

# Fitonews



Salute Natura Informazione

TRIMESTRALE - PREZZO 4,00 EURO N°53 GIUGNO 2018

## OSPITI INDESIDERATI

Strategie naturali per tenere gli insetti fastidiosi lontani da noi e dalle nostre piante

## PULIZIA TRA LE CELLULE

Contro l'accumulo di liquidi e tossine nel nostro corpo

## ESTATE IN GAMBÀ

Con il caldo arriva la voglia di stare fuori. Attenzione però ai problemi di circolazione: ecco come affrontarli



SE CERCHI IL BENESSERE,  
TROVI FITOMEDICAL.  
È NATURALE.

Passione. Esperienza. Ricerca. Innovazione. Rispetto.  
Sono i soli ingredienti che aggiungiamo alla natura.  
È una ricetta che abbiamo affinato negli anni e che ci rende unici.  
Perché, per noi, star bene è naturale.

 [info@fitomedical.com](mailto:info@fitomedical.com) [www.fitomedical.com](http://www.fitomedical.com)



**FITOMEDICAL**  
star bene è naturale

## In copertina: Ippocastano

Fiori di ippocastano  
(*Aesculus  
hippocastanum*)

## colophon

Periodico trimestrale  
sui fitoderivati  
Anno 27 n°53  
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](http://www.fitomedical.com)

 [fitomedical](https://www.facebook.com/fitomedical)



## Caldo, non prendiamolo sotto gamba

Finalmente è estate, la stagione preferita da molti, grandi e bambini. Ci regala la sensazione di una maggiore libertà e ci alletta con il pensiero di vacanze ormai prossime.

È un'espansione che dilata le nostre percezioni sensoriali: la luce delle sue lunghe giornate estende gli spazi d'azione e amplia le prospettive della nostra mente. Ci fa sentire più intraprendenti, ci invoglia a uscire all'aperto, a riempirci gli occhi dei suoi colori vivaci. Cieli blu, e poi sole, tanto sole... una benedizione. Ma non per tutti.

Per alcuni il caldo comporta dei guai. Favorisce la dilatazione delle vene, e chi è sensibile si ritrova caviglie e gambe dolenti e gonfie, con la sensazione di avere un peso da trascinare. Gli articoli della cover story ci suggeriscono tanti accorgimenti per prevenire questi disturbi e sentirsi leggeri, nonostante le temperature afose.

Poi c'è il tormento degli insetti sgraditi, un piccolo mondo che si attiva e si gode la bella stagione a dispetto della nostra tranquillità. Le piante ci aiutano a tenere al loro posto zanzare, formiche, pulci, afidi, che potrebbero rovinare il piacere dei mesi estivi a noi, agli animali e alle piante che amiamo.

Così possiamo rilassarci su balconi e giardini, dove gustare ricette con verdure croccanti e golosa frutta fresca, o riposare leggendo buoni libri, o uscire per un cinema all'aperto, o per una gita fuori porta: nelle ultime pagine qualche altro consiglio per godervi l'estate.

### sommario

02

#### **Donne in circolazione**

I rimedi naturali ai problemi di circolazione che colpiscono soprattutto le donne

04

#### **Scoprirsi in forma**

Bastano piccoli accorgimenti quotidiani per la salute delle gambe

06

#### **Protetti dalla tradizione**

Dalla tradizione orientale, due radici per aiutare la circolazione

08

#### **In gamba naturalmente**

I trattamenti naturali per gambe e piedi con un occhio alla salute e uno all'estetica

10

#### **Ospiti indesiderati**

La strategia vincente per una difesa naturale dagli insetti troppo fastidiosi

12

#### **Facciamo pulizia tra le cellule**

Soluzioni contro l'accumulo di liquidi e tossine tra le cellule del nostro corpo

14

#### **La natura a tavola**

Un aspic dolce e salato, ideale per l'estate, che decora le tavole speciali

16

#### **Qua la zampa**

Contro pulci e zecche, in alternativa agli anti-parassitari chimici ci sono soluzioni naturali

17

#### **Bacheca**

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

# DONNE IN CIRCOLAZIONE

Da quando i nostri antenati hanno assunto la posizione eretta, due o tre milioni di anni fa, le vene degli arti inferiori, che fanno fluire il sangue dalla periferia al cuore, devono competere con la forza di gravità. Un compito arduo, che le espone a rischi.

Si stima che i problemi che ne possono derivare, in varie forme e con gradi di diversa entità, interessino almeno il 40% della popolazione, in particolare quella femminile.

di *Lina Suglia*  
erborista, fitopreparatore, consulente scientifico

**S**otto il profilo vascolare, esiste ancora il sesso “debole”. La sua particolare vulnerabilità è insita nella fisiologia del corpo femminile, sottoposto a continue modificazioni. Eventi come il ciclo mestruale, le gravidanze e, infine, la lunga progressione di cambiamenti pre e post menopausali, comportano fluttuazioni significative dei fattori nervosi e umorali. Questi ultimi hanno un ruolo importante anche nel regolare la stabilità della rete vasale e il suo flusso; pertanto, le loro continue oscillazioni, pur essendo del tutto naturali, mettono a dura prova il mantenimento dell'equilibrio circolatorio.

**Le donne soffrono d'insufficienza venosa fin da giovani – il 30% contro il 10% dei maschi – e ancora peggio dopo i cinquant'anni**, quando diminuisce sensibilmente la protezione esercitata dagli estrogeni sui vasi: allora le loro vene sono compromesse nel 50% dei casi. Negli uomini coetanei, la percentuale non raggiunge il 20%.

Sono comunque brutte previsioni, ma possono essere smentite da un'attenta prevenzione, consigliata soprattutto a chi ha una predisposizione familiare, o non ha ancora eliminato dal proprio stile di vita i “soliti” nemici: sedentarietà, sovrappeso, sigarette.

