BASSE TEMPERATURE

Momenti cruciali d'autunno: variazioni di temperatura repentine, pioggia e vento, ritorno fra i banchi o al lavoro.

Tutte le medicine tradizionali avvertono che questo è il periodo in cui più è frequente la disarmonia nell'organismo, se non è difeso a dovere.

Pensando alle piante, i fitoderivati che più esprimono la permanenza delle qualità solari sono gli oli essenziali, prodotti in quantità maggiore nella fase vegetativa in cui la luce e il calore attingono la massima espressione.

Si accenna spesso ai caratteri vibratorii delle essenze, alla loro valenza energetica e alle intense interazioni che sviluppano con i molti livelli della nostra psiche. Queste spiegazioni, seppure elaborate con linguaggi differenti fra loro, servono a mettere in evidenza aspetti qualitativi degli OE solo sfiorati dalla ricerca, che sino ad ora ne ha misurato soprattutto il potere antimicrobico o la loro influenza sugli stati emotivi elementari.

Su di Tono

Si pensi a Eucalipto officinale (*Eucalyptus radiata*), un olio essenziale adatto al periodo, in quanto può contrastare i disturbi tipici da raffreddamento, ma che al contempo possiede doti attivanti e toniche. È evidente che la combinazione delle sue diverse proprietà si adatta alle fasi annuali caratterizzate da un certo affievolimento del tono generale, reattività immunitaria compresa.

Eucalipto officinale è uno dei costituenti principali della Miscela di essenze Freschezza, che ha la funzione di sanificare l'aria degli ambienti, contrastare i microrganismi patogeni, ridurre le polveri sottili e tonificare la psiche e le difese immunitarie.

In buona Compagnia

Oli essenziali come il Serpillo o il Limone si sposano magnificamente con gli estratti di Erisimo, Piantaggine e Sambuco nella composizione di GolaMiel, in cui le essenze svolgono al contempo azioni antisettiche, antinfiammatorie e attivanti delle capacità di adattamento a condizioni logoranti.

Il Serpillo si trova inoltre in Difese Estratto Integrato Sinergico, dove ha il ruolo, oltre che di antisettico e immunomodulante in supporto ad Astragalo, Echinacea, Baptisia e Aloe, anche di tonico che accompagna Eleuterococco.

Un po' di Sprint

L'integrazione degli OE ha dunque una funzione sinergica delle proprietà di altri ingredienti della formulazione, di aiuto per la biodisponibilità complessiva e di modulazione delle componenti psicodinamiche negli equilibri dell'organismo. A proposito di rafforzamento psico-fisico, un grande aiuto può essere dato dalla Miscela di essenze Vigore, a base di OE Basilico, Finocchio, Ginepro, Menta piperita, Menta verde, Pino nero canadese e Pompelmo. Può essere diffuso nell'ambiente o diluito in olio vegetale per massaggi o ancora disperso nell'acqua del bagno con l'aiuto di Kalen Olio o di Bagnoschiama disperdente.



di Lina Suglia

Calore dorato

IL MIELE SI UNISCE ALLE PIANTE

PER CONTRASTARE I DISTURBI

DA RAFFREDDAMENTO

Il miele, con la sua antica storia di alimento e farmaco prezioso, concentra in sé la memoria dell'operosità delle api e del calore estivo. Quando il suo valore, oggi confermato soprattutto per gli aspetti antiossidanti, si sposa alle proprietà delle specie officinali, ne derivano "buone medicine", ideali per bimbi, ma anche per anziani e adulti: sono i prodotti della linea Botanicals&Honey, in cui il miele veicola specifiche formulazioni a base di estratti vegetali molto concentrati (1 g di estratto equivale a 6 g di pianta) e pregiati oli essenziali. Di sapore gradevole, possono essere assunti tal quali o sciolti in bevande tiepide (un cucchiaino da tè, due volte al giorno).

È Bene prendersela con i Piccoli

Per contrastare virus e batteri infettivi responsabili dei disturbi da raffreddamento e sostenere l'efficienza del sistema immunitario, InFluMiel unisce le proprietà toniche, prebiotiche e antisettiche del miele a quelle "antibiotiche" della Propoli. Li accompagna l'azione immunostimolante di Echinacea, che favorisce un'adeguata risposta agli attacchi virali, la ricchezza in vitamina C delle bacche antinfiammatorie di Rosa canina e dei frutti antiossidanti di Acerola e due oli essenziali antisettici, Arancio e Limone, che inibiscono l'adesività e la replicazione dei virus.

