

Fitonews

Salute Natura Informazione

TRIMESTRALE - PREZZO 4,00 EURO N° 52 GENNAIO 2018

IN PELLE VERITAS

La cute racconta molto di ciò che siamo e della nostra salute

CIBO PER LA CUTE

Ciò che mangiamo ha effetti anche sul nostro aspetto

LA GRANDE BELLEZZA

Oli vegetali e oleoliti, preziosi alleati del corpo e del benessere



La Qualità dà i suoi Frutti

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


FITOMEDICAL
star bene è naturale

info@fitomedical.com

www.fitomedical.com

**In copertina:
Avocado**

colophon

Periodico trimestrale
sui fitoderivati
Anno 27 n°52
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
fitomedical



Liscio come l'olio

Cominciamo il nuovo anno con tanti progetti, buone intenzioni e un po' di fantasia. Renderanno sicuramente propizio il 2018, oltre ogni previsione dell'oroscopo.

Le giornate si stanno già allungando e se abbiamo ancora un po' di pazienza, tra poco si mostreranno i primi sentori della bella stagione. Aspettiamoli cercando di preservare il buonumore e coltivando sane energie per far fronte alle sollecitazioni di un quotidiano che spesso incalza con un ritmo accelerato. Un sano proposito sarebbe quello di ritagliare qualche piccolo spazio da dedicare a noi stessi, un'abitudine salutare che conviene adottare subito, con tutta la determinazione necessaria a non farsi distrarre.

Qualche suggerimento per chi è a corto di idee? Iniziate a prendere confidenza con il mondo degli oli vegetali e degli oleoliti, ideali per concedervi una gradevole pausa che vi ritempri piacevolmente.

Non vi annoierete di certo, perché permettono di sperimentare, come un gioco, infinite possibilità di applicazioni cosmetiche e salutistiche, che favoriscono la bellezza e il benessere del viso, del corpo, dei capelli. Davvero un mucchio di opportunità che non smettono di stupire!

Questo numero di Fitonews dedica all'argomento un ampio spazio, adatto a una panoramica esauriente. E se vi avanza tempo tra un massaggio e una maschera al viso, ci sono ancora da sfogliare altre pagine con riflessioni, consigli, qualche ricetta particolare, segnalazioni di letture o eventi interessanti. Tutto per iniziare l'anno con il giusto passo.

sommario

02

Gocce di sole

Un concentrato di luce e calore prezioso alleato del benessere: gli oli vegetali

04

Connubio efficace

Pelle, unghie, capelli, massaggi. Ogni esigenza ha il suo olio più indicato

06

Un mondo di piante

Ogni continente ha le sue piante da cui si ricavano gli oli. Ecco una breve guida

08

Fiori sottolito

Preparati ottenuti dalla macerazione di piante fresche in olio vegetale. Sono gli oleoliti

10

Armonie vegetali

Qualche consiglio utile per utilizzare gli oli vegetali su pelle e capelli

12

Mente&corpo

Ippocrate ce lo ha insegnato: la pelle racconta molto di noi, delle nostre emozioni e della nostra salute

14

La natura a tavola

Le scelte alimentari più indicate per il benessere della nostra cute

16

Bacheca

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



GOCCE DI SOLE

Potremmo immaginare gli oli vegetali come un concentrato della luce e del calore assimilati dalla pianta durante l'estate e trasformati in derivati estremamente pregiati. In passato furono considerati una ricchezza paragonabile all'oro, di cui spesso conservano la brillantezza e il colore.

Nella maggior parte dei casi sono custoditi nel seme, destinati a offrire un primo nutrimento al futuro germoglio. Per la sua crescita rappresentano una riserva energetica indispensabile, almeno fino a quando il giovane getto formerà foglie ricche di clorofilla, che lo renderanno autosufficiente nel proprio sostentamento.

di Lina Suglia
erborista, fitopreparatore, consulente scientifico

Nei grassi vegetali – oli, ma anche sostanze simili come cere, burri ed essenze profumate – molti popoli antichi riconobbero la forza e il potere del sole che nutre, scalda, cura, abbellisce: li usarono quindi come alimenti, combustibili, medicinali, cosmetici.