Senza perdersi d'animo, è meglio quindi tenere d'occhio l'eventuale comparsa dei primi segnali di disordini venosi, annunciati da stanchezza e pesantezza alle gambe, con gonfiore e a volte formicolii. **È un consiglio valido anche per i maschi, che non ne sono esenti.**

Attenzione anche a non considerare solo uno sgradevole

inestetismo la comparsa di “capillari rotti”, vasi sottilissimi la cui parete, cedendo, forma diffusi reticoli a ragnatela (teleangectasie), o la “cellulite”, che segnala i danni generati da una cattiva irrorazione del tessuto adiposo.

## Vasi fragili

### Le donne sono più esposte a danni venosi

Meglio intervenire subito, per eludere complicanze come le varici, grosse vene superficiali danneggiate, dall'aspetto tortuoso, e per prevenire rischi più gravi per la salute generale. Perché, al di là di una visione settoriale, le vene convergono con le arterie e i capillari nella rete vascolare, dove anche i guai locali trovano una via per estendersi.

**Le piante ci aiutano a tutelare la salute e la bellezza delle gambe.** Come l'Ippocastano o la Centella, tradizionalmente note e apprezzate anche dall'industria farmaceutica e cosmetica, che utilizza le loro sostanze attive. O altre di acquisizione più recente, per esempio la Salvia cinese, introdotte dalla medicina orientale.

**Possiamo avvalerci delle loro proprietà ricorrendo a integratori che operano in profondità dall'interno, o agendo localmente dalla superficie.** Ma anche adottando pratiche di igiene e cosmesi che, avvolgendoci di profumi e piacevolezza, diventano un'abitudine gradevole e salutare. ■

## i numeri

**Oltre 100.000 km** è la lunghezza della rete dei vasi sanguigni

**300 mq** è la superficie interna di tutti i nostri vasi

**Circa il 60%** del sangue è contenuto nelle vene

**Tra i 3 e i 4 litri** è il sangue venoso di un adulto

**Circa 8 micron** è il diametro di un capillare, un decimo di un capello



## curiosità

### Contro i ladri

Protegge le vene, ma non solo: corone di rami spinosi di Rusco, il "Pungitopo", erano usate per allontanare i roditori dalla frutta in tavola.

### Matte, ma utili

Dai semi di Ippocastano, le "castagne matte", si ottiene una sostanza, l'escina, nota per contrastare venule dilatate e gonfiori.

### L'erba delle tigri

In Asia le tigri ferite si strofinano sui prati di Centella, che aiuta a riparare tessuti connettivi come la pelle, ma anche i vasi e le zone circostanti compromesse.

# SCOPRIRSI IN FORMA

## Bastano piccoli accorgimenti quotidiani per la salute delle gambe

Lina Suglia

**M**olte donne ci pensano solo al momento della "prova costume", o quando il caldo le convince a inaugurare il primo paio di short della stagione.

**Allora le gambe scoperte possono rivelare qualche capillare rotto o un po' di cellulite, segnalando che l'insufficienza venosa progredisce nel tempo in modo silenzioso ma perseverante.** Con altrettanta costanza conviene contrastarla, adottando accorgimenti che si rivelano gradevoli attenzioni da dedicare quotidianamente a se stessi.

**Alcuni oli essenziali (OE) offrono un valido aiuto, unito alla piacevolezza del loro uso** in bagni, massaggi e applicazioni locali dalle note aromatiche. Assorbiti rapidamente dalla pelle, raggiungono sia i vasi sanguigni, sia le vie linfatiche attigue, con un veloce sollievo all'eventuale sensazione di tensione e pesantezza.

**Scegliamo quali usare secondo le specificità, ma anche a naso, lasciandoci**

**guidare dall'olfatto.** Tra i decongestionanti linfatici e vascolari, **Cipresso OE**, dal profumo fresco e legnoso, un po' severo, è indicato in particolare per proteggere le vene di grosso calibro, consolidando le loro pareti; **Geranio OE**, con una fragranza calda e fiorita, regola il tono e la stabilità di venule e capillari; **Sandalo OE**, dall'aroma ligneo e speziato, aiuta ad alleviare le stasi, favorendo un flusso scorrevole nei vasi linfatici. A questi si affianca **Cedro dell'Atlante OE**, suggerito per contrastare il terribile binomio cellulite e adiposità. Oltre a sostenere la circolazione linfatica e sanguigna del tessuto adiposo, stimola la riduzione degli accumuli di grasso.

**Per passare ai fatti, si può subito adottare l'abitudine di utilizzare questi oli essenziali, singolarmente o in associazione, per docce e bagni** che favoriscono il benessere delle nostre vene. Ci serve solo un disperdente neutro, facilmente reperibile in commercio, perché – come saprà già chi legge Fito-

**Tamanu e Sacha Inchi, oli vegetali che proteggono la circolazione venosa**



**Bagni aromatici o massaggi, un modo per avere cura delle nostre gambe**



news – gli oli essenziali, se usati tal quali, non si sciolgono nell'acqua. Per esempio, per una pelle più tonica e liscia e per alleviare gli inestetismi della cellulite si possono abbinare gli OE di Cipresso e Geranio (4-5 gocce di ciascuno in 2 cucchiaini da minestra di disperdente per il bagno, la metà per la doccia), avendo cura di mescolare bene il tutto prima di versarlo nell'acqua della vasca o porlo sulla spugna. **Per contrastare e combattere la cellulite in modo più efficace, vi suggeriamo più avanti un rimedio top a base di oli essenziali e vegetali ideali per massaggi da fare con impegno e costanza.**

Quando potete concedervi un po' di tempo, considerate che alla circolazione delle gambe (ma anche a quella dei glutei dove si estende la cellulite e delle vene emorroidarie) giova fare semicupi (bagni nelle vasche con sedile), immergendosi fino alla vita in acqua non troppo calda, restando poi a rilassarsi in posizione seduta.