Squassati dalla Tosse

Quando agenti infettivi, fattori inquinanti e fumo mettono in pericolo il benessere delle vie respiratorie, inducendo irritazioni e tosse stizzosa, TosseMiel allevia il disagio con le sue proprietà antibatteriche, lenitive e antitussive. Qui il miele è arricchito da estratti di Verbasco, un emolliente che contiene l'amplificazione dell'infiammazione, di Enula, che calma la tosse e tutela da numerosi microrganismi patogeni, e di Sambuco, attivo in particolare contro l'attacco dei virus influenzali. Si aggiunge la nota balsamica di essenze indicate a correggere lo squilibrio delle microflora che popolano le mucose faringee e bronchiali: Tea tree, antisettico ad ampio spettro e antivirale, Eucalipto, espettorante capace di contrastare anche ceppi batterici resistenti agli antibiotici e Pino mugo, con proprietà di tonico sistemico.

Senza Parole

Se il freddo attacca la gola, provocando afonia e bruciore, è utile la protezione di GolaMiel. Assunto in due prese, o frazionato in piccole dosi nel corso della giornata, lenisce con dolcezza le irritazioni della mucosa orofaringea e restituisce la voce.

La sua efficacia deriva dalla sinergia di Erisimo, noto alla tradizione come "erba dei cantanti", Piantaggine, la cui azione lenitiva e antinfiammatoria è specificatamente orientata alla tutela degli epiteli respiratori e Sambuco, per le caratteristiche antisettiche potenziate anche dagli oli essenziali di Limone e Timo serpillio.



di Deborah Pavanello,
Naturopata

Passaggio ad Oriente

SUGGERIMENTI DI DIETETICA CINESE

PER LA STAGIONE FREDDA

Oggi più che in passato il sapere occidentale si apre alle sollecitazioni che vengono da altre culture, disponibile a essere fecondato. Nell'alimentazione naturale, il contributo della dietetica cinese permette di accogliere un dinamismo che richiede di variare il proprio menu al cambio di stagione, poiché, come recita uno dei testi più importanti della Medicina Cinese, il Nei Jing Su Wen: "L'uomo nasce dalla Terra e il suo destino gli viene dal Cielo"; egli vive cioè circondato da influssi con i quali è saggio rimanere in armonia per conservare la salute. Altrettanto saggio è tuttavia saperne mitigare l'effetto quando divengono eccessivi, scatenando squilibri e patologie.

La Danza della Vita

Due forze complementari, chiamate Yin e Yang, si compenetrano e dinamicamente si alternano pervadendo tutto ciò che esiste. Lo Yin viene tradizionalmente associato al cielo coperto, a ciò che è freddo e oscuro, mentre lo Yang alla luce e al calore. La loro incessante danza si manifesta in cinque Movimenti (Legno, Fuoco, Metallo, Acqua e Terra) a ciascuno dei quali vengono associati stagioni, organi, cibi, sapori, colori, ecc., secondo una logica che all'occidentale non risulta sempre chiara, ma che pure risponde a un pensiero tra i più eleganti e creativi. Se applicata alle stagioni, tale logica svela che l'autunno e l'inverno hanno caratteristiche yin, che sono associati rispettivamente al Metallo e all'Acqua e che hanno ciascuno un sapore di riferimento.

Saper scegliere

In tutte le stagioni la regola d'oro della dietetica cinese è la moderazione: il pasto non è mai troppo abbondante e il sapore dei cibi non è mai forte, pur svolgendo un ruolo fondamentale nel mitigare le influenze nocive del clima. Durante l'autunno e l'inverno è opportuno scegliere sapori leggermente piccanti (per rimuovere l'umidità ristagnante nel corpo, per esempio sotto forma di catarri), moderatamente salati (per contrastare il freddo) e dolci, dalle qualità armonizzanti.

Anche la natura dei cibi è importante: dovrà essere tiepida o calda, mentre andranno eliminati tutti gli alimenti di natura fredda, come latte e latticini. Inoltre, meglio evitare frutta e verdura crude, perché anche il crudo è raffreddante e perché questi alimenti sono ricchi d'acqua, ovvero di umidità, qualità già presente nel clima che va corretta a tavola per evitare un eccesso e non rischiare disturbi come bronchiti, cistiti, raffreddamenti, ristagno di liquidi e di tossine (vedi pag. 4).

Nella stagione fredda i cibi vanno sempre cotti o riscaldati, anche grazie all'aggiunta di aromi e spezie: grande alleato nelle tisane come nelle piantane è lo Zenzero.

Questi accorgimenti sono fondamentali per ottenere una digestione completa ed estrarre dagli alimenti quelle sottili essenze che nutrono funzioni come quella difensiva, chiamata Wei Qi, risultato di trasformazioni che avvengono nel cosiddetto Riscaldatore Inferiore situato a livello intestinale (vedi pag. 6).

