

STRESS seconda parte

FITO•News

periodico di informazione sui fitoderivati

La Salute è la migliore Cura per lo Stress!

Convieni tenerla cara, la salute. Chi ne è carente o sprovvisto ci assicura che è un bene prezioso, più dell'amore, del denaro e di qualunque cosa l'uomo possa desiderare.

Averla si traduce in una percezione d'integrità e padronanza di se stessi, tale da illuderci spesso che sia una prerogativa immutabile e prorogabile nel tempo. Invece può esaurirsi, consumarsi nello stress di ogni giorno se male amministrata. Non vale trattenerla. Come i talenti della parabola, è un bene che va giocato, speso nella costruzione della nostra vita e della nostra realizzazione, che è tale solo quando è una conquista: la salute ci permette di conseguirla.

Stare bene ci consente di confrontarci quotidianamente con difficoltà e imprevisti, ogni volta con la salda sensazione di potere far conto sulle nostre forze prima del confronto e, in seguito, sull'esperienza acquisita, perché la salute genera a sua volta salute.

Ce ne convince la Salutogenesi, una disciplina che si propone di individuare le fonti del benessere e gli accorgimenti per prendersene cura. Ha interessanti implicazioni in ambito medico, sociale, politico, economico, ambientale, poiché l'uomo vive in una rete di relazioni e il suo equilibrio non può prescindere da quello di quanto lo circonda. Aderendo al pensiero e agli intenti di questa visione, Fitomedical offre l'apporto della propria esperienza trentennale nel campo dei fitoderivati. Propone un nuovo teorema, la Nutraceutica Funzionale Bioregolativa®, che evidenzia il ruolo di ogni pianta nel sostenere la salute, con particolare attenzione agli adattogeni indicati per fronteggiare lo stress.

Dalla sintesi tra conoscenze tradizionali e ricerca moderna emerge il profilo specifico di ciascuna specie: ciò permette di scegliere, caso per caso, la soluzione appropriata a ogni individuo, calibrata sulle sue esigenze e indicata per rinnovare lo specifico potenziale delle sue energie psico-fisiche.

S o m m a r i o

Accudire il Benessere

	p a g i n a
<i>Chi vuol esser Lieto sia</i>	2
<i>Stress, un'Occasione per diventare più resistenti</i>	4
<i>Adattogeni, le Piante che ci fanno rifiorire</i>	6
<i>Per Ognuno c'è Qualcuno</i>	8
<i>Eleutero+ Via libera alla Salute</i>	10
Piantala con lo Stress <i>I diversi Adattogeni</i>	12-23
<i>Assistenti specializzati</i>	24
Herbae volant	27
<i>Anche le Cellule nel loro Piccolo si stressano</i>	28
<i>Tu, che tipo sei?</i>	30



di Lina Suglia
Erborista, Fitopreparatore,
Consulente Scientifico

Chi vuol esser lieto, sia

**UNA NUOVA INTERPRETAZIONE DELLA SALUTE,
CHE PUNTUALIZZA IL RUOLO DEI FITODERIVATI
NEL MANTENERE E SOSTENERE IL BENESSERE**

svolgere un lavoro gratificante, disporre di una certa sicurezza economica, coltivare hobby e interessi... Queste varie declinazioni del concetto di benessere possono costituire dei parametri di misura su cui basare una valutazione della qualità della nostra vita.

Il Bicchiere mezzo pieno

Se il bilancio è positivo, condiziona a favore e in misura direttamente proporzionale il nostro atteggiamento nei confronti degli inevitabili contrattempi o problemi che incontriamo sul cammino (coping fisiologico e psicologico): star bene rappresenta quindi un'importante risorsa, un potenziale di cui disponiamo per fronteggiare le criticità e superarle, aumentando con nuove conoscenze e abilità il nostro bagaglio d'esperienza, e convertendo in opportunità quanto si è inizialmente imposto come difficoltà.

Un nuovo Punto di Vista

Di questi aspetti si occupa la Salutogenesi, una recente disciplina che, secondo la definizione del suo ideatore Antonovsky "si interessa principalmente di ciò che crea salute ovvero di tutto ciò che permette alle persone, anche in situazioni di forte avversità, di compiere scelte di salute, utilizzando risorse e appropriandosi di competenze e capacità". Circoscrivere l'attenzione alle "cause" della salute è una proposta inedita nel panorama della medicina che, come la sociologia, l'economia e altre scienze, è abituata piuttosto a studiare quali siano le origini dei disagi o delle malattie (patogenesi) per prevenirli o risolverli. Ciò giustifica l'interesse che questa nuova visione ha suscitato in molti contesti, scientifici, politici e sociali, impegnati nella promozione della salute, come l'Organizzazione Mondiale della Sanità e la Comunità Europea.

Una grande nave ormeggiata nel porto è indubbiamente al sicuro, ma non è per questo che le grandi navi sono state costruite. (Clarissa Pinkola Estés)

A chi non piacerebbe stare bene? Per realizzare questa legittima ambizione, non basta non essere malati. Diversi aspetti concorrono alla salute: oltre a buone condizioni psico-fisiche, è rilevante avere relazioni familiari e amicali appaganti, abitare in una casa accogliente e in un contesto ambientale e sociale confortevole,

Prendere la giusta Direzione

Per il modello salutogenetico, salute e malattia non sono concetti antitetici che si escludono reciprocamente, ma rappresentano gli estremi opposti di un continuo. Ciò che orienta l'individuo verso l'uno o l'altro polo non è tanto l'entità degli stress cui è sottoposto, quanto ciò che Antonovsky chiama "risorse generali di resistenza", materiali e fisiche, psichiche, personali e socioculturali, ecc. che, come anticipato, forniscono a ciascuno, secondo il proprio potenziale, strumenti per gestire e superare le sollecitazioni senza esserne danneggiati. La Salutogenesi indirizza la propria ricerca in questa direzione, per diffondere pratiche e conoscenze che possano essere fonte di salute e benessere.

Piante e Salutogenesi, un buon Binomio

È un proposito coerente con la filosofia che da trent'anni ispira l'attività di Fitomedical, un'azienda che ha scelto di presentarsi con il pay off "star bene è naturale", proprio perché attenta a questi temi.

Nell'intento di condividere i principi della Salutogenesi e trasporli nell'ambito della fitoterapia, Fitomedical ha concepito la Nutraceutica Funzionale Bioregolativa® (NFB), un teorema di riferimento per un moderno e consapevole utilizzo dei fitoderivati: in essa converge l'esigenza di porre attenzione alle caratteristiche specifiche di ogni individuo e di ogni pianta e alla loro interazione, oltre all'intento di recepire le continue acquisizioni della ricerca scientifica e di studiare i portati delle medicine tradizionali, integrando le informazioni.

In tre Parole

Il nome trae spunto dal neologismo "Nutraceutica" (nutrizionale + farmaceutico), per indicare che ci si avvale di sostanze di origine naturale, derivate da piante alimentari e non (botanicals) o da fonti microbiologiche.

È definita "Funzionale", perché interviene sulle funzioni dell'organismo, mantenendole entro i confini fisiologici (omeostatici): ciò spiega anche il significato del suffisso "omeostat®" che puntualizza il nome commerciale di molti prodotti Fitomedical. L'attributo "Bioregolativa" chiarisce l'obiettivo: armonizzare i fisiologici flussi delle informazione biologiche che permettono all'organismo di vivere, adattandosi a stimoli interni ed esterni. Con queste premesse la Nutraceutica Funzionale Bioregolativa® intende offrire criteri e strumenti per sviluppare il potenziale salutogenetico di ogni individuo.



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





di Lina Suglia

Stress, un'Occasione per diventare più resistenti

LO STRESS: SVENTURA

O OPPORTUNITÀ?

DIPENDE DA NOI

La nostra vita è complicata, non solo perché prevede inevitabili battute d'arresto, difficoltà e problemi che dobbiamo fronteggiare. È il fenomeno biologico stesso della vita che è complicato, ma sarebbe più corretto definirlo "complesso".

La visione scientifica attuale lo presenta come un'affascinante insieme, evocando l'antica concezione di micro e macrocosmi tra loro correlati.

Un Puzzle infinito

L'Uomo, come ogni forma vivente, è un insieme articolato di atomi, molecole, cellule, tessuti, organi: sono piccoli, medi e grandi sottosistemi, le cui funzioni coordinate convergono nel sistema complesso che è l'individuo, a sua volta partecipe di altri sistemi, che costituiscono l'ambiente circostante.

In questa tessitura di relazioni, l'interazione tra le parti è tale, che ognuna condiziona l'altra e ne è reciprocamente influenzata: dunque, ogni variazione, a qualunque livello, promuove a cascata la riorganizzazione dell'intero insieme.

Stress, il Motore della Vita

Gli stimoli che sollecitano tali cambiamenti, che possono essere di natura fisica, chimica, sociale, psicologica, e di entità ampia o modesta, sono quanto la scienza chiama "stressor" (e "stress" il loro effetto). Provengono dall'ambiente interno dell'organismo e da quello esterno e sono parte implicita alla dinamica della vita.

Immerso in questo flusso di continue informazioni, l'organismo tende a mantenere stabili i propri parametri funzionali, contenendo le loro oscillazioni entro confini fisiologici relativamente costanti (omeostasi = stessa condizione).

Cambiare per restare Uguali

Come un equilibrista deve essere molto flessibile per rimanere stabile, così la conservazione dell'equilibrio omeostatico

di fronte alle sollecitazioni non è un processo passivo, ma estremamente dinamico (omeodinamico). Prevede continue modificazioni nella rete interna al sistema, mediate da variazioni nervose, endocrine, immunitarie, psichiche che, integrando fisiologia e comportamenti, permettono l'adattamento dell'individuo e la sua partecipazione interattiva alla rete della vita. Si parla in questo caso di "eu-stress" (= stress positivo). È quello che promuove adattamento, permettendo la mobilitazione delle risorse messe in gioco contro le avversità e la loro revoca una volta superato lo scoglio, è occasione di nuove esperienze, che arricchiscono l'individuo con l'acquisizione di abilità e conoscenze inedite: chi non si stressa, non cresce.