**Le stesse combinazioni di oli essenziali possono essere declinate per altre pratiche salutistiche, come massaggi che tonificano la circolazione venosa e alleviano la percezione di tensione interna.** A tale scopo le essenze, da non applicare mai tal quali direttamente sulla pelle, sono diluite in una crema base o in olio vegetale. Per aumentare l'efficacia del trattamento, sono ideali **gli oli vegetali di Sacha Inchi e Tamanu**, che associano le proprietà eudermiche

a una significativa azione nel migliorare le condizioni dei vasi sanguigni e – per inciso – sono utili anche per attenuare eventuali smagliature.

**Sacha Inchi, noto per bilanciare pelli secche e anelastiche**, è un attivante del microcircolo cutaneo; **Tamanu è adatto a proteggere e rigenerare pelli fragili** e danneggiate e a tutelare vasi sanguigni anche profondi.

**Provatevi per contrastare la cellulite**, abbinandoli in un'efficace sinergia con gli oli essenziali di **Cedro dell'Atlante, Cipresso** e **Sandalo** (rispettivamente 3 gocce, 3 gocce e 2 gocce in un cucchiaino di olio vegetale).

**Se all'effetto vellutante degli oli preferite una preparazione più "asciutta", optate per preparazioni estemporanee a base di gel di Aloe vera**, in cui potete inserire anche Tinture Madri vasoprotettive, come Amamelide, Cipresso, Rusco, Margheritina che, forse, vi hanno già consigliato in assunzione orale per contenere l'insufficienza venosa. **Una ricetta d'esempio, utile per la fragilità capillare:** mescolare bene in un piattino 1 cucchiaino da tè di Aloe gel con 5 gocce di Amamelide TM e 2 di Cipresso OE. Da applicare sull'intera gamba o picchiettare sulle zone compromesse. ■

**La scelta delle essenze adatte a sostenere vene e capillari**



## in forma

di Viola Bellini  
erborista

### Look da gente in gamba

Quando controllate allo specchio lo stile del vostro abbigliamento, dai vestiti alle scarpe, pensate anche al benessere delle vene. Meglio preferire abiti morbidi e comodi, perché gli indumenti troppo aderenti (pantaloni a vita e gamba stretta, calze e gambaletti...) ostacolano il ritorno della circolazione. Anche una bella postura coniuga l'eleganza alla salute, quindi via ciabatte, sandali, scarpe basse e piatte, ma nemmeno zeppole troppo alte e tacchi a spillo! E appena potete, fate belle passeggiate, perché la progressione del sangue nelle vene è favorita dai movimenti dei muscoli delle gambe. Invece, stare troppo seduti, o in piedi per molte ore ma senza camminare, come impongono certe professioni, per esempio quelle dei negozianti, predispone a stasi circolatorie.



# PROTETTI DALLA TRADIZIONE

Due radici consigliate dai Cinesi quando la circolazione è in difficoltà

Lina Suglia

**L**a ricerca moderna studia un numero sempre maggiore di piante medicinali provenienti da luoghi e culture distanti. E le indagini cliniche e di laboratorio spesso confermano le proprietà segnalate dalla tradizione.

**È il caso di Salvia cinese e Scutellaria, segnalate dall'antica medicina cinese come ottimi vasoprotettori** (ma non solo...), come attestano le pubblicazioni scientifiche.

**Scutellaria è grigliata, cotta a vapore, o macerata nel vino**



**Le radici di Salvia cinese assomigliano a vasi sanguigni**



## Salvia cinese

(*Salvia miltiorrhiza*) è una pianta erbacea che cresce in Cina e Giappone. È parente botanica della "nostra" salvia, ha fiori e portamento simili, ma le foglie non sono aromatiche. Le radici intricate e il colore bruno rossastro ricordano i vasi sanguigni.

L'antica farmacopea cinese le annovera col nome Dan Shen nella categoria dei rimedi che "attivano la circolazione del sangue ed eliminano le stagnazioni".

**Oggi sappiamo che la loro azione coinvolge l'intera circolazione**, tutelando in particolare il rivestimento interno dei vasi, un "pavimento" che collega capillari, vene, arterie e cuore. Previene inoltre la tendenza dei vasi sanguigni, sottoposti a stress, a contrarsi in modo incontrollato, innescando una cascata di problemi. Caratteristiche altrettanto peculiari

distinguono **Scutellaria** (*Scutellaria baicalensis*), una specie che abita le regioni soleggiate dell'Asia settentrionale.

La radice, detta Huangqin, ha un odore debole e un sapore amaro; nei luoghi d'origine è trattata a vapore, o grigliata, o macerata in vino di palma o riso e poi decotta in acqua.

**È dimostrato che concorre a proteggere l'equilibrio di capillari, vene e arterie**, contrastando in particolare la formazione di occlusioni che potrebbero ostacolare il flusso del sangue.

**Entrambe le specie migliorano anche le funzioni del fegato.** È un aspetto importante, perché lo scompenso di quest'organo dà adito alla presenza in circolo di agenti ossidanti e radicali liberi, favorendo l'insorgere o l'aggravarsi di disordini. ■





## Tutto scorre liscio

### Circolazione – Scutellaria

Estratto Integrato Sinergico

Un prodotto che favorisce l'equilibrio e la funzionalità dell'apparato cardiovascolare nel suo insieme, proteggendo cuore, vasi sanguigni e microcircolo

È una formulazione in forma liquida, che associa le proprietà di **Scutellaria, Rusco, Ginkgo, Cipresso, Salvia cinese e oli essenziali di Cipresso e Limone.**

La sinergia di queste piante costituisce un'efficace e valida protezione per cuore, arterie, vene e capillari, tutelandoli in particolare dalla formazione di ossidanti e radicali liberi indotta da fattori come stress, inquinanti ambientali, disordini metabolici, sigarette, farmaci.

Approfondimenti

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

#### Modo d'uso

Assumere 40 gocce diluite in acqua naturale, tre volte al giorno, preferibilmente prima dei pasti principali, per cicli di 2-4 settimane, da proseguire o ripetere secondo necessità.



