



# Fitonews

Salute Natura Informazione

TRIMESTRALE - PREZZO 4,00 EURO N°51 OTTOBRE 2017

## TUTTI FUORI

Gli esercizi che danno energia extra da fare all'aperto

## DIETA ANTI INFLUENZA

I cibi e i rimedi naturali per combattere mal di gola, tosse, febbre

## AUTUNNO: TEMPO DI DIFENDERCI

Prepariamo il corpo e la mente per la stagione del freddo



# La Qualità dà i suoi Frutti

Con l'attenzione ad ogni passaggio della filiera produttiva, Fitomedical garantisce fitoderivati efficaci e sicuri, che conservano il valore e l'integrità della pianta originaria.



**FITOMEDICAL**  
star bene è naturale



## In copertina: Echinacea

Capolini di Echinacea  
(*Echinacea* spp.)

## colophon

Periodico trimestrale  
sui fitoderivati  
Anno 26 n°51  
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:  
Massimo Rossi

Redazione: Lina Suglia  
Coordinamento  
editoriale:  
Ornella De Carli

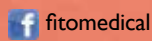
Ufficio Pubblicità:  
Tel: 02 90781896

Progetto grafico  
ed editoriale: The Van

Foto di copertina:  
Hive Studio

Stampa: Vela web

www.fitomedical.com





## Pronti al via

---

Dopo l'estate, forti della carica accumulata in vacanza, coltiviamo buoni propositi e investiamo in nuovi progetti. Ci sono ancora belle giornate di sole e la luce ha un incanto particolare. Poi, quando i giardini virano al rosso e all'oro, il fascino dell'autunno ci conquista completamente.

Facciamo tesoro di quest'energia e di tanta bellezza perché, mentre la natura si prepara al riposo, riaprono scuole, uffici, palestre... poco alla volta le giornate si accorciano, ma si allunga la lista di attività e incombenze. Nessuno vuole trovarsi con le pile già scariche quando sarà tempo di piogge uggiose e trantran quotidiano a pieno ritmo! Potrebbero incrinare il nostro umore e rendere più fragile la resistenza agli acciacchi della brutta stagione.

Adesso è il momento di organizzarsi per rimanere in forma, adottare sane abitudini, prendersi cura di se stessi. Il nostro organismo merita un'attenzione particolare, ora che sta adeguandosi al mutare del clima. Lo spiega la cover story, che evidenzia i punti di forza per aumentare la protezione contro le insidie di freddo, umido, smog, nemici in particolare delle vie respiratorie.

I focus suggeriscono come restare centrati nello studio, il lavoro e le occupazioni d'ogni giorno senza perdere la testa; e aggiungono facili indicazioni per una cosmesi fai-da-te, con oli ed essenze che ci coccolano e ritemperano dai tanti impegni. Ricette di piatti caldi a base di zucca, la regina della cucina autunnale, e tanti preziosi consigli concludono queste pagine. Meglio sfogliarle accoccolati sul divano, col tepore di un plaid addosso.

## sommario

---

**02**

### **Una pausa di riflessione**

Le tradizioni suggeriscono come prepararci alla stagione dell'attesa

**04**

### **Ci salva il sesto senso**

Cambia la luce e il cervello avverte tutto il corpo di ritardare i parametri biologici

**05**

### **Meglio alzare la guardia**

Attenzione allo stress e al benessere dell'intestino per essere più forti

**06**

### **Per riprendere fiato**

Le piante che danno protezione e sollievo alle vie aeree attaccate dalle infezioni

**08**

### **Non perdiamo la testa**

Bacopa e Rodiola migliorano le performance della mente sotto stress

**10**

### **Supporto essenziale**

Gli oli essenziali utili per ritrovare il ritmo giusto dopo le vacanze

**12**

### **Mente&corpo**

Attività sportiva regolare, anche all'aperto, e momenti di vero relax contro i mali di stagione

**14**

### **La natura a tavola**

Una ricetta sana con zucca e funghi, uniti al tocco esotico di curry e zenzero

**16**

### **Bacheca**

I libri, i film e gli eventi da non perdere. Uno spazio per gli animali e il consiglio del professionista

# UNA PAUSA DI RIFLESSIONE

L'autunno esordisce trionfante di colori, portando al culmine l'esuberanza estiva. La traduce nella ricchezza di vendemmie e raccolti e ci tonifica con la sua aria fresca. Ma intanto diffonde le prime nebbioline, sparge qualche pioggia, accorcia le giornate.

Ha il compito di accompagnarci verso la silenziosa quiete dell'inverno e, nell'incertezza del mutamento, offre splendore e doni per rassicurarci. Ci invita a cogliere nel frutto maturo il seme del futuro, ma anche a comprendere che ora ha bisogno di riposo prima di germinare. Le tradizioni suggeriscono come predisporci con fiducia all'attesa del risveglio.

*di Lina Suglia  
erborista, fitopreparatore, consulente scientifico*

**N**ei giorni dell'equinozio autunnale, che segna il progressivo aumento delle ore diurne di buio, la tradizione popolare celebra San Michele.

In questo periodo l'atmosfera è ancora dolce e splendente, simile a quella del tramonto che precede la notte. Se questa svolta suscita una nota di tristezza, l'iconografia dell'arcangelo Michele scaccia ogni inquietudine. Si presenta maestoso, mentre trafigge il drago con una spada di luce. Indica che **le insidie dell'oscurità possono essere sconfitte con la forza d'animo**. Ci sollecita a cercarla in noi, a compensare il dissolversi del calore estivo trasformandolo in qualità interiori, per conservarne chiarezza e vigore nel cuore.

Più avanti nel calendario, quando ormai gli alberi sono spogli e il bagliore solare completamente sopito, **un'usanza diffusa nel Nord Europa ripropone il simbolo della fiamma spirituale con la festa delle lanterne**.

Si appendono all'imbrunire davanti alle case l'11 novembre, giorno dell'"Estate di San Martino". Ogni anno in quel periodo sole e tepore irrompono brevemente nel grigiore e nel freddo, portando un po' di sollievo con un messaggio di fiducia.