Da buoni osservatori, a ogni latitudine individuarono le specie connotate dall'impronta del calore. Come il girasole, la zucca, il sesamo, il lino, i cui semi si distinguono da quelli di altre piante per l'elevato contenuto di olio grasso, oppure come il mandorlo, che si spinge a colmare d'olio non solo l'embrione, ma tutto il seme.

Ma è soprattutto ai tropici che la natura esagera. Diffonde note caloriche che dilatano le dimensioni vegetali e accompagna la produzione dei grassi vegetali con l'esaltazione dei colori e dei profumi. Da questi climi provengono il cocco o l'avocado, nei quali diventa oleosa addirittura la polpa del frutto.

Più discreto ma non meno pregiato, nel nostro ambiente cresce l'olivo, considerato il "re degli alberi a frutti oleosi" del Mediterraneo; nelle case e nei conventi il suo olio era spesso utilizzato non solo come condimento, ma anche per preparare macerazioni di altre piante officinali, creme artigianali e unguenti.

Relegati agli usi tradizionali dei vari luoghi di provenienza e trascurati per lungo tempo, **gli oli vegetali suscitano oggi un rinnovato interesse da parte della ricerca scientifica.** Agli occhi di un chimico, l'intensità con cui il calore interferisce nei processi biologici dei vegetali si traduce nella composizione mol-

to particolare dei loro oli. Contengono acidi grassi variamente combinati, associati a piccole quantità di altre sostanze, dette "insaponificabili".

Le loro proprietà cosmetiche e farmacologiche sono note e apprezzate, in particolare per il trattamento della pelle, ma anche dei capelli e delle unghie. Tra le molte funzioni accertate, proteggono dalle insidie dell'età e dell'ambiente, contrastando gli agenti ossidanti e i radicali liberi, agiscono come drenanti o stabilizzanti che tutelano l'equilibrio dei tessuti, e come stimolanti che favoriscono il ricambio cellulare e la riparazione.

Differenti e insostituibili

Ogni olio si distingue per proprietà uniche

Le loro preziose frazioni chimiche e i particolari acidi grassi si associano diversamente nella composizione di ogni tipo di olio vegetale, conferendo a ciascuno proprietà distintive, che lo differenziano da quelli di altre specie e lo rendono unico.

Per preservarne la qualità originaria, è però importante che l'estrazione avvenga per spremitura a freddo dei semi, il solo metodo che rispetta l'integrità dei pregiati componenti.

Oli vegetali così ottenuti permettono di riscoprire il significato più autentico della cosmesi, anticamente concepita per esaltare la bellezza del corpo favorendone l'armonia e la salute. ■

tradizione

Secoli di storia

Nella ricchezza degli oli vegetali l'uomo primitivo trovò risposta alle proprie esigenze estetiche, inizialmente motivate da un desiderio sacro di sintonia con la natura. Li usavano donne e bambini per proteggere la pelle, cacciatori e guerrieri per esaltare i muscoli e lenire le ferite. Ogni comunità estraeva gli oli tipici del proprio territorio e li poneva al centro di culti sacri, cerimonie sociali e riti propiziatori, ma anche del quotidiano, come strumento per esprimere il valore dello spirito, il piacere contemplativo, la poesia e la gioia di vivere.

curiosità
Un'arte che viene dall'India

Il massaggio è una delle più antiche arti, con un'azione profonda dovuta anche alle implicazioni istintive trasmesse dal tatto, che trascendono le parole. In India lo si considera irrinunciabile per mantenere o ripristinare la salute, eliminando le tossine fisiche e mentali. Si consiglia in particolare l'abhyanga, un trattamento eseguito con olio caldo da operatori che lavorano su tutto il corpo, agendo spesso in coppia con movimenti sincroni. Secondo le caratteristiche e le problematiche di ciascuno, si sceglie che olio usare e anche se agire con carezze, frizioni o energiche manipolazioni. A seguire, si consiglia un bagno caldo, esercizi di yoga o la shirodhara, pratica che utilizza oli vegetali caldi, versati lentamente sul cuoio capelluto e sulla fronte, in corrispondenza del "terzo occhio".