Non fate i Cattivi

Opposta è la condizione di "di-stress" (= stress negativo), che vede da un lato l'incalzare di sollecitazioni troppo numerose o intense, o avvertite come tali, dall'altro una risposta biologica povera di risorse e competenze da spendere nel confronto, facilmente destabilizzata dal peso degli stimoli (sovraccarico allostatico), perché incapace di mantenere la coordinazione dei sistemi preposti all'adattamento.

Le reazioni incoerenti espresse dal sistema, deboli, eccessive o nulle, secondo le caratteristiche dell'assetto individuale in quel momento, causano disordini inizialmente circoscritti, poi estesi a macchia d'olio a tutto l'organismo, indebolendo ciascuno nell'ambito delle proprie specifiche vulnerabilità soggettive.

Per cavalcare l'Onda

Questi presupposti suggeriscono di riflettere sull'importanza di tutelare il proprio benessere, per disporre all'occorrenza di risorse di resistenza. Se la vita è un ampio fiume che nessuno può esimersi dall'attraversare, sostiene Antonovsky, è bene coltivare la nostra tempra di nuotatori, ognuno col proprio "stile", per conoscere la profondità delle acque, le loro correnti, le minacce, superare i punti critici e galleggiare sereni, almeno fino alla prossima rapida.



**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
Capitolo in pratica: stick con un gradevole sapore

FITOMEDICAL
128 DOSE 0,125g/5ml
info@fitomedical.com
www.fitomedical.com



di Lina Suglia

Adattogeni, le Piante che ci fanno rifiorire

“RINGIOVANENTI” IN INDIA,

“NUTRIENTI” IN CINA,

SONO LE PIANTE SALUTOGENETICHE

PER ECCELLENZA

Ci stupiscono le bulbose primaverili che fioriscono tra la neve, o le piantine tenaci che germinano da una crepa nel cemento urbano. La Natura è una grande maestra di vita. Anche l'uomo può contare sul suo aiuto per superare le avversità: gli adattogeni, noti come piante dello stress, sono un importante sostegno offerto dal mondo vegetale.

Niente Sballi

Li distingue un'attività particolare, molto difforme da quella di stimolanti come Guaranà, Cola, Maté, ecc., il cui effetto eccitante implica il rischio di spingere le performances dell'organismo oltre quanto esso possa tollerare: il prezzo è un ulteriore stress aggiunto al precedente, che rende ancora più improbabile il “rientro” a condizioni omeostatiche. Spesso, inoltre, la loro azione è circoscritta a singole funzioni, ed elude la complessità dei processi omeodinamici, con una risposta allo stress univoca ed effimera, se valutata a medio-lungo termine. Profondamente diversa, invece, è l'azione articolata degli adattogeni, che esercitano un'attività di bioregolazione. Orientano all'equilibrio omeostatico la naturale risposta adattativa dell'individuo, modulando le reazioni alterate in difetto (es. astenia, recettività infettiva, ecc.), o quelle eccessive, inutilmente dissipative (es. ansia, allergia, ecc.).

Farsele rimbalzare addosso

Potremmo dire che gli adattogeni ci insegnano a essere “saggi” nella gestione delle nostre risorse. Di fronte a situazioni nuove o problematiche ci mettono nelle condizioni di adeguarci in modo flessibile, di essere malleabili ai cambiamenti, di modificarci restando noi stessi, di imparare. Quest'attitudine è definita resilienza (dal latino “rimbalzare”), un termine assunto dalla meccanica e riferito alla resistenza dei materiali agli urti. Le piante adattogene ci consentono anche una maggiore elasticità mentale nell'attuare strategie e comportamenti

efficaci a superare gli ostacoli, un'abilità nell'individuare e applicare soluzioni (coping) che riduce drasticamente la portata e i rischi dello stress. Infine, temprano la nostra resistenza, permettendoci all'occorrenza di sostenere lo sforzo nel tempo, recuperandone poi velocemente il costo biologico.

Protagonisti della propria Vita

L'insieme di queste capacità non ci preserva dai problemi dell'esistenza, ma ci emancipa dal loro incombere minaccioso, alimentando una percezione di padronanza di sé, una risorsa quotidiana che si traduce ogni giorno in qualità della vita.

È un contributo significativo allo sviluppo del potenziale salutogenetico di ogni individuo, che attribuisce a queste specie un ruolo rilevante nell'ambito della Nutraceutica Funzionale Bioregolativa®.

In proposito, è bene evidenziare che i presupposti di questo moderno teorema mostrano notevoli affinità con i principi che ispirano le medicine tradizionali, patrimonio culturale cui attingono le piante adattogene.

Garantisce la Tradizione

Nella Medicina Tradizionale Cinese, ad esempio, custodire la salute è un precetto fondante, riassunto nell'espressione "Yangsheng" (coltivare la vita, nutrire il principio vitale), che include pratiche armonizzanti e rimedi (Ginseng, Eleuterococco, Astragalus, Schisandra e Codonopsis) catalogati come tonici del Qi, il soffio vitale nelle sue varie espressioni. Con intenti analoghi, l'Ayurveda segnala i rimedi "rasayana", come Tulsi, Withania, Bacopa. Considerati elisir di lunga vita, preservano le energie dell'organismo e assicurano una sana longevità.

Le conoscenze tradizionali, basate sull'esperienza e l'utilizzo millenario degli adattogeni, si rivelano una ricchezza per la ricerca attuale: ampliano il suo sguardo e rivelano come, nel favorire il sostegno psicofisico, ogni specie agisca su "leve" differenti e circuiti d'informazione diversi, offrendo così a ogni individuo l'opportunità di scegliere quella adeguata alle proprie esigenze di riequilibrio.

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



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

CogniMind[®]
chiaramente lucidi



FITOMEDICAL
star bene è naturale



info@fitomedical.com
www.fitomedical.com



di Lina Suglia

Per Ognuno c'è Qualcuno

Per fortuna non siamo tutti uguali: sarebbe una noia, un fenomeno poco coerente con la complessità che la Vita esibisce in una molteplicità poliedrica di forme. Ma non è solo la fisionomia che distingue un individuo dall'altro: ciascuno ha anche un proprio modello fisiologico e psico-comportamentale con cui si relaziona all'ambiente, e uno "stile" personale nell'affrontare lo stress.

E come le esperienze e gli anni modificano le sembianze delle persone, migliorandone o compromettendone l'aspetto, così il corso dell'esistenza induce significativi cambiamenti anche nelle modalità delle risposte adattive, che possono acquisire una maggiore efficienza, o subire qualche indebolimento, da cui è possibile rimontare o perdere terreno.

Come Te non c'è Nessuno

Ognuno di noi rappresenta un sistema complesso in continuo divenire, che prende il via al concepimento dall'impronta iniziale del genotipo, costituito dall'insieme delle informazioni inscritte nel corredo genetico individuale.

Tali potenzialità trovano progressivamente la loro espressione tangibile nel fenotipo, l'identità di quell'individuo, che si esplica attraverso la manifestazione di caratteristiche personali e di specifici comportamenti biologici, psicologici, sociali adottati nell'interazione con l'ambiente.

Punti deboli

La dinamica del continuo confronto cui partecipa il sistema, comporta l'apprendimento e l'acquisizione di nuove risorse salutogenetiche, ma nel contempo evidenzia anche elementi intrinseci di una possibile vulnerabilità soggettiva. Sono ambiti fisiologici potenzialmente "critici", come un tallone d'Achille latente, particolarmente sensibile alla sollecitazione di stressors ambientali o endogeni (patofenotipo, analogo alla predisposizione diatesica).

CIASCUNO PUÒ TROVARE

LA SOLUZIONE CHE

LO VESTE A PENNELLO

È un argine che, in condizioni di sovraccarico allostatico, potrebbe cedere con maggiore probabilità, permettendo l'innescò o l'amplificazione di specifici squilibri individuali.

A Titolo personale

La Nutraceutica Funzionale Bioregolativa® si propone di eludere preventivamente questo rischio, rinforzando i meccanismi di autoprotezione. A tal fine le piante adattogene rappresentano uno strumento elettivo. La polivalenza della loro attività permette, infatti, d'agire contemporaneamente su più livelli della rete fisiologica che coordina la risposta adattativa, orientandola al mantenimento o al recupero dell'omeostasi. Ma l'aspetto davvero qualificante nel ricorso agli adattogeni è la possibilità offerta da ciascuna specie di intervenire in modo personalizzato, innescando o disattivando i processi biochimici messi in gioco nella risposta al sovraccarico allostatico specifica di quel fenotipo individuale. L'adattogeno "giusto" può potenziarla o attenuarla per facilitare il ripristino di una nuova configurazione omeostatica, specificatamente funzionale all'evoluzione di quell'individuo.

Faccio a Modo mio

Nel panorama delle piante dello stress, infatti, ognuna si differenzia dalle altre per una propria "personalità", costituita da un insieme di caratteristiche peculiari: ha una precisa identità fitochimica, una modalità d'azione che coinvolge ambiti specifici (nervosi, immunitari, metabolici, endocrini, ecc.) e interviene con una particolare intensità su determinate funzioni fisiologiche, focalizzandosi su bersagli particolari.

La considerazione di questi elementi orienta la scelta, caso per caso, sul rimedio idoneo a contenere la vulnerabilità fisiologica e psicologica individuale, per prevenire o allentare la sua evoluzione patogenetica.

Pensando a Te...

Coerentemente ai principi della Nutraceutica Funzionale Bioregolativa®, Fitomedical valorizza le proprietà delle specie adattogene in un'ampia gamma di fitoderivati. Ognuno propone risposte salutogenetiche differenziate in base alle necessità di riequilibrio personale. Nelle pagine seguenti sono descritte le caratteristiche di questi prodotti, che spaziano da Eleutero+ omeostat®, una formulazione bilanciata dall'attività bioregolatrice ad ampio spettro, adatta a tutti, alla rassegna delle singole piante adattogene incluse nella linea EST (Estratti Secchi in Tavolette), che accentrano l'attenzione sulla vulnerabilità soggettiva di ciascuno.