Il contadino lo interpreta come la rassicurazione che il calore dell'estate non è svanito, ma solo nascosto alla vista, sotto le zolle a proteggere i semi.

Alla profondità della terra si rivolge anche lo sguardo dall'antica cultura cinese, che rappresenta l'ideogramma dell'autunno con il simbolo grafico di quattro pepite lucenti, custodite nel sottosuolo. Sono oro, semi che daranno frumento e, metaforicamente, le doti e le capacità

accumulate con l'esperienza, che ciascuno racchiude in sé.

**Così l'autunno ci insegna a fare affidamento su noi stessi**, per affrontare le situazioni critiche senza apprensione, confidando nel raccolto che riempie i granai. Come amministrare questa ricchezza?

## Niente fretta

### **Serve calma per predisporre il risveglio**

Guardiamoci attorno. La natura sembra ispirare profondamente e richiama tutto a sé: piccoli animali scavano tane, dagli alberi cadono frutti maturi, le foglie scendono volteggiando. Dal cielo scorre pioggia, persino il sole s'abbassa all'orizzonte. È un cambio di ritmo che segue un movimento introspettivo di chiusura.

Anche per l'uomo è opportuno fermarsi a raccogliere forze e idee per definire la nuova direzione, e trovare confini di protezione dove organizzare il modo per perseguirla.

**Come facciamo ordine e rinnoviamo gli abiti nell'armadio, l'autunno ci esorta a prepararci al nuovo ciclo**, che si esprimerà a tempo debito. Non c'è fretta, possiamo prenderci cura di noi stessi, ripararci, coccolarci, anche con le piante: ci rendono plastici al cambiamento, resistenti alle infezioni, lucidi di mente. Un aiuto ideale per concentrare le energie in previsione del nuovo avvio. ■

## curiosità

### **Un bel respiro**

Ideale per una passeggiata nel fresco autunnale: ispirate profondamente dal naso fino a totale pienezza, trattenete l'aria contando fino a 5, poi espiratela completamente dalla bocca. Da ripetere 3 volte, per 3 volte al giorno, questo esercizio sostiene le energie fisiche e psichiche.

### **Cambiare per rinnovarsi**

Per l'Oriente l'autunno è tempo di Metallo, l'elemento freddo e rigido come il clima in arrivo, ma anche duttile e malleabile, che trattato con perizia assume nuove forme preziose.

**12%**

della popolazione italiana contrae l'influenza ogni anno

**Luce e buio**

regolano il nostro organismo

**i batteri**

intestinali educano le nostre difese

**2/3**

circa delle nostre cellule immunitarie sono nell'intestino

## CI SALVA IL SESTO SENSO

In vista della brutta stagione l'organismo si prepara e si difende

Lina Suglia

**F**reddo, buio, umidità? Il nostro organismo sa cosa fare. In autunno, quando cambiano le condizioni ambientali, corpo e mente si tarano su parametri biologici adeguati alla nuova situazione. Una reazione che coinvolge simultaneamente il piano nervoso, endocrino, metabolico, immunitario, che si coordinano su un nuovo equilibrio.

Lo sollecita la variazione di luce, uno degli stimoli esterni più studiati, ma certo non il solo. **Il buio crescente percepito da occhi e pelle attiva alcuni centri di controllo presenti nel cervello**, che propagano rapidamente la notizia. Resteremmo impressionati se vedessimo il flusso di informazioni che, in forma di neurotrasmettitori, ormoni o cellule specializzate, scorre lungo le strutture nervose o naviga nella corrente del sangue, in ogni direzione. È una comunicazione circolare e dinamica, fatta di botta e risposta, di messaggi diretti e retroattivi da un distretto all'altro, finalizzati ad armonizzarne le diverse funzioni.

La prontezza di questa reazione complessiva determina

la nostre capacità di affrontare e superare le difficoltà della stagione (e quelle di ogni momento dell'anno), fisiche, psichiche ed emotive. I rischi sono tanti, ma sicuramente in questo periodo influenze e disturbi respiratori sono ai primi posti.

**Ci protegge un comparto del sistema di adattamento, composto da cellule immunitarie** con ruoli differenziati e complementari. È così solerte nel rilevare la presenza di eventuali aggressori dentro i nostri confini, da essere definito il sesto senso. Riconosce al volo i nemici, modula l'attacco secondo l'entità della minaccia, conserva memoria dell'intruso e del codice di comportamento da adottare, agisce tempestivo evitando il trascinarsi delle infezioni e le eventuali noiose ricadute.

Tanta efficienza è in buona parte dovuta agli insegnamenti impartiti dalle flore batteriche dell'intestino, in cui presidia la maggior parte delle cellule che compongono il nostro esercito, pronte a entrare in azione all'occorrenza. ■



# MEGLIO ALZARE LA GUARDIA

Tre aspetti importanti da tenere d'occhio per schivare i guai dell'autunno

Lina Suglia

**P**er i microrganismi impazienti di esibire la propria virulenza, l'autunno è il momento ideale. Freddo e umidità li favoriscono e i luoghi affollati come scuole, uffici, mezzi pubblici sono un ottimo bacino dove andare all'attacco. Diffondono infezioni, a volte vere epidemie, che includono raffreddori, mal di gola, bronchiti e sinusiti, oltre all'influenza, un "classico" di stagione.

**Ne fanno le spese soprattutto le vie respiratorie che, comunicando direttamente con l'esterno, rappresentano un facile accesso per virus e batteri.** Offrono loro anche un'ampia scelta di bersagli, dato che gola, naso, orecchie, e più in basso bronchi e polmoni, sono una struttura contigua, dove è facile diffondersi. Le naturali difese, inoltre, sono penalizzate dagli inquinanti, che con l'aumento del traffico e la riaccensione degli impianti di riscaldamento hanno un'impennata.

Tanti presupposti non sono comunque decisivi per scatenare malanni. Ciò che conta è quanto l'organismo è suscettibile alle condizioni sfavorevoli e il vigore della sua risposta. Tra i fattori che tendono a indebolirla – ma, sapendolo, possia-

**Lo stress ci rende molto fragili di fronte all'aggressività di virus e batteri**



mo prevenirli – primeggia **lo stress che, è ormai comprovato, riduce l'efficienza immunitaria.** In questo periodo può scaturire da una certa difficoltà generale di adattamento alla stagione, per motivi costituzionali o d'età, oppure dall'intensificarsi dello studio e del lavoro.