CONNUBIO EFFICACE

Una profonda affinità unisce gli oli vegetali alla pelle

Lina Suglia

Gli oli vegetali offrono l'occasione di riscoprire una dimensione di benessere che include aspetti giocosi ed edonistici, pratiche cosmetiche e trattamenti utili ad alleviare fastidiosi disturbi.

Sono virtù da apprezzare in modi versatili, utilizzando gli oli vegetali singolarmente, o abbinandoli. Come quelli di Tamanu, Neem, Argan o Rosa mosqueta, che si distinguono per il pregio di proprietà peculiari e sono generalmente diluiti: ad esempio in olio di Mandorle, o Jojoba o Macadamia, rispettivamente in proporzione di 1/3 e 2/3. Si possono inoltre accoppiare con oleoliti (vedi pag. 8).

Gli oli vegetali possono essere utilizzati singolarmente, abbinati tra loro o agli oli essenziali

Ancor più interessanti sono gli accostamenti con oli essenziali (OE), sostanze volatili profumate e pregiatissime, distillate dalle piante aromatiche. Condividono con gli oli una comune matrice chimico-fisica, che ne rende compatibile la miscelazione. Anzi, gli oli vegetali

Bastano poche gocce per esaltare le proprietà degli oli



rappresentano il veicolo cutaneo ideale per le essenze che, per l'estrema concentrazione, è sconsigliabile usare tal quali: le disciolgono e trasportano i loro componenti attivi in profondità nella pelle. Bastano poche gocce per creare sinergie che esaltano le proprietà cosmetiche e farmacologiche degli oli, permettendo di ottenere preparazioni personalizzate, mirate a esigenze specifiche, o dettate dalle note aromatiche più gradite.

Le percentuali di olio essenziale da diluire sono variabili e dipendono dal tipo di essenza o essenze utilizzate. Indicativamente, **per applicazioni sul viso e sul collo, o sulle unghie, sono sufficienti 2-3 gocce di OE in un cucchiaino da tè di olio vegetale;** per il massaggio 3-5 gocce in un cucchiaino da minestra di olio (o due cucchiaini da tè di oli diversi), regolandosi e aumentando in rapporto all'estensione dell'area da trattare; analoghe sono le proporzioni per impacchi ai capelli, in base alla loro lunghezza.

Cura di unghie, capelli e pelle, senza dimenticare i massaggi. Ci sono oli vegetali per ogni esigenza

Secondo le caratteristiche di assorbimento della pelle, dell'olio vegetale impiegato e del tipo di trattamento, si lascia agire l'applicazione 10-30 minuti. In seguito, l'olio può essere stato ben assorbito e lasciare la cute vellutata, diversamente si toglie l'eccesso dolcemente con un batuffolo di cotone o sciacquando con acqua e un detergente o uno shampoo delicato.

Quando inizia a sperimentare la varietà degli oli vege-

tali, possiamo scegliere valutando le loro proprietà specifiche (vedi pag. 6): ad esempio, per unghie e capelli potrebbe essere preferito quello di Neem, per prevenire infezioni, in particolare micosi, o di Ricino, per stimolare la crescita, anche di ciglia e sopracciglia diradate. Oppure quello di Olivello spinoso, che protegge la pelle dagli stress fisico-chimici dell'ambiente, o quello di Nigella, come aiuto per lenire disturbi articolari, o ancora quello di Tamanu per attenuare la fragilità capillare.

Nella preferenza conta anche la minore o maggiore untuosità dell'olio. Chi teme sensazioni "appiccicose" può preferire quelli penetranti ma leggeri di Jojoba, Macadamia, Kukui o Moringa per la facilità con cui sono assorbiti dalla cute.

E non si pensi che **gli oli vegetali** siano poco indicati a pelle o capelli grassi: anzi, **detergono pori e follicoli in profondità e alcuni, come Jojoba e Moringa, sono ottimi seboregolatori.** È possibile accentuarne l'efficacia aggiungendo ad essi OE di Maggiorana, per favorire la detergenza dei pori, o di Sandalo delle Indie, che modula l'attività delle ghiandole sebacee.