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!



di Lina Suglia

Eleutero+

Via libera alla Salute

CONTRO LO STRESS

ELEUTERO+ OMEOSTAT

AMPLIA LE POTENZIALITÀ

SALUTOGENETICHE

DI OGNI INDIVIDUO

Eleutero+omeostat® è un prodotto Fitomedical studiato secondo i principi della Nutraceutica Funzionale Bioregolativa®, per consentire a ognuno di mantenersi saldo anche nei momenti critici, facendo affidamento sulle proprie energie individuali.

Eleutero+ stempera i disagi fisici e psichici indotti dallo stress, solleva dalla fatica di reggerne il carico (il termine greco Eleutheros significa libertà), e al contempo previene le gravi complicanze che un sovraccarico allostatico potrebbe comportare. Interviene su queste dinamiche ottimizzando le funzioni omeostatiche dell'organismo, da cui l'attributo "omeostat", tutelando così la sua stabilità interna.

Bouquet di sane Virtù

Nella composizione di Eleutero+ convergono in sinergia le attività salutistiche di piante toniche e adattogene, accostate con un'attenzione formulativa tale, da assicurare la presenza di ciascuna nelle quantità idonee ad assicurare un suo dosaggio efficace, come indicato dalla letteratura scientifica.

A Eleuterococco, Codonopsis e Tulsi (descritte singolarmente nelle pagine seguenti) si associano i frutti di Aronia (*Aronia melanocarpa*) e Olivello spinoso (*Hippophae rhamnoides*).

La funzione dei primi è proteggere le cellule, i tessuti e gli organi come stomaco, fegato, cuore, pelle e mucose, dai processi ossidativi amplificati dallo stress; quella dei secondi consiste nel sostenere le difese immunitarie e prevenire lesioni a cute e mucose gastriche (per ulteriori specificazioni, vedi Fitonews n.1/2-2014).

Ti sa prendere per il Verso giusto

L'azione complessiva della formulazione è molto diversa da quella coercitiva ed eccitante degli stimolanti, che generalmente si orientano a una o a poche singole funzioni fisiologiche, con il rischio di imporre all'organismo una reazione spesso forzata, fonte a propria volta di un ulteriore stress.

Piuttosto, Eleutero+ sostiene le risorse naturali dell'individuo intervenendo ad ampio raggio sulla concertazione dei diversi meccanismi della reazione adattativa, per migliorarne la coordinazione e l'efficienza.

Azione a Tutto tondo

Distingue Eleutero+ un'attività dolce e molto versatile. L'estrema maneggevolezza e la valenza generale lo rendono un aiuto valido per chiunque sia esposto ai rischi dei più comuni eventi stressanti. Protegge gli epitelii esterni e interni e i tessuti connettivi dallo stress ossidativo, prevenendo infiammazioni croniche e compromissioni funzionali; controlla la risposta immunitaria, i cui disordini potrebbero favorire infezioni e recidive, ma anche indurre reazioni allergiche o autoimmuni; allevia eventuali disturbi digestivi e respiratori; attenua, infine, la stanchezza crescente prima che diventi incolmabile e mitiga le alterazioni d'umore tendenti agli eccessi dell'ansia o dello scoraggiamento.

Per ogni Evenienza

Eleutero+ è la risposta efficace per ogni condizione che richieda di rinforzare le capacità individuali di gestione dello stress temporaneo o prolungato. È indicato a giovani, adulti e anziani, e in occasioni particolari, come le modificazioni del regime dietetico, i problemi legati ai cambiamenti stagionali, le convalescenze, il lungo decorso richiesto da alcuni problemi di salute psico-fisica, le difficoltà di lavoro, di studio o inerenti attività sportive.

Il prodotto ha un sapore gradevole, è privo di edulcoranti sintetici e alcol ed è disponibile in confezioni da 15 sticks: se ne consiglia uno al giorno, assunto preferibilmente al mattino a digiuno, tal quale o diluito in acqua, succhi di frutta o tisane.

Eleutero+ the energy shot



Eleutero+

OME STAT

+ tono e resistenza per stare in equilibrio



FITOMEDICAL
star bene è naturale

Pratici sticks con estratti di Eleuterococco, Codonopsis, Tulsi e succhi di Aronia e Olivello spinoso

info@fitomedical.com
www.fitomedical.com

Astragalus

Tenersi Su e difendersi

UNA RADICE CHE TUTELA

LE ARCHITETTURE

DEI TESSUTI E MODULA

I MECCANISMI IMMUNITARI

Testimonianze delle proprietà di Astragalus (*Astragalus membranaceus*), in Oriente denominato Huang Qi, compaiono nella materia medica cinese già nel 200 a.C.: la leggenda narra che l'imperatore Shen Nung, venerato come colui che insegnò al popolo l'arte dell'agricoltura e dell'utilizzo delle piante, lodasse nei suoi trattati le virtù di questa preziosa radice.

Un Manto di Protezione

In Medicina Tradizionale Cinese, Huang Qi è tuttora vantato come rimedio tonico, che fortifica l'energia vitale e ne favorisce il recupero, agendo specificatamente nell'ambito di competenza di Wei Qi (energia

difensiva) che, secondo la fisiologia orientale, avvolge la superficie del nostro organismo e lo protegge: svolge così funzioni in parte analoghe a quelle che in Occidente sono attribuite al sistema immunitario. Concorda la ricerca moderna che, nel confermare l'attività adattogena di questa specie, ne evidenzia le proprietà immunostimolanti e immunomodulanti: in particolare, Astragalus favorisce il riconoscimento di microrganismi come virus e batteri patogeni da parte delle cellule presenti sulle superfici dell'intestino, delle vie respiratorie e di quelle urinarie.

In forma!

Un'altra specificità di Astragalus evidenziata dalla tradizione è quella di preservare la struttura e la funzionalità dei tessuti e di regolare la distribuzione in essi dei fluidi. Per tale proprietà viene consigliato per contenere le tendenze al cedimento delle architetture di sostegno degli organi, prevenendo ptosi e prolapsi, per favorire la riparazione di lesioni con difficoltà a cicatrizzare (ulcere croniche, piaghe e ferite), o nel trattamento di ascessi in cui persista ristagno purulento. In presenza di ritenzione di liquidi ed edemi agli arti, spesso freddi e con tendenza a intorpidirsi facilmente, Astragalus si dimostra utile per la comprovata azione su drenaggio linfatico e diuresi.

Congesto e affaticato

Dalle indicazioni della Medicina Tradizionale Cinese è possibile evincere altri elementi "secondari" che puntualizzano un quadro caratterizzato dalla tendenza all'accumulo e alla stagnazione, all'intossicazione e all'introversione: una sudorazione profusa che accompagna la debolezza e si accentua al minimo sforzo, emotivo o fisico, spesso con respirazione faticosa; appetito scarso, associato a disturbi digestivi con distensione addominale, feci fluide e malassorbimento; una certa difficoltà psicologica a relazionarsi (al punto di perderci il sonno se succede!), trattenendo scontenti e delusioni e senza sapere esprimere desideri.

Recupero di Energia

Astragalus si distingue tra le piante adattogene come aiuto specifico quando lo stress altera l'efficienza immunitaria, compromettendo le funzioni di regolazione e sorveglianza (es.: raffreddori frequenti, dispnea, bronchite; disturbi allergici e autoimmuni; leucopenia e deficit immunitario).

Favorisce contemporaneamente il recupero dell'energia, stimolando il metabolismo cellulare, l'assorbimento dei nutrienti e l'eliminazione delle scorie tissutali.

Bacopa

Mette Sale in Zucca

UNA PIANTA CHE FAVORISCE

LA LUCIDITÀ MENTALE

E PROTEGGE IL CERVELLO

DAGLI EFFETTI DELLO STRESS

Nonostante l'aspetto delicato di piccola pianta erbacea amante dei luoghi umidi, caldi e paludosi, Bacopa (*Bacopa monnieri*) riveste un ruolo rilevante nella farmacopea indiana, che ne utilizza le parti aeree e la pregia del nome sanscrito "Brahmi", che indica come essa personifichi il principio femminile creativo della coscienza universale (Brahman).

È catalogata tra i rimedi che favoriscono la longevità, contesto in cui si distingue per una nota caratteristica, quella di esercitare un particolare effetto ringiovanente sui nervi e sul cervello e di accrescere le facoltà della mente.

Per ragionare a Mente fredda

La Medicina Ayurvedica la suggerisce anche per correggere il tono e l'umore, che tanto influiscono sulle prestazioni intellettive e la memoria.

La consiglia per "gli squilibri della mente", nel trattamento dell'ansia e delle sindromi che essa alimenta, quando la pressione emotiva e lo stress inducono disturbi di origine psicogena, come difficoltà di respiro e attacchi d'asma, accelerazioni del battito cardiaco, alterazioni della motilità gastrointestinale, mal di testa pulsanti ed emicranie, e nei casi in cui l'inquietudine disturba il sonno, o addirittura s'ingigantisce in angoscia, con tendenza a sfociare in attacchi di panico.

La ricerca clinica conferma tali dati e sottolinea come la sua assunzione comporti miglioramenti negli stati ansio-depressivi e nel corredo di espressioni sintomatiche che essi comportano.

Conserva il Bene dell'Intelletto

In Occidente Bacopa è considerata un rimedio adattogeno con caratteristiche di nootropo, termine la cui etimologia greca significa "che sorveglia la mente": sostiene l'apprendimento e la memoria, aumenta la capacità di elaborazione del pensiero, l'attenzione e la concentrazione.

Grazie alle sue proprietà antiossidanti e neuroprotettive, tutela inoltre le cellule cerebrali, tra le più sensibili agli effetti delle sollecitazioni stressogene: l'aumentata generazione di ossidanti e radicali liberi nei tessuti nervosi induce, infatti, una condizione di sofferenza che accelera il fisiologico declino delle loro funzionalità, con implicazioni che possono anche arrivare a promuovere severe evoluzioni degenerative.