## Se la pancia s'arrabbia

**L'equilibrio dell'intestino è una protezione irrinunciabile**

Si aggiunga che per molti le contrarietà quotidiane si riversano sulle funzioni intestinali. Sono disordini che, sommati al cambio autunnale dei cibi e delle abitudini alimentari, modificano profondamente l'assetto delle flore simbiotiche. Viene così compromesso un comparto centrale nell'organizzazione delle difese.

Prima di scoprirci vulnerabili alle infezioni e magari subire per tutta la stagione la loro sgradita compagnia, **conviene porre attenzione alla nostra resistenza allo stress**, al benessere dell'intestino e alle condizioni delle nostre vie aeree. Meglio pensarci subito... ■

**relazioni pericolose**



## Un po' d'aria buona

Come tutte le superfici dell'organismo poste a contatto col mondo circostante, anche le vie respiratorie ospitano diversi microrganismi. Sono una prima barriera di difesa, che impedisce l'insediamento e lo sviluppo di agenti infettivi. Aiutano inoltre l'epitelio che li ospita a mantenersi in condizioni ottimali: è un circolo virtuoso, perché mucose sane garantiscono la presenza di un ecosistema di ceppi "collaborativi", e viceversa. Almeno finché non intervengono fumo di sigaretta, inquinamento, antibiotici o altri nemici di questo equilibrio. Opportuni oli essenziali, come Eucalipto Officinale o Mirto, assunti come integratori, o inalati in diffusione nell'ambiente, offrono un aiuto significativo per mantenere o ripristinare le migliori condizioni fisiologiche.

# PER RIPRENDERE FIATO

Quando le infezioni bussano alla porta, le vie aeree trovano protezione e sollievo nelle piante

Lina Suglia



**P**er mantenerci in salute nella brutta stagione, possiamo ricorrere a piante provenienti da ogni cultura, valorizzando in chiave moderna il sapere del mondo. Lo dimostrano due specie che abitano luoghi molto lontani e diversi. Ognuna ha caratteristiche proprie, che sostengono la funzionalità delle vie aeree.

**Le corolle del Marrubio richiamano gli elfi e le fate del bosco**



Marrubio (*Marrubium vulgare*) è un'erba diffusa negli incolti di buona parte dell'Europa meridionale, abbellita da fiori bianchi, che le leggende dicono siano molto amati da elfi e fate.

Ha un odore leggermente sgradevole e un sapore amaro, cui deve probabilmente il nome, dall'ebraico mar = amaro, e rob = succo. Ma gli inglesi la chiamano Horehound, in riferimento a Horus, divinità dell'antico Egitto, dove era già noto, e la mitologia scandinava lo associa a Thor, dio del fulmine.

Molti secoli dopo, Paracelso, e poi l'abate Kneipp, vantano le virtù delle sue foglie e delle sommità fiorite. **Ne suggeriscono l'utilizzo nella cura di disturbi respiratori come bronchiti, asma, pertosse**, per fluidificare il catarro e calmare gli spasmi, alleviando l'oppressione al torace. Aggiungono anche che, per l'effetto tonico sulle secrezioni gastriche e biliari, Marrubio corregge la digestione lenta, con spasmi e pesantezza gastrica. Tutte proprietà confermate scientificamente.

**Andrographis è la fredda regina dei sapori amari**

In Oriente si distingue Andrographis (*Andrographis paniculata*), il "re degli amari" per gli indiani. La farmacopea cinese la cataloga come "fredda e amara", adatta a "disperdere il calore e i veleni", agendo da febbrifuga e detossificante. Raccomanda l'**uso delle foglie per trattare infezioni anche severe**, tanto respiratorie, come raffreddore, influenza, bronchite, otite, sinusite, quanto localizzate all'intestino, alle vie urinarie, a fegato e pelle. In particolare, è apprezzata per alleviare le sindromi influenzali che alterano le funzioni respiratorie e intestinali, causando dissenteria e spossatezza.

La ricerca giustifica queste indicazioni evidenziando l'azione antivirale e antibatterica ad ampio spettro, e le proprietà immunostimolanti e antinfiammatorie. ■



## A pieni polmoni

### Respirazione Marrubium

Estratto Integrale Sinergico

Un prodotto che tutela l'equilibrio e la funzionalità delle vie respiratorie, proteggendole dall'azione aggressiva di fattori infettivi o ambientali

È una formulazione in forma liquida, che associa in un'efficace sinergia le proprietà di **Marrubio, Erisimo, Grindelia, Andrographis e dell'olio essenziale di Eucalipto officinale**. Il loro insieme costituisce una valida protezione per l'apparato respiratorio, indicata sia in fase di prevenzione, per sostenere le naturali difese delle mucose, sia come aiuto per ripristinare le loro condizioni e alleviare i disturbi provocati da episodi infettivi, sbalzi termici, inquinanti ambientali, o fumo di tabacco.

Approfondimenti su [www.fitomedical.com](http://www.fitomedical.com)

#### Modo d'uso

Assumere 40 gocce diluite in acqua, tre volte al giorno, preferibilmente prima dei pasti principali.



## L'intestino ci difende

### Enterodefend omeostat®

Un integratore concepito per sostenere le funzioni immunitarie dell'intestino e normalizzare le sue flore batteriche, potenziando la resistenza generale dell'organismo

I suoi ingredienti naturali (**Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus rhamnosus, Bacillus coagulans e Astragalo**) intervengono in modo articolato sugli aspetti che regolano i meccanismi immunitari intestinali. La formulazione fornisce 5 miliardi di microrganismi che assicurano un'azione prolungata nell'incremento di crescita della flora batterica, favorendo il riequilibrio dell'ecosistema intestinale. Completa la loro azione Astragalo, che stimola la risposta immunitaria e agisce come prebiotico. La contemporanea azione probiotica, prebiotica e immunomodulante potenzia le difese.