## Circolazione in equilibrio

### VegeVen omeostat® capsule

Un integratore concepito per proteggere il benessere di tutta la rete vascolare, favorendo la normale circolazione del sangue arterioso e venoso

Gli ingredienti naturali di queste capsule, **Salvia cinese, Rusco e Centella**, vantano attività complementari che convergono nel preservare l'equilibrio della circolazione.

La loro azione si orienta ai vasi sanguigni di grosso, medio e piccolo calibro, regolandone il tono e l'elasticità.

Sono utili in particolare per proteggere alcuni punti vulnerabili della rete vascolare, come le vene degli arti inferiori, la pelle (couperose), il derma ("cellulite") e l'intestino (emorroidi).

Approfondimenti

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

#### Modo d'uso

Assumere una capsula due volte al giorno, preferibilmente prima dei pasti. Si consiglia l'assunzione per almeno 15 giorni, da ripetere secondo le necessità.



## Libera circolazione

### VegeVen omeostat® Cremagel

Una formulazione realizzata con soli ingredienti ammessi nella cosmesi biologica, per sostenere la circolazione della cute dalla superficie agli strati più profondi del derma

È un prodotto leggero e di rapido assorbimento che associa **Salvia cinese, Rusco, Ippocastano, oli essenziali di Cipresso, Geranio, Elicriso** ed è arricchito dal prezioso olio vegetale di Tamanu. Applicato localmente aiuta a prevenire e lenire la pesantezza agli arti inferiori, la "rottura" di capillari, gli inestetismi della cellulite, la congestione da emorroidi. **Da utilizzare singolarmente o abbinato a VegeVen Capsule** per un'azione più profonda.

Approfondimenti

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

#### Modo d'uso

Applicare due volte al giorno sulle aree interessate massaggiando delicatamente fino a completo assorbimento.



**Aparine TM**  
Macerato di  
pianta fresca

**È un efficace drenante, che agisce sulle funzioni fisiologiche del circolo linfatico. Contrasta la stasi di liquidi nei tessuti, favorendone il drenaggio e l'eliminazione.**



## in forma

di Viola Bellini  
erborista



### Brividi di bene

Se siete freddolosi, dovete farvi coraggio. Lo sforzo sarà ripagato da una sensazione di leggerezza e benessere, perché l'acqua fredda è un toccasana per vene e capillari provati. I più audaci non avranno remore a concludere la doccia investiti per alcuni istanti da un getto freddo, altri prenderanno confidenza per gradi, limitandosi a docciature sugli arti inferiori.

In vacanza, immergetevi fino alla vita nel mare fresco di primo mattino, e passeggiate costeggiando la riva. C'è chi suggerisce di farlo anche nella vasca da bagno, ma non dà lo stesso piacere...

Ora la stagione aiuta, ma anche in inverno ricordate che il calore dilata i vasi sanguigni, e abituatevi poco alla volta a lavarvi con acqua meno calda.



# IN GAMBA NATURALMENTE

I trattamenti naturali per gambe e piedi con un occhio alla salute e uno all'estetica

Marco Angarano  
fitopreparatore, giornalista

**S**u una spiaggia assolata o a passeggio sui monti, pedalando in città o su una pista ciclabile che costeggia il fiume, con la gonna o in calzoncini, le gambe diventano protagoniste. Attenzione al loro benessere, con accorgimenti, ma un occhio di riguardo anche al lato estetico. E allora abbia inizio il trattamento di bellezza, agendo sullo strato superficiale della pelle con **uno scrub esfoliante che stimola il rinnovo cellulare e le dona un aspetto levigato e luminoso.**

Per prepararlo si utilizzano 2-4 cucchiaini da minestra di farina di Mandorle, 1-2 cucchiaini da tè di OV di Moringa, e infine gli OE, 5-6 gocce di Lavanda e 2-3 gocce di Menta. Si mescolano bene tutti gli ingredienti aggiungendo acqua quanto basta per ottenere un impasto denso, ma non troppo fluido, da applicare sulle aree da trattare con massaggio prolungato. Si sciacqua poi con acqua tiepida. Se poi si vogliono eliminare peli superflui, per prevenire arrossamenti

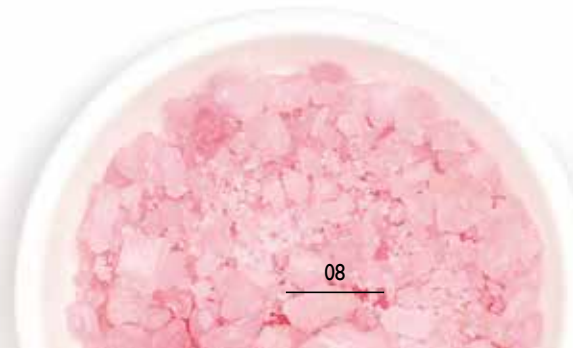
irritazioni e infezioni, è utile preparare e applicare un gel, che può essere utilizzato anche dagli uomini prima di radersi la barba. A un paio di cucchiaini da tè di Aloe gel si aggiunge: 1 cucchiaino da caffè di OV di Moringa, OE Copaiba 2 gocce e 2 gocce di OE Vetiver o Manuka. Si miscela e si applica subito massaggiando delicatamente le zone da radere.

**Le pelli più sensibili oltre che per le depilazioni, possono irritarsi e arrossarsi per l'esposizione prolungata al sole, per la salsedine marina o il cloro delle piscine. Per contrastare questi arrossamenti si può intervenire utilizzando gli adeguati oli vegetali ed essenziali dalle proprietà lenitive e antinfiammatorie.** Si miscelano 1 cucchiaino da minestra di OV Calendula, 1 cucchiaino da tè di OV Jojoba, 3 gocce di OE Lavanda e 2 di OE Cipresso. Con un massaggio leggero si applica l'olio lenitivo sulle gambe, rilassandosi e lasciando assorbire per qualche minuto.

**Uno scrub per lisciare la pelle a base di farina di mandorle, Moringa e Piantaggine**



**Il gel di Aloe Vera, con OE Salvia, Tea Tree e Menta piperita per dare sollievo ai piedi**





# 1

alleato



E le gambe sono lisce e luminose, la loro pelle morbida e idratata.