Ma quello che è assolutamente irrinunciabile è il massaggio aromatico: potete aggiungere a un cucchiaino di olio di Jojoba 2 gocce di OE di Basilico a linalolo e 2 di Zenzero per tonificarvi, o 2 di Mandarino e 2 di Bergamotto per rilassarvi. Il calore generato sulla cute dalla frizione permette agli oli essenziali di diffondersi con un effetto a 360 gradi: sulla superficie cutanea per contatto, su tono e umore per olfazione e sulla fisiologia dell'intero organismo per assorbimento. Il massimo è avvolgersi in un accappatoio caldo per una decina di minuti dopo l'applicazione e concludere con una doccia o un bagno. ■

curiosità

Pronto soccorso per tutti

Per gli indiani l'albero di Neem è "la farmacia del villaggio", perché con le sue numerose proprietà preserva la salute di grandi e piccoli.

Candele romantiche

Gli indigeni hawaiani illuminavano i propri villaggi con la fiamma delle "noci candela", fabbricate infilando su un bastoncino qualche seme di Kukui.

Donne in carriera

L'aumentata richiesta di olio di Argan ha favorito l'emancipazione femminile in alcune zone del Marocco, dove le donne, tradizionalmente dedite a questa produzione, hanno costituito cooperative attente alla tutela delle risorse umane e ambientali del territorio.

UN MONDO DI PIANTE

Dai cinque continenti i segreti per la bellezza e la salute

















Lina Suglia

Oggi disponiamo di oli provenienti da ogni parte del mondo, ciascuno con proprietà specifiche confermate dalla scienza, e con il valore aggiunto di una lunga storia e tradizione alle spalle.

Li producono **piante originarie di habitat assolati e luminosi, ma vari e distanti l'uno dall'altro per diversi paralleli e meridiani, dal Cile al Mediterraneo, dal Messico all'Australia.**

Si differenziano anche per taglia e portamento: a chi svetta verso il cielo, come la palma da cocco, si affianca la delicata Nigella, piccola specie dai graziosissimi fiori; è un'erba come il Ricino, che però raggiunge i 2-3 metri; né mancano specie arbustive come l'Olivello, con i rami difesi da spine e ingentiliti da vivaci bacche arancioni.

Conoscere questi oli e provarli è un tour ideale, alla riscoperta dei segreti di bellezza delle donne polinesiane e dei popoli cileni, delle ricette di medici indiani o di tribù africane. ■