Approfondimenti su [www.fitomedical.com](http://www.fitomedical.com)

#### Modo d'uso

Assumere 1 capsula al giorno, preferibilmente al mattino a digiuno o lontano dai pasti. Si consiglia l'assunzione per almeno 12 giorni.



Difese Astragalus Estratto Integrato Sinergico

Una formulazione con Echinacea, Astragalo, Eleuterococco, Baptisia, Aloe e olio essenziale di Timo serpillio, che sostiene l'efficienza delle difese immunitarie e stimola le capacità reattive dell'organismo.



## Libertà dallo stress

### Eleutero+ omeostat®

Una formulazione che aiuta a fronteggiare le situazioni di stress temporanee o prolungate, mantenendo l'equilibrio psicofisico con rinnovate energie

**Eleuterococco, Codonopsis, Tulsì, Aronia e Olivello spinoso** sono i componenti di questo prodotto 100% naturale, senza alcol e senza edulcoranti sintetici, confezionato in pratici stick. È una formulazione appositamente studiata per contrastare gli effetti negativi dello stress e prevenirne i danni. Si avvale delle proprietà di piante toniche e adattogene, che aumentano le capacità di adattamento dell'individuo nei confronti di situazioni sfavorevoli, sostenendo l'organismo senza indurre effetti eccitanti.

È indicato a giovani, adulti e anziani al cambio di stagione o in ogni momento dell'anno a chi lavora, studia, pratica attività sportive, nelle convalescenze e in ogni condizione di stress. Approfondimenti su [www.fitomedical.com](http://www.fitomedical.com)

#### Modo d'uso

Uno stick al giorno, assunto preferibilmente al mattino a digiuno, tal quale o diluito in acqua, succo di frutta o tisana.



**in forma**

 di Viola Bellini  
 erborista

**Tenere testa all'ansia**

L'emotività, la fretta, l'ansia da prestazione sono spietate nemiche per la mente, perché la distraggono, la confondono e l'affaticano a vuoto. Per non andare in tilt, e per recuperare il controllo emotivo e la concentrazione è consigliato il **macerato glicerinato ottenuto dai semi di Giuggiolo**. La sua azione dolce e profonda permette di affrontare le cose con calma e lucidità. Migliora inoltre la qualità del sonno, che è determinante per la regolazione dei processi cognitivi e dell'umore.

È indicato per i più piccoli, ma ideale anche per gli adulti, se in qualche occasione si sentono fragili come bambini.

# NON PERDIAMO LA TESTA

## Conoscenze antiche proteggono il cervello

 Viola Bellini  
 erborista

**L**n autunno anche la mente deve tornare dalle vacanze e rimettersi in riga, ma certe volte riprendere il passo con tutti gli impegni scolastici, professionali o privati è davvero faticoso.

**Molte piante possono aiutarci, favorendo buone performance intellettive** e proteggendo le cellule del cervello dagli effetti ossidativi dello stress.

In proposito, la ricerca scientifica ha focalizzato l'attenzione su alcune specie provenienti dal patrimonio delle medicine tradizionali, verificandone l'utilità. Tra queste, si distinguono due piante adattogene, specifiche per fronteggiare il sovraccarico intellettuale; la loro azione allevia anche il disagio psichico ed emotivo indotto dalla stanchezza mentale, e include le eventuali somatizzazioni che ne derivano.

La prima, **Bacopa (Bacopa monnieri)**, è una piccola specie erbacea indiana, amante delle zone umide, calde e paludose. La considerazione di cui gode nei luoghi d'origine si desume dal nome sanscrito "Brahmi", dato in omaggio al dio induista Brahma.

La medicina ayurvedica utilizza le parti aeree, vantandole come rimedio che favorisce la longevità e ha un particolare effetto ringiovanente sui nervi e sul cervello: accresce le facoltà della mente, aumenta l'attenzione, la memoria, la concentrazione e l'attitudine all'elaborazione dei pensieri.

Aggiunge che Bacopa corregge anche il tono e l'umore, che tanto influiscono sulle prestazioni intellettive, e la consiglia quando "gli squilibri della mente" derivano da un'inquietudine così profonda, da alterare il ritmo del respiro, del cuore, del sonno e provocare altri disturbi,

**Bacopa rende la mente lucida, calma l'agitazione e chiarisce i pensieri**



**Rodiola, la "radice d'oro", migliora la memoria e rafforza la fiducia in se stessi**



tutti scatenati dalla pressione emotiva. Ma anche prima di arrivare a tanto, questa pianta aiuta a "centrare" i pensieri di chi, nel vano sforzo di adattarsi all'incalzare del quotidiano, reagisce con apprensione disperdendo preziose energie.

**Un'altra specie che ha molto da insegnare in fatto di adattamento allo stress mentale – e non solo – è Rodiola**

(*Rhodiola rosea*), un basso cespuglio perenne che abita montagne inospitali, con climi estremi, estendendosi dall'Europa settentrionale all'Asia e alla Siberia, quasi fino alle regioni artiche. Le prime testimonianze sull'uso della sua radice, che al taglio emana un gradevole profumo di rosa, compaiono in testi tibetani databili attorno al 300 a.C.; ritenuta capace di assicurare un'esistenza longeva e una numerosa prole, aiutava i popoli del Nord a sopportare il freddo, adeguarsi all'altitudine e sostenere il peso emotivo delle lunghe giornate buie.

**Oggi la scienza conferma le conoscenze di sciamani,**

Mongoli e Tibetani, che lodavano la "radice d'oro" come un efficace rimedio per il sovraccarico fisico, emotivo e mentale. Le riconosce anche un'importante azione nella prevenzione dei processi d'invecchiamento, che compromettono il benessere del cuore e del cervello. La si consiglia, in particolare, per ritrovare serenità ed equilibrio quando le difficoltà di concentrazione e memoria creano una sensazione di inadeguatezza e uno scoraggiamento che deprime l'umore. ■

# 1

alleato



**ChiaraMENTE lucidi**

**CogniMind omeostat®**

Per sostenere le attività intellettive nelle situazioni di sovraccarico indotte da eccessive sollecitazioni. Contiene Goji, Bacopa e Melissa, che agiscono favorevolmente sulla memoria, la capacità di attenzione e di concentrazione.