**E i piedi? Anche loro chiedono attenzioni.** Un'eccessiva sudorazione non è un problema limitato all'estate, come l'indurimento dei talloni non è dovuto solo alle camminate a piedi nudi sulla sabbia. Per un'azione rinfrescante e igienizzante sulla pianta del piede e tra le dita possiamo applicare l'Aloe Vera Gel (un cucchiaino da caffè) a cui aggiungere una goccia ciascuno dei seguenti OE: Salvia, Tea tree e Menta piperita.

Per i talloni, dopo un pediluvio con acqua calda e bicarbonato, seguito da una "grattata" con la pietra pomice per ridurre l'ispessimento della pelle, oli essenziali e vegetali sono ancora una volta la risorsa da utilizzare. Si miscolano 1 cucchiaino da minestra di OV Cocco, 1 cucchiaino da caffè OV Kukui, 20-30 gocce di OV Tamanu, a cui si aggiungono 5-6 gocce di OE Mirto o Patchouli. Si mescola bene il tutto e si applica in 2 o 3 riprese ai talloni, ripassando poi con la pietra pomice. ■



## Cosmesi naturale

### ALOEVERAGEL puro succo bio

Ad azione lenitiva e protettiva, questo gel agisce favorevolmente sulle funzioni fisiologiche della pelle.

Si applica sulle gambe dopo la depilazione, sul corpo arrossato dal sole e sui capelli come ristrutturante; ottimo veicolante di OE e OV.

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



COSMESI NATURALE



# ONICOIL

## UNGHIE SANE FORTI E BELLE

Onicoil, 100% naturale e certificato biologico, favorisce la bellezza e la salute delle unghie e dei tessuti periungueali.

*I suoi ingredienti:* **Olio vegetale di Neem** con gli **Oli essenziali di Tea tree, Manuka e Palmarosa** rafforzano, nutrono le unghie e ne favoriscono la crescita sana.

Tradizionalmente sono usati per proteggere le unghie da infezioni batteriche e micotiche.

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



 **FITOMEDICAL**  
star bene è naturale

IN ERBORISTERIA FARMACIA PARAFARMACIA

## OSPITI INDESIDERATI

Quando gli insetti sono troppo fastidiosi, oli essenziali e vegetali sono la strategia vincente per una difesa naturale

Stefano Fusetti  
fitopreparatore

**Il Neem, l'albero che libera dalle malattie, ha anche una forte azione repellente contro gli insetti.**



**Z**anzare, vespe, mosche, formiche, con il caldo sono una presenza costante all'aperto e tra le mura di casa e con le loro "puncture" possono provocare fastidiosi pruriti e irritazioni.

A breve alcune specie di insetti potrebbero arrivare sulle nostre tavole, perché una recente normativa europea ne ha autorizzato l'uso alimentare, ma per ora cerchiamo di non essere noi, i nostri animali e

le nostre piante a soddisfare il loro appetito.

**La prima strategia difensiva da attuare è allontanarli dai nostri ambienti:**

diverse piante hanno una certa esperienza nel fare questo e sono un valido aiuto.

**Un'ottima soluzione ad ampio raggio è costituita da una miscela di olio vegetale di Neem (*Azadirachta indica*) e alcuni oli essenziali.**

Il Neem, pianta che arriva dall'India il cui nome significa "albero che libera dalle malattie", ha una lunga tradizione d'uso nella medicina ayurvedica per le sue proprietà di rivitalizzare la cute, rinforzare unghie e capelli e per la sua importante azione repellente nei confronti degli insetti. A un cucchiaino da minestra di questo olio si aggiungono 20 gocce ciascuno di OE di Citronella e di Geranio e 10 gocce di OE di Sugi o Legno Cedro. Si miscela con mezzo bicchiere da tavola (100 ml) di alcol per liquori a 95° e un bicchiere e mezzo di acqua

(300 ml), si mette il tutto in un flacone dotato di nebulizzatore spray, agitando bene prima di spruzzare nei punti da cui si vogliono tenere lontani gli insetti.

Qualche esemplare audace riesce sempre a superare la barriera, arrivando a pungere il malcapitato e, a seconda del tipo di insetto, le punture possono provocare arrossamenti, infiammazione, dolore, prurito e gonfiore.

**Il gel di Aloe Vera con le sue proprietà lenitive e protettive e grazie al suo delicato effetto rinfrescante è il giusto rimedio** per le punture di insetti. A un cucchiaino da caffè di gel di Aloe Vera si aggiungono 5 gocce di TM di Piantaggine e 1 goccia di OE di Eucalipto citrato, entrambi caratterizzati da un'ottima azione antinfiammatoria, si miscela e si applica sulle zone interessate, per donare sollievo e freschezza.



# 2 alleati

Spesso sono i balconi fioriti a essere invasi da vari tipi di insetti voraci. Per esempio, per scoraggiare l'appetito del ragnetto rosso possiamo ricorrere a una preparazione particolarmente efficace così composta: 2 cucchiaini da minestra di sapone di Marsiglia, un cucchiaino di olio di Neem, 6 gocce di OE di Cannella corteccia e 4 gocce di OE di Rosmarino, acqua quanto basta a 1 litro. Con una frusta da cucina si mescolano l'olio e il sapone in un poco d'acqua, fino a ottenere un liquido lattiginoso. Si aggiungono gli OE e poi lentamente l'acqua,

## Per lenire le punture il gel di Aloe Vera è la soluzione ottimale

continuando a battere con la frusta. La miscela ottenuta si mette in un flacone con nebulizzatore spray, che va agitato bene prima di ogni trattamento. Si spruzza sulle foglie dove banchettano i parassiti, meglio

## I balconi fioriti sono protetti con sapone di Marsiglia e oli essenziali

se al mattino o alla sera, oppure si passa una spugnetta inumidita con la soluzione, ripetendo il trattamento una o due volte la settimana o quando è necessario. ■



### Cespuglio antizanzara

#### Citronella

*Olio essenziale da parti aeree*

La sua nota fresca e citrata respinge gli insetti, è stimolante e aiuta la memoria. Ha azione antinfiammatoria e spasmolitica.