Teniamo la Testa a Posto

Da quanto esposto si evidenziala come, nel panorama dei rimedi adattogeni, Bacopa rappresenti un utile sostegno in situazioni di sovraccarico psicofisico connotate da un'insistente stanchezza mentale, affievolimento della memoria e un soggiacente stato d'ansia. In occasione di episodi acuti il disagio tende a esprimersi con somatizzazioni e spasmi a livello respiratorio, gastrointestinale, circolatorio.

Per le sue qualità Bacopa compare anche nella composizione di CogniMind, insieme a Goji e Melissa. L'associazione del suo estratto con questa formulazione, studiata da Fitomedical per migliorare le capacità cognitive e contrastare i processi di senescenza cerebrale, può essere utile a una favorevole sinergia. (L.S.)



Codonopsis

In Situazioni difficili da digerire

UN AIUTO SE LA DEBOLEZZA

È ACUITA DA INAPPETENZA

E DIFFICOLTÀ RESPIRATORIE

Codonopsis (*Codonopsis pilosula*) è un piccolo rampicante volubile, originario dell'Asia e dotato di graziosi fiori a forma di campanelle. Nella cultura orientale che, a differenza della nostra, non opera una rigida distinzione tra farmaco e alimento, le radici di questa specie sono consumate crude o cotte e compaiono tra gli ingredienti di zuppe o bevande toniche, ad esempio nella formulazione “il segreto dell'Imperatore”, che rinforza le difese dell'organismo.

Piccolo, ma non Inferiore

Inclusa nel novero dei rimedi tonici della Medicina Tradizionale Cinese con il nome Dang Shen, la pianta è comunemente conosciuta anche come “piccolo Ginseng”: il diminutivo non intende sminuirne il valore e le proprietà, ma piuttosto suggerire che, a confronto con l'energica tonificazione indotta da Ginseng (vedi pag. 16) e richiesta in presenza di una seria compromissione delle condizioni generali, l'azione di Codonopsis nel sostenere le energie vitali si dimostra più dolce, prolungabile nel tempo e indicata per situazioni critiche, ma non drammatiche.

Poca Fame e Fiato corto

Dang Shen è consigliata nei casi di debolezza con scarso appetito, bruciore gastrico e difficoltà di digestione e assimilazione, disturbi che allevia rinvigorendo l'attività del Riscaldatore mediano, il cui calore favorisce la disgregazione degli alimenti per purificarne e liberarne l'energia, e quelle di Milza e Stomaco: armonizza così le funzioni digestive e metaboliche. È inoltre consigliata a soggetti debilitati, con problemi respiratori (respiro superficiale, affanno e dispnea, tosse cronica) e risposte immunitarie cedevoli, poiché tonifica il Polmone. Quest'organo, secondo la fisiologia orientale, è il “signore dell'energia” - non solo di quella fornita del respiro, ma anche dagli alimenti - capace di trasformarle in difese per l'intero organismo.

Nuovo Vigore

Studi scientifici riconoscono a Codonopsis proprietà adattogene, immunostimolanti e di regolazione metabolica; evidenziano inoltre la sua utilità nelle insufficienze cognitive e mnemoniche e nella correzione delle tendenze anemiche (stimolo alla produzione di globuli rossi ed emoglobina). Dalla sovrapposizione tra portato tradizionale e acquisizioni moderne emerge la specificità di Codonopsis nel supportare la vitalità dell'organismo e stimolarne la reattività in situazioni di stress connotate da indebolimento psico-fisico e affaticamento generale: in queste condizioni contrasta diversi aspetti che concorrono ad accentuare il deperimento, in particolare i disturbi digestivi, che possono favorire infiammazioni gastriche e possibili evoluzioni ulcerative, la debolezza delle funzioni respiratorie e la ridotta efficienza immunitaria.



Eleuterococco

Per Gente debole con poche Difese

UN ADATTOGENO CHE RINVIGORISCE IL TONO,

OTTIMIZZA LA RISPOSTA IMMUNITARIA

E CORREGGE I DISORDINI METABOLICI

Celebrato in un'ode dell'epoca della dinastia Chin (255-209 a.C.) come "meravigliosa erba" che "prolungerà la tua vita per sempre come in una cornice d'oro e gioielli", Eleuterococco (*Eleutherococcus senticosus*) popola le foreste del nord della Cina e le zone di Mongolia e Siberia.

Facciamo dei Distinguo

Nelle aree d'origine, le virtù della radice di questo arbusto spinoso sono da sempre apprezzate, come attestano le ricerche etnofarmacologiche, ma l'interesse scientifico la prese in considerazione solo nel secolo scorso, spinto da ragioni di mercato che imponevano di individuare un'alternativa all'egemonia economica del Ginseng: ciò valse a Eleuterococco l'appellativo di "Ginseng siberiano", nonostante il profilo delle due piante, pur appartenenti alla medesima famiglia botanica (Araliaceae), sia molto differente.

Stanchi, dolenti e infetti

Le indicazioni della Medicina Tradizionale Cinese puntualizzano le caratteristiche di Eleuterococco (Ci Wu Jia), tonico raccomandato a soggetti affaticati e indolenziti, passivi, afflitti da una sensazione di malessere generale. La aggravano rallentamenti e ostruzioni metaboliche, che danno adito a dermatosi e dolori a livello muscolare e articolare, colpendo in particolare la zona lombare e le ginocchia. Nervosi e inquieti, poco lucidi e sonnolenti senza riuscire a riposare bene, accumulano stanchezza e debolezza, che li espone a infezioni frequenti, a loro volta debilitanti.

Ciclicamente in Crisi

Considerato a pieno titolo un adattogeno dalla letteratura scientifica, Eleuterococco trova diverse applicazioni, che spaziano dal trattamento di alcune sindromi caratterizzate da difficoltà psico-fisiche con andamento ciclico (es. GFS = General Fatigue Syndrome, SAD = Seasonal Affective Disorder), fino al ruolo di coadiuvante in corso di chemio e radioterapia per la protezione cellulare che fornisce ai tessuti.

Protezione garantita

Lo distingue da altre specie adattogene la particolare influenza esercitata nella sfera immunitaria come immunoprotettivo e immunomodulante, e in ambito metabolico, dove regola la concentrazione di colesterolo e zuccheri nel sangue e normalizza i valori pressori eventualmente alterati.

I suoi effetti come tonico e stimolante fisico e mentale si addicono ad allentare la sensazione di spossatezza fisica, psichica e intellettuale, in situazioni stressanti che scoordinano l'organizzazione delle difese e in particolare aumentano la recettività alle infezioni, soprattutto respiratorie e cutanee (antibatterico, antivirale), oltre a incentivare complessi e rischiosi disturbi metabolici. (L.S.)

Ginseng

Prima che l'Elastico si rompa

NON UNA PANACEA,

MA L'AIUTO SPECIFICO

PER CHI È SPOSSATO

E MOSTRA POCHE

CAPACITÀ

DI RIPRESA

Fin dall'antichità ogni orientale, fosse contadino o imperatore, ha nutrito venerazione per Ren Shen, letteralmente "spirito della terra", enfatizzato da miti e leggende come manifestazione celeste nella materia. Il valore curativo ed economico del Ginseng (*Panax ginseng*) era tale da legittimare molte guerre per il possesso delle zone dove la pianta cresceva, e giustificare la costruzione di palizzate per proteggerla dalla raccolta abusiva.

Una Dote da centellinare

La radice, che nella forma suggerisce sembianze umane, compare nella formulazione di diverse ricette della farmacopea cinese, o è utilizzata singolarmente, quando sia compromesso il Qi originario. Tonifica infatti vigorosamente l'energia vitale assegnataci dal Cielo al concepimento, dote non reintegrabile, che tende fisiologicamente a esaurirsi nel corso dell'esistenza, ma può essere anticipatamente dissipata da una cattiva gestione o da avversità eccezionali.

Fiamma che si spegne

L'azione vigorosa di tonificazione del Ginseng è quindi riservata generalmente a condizioni che pregiudicano pesantemente lo stato di salute. Spossatezza con respirazione ansimante e superficiale, freddo alle estremità, sudorazioni abbondanti, polso debole e tendenze ipotensive sono alcuni sintomi del collasso del Qi e dei disordini che ne derivano. Essi includono anche una scarsa resistenza alle infezioni, perdita di peso e agitazione, ansia con insonnia e palpitazioni, fasi di eccitazione seguite spesso da un abbandono delle forze, fino a uno stato di letargia.

Potente, ma non Factotum

La fama di panacea che ha accompagnato Ginseng in Occidente, ha dato adito a molti equivoci, lasciando intendere, contrariamente alle indicazioni tradizionali, che per i suoi effetti tonici fosse un toccasana miracoloso e aspecifico. La ricerca conferma l'ampio spettro della sua attività adattogena, apprezzabile sul piano nervoso, immunitario ed endocrino, evidenziandone l'utilità soprattutto in soggetti gravemente spossati. Stimola il sistema nervoso centrale, correggendo le tendenze ansiodepressive, favorendo le funzioni mnemoniche e cognitive e la libido; sostiene l'efficienza delle difese immunitarie scarse o scoordinate ed esercita un'importante azione poliendocrina, con effetti di regolazione del metabolismo, in particolare degli zuccheri.

Siamo alla Frutta

Il quadro che emerge disegna una condizione pesante di esaurimento psico-fisico, che può essere conseguente a shock o a stress intenso e prolungato. Nota caratteristica è la scarsa vitalità, che inibisce la capacità di ripresa, i disturbi metabolici (ipercolesterolemia, iperglicemia), che inducono tossicosi e senescenza prematura, la s coordinazione delle difese, che favorisce infezioni frequenti e cronicizzanti, o infiammazioni autoimmuni (epatiche, intestinali). La forte connotazione di Ginseng e la sua energica azione tonificante sconsigliano di ricorrere a sproposito al suo aiuto.