<p>Argan</p>  <p>Protettivo, rassodante ed elasticizzante, è particolarmente adatto per il trattamento di pelle, capelli e unghie fragili e devitalizzate cui ridà lucentezza e vitalità.</p> <p>..... da Marocco e Algeria</p>	<p>Avocado</p>  <p>Ha proprietà nutrienti e ristrutturanti preziose per contrastare l'invecchiamento della pelle e rinforzare i capelli rendendoli lucenti e vigorosi.</p> <p>..... dal Messico</p>	<p>Cocco</p>  <p>Ricavato dalla palma da cocco, ha proprietà lenitive e protettive per l'idratazione della pelle. La tradizione polinesiana ne fa uso su capelli sfibrati e crespi per renderli forti e lucenti.</p> <p>..... dagli arcipelaghi dell'Oceania</p>	<p>Macadamia</p>  <p>Viene assorbito dalla pelle e la lascia asciutta e non untuosa. Per le sue proprietà eudermiche è indicato a tutti i tipi di pelle, in particolare a quelle fragili e irritate. È ideale come veicolante di oli essenziali per massaggi e per la cura dei capelli.</p> <p>..... dall'Australia</p>	<p>Mandorle dolci</p>  <p>L'olio ricavato dalle mandorle ha importanti proprietà emollienti, lenitive e vellutanti, utili per pelli fragili e irritate. Si presta alla diluizione con altri oli vegetali e oli essenziali.</p> <p>..... dal Mediterraneo</p>	<p>Moringa</p>  <p>È spesso usato nei cosmetici per la facilità con cui permea la cute e per le sue ottime proprietà normalizzanti e protettive per tutti i tipi di pelle e per capelli secchi e sfibrati.</p> <p>..... da India, Asia e Africa</p>	<p>Neem</p>  <p>Protegge la pelle dalle insidie dell'ambiente, rivitalizza la cute, regola e rinforza la crescita dei capelli e delle unghie.</p> <p>..... dall'India</p>	<p>Nigella</p>  <p>Noto anche come "Cumino nero", è un olio rivitalizzante e rinforzante per unghie e capelli, ideale per pelli sensibili e per massaggi antifatica muscolari e articolari.</p> <p>..... dall'Asia</p>
<p>Jojoba</p>  <p>È una cera liquida molto stabile e poco untuosa. Adatto a tutti i tipi di pelle, è ideale per i massaggi con oli essenziali e per ridare vaporosità e lucentezza ai capelli.</p> <p>..... da Messico e dintorni</p>	<p>Karité</p>  <p>Possiede proprietà idratanti e rigeneranti, è adatto a tutti i tipi di pelle, in particolare per quelle secche e fragili soggette a rughe, smagliature, invecchiamento ed è protettivo per capelli crespi e tinti.</p> <p>..... dalla savana africana</p>	<p>Kukui</p>  <p>Poco untuoso e penetrante, normalizza la composizione lipidica della pelle e ne rafforza la funzione di barriera nei confronti degli agenti esterni. Un ottimo protettivo e ristrutturante per pelle e capelli.</p> <p>..... dalle isole del Pacifico</p>	<p>Olivello spinoso</p>  <p>Efficace antiossidante e anti-età per tutti i tipi di pelle esposta allo stress dell'ambiente. Si presta molto bene ad applicazioni locali o massaggi miscelato con altri oli vegetali..</p> <p>..... da Europa e Asia</p>	<p>Ricino</p>  <p>Adatto alle pelli sensibili, rinforza e stimola la crescita di capelli, ciglia e sopracciglia. Applicato con frequenza, struttura e fortifica anche le unghie.</p> <p>..... dall'Africa orientale e dal Mediterraneo</p>	<p>Rosa mosqueta</p>  <p>Ricco di acidi grassi essenziali che nutrono e rigenerano le pelli mature e devitalizzate. Adatto a tutti i tipi di pelle come antiaging e ristrutturante, va bene anche per le unghie e il cuoio capelluto.</p> <p>..... dalle Ande cilene</p>	<p>Sacha inchi</p>  <p>È tradizionalmente utilizzato per trattare la cute irritata e segnata. È un olio penetrante, lenitivo, adatto a pelli secche o miste che riequilibra ed elasticizza.</p> <p>..... dal Sud America</p>	<p>Tamanu</p>  <p>Ha proprietà protettive e rigeneranti ed è tradizionalmente utilizzato per la difesa dai danni del sole e per le lesioni cutanee. È un olio ideale per le pelli sensibili e devitalizzate.</p> <p>..... dalle isole del Pacifico</p>



curiosità

Salviamo le balene

L'olio di Jojoba, una cera vegetale poco untuosa, ha sostituito l'olio di spermaceti (bianco di balena) utilizzato nei lubrificanti industriali, salvando la vita di molti cetacei.

Indispensabili sempre

Nel IV millennio a.C. gli Egizi conservavano oli vegetali profumati nell'alabastron, una piccola boccetta reputata così importante da far parte del corredo funerario.

Segno di distinzione

"Unto dal Signore" era il re, sacerdote o soldato consacrato con olio santo, per sancire l'affidamento di una missione da svolgere nel nome di Dio.

Coccole quotidiane

In India ogni bimbo alla nascita è accudito con un massaggio avvolgente di olio, una pratica che lo accompagnerà quotidianamente fino al terzo anno di vita.

Nessuno escluso

L'olio di Neem, tradizionalmente noto come difesa cutanea da batteri e funghi e repellente per insetti e parassiti, è una buona protezione anche per gli animali domestici e le piante.

FIORI SOTTOLIO

Negli oleoliti le qualità dell'olio si sommano a quelle di specifiche piante officinali

Viola Bellini
erborista

Immaginate di potenziare il pregio degli oli vegetali, racchiudendo in essi le qualità di particolari specie officinali: è quanto offrono gli oleoliti, ottenuti macerando in olio piante fresche e prevalentemente fiori.