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



### Tonica freschezza

#### Verbena delle Indie

*Olio essenziale da parti aeree*

È utile in caso di stanchezza mentale e rilassa in caso di nervosismo.

Aiuta la digestione difficile.

È anche un ottimo insettifugo.

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

## curiosità

di Viola Bellini

### Nei templi e a casa nostra

Sulle isole del Giappone s'incontrano ancora piante millenarie di Sugi, l'albero della tradizione nipponica. I suoi boschi circondano i monasteri di shintoisti e buddisti, che riconoscono a questa specie un carattere sacro. Dal legno leggero e resistente si ottengono utensili da cucina, botti per il sake, tavole per pavimenti, ma anche cassettiere e armadi che proteggono gli indumenti dalle tarme. Le respinge l'aroma balsamico dell'olio essenziale di questo legno, che scaccia anche acari, pidocchi, mosche, formiche, proteggendo da insetti nocivi e parassiti noi e le nostre case, le piante che le arredano e i nostri amici animali.



# FACCIAMO PULIZIA TRA LE CELLULE

Il movimento è la prima soluzione contro l'accumulo di liquidi e tossine nel nostro corpo, e anche la natura può aiutarci

*Donato Virgilio  
medico chirurgo*

**L'**insufficienza venosa è estremamente diffusa nei Paesi occidentali: si stima che interessi il 40% della popolazione adulta. Le donne sono le più colpite. Il problema è che inizia già in giovane età e la questione viene vista per diversi anni più come problema estetico che non sistemico. **La prima causa è costituzionale, legata a un'anomala elasticità della parete vascolare;** a essa si sommano le aggravanti, come il sovrappeso, presente in molti pazienti (la grande quantità di grasso addominale determina un rallentamento al deflusso di sangue dagli arti inferiori, particolarmente quando il soggetto è in piedi), ma anche la sedentarietà, i tacchi troppo alti, il caldo, la gravidanza... Il sangue ristagna in periferia e dilata le venule e i capillari, formando dapprima le teleangectasie (problema non solo estetico) e poi le prime varicosità (problema vero). Motivo per cui è essenziale il controllo del peso e l'attività fisica costante. L'aiuto che dà il

movimento nel favorire la circolazione è di natura prettamente meccanica. L'attività fisica, svolta con la contrazione dei muscoli, agisce sulla flessibilità delle vene e dei vasi linfatici, è la forma migliore di attivazione della pompa venosa. Camminare comprime e rilassa in modo ritmico le vene, "spreme" i vasi agevolando la spinta del loro contenuto verso il cuore. Ecco perché si consiglia sempre una attività fisica leggera per prevenire il ristagno sia venoso che linfatico.

## Il sistema linfatico

È un sistema circolatorio necessario per portare via le "acque sporche", separando i rifiuti cellulari dai tessuti e dal sangue circolante; inizia alla periferia, a livello degli spazi intercellulari, come una ragnatela di microcapillari che man mano si riuniscono in condotti via via maggiori, e drenano la matrice interstiziale da liquidi e detriti causati dal metabolismo. **Il sistema linfatico provvede a "contenere" gran parte del-**

**Le tossine** che provengono sia da fonti esterne (cibo sbagliato, farmaci, inquinamento ambientale), sia dal catabolismo endogeno, sotto forma di endotossine. Ecco perché è necessaria una corretta igiene alimentare, povera di carboidrati e proteine animali.

**Per ritenzione linfatica si intende un accumulo di liquidi negli spazi interstiziali** (quelli tra cellula e cellula) che causa un gonfiore anomalo (edema) in alcune zone del corpo come addome, cosce, glutei e caviglie. Colpisce il 30% delle donne italiane, ma non è soltanto un disturbo femminile. **A causa dell'alterata circolazione linfatica, e spesso anche venosa, insieme a questi liquidi ristagnano anche numerose tossine** che alterano un metabolismo cellulare già compromesso dal ridotto apporto di ossigeno

e nutrienti. Il rallentamento del flusso linfatico causa un aumento del volume, anche consistente, agli arti inferiori e nel tempo la cute può assumere un aspetto "a buccia di arancia", analogo a quello che si manifesta nella cellulite.

### Come intervenire

**Melilotus officinalis:** tra i più indicati per velocizzare il deflusso linfatico. Il principio attivo utile per sue proprietà antiedemigene e linfocinetiche è la cumarina. **Betula verrucosa** (*Linfa di Betulla*): ottimo depurativo e drenante linfatico. Ha un particolare tropismo per il sistema reticolo-endoteliale, per l'apparato osteo-articolare e per quello urinario.

**Centella asiatica:** capace di attivare la circolazione e di stimolare la crescita nelle fibre collagene che danno elasticità ai tessuti. Se il tessuto è più elastico, si ossigena meglio con un ef-

**Il Melilotus Officinalis è tra i più indicati per velocizzare il deflusso linfatico**



fetto favorevole sulla stasi e sulla sofferenza dei tessuti dovuta a ulcerazione o distrofia.

**Hamamelis virginiana:** trova utilità nelle varici venose agli arti inferiori, nelle flebiti, ma anche nelle ecchimosi, nelle emorroidi e in tutte quelle situazioni in cui le vene sono congeste, turgide, sensibili e dolenti. ■



## 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 degli artt. 13 e 14 del Regolamento Europeo 2016/679 in materia di Trattamento e Protezione dei Dati Personali, informiamo i lettori che i dati forniti per l'abbonamento alla Rivista saranno conservati nel nostro archivio informatico per il tempo necessario all'adempimento del servizio richiesto e saranno utilizzati da questa redazione e da enti e società esterne, ai fini della spedizione della rivista "Fitonews" e di materiale promozionale relativo alle attività Fitomedical.