Approfondimenti su [www.fitomedical.com](http://www.fitomedical.com)

**Un aiuto concreto per affrontare lo stress intellettuale, grazie a Goji, Bacopa e Melissa**

# Molto piccole, incredibilmente efficaci.



## PROPOLI

**MICROTAVOLETTE 60%**

Le tavolette più concentrate, e più piccole, sono solo Fitomedical. Facili da deglutire e da dosare.

**Da oggi è più facile stare bene.**

La linea Propoli Fitomedical è composta da undici preparazioni diverse per soddisfare ogni esigenza.

seguici su:   
[www.fitomedical.com](http://www.fitomedical.com)



 **FITOMEDICAL**  
star bene è naturale

IN ERBORISTERIA FARMACIA PARAFARMACIA

# SUPPORTO ESSENZIALE PER LA RIPRESA

Gli oli essenziali sono un aiuto ideale per ritrovare il ritmo dopo le vacanze

Marco Angarano  
fitopreparatore, giornalista

**Ylang Ylang e Vaniglia per un tocco di sensualità**



**Pepe nero e zenzero, spezie che alleviano la tensione muscolare**



**P**olveri e inquinamento, rumori fastidiosi e tante parole spesso gridate, giornate che si accorciano ma diventano più impegnative, sono solo alcuni degli aspetti meno piacevoli che ci accolgono dopo un periodo di vacanza. I giorni tranquilli passati leggendo un libro, camminando o facendo lunghe nuotate si perdono nella quotidianità, che a volte diventa frenetica. Ne risentono l'umore e la pelle, le funzioni digestive e metaboliche, i muscoli e le articolazioni: è lo stress che ci aggredisce, ma possiamo attuare una strategia di difesa e di pro-

tezione grazie ad alcuni oli essenziali. Non bisogna però dimenticare che prima di essere utilizzati, gli oli essenziali (OE) devono essere sempre miscelati in una giusta proporzione con un olio vegetale o una crema neutra (approfondimenti su [www.fitomedical.com](http://www.fitomedical.com)).

**La pelle del viso è quella più esposta alle aggressioni ambientali.** L'albero di Arancio ci offre diversi OE, a seconda della parte di pianta da cui si ricavano, ognuno con le sue specifiche proprietà. Petitgrain Bigarade si ottiene distillando in corrente di vapore i rami fogliati, la sua nota fresca e agrumata scioglie i pensieri tristi e dopo una giornata trascorsa nell'inquinamento metropolitano è perfetto per la pulizia del viso, unito a quello di Lavanda spigo e a olio di Jojoba.

Il profumo erbaceo e balsamico del Mirto, la nota dolce e agrumata del Mandarino e quella floreale e rosata del Geranio sono **il mix ideale per chi dopo il bagno con questa miscela vuole passare la serata sul divano, in pieno relax.** Per dare un tocco di sensualità e atmosfera a questo momento, si possono mettere alcune gocce di OE di Ylang Ylang, Rosa e Vaniglia nel diffusore di essenze, in aggiunta a un adeguato sottofondo musicale.

Per chi invece si prepara a una serata mondana e ha bisogno di tonificarsi, niente di meglio di una doccia con una miscela di oli essenziali energizzante: Pino silvestre e Rosmarino, dalle note aromatiche balsamiche e penetranti che si combinano con quelle fresche del Limone.

Anche i capelli hanno bisogno di attenzioni, specialmente se si presenta un fastidioso disturbo come la forfora, che in caso di stress può acutizzarsi soprattutto negli uomini. L'OE di Bergamotto regola le secrezioni sebacee, come quello di Palmarosa, che è indicato anche come depurativo e protet-





tivo idratante per le pelli sensibili: disciolti nel Bagnodoccia disperdente diventano un fragrante shampoo antiforfora.

**Per una serata piena di energia, ottima una doccia con Pino silvestre e Rosmarino**

Non scordiamo **i tipici problemi che si affacciano con la stagione fredda: raffreddore, disturbi delle vie aeree, tosse, influenza.** In aiuto ci vengono gli OE antisettici da mettere nel diffusore o negli umidificatori dei termosifoni, come Eucalipto officinale, Pino mugo, Cajeput, Ginepro, Ravensara e Rosmarino.

**Eucalipto, Pino mugo, Ginepro... sono antisettici da diffondere nell'ambiente**

E dopo una giornata di lavoro in tanti si concedono qualche vasca in piscina o una serie di esercizi in palestra, per scaricare la tensione. Nei muscoli si accumula acido lattico, che causa indolenzimento; **cosa c'è di meglio se non un massaggio dopo l'esercizio fisico?** OE di Eucalipto citrato, Pepe nero oppure Zenzero e Rosmarino, aggiunti a olio di Mandorle dolci o all'oleolito di Arnica sono la soluzione ottimale. ■

**2** alleati



**Unghie senza problemi**

**Manuka**

*Olio essenziale da foglie*

Protegge pelle e unghie dagli attacchi di batteri e funghi; è utile in caso di ferite, irritazioni, pruriti e punture di insetti. *Approfondimenti su [www.fitomedical.com](http://www.fitomedical.com)*



**Antisettico ad ampio spettro**

**Ravintsara**

*Olio essenziale da foglie*

Utile nelle malattie da raffreddamento, aiuta a liberare le vie respiratorie; ha azione antibatterica e antivirale e sostiene il sistema immunitario. *Approfondimenti su [www.fitomedical.com](http://www.fitomedical.com)*

**in forma**

Stefano Fusetti  
*fitopreparatore*

**Attenti al fungo, se le difese sono basse**

Non vivono solo nei boschi, ma alcuni sono normalmente a contatto della nostra pelle e delle unghie. Sono funghi microscopici, chiamati dermatofiti, che diventano aggressivi quando le difese immunitarie si abbassano e provocano disturbi poco piacevoli, le onicomicosi. In genere queste infezioni interessano le unghie dei piedi: la sudorazione più intensa di quella delle mani, per la minore areazione dovuta a calze e scarpe, crea l'ambiente caldo e umido che ne favorisce lo sviluppo. In piscine e palestre, luoghi ideali per la diffusione di funghi, lieviti e muffe, meglio non camminare scalzi e asciugare accuratamente i piedi dopo la doccia.