Sono annoverati tra i più antichi rimedi, utilizzati già nella Grecia classica e poi nella Roma imperiale. Attingono quindi alla tradizione mediterranea, in cui confluirono le conoscenze di cosmesi e materia medica di Egizi e Assiri, di popoli dell'India e del mondo arabo. **L'uso di oleoliti si protrasse fino all'età moderna, che li vide presenti nella farmacopea ufficiale classificati come "oli medicinali" o "medicati"**. Ne furono esclusi poco prima della seconda guerra mondiale, per la comparsa sul mercato di preparazioni topiche più leggere, più adatte alle nuove tendenze.

Gli oleoliti si ottengono dalla macerazione di piante fresche in oli vegetali, principalmente quello biologico di Girasole

La loro attuale rivalutazione poggia su varie considerazioni. In primo luogo, **l'olio vegetale si dimostra un ottimo solvente, in grado di carpire alla pianta trattata non solo l'olio essenziale eventualmente contenuto, ma anche molte altre sostanze biologicamente attive**. Per esse è inoltre un buon vettore, che facilita la penetrazione negli strati più profondi della pelle. Ogni applicazione fornisce quindi alla cute un ricco insieme, in cui le proprietà cosmetiche e salutistiche della pianta macerata si sommano agli elementi nobili di cui ogni olio vegetale è già di per se stesso dotato. Al confronto con altri estratti vegetali, acquosi o alcolici, gli oleoliti si dimostrano perciò ineguagliabili per i trattamenti esterni.

Si preparano seguendo sostanzialmente i metodi tradizionali. All'olio di oliva, prima molto usato perché prodotto localmente, si preferiscono oggi oli diversi, come quello di Girasole alto oleico (con un alto contenuto di acido oleico), meno viscoso, stabile alle ossidazioni e quindi ben conservabile nel tempo, poco unto e rapidamente assorbito dalla cute.

Il macero si protrae per due-quattro settimane, in recipienti di vetro scuro, spesso esposti a una "tintarella di sole", come nel caso dei capolini di Iperico, o Arnica o Calendula.

Al ciclico ritmo del giorno e della notte, l'olio si riscalda più volte dolcemente, penetrando con maggiore fluidità nei fiori. Il calore sviluppa inoltre deboli correnti convettive nel liquido, provocando un rimescolamento che migliora l'estrazione. A fine lavorazione, rimossa la pianta, si lascia decantare l'oleolito, finché si deposita sul fondo l'acqua di vegetazione rilasciata dai petali freschi, che va rimossa per evitare la moltiplicazione di microrganismi e possibili fermentazioni.

Si tratta di prodotti estremamente versatili: possono essere abbinati tra loro, agli oli vegetali e agli oli essenziali

Tanta cura produce estratti che trasmettono con delicatezza alla pelle e spesso, attraverso essa, all'organismo intero, le proprietà di ogni oleolito, di seguito illustrate.

Il loro uso, analogo a quello degli oli vegetali, ma connotato da obiettivi più specifici e mirati, è estremamente versatile. Anche in questo caso è possibile associarli tra loro (ad esempio, oleolito di Camomilla e Lavanda per un massaggio rilassante), unirli ad altri oli vegetali, o abbinarli a oli essenziali che ne potenzino l'attività o ne accentuino il profumo. ■



Fiori flambé

L'oleolito di Iperico ha un vivace colore rosso fiamma. La pianta, considerata magica, era appesa in mazzetti sulle porte di casa per scacciare il diavolo e gli incendi.

Provenienza

Tutti gli oleoliti da pianta fresca sono di provenienza italiana (filiera corta, da coltivazione biologica o da raccolta di piante spontanee).

Arnica

L'Arnica giunge dalle terre alpine, ieri come oggi apprezzata per le sue proprietà lenitive e decongestionanti che la rendono preziosa per il massaggio sportivo e antifatica.



Camomilla

I capolini del rilassamento e del riposo. Ad azione lenitiva, l'oleolito è particolarmente adatto per pelli sensibili e delicate, per massaggi distensivi, come doposole e come struccante delicato.