Gli interessati possono esercitare il diritto di accesso, rettifica, cancellazione, opposizione, revoca al consenso mediante comunicazione scritta al Titolare del Trattamento: Fitomedical snc di Moretti G. & C. via Copernico 5/7 - 20082 Binasco (MI) e, in caso di trattamento in violazione di legge, proporre reclamo alle competenti autorità di controllo.

Nome

Cognome

Ragione sociale

Professione

Indirizzo

CAP

Città

Provincia

Nazione

Telefono

Fax

E-mail

Data:

Firma:

## essenziale in cucina

a cura di Fitomedical



**Un goloso gratin di verdure mediterranee che seduce con i colori, i profumi e le intense note aromatiche estive**

Tagliare a tocchetti 3 zucchine e 2 melanzane, da scottare in acqua bollente 5 minuti; affettare 4 pomodori in rondelle e 2 peperoni in listarelle; fare imbiondire in olio EVO per 15 minuti 2 cipolle tritate. Riunire le verdure aggiungendo sale, peperoncino a piacere e un po' d'olio in cui siano miscelate 2 gocce di **olio essenziale di Carvi** e 1-2 di **Origano**. Disporre il tutto in una teglia da forno a strati intervallati da un mix di ricotta al forno e parmigiano grattugiati, concludere spargendo in cima pane grattugiato. Cuocere circa 45 minuti in forno preriscaldato a 200 gradi.



### Ingredienti

Per 4 persone

#### Per l'aspic

160 g  
caciotta di pecora

120 g uva

80 g mirtilli

#### Per la gelatina

1 carota

1 gambo sedano

1 cipolla

10 g agar agar

1 rametto  
rosmarino

1 rametto  
timo

Sale

## ASPIC DOLCE-SALATO CON FORMAGGIO E FRUTTA

Ricetta di Carla Barzanò

*Rinfrescante e leggero, questo aspic è un piatto ideale per l'estate e decora in modo elegante le tavole delle occasioni speciali*

# 1

Dividete in 4 spicchi i chicchi d'uva e privateli dei semi.

# 2

Mondate la carota, la cipolla e il sedano e poi riuniteli in una pentola con il rosmarino, il timo, 400 ml d'acqua e poco sale. Mettete il coperchio e fate lessare le verdure per una ventina di minuti.

# 3

Riducete il formaggio in cubetti di mezzo centimetro, mescolatelo all'uva e ai mirtilli (o ai ribes) e accomodate il tutto in un piccolo stampo da plumcake.

# 4

Filtrate il brodo vegetale, fatelo bollire per 2 minuti insieme all'agar agar, quindi lasciatelo intiepidire e versatelo nello stampo. Lasciate rassodare in frigorifero l'aspic per 4-5 ore. Al momento di servire, decoratelo con altri mirtilli o con altra frutta e ortaggi a piacere.

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



# GLI ALIMENTI UTILI PER LA CIRCOLAZIONE

La frutta: ricetta di lunga vita

Iacopo Bertini

Vicepresidente Associazione Italiana Nutrizionisti



**C**on l'arrivo del caldo, i problemi di circolazione, soprattutto per le donne, si accentuano molto: gambe gonfie, vene varicose, problemi emorroidari. In tutte queste condizioni, l'infiammazione gioca un ruolo determinante: **è importante intervenire "a monte" con la dieta, riducendo l'infiammazione da cibo, dovuta a un eccessivo consumo di alimenti di origine animale** (carni grasse, formaggi, ecc.).

La battaglia per questo tipo di problemi è lunga ed è necessario adottare dei provvedimenti che migliorino lo stile di vita nel suo complesso: la prima cosa è combattere la sedentarietà. Quindi **esercizio, molto meglio se protratto nel tempo e a media-bassa intensità, in gergo tecnico aerobico**. Tradotto in pratica, piscina, corsa leggera e bicicletta, ma vanno bene anche lunghe passeggiate. Quanto lunghe? Una regola precisa non c'è, ma almeno 30-40 minuti a passo svelto sono necessari.

Cosa mangiare e, prima ancora, cosa bere? Qualsiasi acqua

**Bere tanta acqua povera di sodio.**

**E attenzione anche al sodio contenuto nel sale**



va bene, e ce n'è più d'una, con un basso contenuto dell'ormai "mitica" particella di sodio (in etichetta sodio, oppure Na, inferiore a 50 milligrammi per litro). Però, ben più importante è la quantità di sodio presente nel sale da cucina o in alcuni alimenti (insaccati, formaggi stagionati, ketchup, patatine e simili). Molto bene, soprattutto con l'arrivo del caldo, vanno i centrifugati di verdure, come carote, sedano e cetrioli.

**Altra regola importante è mantenere una buona funzionalità intestinale**, che favorisce l'eliminazione delle scorie. Per questo, alimenti integrali, verdure crude, yogurt e frutta, sia fresca che secca (fichi, prugne, albicocche, uvetta in piccole quantità).

**Un cenno particolare all'uva e alle sue proprietà diuretiche e depurative.** Una raccomandazione a chi elimina buccia e semi: sono proprio queste due componenti che contengono i principi attivi più importanti per la prevenzione cardiovascolare.

Per gli amanti delle passeggiate in montagna, invece, segnaliamo **i preziosi frutti di bosco, un vero e proprio "self-service naturale" di salute, probabilmente il tipo di frutti a maggior azione benefica per la circolazione**: more e lamponi, ribes e mirtilli e le fragoline, che sono un concentrato di vitamine, minerali e antociani. Questi ultimi, grandi protagonisti nella ricerca scientifica sugli alimenti e la nutrizione, sono dei coloranti naturali che conferiscono ai frutti le sfumature rossoscuro-violee. Gli antociani sono sentinelle che, migliorando la circolazione, ci proteggono dalle patologie cardiovascolari e, forse, rallentano l'invecchiamento. ■



**Igiene senz'acqua**

**Pural Chewing gum**, pratici confetti a base di Lentisco, per una profonda pulizia orale quando non è possibile utilizzare dentifricio e spazzolino.