**Funghi, lieviti e muffe amano gli ambienti caldi e umidi: meglio evitare di camminare scalzi in piscina**

# AUTUNNO A TUTTA SALUTE: TIENI ALTE LE DIFESE

Per evitare i malanni di stagione, gioca d'anticipo. Sì ad attività sportiva e momenti di benessere. Ecco come fare

Marzia Nicolini  
Giornalista

**C**on l'arrivo della stagione fredda è quasi inevitabile contrarre raffreddore, mal di gola, tosse e influenza. L'abbassamento delle temperature unito al ritmo di vita stressante e all'inquinamento atmosferico provoca, infatti, un indebolimento delle difese immunitarie, esponendo al rischio malanni. La buona notizia, però, è che con un minimo di strategia, prevenire i sintomi da raffreddamento e guadagnarsi un autunno in ottima salute è possibile. Basta organizzarsi: vediamo come.

le tensioni muscolari, allontanare lo stress (che ha una stretta correlazione con i malanni stagionali) e ossigenarsi. Trascorrendo l'intera giornata al chiuso, infatti, si rischia di contrarre molti germi, stando a stretto contatto con altre persone, spesso in presenza di aria viziata. Al contrario, praticare sport in un ambiente esterno irrobustisce il sistema immunitario.

**Praticare sport all'aria aperta fortifica il sistema immunitario**

**La regola aurea: fare movimento avendo cura di essere ben coperti** – sciarpa e cappello non devono mai mancare

– gli esperti consigliano di dedicare almeno trenta minuti al giorno all'attività fisica all'aria aperta (se abitate in una città trafficata, optate per un parco lontano dalle auto). È sufficiente passeggiare a ritmo sostenuto o, per i più sportivi, fare una mezz'ora di jogging, bicicletta o esercizi aerobici a corpo libero. Quel che conta è sciogliere

**E se non si può uscire?**

Magari manca il tempo fisico, oppure si ha un principio di raffreddamento ed è meglio stare al caldo. Anche a casa si può fare ginnastica: basta organizzarsi! Qualche semplice esercizio che potete fare direttamente in piedi: appoggiando le mani allo schienale di una sedia, alzate lentamente una gamba di lato, tenendola ben tesa, per poi tornare alla posizione di partenza avendo cura di non appoggiare il

pie. Con una ripetizione di venti volte per gamba, rassoderete interno coscia, glutei e polpaccio. Se quel che volete è stimolare la fascia addominale, bene i classici crunch sdraiati su un tappetino a terra. Per chi desidera, infine, esercitare le braccia, consigliamo di acquistare dei pesetti da 1 chilo ciascuno (in alternativa vanno bene anche due bottiglie d'acqua da un litro ciascuna): con un peso a destra e uno a sinistra, sollevate le braccia contemporaneamente prima in avanti e poi di lato.

**Importante ritagliarsi almeno due ore alla settimana di puro relax. E prima di dormire, esercizi di respirazione**

### Momenti di relax

In questi mesi le cose da fare sono sempre molte e le giornate sembrano non bastare mai. È importante, tuttavia, riuscire a ritagliarsi (almeno) un paio d'ore a settimana di puro relax. L'esperto di benessere Deepak Chopra, autore di molti libri in materia, consiglia di dedicarsi a esercizi di respirazione consapevole e profonda: servono per alleviare ansie e depressione, aiutando a dormire meglio e a tenere lontana l'insonnia. Ottima anche l'idea di fare ogni sera alcuni esercizi di stretching su un materassino.

E non preoccupatevi se per lo sforzo suderete un po': così facendo si stimola la produzione di endorfine, che possono migliorare il tono dell'umore e farvi sentire più felici. Inoltre, l'allungamento muscolare aiuta ad attenuare i classici

dolori da raffreddamento, a patto di fare movimenti lenti e graduali, per evitare strappi improvvisi.

### Qualche coccola extra

Ricordate che il freddo di stagione aumenta le "spese" energetiche, proteiche e idriche: la vostra dieta dovrà quindi fornire soprattutto acqua, sali minerali, carboidrati e proteine. Puntate, dunque, su alimenti riscaldanti ed energizzanti. Infine, un piccolo consiglio di benessere: concludete quando potete la giornata regalandovi un bagno caldo e profumato, aggiungendo all'acqua della vasca (opportunamente diluiti nel bagnodoccia disperdente) poche gocce di olio essenziale di rosmarino se cercate un effetto tonificante, o lavanda se invece avete bisogno di rilassarvi. Sono piccoli gesti che, sommati, possono fare la differenza. ■

**Con l'arrivo del freddo, puntate su alimenti riscaldanti e energizzanti**



## Fitonews gratis!



### Fitonews è distribuito gratuitamente

Puoi riceverlo:

**In formato PDF via e-mail** (scelta preferenziale) collegandoti al sito: [www.fitomedical.com](http://www.fitomedical.com) e compilando il form online

Riceverai il numero e i seguenti molto prima della consegna postale e potrai archivarlo elettronicamente senza spesa e senza ingombro. Risparmiare carta è un gesto di responsabilità che giova a tutti.

**In formato cartaceo via posta ordinaria** compilando il coupon a lato e spedendolo a Fitomedical via Copernico, 5/7 - 20082 Binasco (MI), oppure inviandolo 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 dei 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 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 via Copernico 5/7 - 20082 Binasco (MI)

Nome

Cognome

Ragione sociale

Professione

Indirizzo

CAP

Città

Provincia

Nazione

Telefono

Fax

E-mail

Data:

Firma:

## essenziale in cucina

a cura di Fitomedical



**Un primo colorato e intenso come l'autunno, intrigante per l'accostamento di calde note aromatiche, dolci e piccanti.**

Tagliare a pezzetti 200 g di zucca gialla, 200 di patate e 100 di carote, più 2 cipolle bianche. Metterle in casseruola con 3/4 di litro di latte, mezzo d'acqua e sale e sobbollire per un'ora. Quindi utilizzare il passaverdura aggiungendo il rimanente quarto di latte. Riportare a ebollizione per 5 minuti e, spenta la fiamma, aggiungere 3 gocce di olio essenziale di **Arancio dolce** e 1 goccia di olio essenziale di **Zenzero**. Mescolare rapidamente e coprire. Ideale servita su cubetti di pane tostato con una spolveratina di noce moscata.