La Lista della Spesa

In assenza di patologie, trascorrere in salute la stagione fredda richiede accorgimenti piuttosto semplici: prima di tutto scegliere prodotti di stagione, seguendo la logica che il creato offre all'uomo ciò di cui ha bisogno. Secondo, preferire cibi di natura calda o tiepida, consistenza compatta e consumarli cotti. Terzo, ecco qualche suggerimento per compilare la lista della spesa: carote, cipolle, cavoli, zucca, mele, frutta secca, castagne, uova, carne (suino e manzo preferibilmente), pesce azzurro e cereali (avena e riso), Pepe, Cannella e Zenzero. Come condimento, all'olio si affiancano moderate quantità di burro, mentre tra le bevande il tè è la più adatta, anche al pasto, ma ci si può concedere un po' di buon vino.

FILO DIRETTO

Orientare nella scelta dei prodotti naturali

Associare Fitoderivati, Oli essenziali e Oligoelementi

SERVIZIO RISERVATO AGLI OPERATORI PROFESSIONALI

Per avere una consulenza qualificata basta telefonare al n° 02 90781542

Ogni mercoledì, dalle ore 9,30 alle 12,30 presso la Fitomedical, un esperto risponde alle vostre domande.

Oppure in qualunque momento potete inviare un fax al n° 02 90781996

FITOMEDICAL



Periodico trimestrale sui fitoderivati
Anno 22 n°3-4 Aut.del Trib.di Milano
n°398 del 04.06.90

Direzione, redazione e amministrazione: Fitomedical snc Via Copernico, 5/7 20082 Binasco (MI)
Editrice: Fitomedical snc
Direttore responsabile: Marco Angarano
Direttore scientifico: Dr. Massimo Rossi
Redazione: Lina Suglia
Ufficio pubblicità: Tel. 02 90781896

Art direction: Pierluigi Bruno visual design
www.pierluigibruno.com
Elaborazione immagini: Pierluigi Bruno
Fotolito: E.G.V. & C. Cernusco S.N. (MI)

FITO•News



di Marco Angarano
Fitopreparatore, Giornalista

Herbae volant

NOTIZIE AL VOLO

DALLA LETTERATURA SCIENTIFICA

Questa rubrica è un terrazzo da cui affacciarsi e gettare uno sguardo curioso sul vasto e complesso intreccio di notizie pubblicate dalle riviste scientifiche internazionali, per cogliere quelle di particolare interesse e attualità dedicate a piante officinali, alimenti e nutrienti.

Diamanti rossi

Il Goji (*Lycium barbarum*) è un simpatico arbusto che cresce sull'Himalaya, in Cina e Mongolia; produce delle bacche rosse dal sapore dolce-acidulo utilizzate da millenni in Medicina Tradizionale Cinese per le loro proprietà antiossidanti, toniche, antiaging, ipolipemizzanti, ecc.

Ricercatori indiani hanno evidenziato come la

somministrazione di un estratto di Goji in differenti dosaggi è in grado di ridurre efficacemente i livelli di colesterolo totale, LDL e trigliceridi, suggerendo un'interessante azione di contrasto delle dislipidemie.

I polisaccaridi contenuti nelle bacche di Goji sono stati oggetto di una ricerca cinese, che ne ha verificato l'importante attività biologica immunomodulante, antitumorale, epatoprotettiva, neuroprotettiva, ecc.

In Arizona sono stati esaminati studi clinici effettuati sul consumo di bacche di Goji, attestando un significativo miglioramento delle performance neurologiche e fisiche dei soggetti che le assumevano.

Polvere gialla

Le potenzialità terapeutiche della Curcuma (*Curcuma longa*) e delle sue sostanze attive caratterizzanti, le curcumine, sono protagoniste della recente ricerca scientifica, in particolare per la spiccata azione antinfiammatoria.

Studiosi indiani hanno infatti osservato come la Curcuma agisca positivamente sui fattori che attivano l'infiammazione, attestandone le proprietà immunostimolanti e antinfiammatorie.

Ma si indaga anche su altre attività: uno studio clinico ha rilevato che la somministrazione di curcumina, rispetto a un farmaco antidepressivo, è una modalità efficace e sicura per il trattamento di soggetti con sindromi depressive.

Uno studio coreano ha invece analizzato l'azione antimicrobica della curcumina in sinergia con alcuni antibiotici di sintesi nei confronti degli Stafilococchi meticillino-resistente (MRSA), batteri che causano diverse infezioni ospedaliere; i risultati positivi prospettano lo sviluppo di nuovi preparati antibiotici.

A Fuoco lento

La malattia renale cronica è associata a infiammazione sistemica e a una bassa attività antiossidante: la somministrazione di un integratore a base di estratti di Boswellia (*Boswellia serrata*) e Curcuma a pazienti con questo disturbo si è dimostrata un trattamento sicuro e tollerabile per incrementare i fattori antinfiammatori dell'organismo.