**Yogurt, alimenti integrali e verdure crude per l'intestino**

## QUA LA ZAMPA

**LA BELLA STAGIONE, QUELLA DELLE GIORNATE LUNGHE DA PASSARE ALL'APERTO E DELLE PASSEGGIATE NEI BOSCHI... LA STAGIONE DELLE PULCI E DELLE ZECCHE**

**Victoria Sanchez**

Medico veterinario

Pulci e zecche non sono solo fastidiose, ma anche pericolose per la salute. Entrambe, infatti si nutrono di sangue e così una infestazione massiva può causare anemia. Non solo, le pulci possono trasmettere la tenia e le zecche possono veicolare alcune malattie piuttosto gravi. Liberarsi di questi parassiti è indispensabile, ma non è semplice, perché sviluppano facilmente forme di resistenza ai principi attivi degli antiparassitari così da far perdere efficacia nel tempo a prodotti che inizialmente funzionano molto bene. In alternativa agli antiparassitari chimici ci sono soluzioni che ci vengono offerte dalla fitoterapia, ecco qualche consiglio.

### Anti-pulci per il cane

Bagnodoccia neutro disperdente:

1 cucchiaino da minestra.

OV Neem: 1 cucchiaino da caffè.

OE Sugi: 3 gocce. OE Legno di cedro: 2 gocce.

Mescolare bene gli ingredienti e mettere la miscela in una bottiglia spray con 200 ml d'acqua. Agitare bene e spruzzare spazzolando contemporaneamente contropelo.

### Anti-pulci per il gatto

Aceto di mela: un cucchiaino da minestra. OV Neem: un cucchiaino da tè. Acqua:

un cucchiaino da tè.

Mescolare gli ingredienti in un piccolo flacone con erogatore spray agitando molto bene. Spruzzare mentre si spazzola contropelo.

In alternativa agli anti-parassitari chimici ci sono validissime soluzioni fitoterapiche



## L'OCCHIO DEL PROFESSIONISTA

**Chiara Peroni e Cristina Reinoso**

naturopate dell'erboristeria

L'albero della vita di Firenze

Alle clienti che si lamentano per le gambe pesanti, per il gonfiore alle caviglie, per la cellulite, consigliamo come difendersi dagli effetti del caldo.

Per stimolare il microcircolo suggeriamo alcuni prodotti della **linea EST Fitomedical** (Estratti Secchi in Tavolette), come **Centella** e **Vite Rossa** per proteggere i capillari, **Ananas** per contenere l'edema o **Rusco**, quando l'insufficienza venosa coinvolge anche le vene più profonde.

Spesso è utile abbinare l'azione delicata, ma efficace, di gemmoderivati che favoriscono una pulizia profonda, come **Rosmarino MG**, **Faggio MG**, **Ginepro MG**, da alternare con cicli di drenaggio.

Localmente possiamo massaggiare le gambe con una miscela di oleolito di **Arnica** o oli essenziali di **Cipresso**, **Pompelmo**, **Arancio amaro**.



## DA LEGGERE

### Lab Girl

di Hope Jahren  
Codice  
316 pagine  
22 euro

«Lab Girl farà per la botanica quello che i libri di Oliver Sacks hanno fatto per la neurologia e quelli di Stephen Jay Gould per la teoria dell'evoluzione»

Hope Jahren ha speso la vita a studiare alberi, fiori, semi e la terra che li ospita. *Lab Girl* è la sua autobiografia, che racconta le intuizioni e il lavoro necessari per scoprire la vita segreta delle piante.



### Ciao ciao petrolio

di Harriet Russell  
Corraini edizioni  
36 pagine  
11,90 euro

Un libro per parlare ai più piccoli di sostenibilità, e delle problematiche ambientali di oggi, in modo semplice e ironico per crescere generazioni più consapevoli che abbiano a cuore il destino di questo pianeta.

Da dove viene il petrolio? Come si produce? E se dovesse finire? Nel suo ultimo libro illustrato, Harriet Russell presenta la questione del risparmio energetico e delle fonti rinnovabili ai bambini. Dalla raccolta differenziata all'isolamento termico, dal riciclo alla riduzione dell'inquinamento; l'autrice ci racconta che non è vero che non si può cambiare il mondo, perché ognuno nel suo piccolo può fare la differenza.



## DA VEDERE

### Wonder

di Stephen Chbosky  
Il piccolo Auggie, nato con una rara malattia, affronta la scuola per la prima volta. Un film sulla diversità per tutti.



### Hotel Gararin

di Simone Spada  
Amendola e Argentero in viaggio verso l'Armenia e dentro se stessi, in cerca di felicità e sogni da realizzare con la magia del cinema.



## FUORI PORTA

### FESTAMBIENTE

10-19 agosto 2018 - Rispeccia (Grosseto)

Torna Festambiente, il festival che trasforma la sede di Legambiente a Rispeccia (in provincia di Grosseto) in una cittadella ecologica, un'area di tre ettari suddivisi in quartieri tematici dove vengono affrontate tematiche ambientali a trecentosessanta gradi per tutte le età.

Un programma ricco di conferenze, dibattiti, degustazioni gratuite, tanta musica dal vivo e aree ristoro con prodotti biologici a chilometro zero.

Il ricchissimo programma completo all'indirizzo [www.festambiente.it](http://www.festambiente.it)



OLI VEGETALI  
E OLEOLITI

È NATURALE  
SENTIRE IL BENESSERE  
A PELLE.



Nascono dal cuore della natura e ne racchiudono tutta la forza vitale. Sono gli Oli vegetali e gli Oleoliti Fitomedical: una linea di 22 prodotti dedicati alla salute e alla bellezza. Scopri li sul sito [www.fitomedical.com](http://www.fitomedical.com)



[info@fitomedical.com](mailto:info@fitomedical.com) [www.fitomedical.com](http://www.fitomedical.com)



**FITOMEDICAL**  
star bene è naturale