Gynostemma

Per non farsi cattivo Sangue

L'ADATTOGENO INDICATO

A SOGGETTI STRESSATI

CON DISORDINI METABOLICI

E CATTIVE ABITUDINI

ALIMENTARI

Gli studiosi Giapponesi, che per primi l'hanno segnalata all'attenzione della ricerca moderna, la chiamano Amacharuzu (vite dolce), i Cinesi Jaogulan, ma nelle provincie del Sud del paese, popolate da numerosi centenari che ne sorseggiano l'infuso, Gynostemma (*Gynostemma pentaphyllum*) è la "pianta dell'immortalità". Rientra nel novero dei tonici delle energie vitali e le sue parti aeree sono apprezzate come tali anche in Thailandia, Corea, Vietnam e Laos.

Ci vuole una bella Pulita

Gli studi su Gynostemma hanno scientificamente comprovato le sue proprietà adattogene, immunomodulanti, ipoglicemicizzanti e ipocolesterolemizzanti e quelle antiossidanti e antiradicaliche. L'insieme di questi dati, riduttivi se valutati singolarmente, suggerisce il quadro di una condizione di stress con scarsa resistenza psico-fisica e immunitaria; evoca l'immagine di un soggetto pesante e rallentato, sottoposto agli effetti di uno stato d'intossicazione generale, che mina progressivamente la salute e apre la strada a complicanze.

Cassandra dice che...

Squilibri metabolici come ipercolesterolemia e iperglicemia, alimentati dai disordini endocrini che lo stress comporta, potrebbero condurre a una sindrome metabolica, in cui dislipidemia e diabete si associano a obesità, tendenze ipertensive e rischi cardiovascolari. Lo stress ossidativo fa sentire il proprio peso sull'ambiente tissutale, compromettendone gradualmente il trofismo e le funzioni: ciò riguarda molti distretti (circolo, cervello, stomaco, fegato, ecc.), interessati dall'azione di Gynostemma, che tutela cellule e organi da processi lesionali e degenerativi.

Ce n'è per Tutti

Jaogulan salvaguarda cuore e vasi, aiutando a prevenire le tendenze ateromatose e trombotiche; preserva la mente dai pericoli della neurodegenerazione; ha effetti gastroprotettivi che contrastano danni e lesioni a carico della mucosa dello stomaco, e altri epatoprotettivi che spesso ne consigliano l'associazione o l'alternanza con Schisandra (vedi pag. 20).

Viziosi e Pentiti

La specificità endocrina e metabolica di quest'adattogeno ne suggerisce l'utilizzo a quanti, per le continue sollecitazioni del quotidiano, non si curano di seguire una dieta equilibrata, a chi eccede con zuccheri e grassi animali o tampona l'inquietudine con un significativo consumo di alcol. Ma Gynostemma è indicata anche per chi si mette in riga, modificando la propria alimentazione, e in ogni situazione che imponga al metabolismo di adeguarsi a cambiamenti nutrizionali. (L.S.)

Reishi

La Babele dell'Organismo



UN FUNGO INDICATO QUANDO

LA DEBOLEZZA SI ACCOMPAGNA

A DISMETABOLIE,

INFIAMMAZIONI E INSONNIA

Sui tronchi e sui ceppi di latifoglie, in particolare su quelli di quercia e castagno, cresce un fungo a forma di ventaglio, rossastro e lucido, ornato da striature circolari. I botanici lo classificano come *Ganoderma lucidum*, ma in Giappone è noto con il nome di Reishi e in Cina è chiamato Ling Zhi. Quest'ultimo termine, traducibile come "fungo dello spirito", "fungo dei mille anni" o "essenza dell'immortalità", ne anticipa le proprietà e l'ampia reputazione che l'accompagna.

Lunga Vita all'Imperatore

Testimonianze e descrizioni di Ling Zhi, ai tempi considerato un rimedio destinato agli imperatori e pagato a peso d'oro, si rinvencono nella farmacopea cinese già attorno al 200 d.C., all'epoca della dinastia Han. La tradizione orientale lo reputa un tonico dell'essenza vitale (Qi) e ne vanta gli effetti nel promuovere la longevità. Lo prescrive in particolare in presenza di sindromi da "insufficienza" di Qi e di Sangue, che si esprimono con stanchezza, dolenzia lombare, debolezza digestiva e scarso appetito, aggravati in questo caso da disturbi del sonno e somatizzazioni.

Un bel Respiro e dormiamoci sopra

Per la Medicina Cinese Ling Zhi nutre il Cuore, considerato molto più del nostro muscolo cardiaco, poiché è la sede dello Spirito (Shen). Reishi ne calma l'inquietudine, l'ansia che provoca insonnia, disattenzione e smemoratezza, affaticamento e apatia. Favorisce inoltre l'espulsione di catarro e regola il ritmo polmonare: allevia la tosse da freddo, con abbondante muco, e normalizza la respirazione accelerata o con sibili, la dispnea, l'asma cronica.

Buone Nuove

Le indagini moderne forniscono altre puntualizzazioni sul profilo di quest'adattogeno, sottolineando la sua azione antiossidante e quella immunomodulante, batteriostatica, antinfiammatoria e antiallergica. Ulteriori attività riguardano l'ambito metabolico, in cui ha effetti ipocolesterolemizzanti e ipoglicemizzanti. Si evidenziano inoltre proprietà citoprotettive, relative a fegato e cuore, ma anche utili a proteggere le cellule dell'organismo dagli effetti tossici di chemio e radioterapia.

Stanco, dolente e intossicato

Dall'unificazione del portato tradizionale e della ricerca attuale, si evidenziano le caratteristiche che distinguono Reishi da altre specie adattogene. Le sue qualità appaiono indicate a situazioni di sovraccarico che opprimono il fisico e la mente con una fatica che il sonno, disturbato e irregolare, non riesce ad alleviare. Stremano questi soggetti anche le infiammazioni sistemiche articolari, intestinali, epatiche, broncopolmonari, in un quadro alimentato da disordini immunitari (ridotta efficienza dei sistemi di difesa, allergie, asma, bronchite cronica) e squilibri metabolici (ipercolesterolemia, dislipemie, iperglicemia).

Rodiola Intravedere la Luce

QUANDO LA FATICA

TOGLIE LA FIDUCIA

E CONFONDE LA MENTE

Una buona capacità di adattamento è insita a Rodiola (*Rhodiola rosea*), un piccolo cespuglio perenne che abita montagne impervie e inhospitali, con climi estremi, estendendosi dall'Europa settentrionale all'Asia e alla Siberia, fino al margine delle regioni artiche.

Confidando nelle sue qualità di resistenza, molte popolazioni locali ricorrevano all'aiuto di questa pianta per sopportare il freddo e il rigore di quei luoghi, adeguarsi all'altitudine o sopportare l'inquietudine delle lunghe giornate buie del Nord.

La ritenevano inoltre capace di assicurare un'esistenza longeva e una numerosa prole, garantendo la fertilità.

Profumo di Maggio

La storia di questa radice, che al taglio emana un gradevole profumo di rosa (caratteristica richiamata nel nome botanico della specie), abbraccia epoche e culture diverse: dalle prime testimonianze sul suo utilizzo per dare forza e resistenza, segnalato nei testi della Medicina Tradizionale Tibetana, databili al 300 a.C., fino al riconoscimento ufficiale negli anni '70 da parte del Ministero della Sanità Sovietico, poi seguito da quelli di vari stati europei.

Dalla Testa al Cuore

La scienza ha confermato la sensatezza delle intuizioni sciamaniche e delle antiche usanze di Mongoli e Tibetani, che ritenevano la "radice d'oro" un efficace rimedio per il sovraffaticamento mentale e per il trattamento dei disturbi a polmoni e fegato, che indeboliscono le forze fisiche e psichiche. Rodiola è un adattogeno utile quando lo stress comporta stanchezza muscolare e riduzione della concentrazione e della memoria, difficoltà percepite con una preoccupazione demoralizzante, che aggrava lo scoraggiamento e le tendenze depressive. Con la sua azione antiossidante e antiradicalica tutela i tessuti e la circolazione: previene e contiene i processi degenerativi della senescenza, in particolare a livello cerebrale e cardiaco (affaticamento cardiaco con aritmie). È inoltre un attivante endocrino, consigliato nel contesto di questo quadro per contrastare il calo della libido e la ridotta fertilità.

È dei nostri

È frequente per alcuni occidentali riconoscersi nel profilo di Rodiola, la specie adattogena geograficamente più "vicina" a noi: risponde alle esigenze indotte da una vita sociale spossante, che espone la nostra mente all'incalzare di continue sollecitazioni e la consuma nella competizione, suscitando un senso d'inadeguatezza intellettuale e smarrimento, fino allo sconforto. È un disagio che mina gli affetti e il desiderio, amareggia il cuore, ma segna anche pesantemente l'equilibrio e la funzionalità cardiovascolare e cerebrale. (L.S.)

Schisandra

Per non mangiarsi il Fegato

FRUTTI CHE FAVORISCONO

LA DEPURAZIONE EPATICA,

ALLEVIANO LA STANCHEZZA

E RINFRESCANO LA MENTE

A maturazione i frutti rossi di Schisandra (*Schisandra sinensis*), raccolti in dense spighe, pendono numerosi tra le foglie di questo rampicante.

Il nome originale, Wu Wei Zi o bacca dei cinque sapori, fa riferimento alla poliedrica percezione di aspro, dolce, salato, amaro e piccante suscitata al palato. Ma, considerando che per i Cinesi ogni gusto corrisponde a specifiche qualità energetiche, che definiscono le proprietà curative di rimedi e alimenti, il significato del termine ha implicazioni più complesse di quello suggerito a noi Occidentali dalla traduzione letterale.

Vitalità dal Tepore

Nel linguaggio della Medicina Tradizionale Cinese, Schisandra è un tonico di natura calda e secca, con proprietà astringenti, indicato a concentrare e riscaldare l'energia: è un'azione utile nelle sindromi da Vuoto-Freddo di soggetti deboli, freddolosi, con contratture e crampi, inquieti ed esauriti.