Dall'America Meridionale arriva la Tabebuia (*Tabebuia avellanedae*) di cui tradizionalmente si utilizza la corteccia per curare ulcere, infezioni batteriche e micotiche. Ricercatori coreani hanno appurato come i suoi effetti antinfiammatori e analgesici potrebbero essere utili nei disturbi caratterizzati da dolore e infiammazione, tipo le osteoartriti.

Uno studio brasiliano ha invece dimostrato che un estratto di Tabebuia, attivando la proliferazione delle cellule della mucosa gastrica, ha accelerato il processo di guarigione dell'ulcera peptica.

Un Nodo al Fazzoletto

**DA TENER PRESENTE QUANDO
INCALZA IL FREDDO**

<p>Artihara Tavolette <i>(con Artiglio del diavolo, Frassino e Ortica, succhi di Mango e Ribes nero).</i></p>	<p>Contrasta i disagi articolari persistenti o i postumi di traumi, favorendo il recupero della motilità.</p>
<p>Cistoshield <i>(con Cranberry, Karkadè, Mirtillo rosso e Astragalo)</i></p>	<p>Favorisce il riequilibrio e il mantenimento della funzionalità fisiologica della vescica.</p>
<p>CogniMind <i>(con Goji, Bacopa, Melissa)</i></p>	<p>Sostiene le funzioni cognitive (memoria, attenzione, concentrazione, ecc.).</p>
<p>drena&depura <i>(con Ribes, Karkadé, Mango, Verga d'oro, Schisandra e Fumaria)</i></p>	<p>Agisce sui processi fisiologici di detossificazione ed eliminazione, favorendo la neutralizzazione di sostanze dannose e la rimozione dei liquidi tissutali in eccesso, con un effetto tonico generale.</p>
<p>Enterodefend <i>(con Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus rhamnosus, Bacillus coagulans e Astragalo)</i></p>	<p>Per rafforzare le funzioni immunitarie dell'intestino e aumentare la resistenza generale dell'organismo.</p>
<p>Enterorelax <i>(con Triphala, Zenzero, Camomilla, Finocchio e Tabebuia)</i></p>	<p>Per correggere l'ipersensibilità e il tono intestinale, alleviando sintomi crampiformi e condizioni infiammatorie.</p>

est

per chi bada
alla sostanza

Estratti vegetali in tavolette
pratiche, efficaci,
di uso flessibile e modulabile



www.fitomedical.com
info@fitomedical.com



FITOMEDICAL
star bene è naturale

linea ampliata con nuove referenze!



LE VIRTÙ DELLE PIANTE, I BENEFICI DEL MIELE

www.pierluigibruno.com
pierluigi bruno visual design



Botanicals&Honey

integratori alimentari a base di piante officinali e miele

**DEPURMIEL DIGESTIMIEL DORMIMIEL ENERGOMIEL
INFLUMIEL TOSSEMIEL GOLAMIEL LAXOMIEL**

Botanicals&Honey è una linea di integratori che unisce le virtù della flora ai doni dell'alveare. Sei formulazioni che associano estratti concentrati e selezionati di piante officinali e pregiati oli essenziali alle proprietà salutistiche del miele di Acacia.



FITOMEDICAL
star bene è naturale

info@fitomedical.com

www.fitomedical.com

FitoNews Gratis!



FitoNews è distribuito gratuitamente
per riceverlo compilate e spedite questo coupon a:

Fitomedical
Via Copernico, 5/7 - 20082 Binasco (MI)
oppure inviate via Fax al n° 02 90781996

Ai sensi dell'art. 13 del D.Lgs. n. 196 del 30.06.03 "Codice in materia di protezione di dati personali", informiamo i lettori che i loro dati saranno conservati nel nostro archivio informatico e saranno utilizzati da questa redazione e da enti e società esterne collegati solo per l'invio della rivista «FitoNews» e di materiale promozionale relativo alle attività di Fitomedical. Informiamo inoltre che gli interessati hanno diritto di conoscere, aggiornare, rettificare i propri dati e, in caso di trattamento in violazione di legge, richiederne la trasformazione in forma anonima o il blocco e di opporsi all'utilizzo degli stessi, compresi quelli di cui non è necessaria la conservazione in relazione agli scopi per i quali i dati sono stati raccolti o successivamente trattati, mediante comunicazione scritta al titolare del trattamento e cioè a: Fitomedical snc di Moretti G. & C. Fitomedical Via Copernico, 5/7 - 20082 Binasco (MI)

Data: _____ **Firma:** _____

Nome _____

Cognome _____

Ragione sociale _____

Professione _____

Indirizzo _____

CAP _____ Città _____

Provincia _____ Nazione _____

Telefono _____ Fax _____

E-mail _____