## CURRY CON ZUCCA E FUNGHI MISTI

Ricetta di Michele Maino

*L'autunno nel piatto, con i colori caldi della stagione e quel pizzico di esotico che esalta gusto e salute*

### Ingredienti

Per 4 persone

- 1 kg  
Zucca
- 200 g  
Funghi
- 60 g  
zenzero fresco
- coriandolo fresco
- 250 ml  
latte di cocco non  
dolcificato
- 1 vasetto pasta di  
curry thailandese
- olio d'oliva
- 150 g  
Riso basmati

1  
2  
3

*Riducete la zucca in pezzi di 2 cm di lato e lessatela in acqua salata per 5-10 minuti, finché è cotta, ma non sfatta.*

*Mondate i funghi: tagliate i finferli a metà e gli champignon in quarti. Cuoceteli in padella con 2-3 cucchiaini di olio a fuoco medio per una decina di minuti, salate e sfumate con acqua, se necessario, affinché non brucino.*

*Pelate lo zenzero, affettatelo grossolanamente e fatelo soffriggere brevemente in padella con 4 cucchiaini di olio. A questo punto aggiungete 3 cucchiaini di pasta di curry e fate rosolare lo zenzero per qualche minuto, facendo attenzione che non si colori troppo. Sfumate con il latte di cocco e, dopo qualche minuto, unite metà della zucca. Proseguite la cottura per 10 minuti finché la zucca diventa una crema, bagnando con acqua qualora il tutto si addensasse troppo. Salate, pepate, unite i funghi, la restante zucca e una spolverata di coriandolo spezzettato a mano. Amalgamate gli ingredienti in padella per qualche minuto e servite il curry molto caldo accompagnandolo, eventualmente, con il riso basmati.*



# LA DIETA PER LE DIFESE IMMUNITARIE

Esiste un menu "antinfluenzale"?

Iacopo Bertini

Vicepresidente Associazione Italiana Nutrizionisti



**M**al di gola, naso gocciolante, tosse, febbre: in questi casi si ha mancanza di appetito, dovuta a una sorta di autodifesa dell'organismo che concentra le proprie forze contro la malattia piuttosto che impiegarle nella digestione. Un istinto che va assecondato: basta mangiare in maniera "leggera" e, soprattutto, scegliere gli alimenti giusti. Una vera e propria dieta antinfluenzale non esiste, ma qualche consiglio possiamo darlo. Concedetevi **quantità generose di frutta** (kiwi, mandarini e cachi) e **verdura** (broccoli, cavoli e cavolfiori), fresca e di stagione. Nella dieta "antinfluenzale", poi, non devono mancare veri e propri cibi-medicina, in primis **aglio e cipolla**: la "temuta" coppia, infatti, contiene sostanze volatili, a base di zolfo, che vengono eliminate attraverso i polmoni, fluidificando il muco e facilitando l'espettorazione. Utili in queste situazioni sono anche peperoncino e curry.

**Per i ragazzi non dimentichiamo lo yogurt**, soprattutto in preparazioni che contengono lattobacilli e bifidobatteri

**Aglio e cipolla aiutano a espellere il muco**



**Sambuco, Tiglio e Timo negli infusi. Dolcificati con miele di Euclipto**



(controllate l'etichetta). Oltre ad avere una blanda azione antibiotica, il latte fermentato contribuisce ad aumentare le difese dell'organismo.

Veniamo alla **vitamina C, regina dell'inverno**, contenuta, in particolare, negli agrumi. "L'arancia è oro al mattino e piombo la sera": è una diffusa credenza che l'arancia risulti indigesta se mangiata nel pasto serale; in realtà, possono esserci persone a cui risulta più "pesante" consumarla la sera, ma questo vale anche per altri tipi di frutta o verdura. Quindi, se non vi crea problemi digestivi, mangiatela quando volete. Se proprio non riuscite a consumare frutta e verdura in quantità adeguata, meglio allora assumere un integratore di vitamina C naturale. Su tutti, sicuramente, la **rosa canina o l'acerola**. Infine, un consiglio: non spellate eccessivamente le arance, togliendo la parte bianca (albedo) poiché contiene, oltre a fibre e sostanze antiossidanti, una molecola (la rutina o citrina) che potenzia l'azione della vitamina C. La vitamina C non impedisce di ammalarsi, tuttavia, aumentarne la quantità assunta attraverso gli alimenti sembra possa ridurre la durata dell'influenza e alleviare la violenza degli "effetti collaterali". Quindi, **ai bambini, non facciamo mancare gli agrumi**, anche sotto forma di spremute, meglio se non zuccherate!

Se amate tè e tisane, niente di meglio di una bella tisana con  **fiori di sambuco o tiglio**, piante che favoriscono la sudorazione, o, prima della buonanotte, un **infuso di timo** per liberare le vie respiratorie. Infine, come dolcificante, d'obbligo è l'uso del **miele**, soprattutto per i bambini, meglio se d'eucalipto per la sua azione balsamica, con propoli e pappa reale, può esserci d'aiuto. ■



**Dolci coccole**

**Influmiel**, con estratti di Propoli, Rosa canina, Acerola e Echinacea, sostiene le difese dell'organismo di grandi e piccini.



## ANCHE I NOSTRI AMICI A QUATTRO ZAMPE SOFFRONO IL CAMBIO DI STAGIONE. ECCO COME AIUTARLI

**Victoria Sanchez**  
Medico veterinario

Il cambio di stagione può portare piccoli malesseri dovuti alle variazioni di temperatura e umidità anche ai nostri amici animali.

Come noi, anche loro sono esposti alle malattie da raffreddamento tipiche del periodo come mal di gola, tosse e raffreddori... ma non solo.

Il cambio del clima in questo momento influenza anche i neurotrasmettitori, cioè l'umore, e ne può conseguire un calo di energia, debolezza e magari un pochino di malavoglia.