Wu Wei Zi interviene in settori nodali, che riguardano la trasformazione delle energie e la regolazione delle loro funzioni. La sua tonificazione interessa in particolare il Rene e l'essenza originaria che in esso ha sede, il Polmone e quella difensiva, e il Fegato: tra i tanti ruoli attribuiti a quest'organo, tutti finalizzati a permettere all'individuo d'interagire con il mondo in modo propositivo, quello di concertare le varie energie e favorirne il flusso attraverso il sangue.

Paladino del Fegato

Proprio sull'attività epatica di Schisandra si è focalizzata inizialmente la ricerca, verificandone l'azione protettiva contro fattori tossici come agenti infettivi, contaminanti ambientali e, soprattutto, scorie prodotte dal metabolismo cellulare dello stesso organismo. Si consiglia per l'insufficienza epatica, anche legata a gravi degenerazioni (epatiti virali o tossiche).

Altri studi hanno evidenziato gli aspetti immunomodulanti di quest'adattogeno e quelli neurotonici, che permettono di mantenere una mente dinamica, riflessi pronti e percezioni sensoriali nitide (vista, udito, tatto).

Avvelenato nel Corpo e nella Mente

Schisandra è un buon sostegno nella spossatezza incrementata da accumulo e stagnazione di tossine, imputabile a problematiche epatiche e metaboliche, all'esposizione alla inquinazione ambientale e allo stile di vita (alimentazione scorretta, consumo di alcol, ecc.). Questo stato caratterizzato da fatica, mal di testa, vista offuscata, disturbi del sonno, si ripercuote negativamente sulla reattività immunitaria (infezioni frequenti, allergie), svisisce le performances intellettive (scarsa concentrazione e confusione mentale) e sfocia spesso in comportamenti aggressivi, dettati dall'astio e il rancore propri di chi si "rode il fegato".



Shatavari

Diamo Spazio al Desiderio

LA RADICE CHE AIUTA

A RISCOPRIRE LA LIBIDO

E IL PIACERE DI UNA

SERENA SESSUALITÀ

Nelle molte lingue delle regioni indiane Shatavari (*Asparagus racemosus*), pianta simile al nostro asparago, ha diversi nomi, tutti propiziatori, che suggeriscono la guarigione da cento malattie. Diversa, ma coerente, la traduzione dal sanscrito significa “colei che possiede cento mariti”, con riferimento all’utilità di questa radice in ambito ginecologico. La sua attività aumenta Sattva, il principio della gioia, dell’intelligenza, dell’armonia e rinvigorisce Ojas, l’energia che sostiene la vita sul piano fisico, mentale e spirituale.

Dalla Seduzione alla Cicogna

Shatavari è considerata un tonico generale e un ringiovanente, in particolare delle funzioni endocrine che riguardano l’apparato riproduttivo. In Ayurveda si utilizza per il riequilibrio ormonale delle donne di ogni età: le indicazioni includono sindrome premestruale, irregolarità del ciclo, crampi uterini, annessiti, diminuzione della libido, infertilità, sintomi menopausali; è inoltre utile alle neo-mamme, per incrementare la produzione di latte. Anche ai maschi giova l’aiuto di Shatavari, per migliorare la quantità e qualità del liquido seminale, per le disfunzioni erettili, per la spermatorrea e come afrodisiaco.

Protezione per Pareti

Studi moderni approvano queste indicazioni tradizionali e ne convalidano altre, come quelle riguardanti il trattamento di disturbi digestivi (iperacidità gastrica con tendenze ulcerative, dissenteria) e d’infezioni dell’intestino e delle vie aeree (tosse, bronchite e febbri croniche). In merito alle infiammazioni che irritano le pareti gastrointestinali, respiratorie o urinarie, è stata riscontrata un’utile azione protettiva su mucose e tessuti connettivi: ciò consiglia Shatavari per alleviare la secchezza vaginale, la scarsa lubrificazione di esofago, trachea, bronchi e in altri quadri caratterizzati da disidratazione dei tessuti.

Secondarie, ma importanti

Altre attività riguardano la regolazione delle difese dell’organismo, che permettono di fronteggiare condizioni di recettività alle infezioni e problematiche autoimmuni o degenerative. Si aggiungono azioni drenanti, a conferma che Shatavari “porta in equilibrio tutti i fluidi del corpo” (oliguria, ritenzione idrica; calcoli delle vie urinarie). Non ultimo, sostiene il cervello dagli effetti dannosi dello stress, proteggendone le cellule, migliorando le funzioni cognitive e l’umore malinconico.

Stanchi e senza Voglie

Shatavari è ideale per donne e uomini afflitti da situazioni di stress con implicazioni endocrine: la fatica e la pressione emotiva spongono il desiderio e penalizzano la fertilità. Lo stimolo afrodisiaco e tonico di quest’adattogeno a livello gonadico e nervoso può risvegliare la libido e conferire rinnovate energie psichiche e fisiche. (L.S.)

Tulsi

Inutile prendersela col Mondo

UNA PIANTA SACRA CHE

FAVORISCE LA DIGESTIONE

E IL RESPIRO BLOCCATI

DALLO STRESS

S'incontra coltivato in vasi di terracotta davanti alle porte delle abitazioni, nei giardini prospicienti le case di ogni ceto sociale, nelle aiuole attorno agli altari: è Tulsi, il Basilico indiano dalle foglie violacee (*Ocimum tenuiflorum* = *O. sanctum*).

L'induismo reputa che questa specie protegga luoghi e persone, richiami il favore delle divinità e renda sacra la terra su cui ne cade l'ombra. Nelle sue forme vegetali s'incarna Lakshmi, dea prodiga di benessere, armonia e prosperità, manifestazione dell'energia femminile di Vishnu.

La Madre del Benessere

Utilizzato per favorire la chiarezza mentale, la pura coscienza e la compassione e per promuovere salute e longevità, Tulsi è tra i più importanti tonici ringiovanenti della Medicina Ayurvedica.

Il suo nome sanscrito significa "l'incomparabile", appellativo che anticipa l'efficacia delle sue azioni. È anche noto come "Medicina Madre della Natura" o "Regina delle Erbe".

Segreto di lunga Vita

Per il libero fluire delle energie, che è la base della salute, corpo e mente devono essere puliti e sgombri da scorie. Tulsi dissolve "ama", le sostanze "indigerite" che noi definiremmo prodotti intermedi del metabolismo.

Descritte come stagnanti, pesanti, collose e maleodoranti, occludono i canali energetici e inducono debolezza generale, rallentamento di tutte le funzioni dell'organismo, scompiglio delle sue difese.

Nutriti da Alimenti e Respiro

Gli apparati digerente e respiratorio sono privilegiati dall'azione di quest'adattogeno. Tulsi "accende i fuochi digestivi", attivando e regolando i processi di trasformazione, assorbimento, eliminazione: è utile per dispepsie, crampi gastroenterici, enteriti con dissenteria. Favorisce inoltre una respirazione libera e profonda, ripulisce dal catarro, calma la tosse. La ricerca conferma queste proprietà e quelle spasmolitiche sistemiche, antisettiche e immunomodulanti, utili per infiammazioni e allergie delle prime vie aeree, dei bronchi, dell'intestino. Si evidenzia inoltre un'azione tonica sul cuore e la circolazione e il controllo dei livelli di colesterolo e zuccheri nel sangue.

Allergico allo Stress

Avvalorando l'ampia considerazione di cui gode, Tulsi è indicato a contrastare lo stress di soggetti provati sul piano psico-fisico, intossicati su quello metabolico, squilibrati su quello immunitario. La stanchezza si accompagna in particolare a una cattiva digestione e a infiammazioni respiratorie. Nelle fasi di iper-reattività immunitaria compaiono sintomi spasmodici, come emicranie e crampi gastroenterici, o manifestazioni allergiche che coinvolgono alte e basse vie aeree e intestino.



Withania

Meglio staccare la Spina

UN ADATTOGENO

PER RITROVARE LE ENERGIE

DISPERSE NELL'ANSIA E

NEL DOLORE INFIAMMATORIO

Withania (*Withania somnifera*) è una specie diffusa in India e Africa, con frutti rossi a forma di lanterna, classificata nella famiglia botanica delle Solanaceae, farmacologicamente piuttosto vivace.

In Medicina Ayurvedica la parte più nota e utilizzata è la radice, ma le ricette della tradizione si avvalgono a volte anche delle foglie, dei semi e dei frutti.

Cavallo pazzo

Il nome originale Ashwaganda, che significa “odora come un cavallo”, allude al fatto che la radice, appena raccolta, emana un particolare odore acre-amaro di urina equina; oppure, potrebbe riferirsi all’antica usanza di somministrarla ai cavalli per rinvigorirli in occasione della monta. L’attività stessa della pianta evoca attinenze con alcune immagini della simbologia di quest’animale, dalla sua potenza ed energia vitale al vigore della sessualità istintuale, dalla sua sensibilità e intelligenza alla facile suscettibilità nervosa, fino alla concitazione di una corsa senza briglie, impetuosa, incontrollata e defaticante.

Mette le Briglie allo Stress

Per la Medicina Ayurvedica l’azione tonica e ringiovanente di Withania interessa la forza e il tono fisico, ma anche l’umore e la libido. La tradizione vanta come aumenti la resistenza, nutra l’intelletto, riduca l’irritabilità, attenui gli spasmi, l’ansia e la percezione del dolore; è d’aiuto nella difficoltà ad addormentarsi, poiché favorisce il passaggio dalla veglia al sonno, accresce la potenza sessuale e la fertilità, soprattutto maschile. Sono aspetti documentati dalle ricerche moderne, che aggiungono a essi le attività antinfiammatorie e immunomodulanti, segnalando l’utilità di questa specie adattogena anche nel trattamento delle sindromi reumatiche (tra cui connettiviti autoimmuni, artrite reumatoide). Indicazioni particolari riguardano il ruolo coadiuvante di Ashwaganda in ambiti delicati, come le dipendenze e le terapie antitumorali (radiosensibilizzante, riduce tossicità chemio, protegge da leucopenia).