È quindi necessario vegliare sul sistema immunitario dei nostri piccoli amici, soprattutto cuccioli e vecchietti, e aiutarli a rinforzarlo per affrontare al meglio la stagione fredda che è alle porte. In questo caso, la fitoterapia ci può aiutare a integrare la loro dieta, se pur bilanciata, con dei prodotti a base di echinacea, eleuterococco, uncaria e rosa canina dalla comprovata attività positiva sull'umore e di rinforzo del sistema immunitario. Come sempre vi potrà consigliare al meglio il vostro veterinario di fiducia.

Con questi prodotti, delle belle passeggiate con loro anche se il tempo non invoglia, e un po' di coccole li aiuteremo a essere pronti per l'inverno.

L'arrivo del freddo comporta un adeguamento dei fabbisogni nutrizionali, verso un apporto di cibi a maggior densità energetica.



## L'OCCHIO DEL PROFESSIONISTA

**Donato Virgilio**  
Medico Chirurgo

In autunno si modifica il metabolismo, si spostano i nostri orologi biologici, dormiamo e ci muoviamo diversamente, ecco allora che diventa importante farci trovare con il nostro sistema di difesa ben attrezzato. Diverse sono le soluzioni che possiamo utilizzare per questo scopo, che ci vengono messe a disposizione dalla natura, tra le più note possiamo citare senz'altro l'**Echinacea angustifolia**, in grado di aumentare le nostre difese antimicrobiche; il **Ribes nigrum** in gemmoderivato, invece, ci aiuta per la reattività immunologica complessiva, oltre a migliorare le performance delle ghiandole surrenali. E ancora i gemmoderivati (MG) di **Carpinus betulus** per la loro proprietà di migliorare la funzionalità delle mucose respiratorie (è un ottimo mucolitico con azione antiflogistica locale); la **Rosa canina**, alla quale non si può rinunciare in tutti i casi di sinusiti, riniti o tonsilliti recidivanti (vero, mamme?!); le gemme di **Betula pubescens**, attive sulle linfoghiandole delle alte vie respiratorie, per intenderci naso-orecchio-gola. La stessa **Propoli**, con attività antibatteriche in qualche modo simili ad alcuni antibiotici, è un potente sinergico nella prevenzione così come nella cura di tutte queste malattie da raffreddamento. E se ci dà una mano anche un po' di fortuna, l'inverno sarà solo da godersi.

## DA LEGGERE

### Il cammino dell'arco

di Paulo Coelho  
La nave di Teseo  
156 pagine  
14 euro

Nel nuovo romanzo dell'autore dell'Alchimista, i temi della formazione e della crescita dell'individuo



Tetsuya, il miglior archiere del paese, accetta di insegnare i segreti del cammino dell'arco a un giovane, rendendolo un ottimo archiere, ma soprattutto un uomo capace di lavorare su di sé con costanza per migliorarsi, trovando la serenità anche nei momenti burrascosi.



### Uno, due, tre, respira!

di Carla Naumburg  
Il Punto d'Incontro  
208 pagine  
11,90 euro

Un libro che aiuta a insegnare ai figli a gestire lo stress, far fronte a emozioni spiacevoli e migliorare la capacità di attenzione



Essere genitori può rivelarsi stressante e quando i figli fanno i capricci, non è facile mantenere il controllo, men che meno riuscire a calmarli.

**Uno, due, tre... respira!** offre soluzioni concrete per affrontare con serenità le piccole sfide quotidiane assieme ai bambini. Imparerai semplici e divertenti esercizi di mindfulness da praticare tutti assieme per gestire con saggezza anche le emozioni più problematiche.

## DA VEDERE

### The Circle

di James Ponsoldt  
Mae Holland condivide sul web qualsiasi esperienza personale. Sta crollando la barriera tra pubblico e privato.



### La tenerezza

di Gianni Amelio  
Un anziano avvocato alle prese con una nuova vita, la costruzione di una sorprendente armonia e il recupero di affetti che credeva persi.



## FUORI PORTA

### BIOLIFE 2017

9 -12 novembre - Bolzano

Biolife, la fiera dell'eccellenza regionale biologica, è un momento di incontro tra chi ama la terra e lavora nel pieno rispetto della natura e chi fa della cucina e del buon cibo un'arte da custodire

Un programma di eventi dedicati sia al pubblico dei privati che agli operatori di settore: show-cooking, degustazioni di prodotti, workshop sul mondo della cosmesi e del tessile, e una sezione per il turismo sostenibile.

Il programma completo all'indirizzo <http://www.fierabolzano.it/biolife/>



Vaniglia menta  
anice stellato  
è proprio buono  
il mio gelato



Un bagnoschiuma  
tutto mio?  
E' quello  
che faccio io!



Giornata micidiale?  
Niente è meglio di  
un massaggio "essenziale"



Quando sei  
giù di forma,  
qualche goccia  
ti trasforma



Qualche goccia  
sul cuscino e...  
notte buona  
fino al mattino

PER TUTTI



PER TUTTO



Uno spruzzo  
di essenze sulle  
piante e staranno  
bene tutte quante



2 gocce nel bagnetto  
e il pupo va buono a letto



Profumi per l'umore...  
si prega di diffondere!



Un po' per profumare  
e un po' più sereni  
nel guidare

OLTRE  
100  
OLI ESSENZIALI  
PURI AL  
100%



## Oli essenziali Tanti buoni motivi per sceglierli

Una risorsa straordinaria per il nostro comfort fisico e mentale, da scoprire in tanti e diversi ambiti di impiego. Usali per **massaggi** rigeneranti o rilassanti, per l'**igiene quotidiana** e la **cosmesi**, per la **cura della casa** e la **profumazione ambientale**, in **cucina** come **aromi alimentari** o come **integratori** per il tuo benessere.

Essenze delicate o intense, tutte da scoprire.

Ricette, consigli e indicazioni  
sul sito [www.fitomedical.com](http://www.fitomedical.com)



**FITOMEDICAL**  
star bene è naturale

seguici su

IN ERBORISTERIA FARMACIA PARAFARMACIA