Per Alti e Bassi

Caratteristica di Withania è di associare attività in apparente contraddizione, abbinando le note toniche a quelle sedative. È l’adattogeno che risponde alle esigenze di soggetti stressati e affaticati, ma al contempo agitati, afflitti da somatizzazioni, ansietà e umore instabile. La loro tendenza all’eccitazione e all’eccesso si esprime sul piano nervoso e infiammatorio, esaltando la mente e bloccando i movimenti. Withania evita che la tensione emotiva, il dolore di flogosi articolari e spasmi viscerali, o l’ansia da prestazione sessuale mettano a rischio la loro serenità e salute. (L.S.)

di Lina Suglia

Assistenti specializzati

PIANTE CHE ESERCITANO FUNZIONI

TONICHE MIRATE A SINGOLI DISTRETTI

L'azione profonda e articolata degli adattogeni può essere affiancata da quella di specie che esercitano un effetto tonico più circoscritto, mirato a singoli comparti dell'organismo e a specifiche funzioni. A seguito sono citati alcuni esempi.

Per rimettersi in Pista

Spirulina (*Spirulina maxima*), alga ricca di nutrienti, è un noto ricostituente che si distingue per le proprietà antiossidanti, prebiotiche, immunomodulanti e antisettiche, oltre che per la regolazione del tasso ematico di colesterolo e trigliceridi. È indicata in situazioni di debolezza e disimmunos diversificate, che includono stati carenziali postinfettivi, iatrogeni, da disturbi alimentari, disbiosi gastrointestinali, intolleranze alimentari o allergie con asma, riniti, dermatiti, vulnerabilità nei confronti di virus e batteri e infiammazioni muscolo-scheletriche.

Alt alla Vecchiaia

Indicati per contenere lo stress ossidativo metabolico e cerebrale, i frutti di Goji (*Lycium barbarum*), sono prescritti della tradizione asiatica per contrastare l'invecchiamento mentale e visivo, ma anche per la compromissione di reni e fegato. La loro azione neuroprotettiva tutela le cellule nervose da processi degenerativi, inducendo un benessere che migliora le prestazioni neurologiche e psicologiche. Si aggiunge un'azione di protezione epatica, di regolazione metabolica (iperglicemia, diabete, dislipidemia), oltre a proprietà immunomodulanti. È un profilo idoneo ad alleviare la stanchezza mentale con possibili offuscamenti o riduzioni della vista, ma anche per arginare l'evoluzione del quadro diabetico (es. retinopatia, infezioni croniche respiratorie). Le radici di Polygonum (*Polygonum multiflorum*) sono vantate in Cina per gli effetti ringiovanenti, confermati scientificamente: contrastano la senescenza precoce e la scarsa resilienza di individui il cui sovraccarico allostatico si manifesta con una sindrome articolata. Il quadro include

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.

prostrazione, squilibri metabolici (ipercolesterolemia) legati a stasi epatica e intestinale (stipsi cronica), acufeni, palpitazioni, visione confusa, labilità mentale (anche compromissione cerebrale), disturbi del sonno, ansia, irrequietezza e fastidio intestinale, orticarie e pruriti. Più avanzate e di maggiore gravità sono le condizioni di senescenza cui si oppone l'attività antiossidante, antiradicalica e citoprotettiva dei frutti fermentati di Papaia (*Carica papaya*), consigliati come coadiuvanti per modulare il sistema immunitario e contenere gravi processi degenerativi indotti dallo stress ossidativo.

Pronti al Cambio di Stagione

In gemmoterapia, due specie corroboranti e toniche favoriscono un efficace adattamento, garantendo comunque la maneggevolezza propria di questa tipologia di fitoderivati. Prugnolo MG (*Prunus spinosa*) è spesso consigliato nella stagione autunnale, a soggetti con deboli difese e rischio di sequele d'infezioni virali e batteriche. Ma è anche indicato come stimolante poliendocrino in condizioni di astenia, inappetenza, nelle convalescenze; in pediatria, può sollecitare lo sviluppo nei ritardi puberali. Olivello spinoso (*Hippophae rhamnoides*), i cui frutti sono presenti nella formulazione di Eleutero+ (vedi pag.10), esprime in gemmoderivato proprietà analoghe, ma differenziate. L'azione tonica si orienta al piano neuro-immunitario, stimolando la risposta adattiva lenta e difficoltosa di individui ipostenici, con tendenza a stasi metaboliche. Sono sensibili ad affezioni delle prime vie aeree: infezioni autunnali caratterizzate da recidive e lunghe convalescenze si alternano a disturbi allergici primaverili. Anche tono e umore oscillano dalla chiusura malinconica dei mesi freddi e umidi, all'agitazione e instabilità d'umore della bella stagione.

Grevi e lenti

A Pepe lungo (*Piper longum*, Pippali in sanscrito) la Medicina Ayurvedica attribuisce qualità che si oppongono all'eccesso di freddo e umidità (liquidi viscosi e muco) e a quanto tende a indurre ristagni e ostruzioni. Per l'attività "scaldante" e tonica si addice a soggetti con una vitalità scarsa, compromessa da un generale stato d'intossicazione. Bersagli privilegiati sono l'intestino e le vie respiratorie, dove contrasta i danni dello stress ossidativo. Pippali stimola



**STARE BENE NON È
MAI STATO COSÌ BUONO**



Botanicals&Honey

efficaci integratori in una goccia di miele

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

I Botanicals&Honey sono integratori alimentari che si avvalgono del miele per veicolare efficacemente speciali estratti concentrati di piante officinali e pregiati oli essenziali. Buoni, efficaci e facili da assumere tal quali o sciolti in bevande tiepide sono indicati per bambini, anziani e adulti.



FITOMEDICAL
star bene è naturale

info@fitomedical.com

www.fitomedical.com



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 23 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: F.G.V. group Cernusco S.N. (MI)

FITO•News

la digestione lenta e atonica, con disturbi gastrointestinali ed epatici; corregge le dismetabolie dei grassi e la tendenza al loro accumulo nei tessuti adiposi. L'azione immunomodulante, antinfiammatoria e antisettica lo indica nel trattamento di problematiche respiratorie, infettive o allergiche (asma, raffreddore, catarro). È inoltre uno stimolante utile per disturbi della libido, disfunzioni erettili, infertilità.

Dalle Ande alla Polinesia

La radice di Maca (*Lepidium meyenii*), che cresce in condizioni insospitate d'alta quota, non è solo un alimento della tradizione andina, ma anche un rimedio energizzante, indicato per stati di affaticamento, indebolimento mentale, per il calo della libido, come regolatore del ciclo mestruale, nelle malattie respiratorie. La ricerca ne riconosce le proprietà toniche, orientate specificatamente all'ambito endocrino e metabolico. In condizioni di stress con generale ipotonia, Maca sostiene le funzioni surrenaliche e attiva quelle gonadiche. Si consiglia come afrodisiaco e per aumentare la fertilità, come antinfiammatorio, in particolare nell'ipertrofia prostatica, e per correggere i disordini del metabolismo di grassi e zuccheri. Anche il succo dei frutti del Noni (*Morinda citrifolia*) ha effetti tonici e antistress, ma la sua azione riguarda prevalentemente il comparto immunitario. Utilizzato nella medicina indonesiana come rimedio alla fatica, è stato oggetto di sperimentazioni che hanno confermato i dati tradizionali e l'azione tonica sul metabolismo cellulare. Le sue proprietà immunomodulanti si dimostrano utili per la recettività infettiva a batteri e virus, e per il trattamento d'infiammazioni localizzate o sistemiche, anche autoimmuni. Si distingue in particolare per l'attività di protezione cellulare, neutralizzando gli effetti degenerativi indotti dallo stress ossidativo a livello di cute, mucose e cervello. Osteggia inoltre l'avvio di processi neoplastici, inibendo la formazione di nuovi vasi sanguigni. Per favorire il recupero di energie e tono psicofisico è infine utile EnergoMiel (con Eleuterococco, Rodiola, Noni e OE di Rosmarino, Timo e Pino mugo), un prodotto della linea Botanicals&Honey a base di estratti di piante a elevata concentrazione in sospensione nel miele, che ne aumenta la biodisponibilità e ne rende gradevole l'assunzione, senza incidere sul piano calorico (la posologia di due cucchiaini/dì corrisponde allo 0,8-1% della dose giornaliera consigliata per i carboidrati) e con un basso impatto diabetogeno.

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.

Non solo Energia

Eleuterococco (*Eleutherococcus senticosus*) e Ginseng (*Panax ginseng*) sono senza dubbio le piante con proprietà adattogene più conosciute e studiate.

Un gruppo di ricercatori russi ha comparato gli estratti delle due specie in funzione della loro attività antitumorale, in particolare nei confronti della carcinogenesi indotta da radiazioni. Tra i due estratti, quello di Ginseng ha evidenziato un'azione più marcata e promettente d'inibizione dell'incidenza e molteplicità dei tumori maligni. In Giappone è stata valutata l'azione di un estratto di Eleuterococco in un modello sperimentale di artrite, dimostrando che nei confronti della malattia questo estratto possiede un effetto profilattico, oltre che di supporto terapeutico, quando è associato al trattamento con anticorpi anti-TNF alfa. I risultati di uno studio clinico coreano, condotto su donne in postmenopausa, suggeriscono che la somministrazione di estratti di Ginseng a donne di questa età (45-60 anni) può ridurre lo stress ossidativo incrementando l'attività degli enzimi antiossidanti.

A Mente lucida

Nel panorama internazionale della letteratura scientifica presentiamo con piacere uno studio italiano. Ricercatori dell'Ospedale di Busto Arsizio hanno somministrato a soggetti anziani con un lieve declino cognitivo un integratore alimentare contenente, tra i diversi ingredienti, anche un estratto di Bacopa (*Bacopa monnieri*). La supplementazione dietetica con l'integratore testato ha mostrato buone potenzialità per contrastare il deterioramento cognitivo nei soggetti in esame, giustificando l'avvio di ulteriori indagini in studi a lungo termine adeguatamente controllati.

In India Bacopa è un importante rimedio della Medicina Ayurvedica. In un centro di ricerca è stato condotto uno studio per chiarire gli effetti di un estratto standardizzato di questa pianta nella gestione dei sintomi del disturbo da deficit di attenzione e iperattività nei bambini: si è dimostrata la sua efficacia nell'alleviare le espressioni di questo disturbo, con una buona tolleranza da parte dei piccoli.

Valida Tradizione

Restiamo in India, dove nella Medicina Ayurvedica la Withania (*Withania somnifera*) è considerata un afrodisiaco, che può essere usato per trattare disfunzioni sessuali maschili e infertilità. Uno studio pilota ha aggiunto prove al valore terapeutico tradizionale di Withania, mostrando come la sua somministrazione in soggetti con oligospermia incrementa i valori dei parametri seminali e i livelli serici ormonali. Un'altra pianta indiana, Shatavari (*Asparagus racemosus*), è stata indagata per la sua attività ansiolitica in un modello sperimentale, confrontando l'azione degli estratti della sua radice con quella del diazepam, un farmaco ansiolitico. I risultati di questo studio preclinico indicano come l'azione ansiolitica coinvolga i meccanismi dei neurotrasmettitori GABA e serotonina, ed evidenziano che gli estratti di Shatavari possono essere un potenziale agente per il trattamento dei disturbi da ansia.



di Marco Angarano
Fitopreparatore, Giornalista



di Lina Suglia

Anche le Cellule nel loro Piccolo si stressano

COME RIPARARE I DANNI

CHE LO STRESS PROVOCA

A LIVELLO DEI TESSUTI

Quando pensiamo a una condizione di stress, ne evochiamo la difficoltà emotiva e la sensazione di fatica fisica che l'accompagna, oppure il disagio di somatizzazioni localizzate, che ci avvertono che stiamo tirando troppo la corda. Difficilmente ci soffermiamo, invece, a considerare come aspetto speculare la concomitante sofferenza cui sono esposti cellule e tessuti, in particolare per l'aumentata liberazione di agenti ossidanti (stress ossidativo),

che compromette in modo insidioso la loro organizzazione strutturale e funzionale: non abbiamo una percezione diretta e cosciente di quanto accade su scala minima, almeno finché il danno non è fatto.

Problemi a Monte

Sono noti molti rimedi attivi contro lo stress ossidativo, comprese le piante adattogene o quelle toniche citate in queste pagine, la cui azione protettiva privilegia distretti e funzioni specifiche. Non meno importante, sia in fase preventiva, sia come complemento a interventi specifici, è poter disporre di strumenti che agiscano ancora più a monte, in modo diffuso e capillare, con effetti sistemici: ad esempio, sui connettivi, tessuti che provvedono al collegamento, al sostegno, alla difesa e al nutrimento dei vari organi; o sull'intestino, barriera selettiva tra l'ambiente esterno e interno e importante sede neuroendocrina e immunitaria. Entrambi sono centri nevralgici per il mantenimento o il riequilibrio omeostatico dell'organismo e per contenere le evoluzioni del patofenotipo individuale.

Piccole Pulizie, Grande Vantaggio

Per il riequilibrio del microambiente cellulare, drena&depura (con Ribes, Karkadé, Mango, Verga d'oro, Schisandra e Fumaria) assolve una duplice funzione: stimola la circolazione linfatica e la rimozione dai tessuti di rifiuti metabolici ed eccesso di liquidi, orientandoli alle vie di eliminazione (drenaggio); sollecita la neutralizzazione delle sostanze nocive, inattivandone gli effetti (depurazione).

Migliorando la resilienza cellulare, in particolare nei confronti delle ossidazioni indotte dal ristagno di sostanze metaboliche o xenobiotici (farmaci, microrganismi, inquinanti di aria, acqua, alimenti, ecc.), **drena&depura** favorisce le reciproche relazioni tra cellule attigue, con una positiva ricaduta sulla fluidità della coordinazione del sistema e la sua plasticità nei confronti di stimoli endogeni ed esogeni.

Si evidenzia il ruolo distintivo di **Schisandra** nella formulazione, come tonico, adattogeno e depurativo di corpo e mente (vedi pag.20).

Impermeabili alle Offese

Altro bersaglio preferenziale del sovraccarico allostatico sono gli epitelii gastroenterici, soprattutto quello intestinale, dove l'insorgere di problematiche locali può assumere rapidamente implicazioni sistemiche.

Aiuta ad arginare questo rischio **Enteroshield** (con Baobab, Agrimonia, Triphala, Zinco e Carnosina), che sostiene l'integrità della parete intestinale, minacciata da diversi fattori correlati a stress (es. errori alimentari, assunzione di farmaci, somatizzazioni e infiammazioni intestinali, ecc.). Contrasta i processi ossidativi e favorisce la funzione di barriera selettiva propria di questo epitelio, impermeabile al passaggio in circolo di tossine e batteri presenti nel lume.

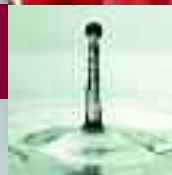
Una Cosa tira l'Altra

L'azione di riequilibrio sulle condizioni della parete intestinale influisce anche sulla composizione delle flore enteriche, microsistema nel sottosistema enterico, e sull'efficienza delle strutture immunitarie, molto rappresentate in questo distretto. Sono tutti aspetti interconnessi e rilevanti per la resilienza dell'organismo.

Ricordiamo in proposito che i microrganismi intestinali interagiscono con le funzioni nervose, metaboliche ed endocrine, oltre ad avere un importante ruolo nell'educare il sistema immunitario ad agire in modo efficace e coerente, evitando episodi allergici, infettivi, autoimmuni.

Opportune associazioni di **Enteroshield** con altri fitoderivati possono focalizzare questi aspetti.

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



TU, che tipo sei?

GLI ASPETTI PECULIARI DELLE

PIANTE ADATTOGENE DISPONIBILI

NELLA LINEA FITOMEDICAL EST

(ESTRATTI SECCHI IN TAVOLETTE)

- **Eleuterococco** *riorganizza le difese logorate*
Scarsa resistenza con disimmunososi e squilibri metabolici.
 - **Ginseng** *aiuta a risalire dal fondo*
Condizioni di esaurimento psico-fisico da shock o da stress intenso e prolungato.
 - **Gynostemma** *ripulisce da stanchezza e tossine*
Condizioni dismetaboliche estese, con progressiva intossicazione ad evoluzione lesionale.
 - **Reishi** *spegne gli eccessi e fa riposare*
Dismetaboliche con stati infiammatori attivi, scarsa efficienza immunitaria e disturbi del sonno.
 - **Rodiola** *fa ritrovare lucidità e motivazione*
Affaticamento in contesto depressivo e progressiva riduzione delle facoltà cognitive.
 - **Schisandra** *ripulisce il fegato e la mente*
Astenia da tossicosi metabolica con interessamento epatico e ripercussioni cognitive.
 - **Shatavari** *fa recuperare desiderio e vitalità*
Sovraccarico allostatico con propagazioni endocrine e riduzione della libido e della fertilità.
- Segue un breve riassunto delle proprietà di ogni adattogeno. Per approfondimenti si rimanda alle singole descrizioni delle piante.
- **Astragalus** *consolida il corpo e sorveglia i confini*
Ridotte capacità di regolazione immunitaria e di immunosorveglianza.
 - **Bacopa** *calma e sgombra la mente*
Stati ansiosi con stanchezza mentale e affievolimento mnemonico e cognitivo.
 - **Codonopsis** *fa digerire le situazioni e ritrovare energie*
Ridotta efficienza digestiva e metabolica con indebolimento vitale.

- **Tulsi rende energici e tolleranti verso il mondo**
Astenia, digestione difficile e manifestazioni infiammatorie e allergiche a carico delle alte vie respiratorie.
- **Withania calma lo spirito, rimette in movimento**
Stati ansiosi e spasmofilia con affaticamento in contesto infiammatorio.



AMBITI SPECIFICI COMPROMESSI DALLO STRESS

■ Stress, Tono e Resistenza

Codonopsis: indebolimento vitale con disturbi digestivi e metabolici

Eleuterococco: scarsa resistenza con disordini immunitari e metabolici

Ginseng: severo esaurimento psico-fisico da shock o stress intenso e prolungato

Tulsi: affaticamento con digestione difficile, infiammazioni e allergie delle alte vie respiratorie

■ Stress e Affaticamento mentale

Bacopa: ansia con stanchezza mentale e affievolimento della capacità di concentrazione, memoria, ecc.

Rodiola: stanchezza, ansia e tendenze depressive con progressiva riduzione delle facoltà intellettive

Withania: stanchezza, ansia, nervosismo e spasmi accompagnati da infiammazioni

■ Stress e Difese immunitarie

Astragalo: ridotte capacità di regolazione immunitaria e di immunosorveglianza

Eleuterococco: scarsa resistenza con alterazioni immunitarie e squilibri metabolici

Reishi: deboli difese con disordini metabolici, stati infiammatori attivi e insonnia

■ Stress e Alterazioni metaboliche di Grassi e Zuccheri

Eleuterococco: squilibri metabolici con scarsa resistenza e disimmunos

Gynostemma: condizioni dismetaboliche estese con progressiva intossicazione e tendenza a complicanze

Schisandra: astenie da intossicazione metabolica con interessamento del fegato e ripercussioni sul piano intellettivo

Tulsi: debolezza dovuta a digestione difficile e manifestazioni infiammatorie conseguenti

■ Stress e Squilibri della Comunicazione endocrina

Shatavari: disordini endocrini con riduzione della libido e della fertilità

Withania: stanchezza con ansia, nervosismo, spasmi e progressivo indebolimento libidico

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



per Luigi Bruno - visual design - www.perluigi Bruno.com

Nel segno della **vitalità!**

Risposte su misura allo stress



Eleutero+
OME⁺STAT

La formulazione per ogni tipo di stress



est

estratti secchi in tavolette

12 piante toniche per scegliere la soluzione più adatta



FITOMEDICAL
star bene è naturale