Calendula

L'oleolito ha proprietà lenitive, protettive e rigeneranti ed è particolarmente indicato per la cute sensibile, fragile e delicata, per massaggi e per applicazioni sulla pelle secca e arrossata.



Elicriso

I capolini d'oro del sole, come indica il nome. L'oleolito è decongestionante e purificante per la pelle, indicato per pelli impure e delicate, in massaggi e applicazioni locali.



Iperico

I fiori di Iperico ci offrono un oleolito rosso, ricco di sostanze attive decongestionanti e riepitelizzanti, particolarmente adatto per pelli sensibili, arrossate o screpolate.



Lavanda

L'oleolito dei profumati fiori di Lavanda è ricco di sostanze naturali ad azione lenitiva e rilassante, particolarmente utili per pelli arrossate e devitalizzate così come per massaggi distensivi.



INDICAZIONI SPECIFICHE E SUGGERIMENTI D'USO SONO DISPONIBILI SUL SITO WWW.FITOMEDICAL.COM

ARMONIE VEGETALI PER OGNI OCCASIONE

Miscele di oli vegetali ed essenze per il benessere di pelle e capelli

Marco Angarano
fitopreparatore, giornalista



Le possibilità offerte dagli oli vegetali e dalle loro miscele, aggiungendo magari qualche goccia di un olio essenziale, sono così innumerevoli da poter a volte disorientare chi si accosta a questo mondo e inizia a sperimentarle. Per questo può essere utile avere qualche riferimento di base e alcuni suggerimenti di semplici ricette da provare.

Il clima freddo o troppo caldo, il vento o l'aria inquinata a cui è esposta la pelle del viso alterano il suo naturale film lipidico e ne causano secchezza e a volte anche screpolature. Per idratarla e

Per dare vigore ai capelli sfibrati si può preparare una miscela di oli di Ricino, Avocado e Karité



ridonarle elasticità si può utilizzare un siero nutriente miscelando olio vegetale di **Rosa mosqueta** e di **Sacha Inchi**, un cucchiaino da caffè di entrambi, e aggiungendo 2 o 3 gocce di olio essenziale di **Ylang-Ylang**. Dopo aver mescolato bene si applica il siero sul viso, massaggiando delicatamente con movimenti circolari.

Anche i capelli hanno bisogno di attenzioni: oltre che dagli agenti atmosferici possono essere danneggiati dal cloro della piscina, dal calore della piastra o da trattamenti troppo aggressivi, come la decolorazione o la permanente. Per donare nuova lucentezza e vigore

ai capelli rovinati e sfibrati si può preparare una miscela composta da un cucchiaino da minestra di ciascuno di questi oli vegetali: **Ricino**, **Avocado** e **Karité**. Si applica sui capelli in modo uniforme e si lascia agire per mezz'ora, pettinando frequentemente e lavandoli, infine, utilizzando uno shampoo delicato.

Un olio rassodante è utile per prevenire segni del tempo e smagliature

Non si può tralasciare il resto del corpo. Dopo una doccia corroborante o un bagno distensivo, usare un olio rassodante per il corpo è utile per conferire tonicità e compattezza alla pelle e aiutare a prevenire segni del tempo e smagliature. In una tazzina si miscelano un cucchiaino da minestra di olio di **Macadamia** e un cucchiaino da caffè ciascuno di oli di **Rosa mosqueta** e **Olivello spinoso**, si aggiungono 6 gocce di essenza di **Sclareia** e 4 gocce di **Ylang-Ylang**, mescolando bene. Con un massaggio delicato si applica sul corpo e sui punti "critici", lasciando assorbire per qualche minuto di profumato rilassamento. ■



Un bagno di fiori

Bagnodoccia disperdente

È un prodotto ideale per favorire la dispersione omogenea nell'acqua di oli vegetali, oleoliti e oli essenziali

Formulato con soli ingredienti ammessi nella cosmesi biologica e senza profumazione propria, il Bagnodoccia disperdente è un detergente neutro delicato, che rispetta gli equilibri idrolipidici cutanei. È ideale per miscelare oli essenziali o vegetali per docce, bagni, shampoo o pediluvi creando ogni volta preparazioni personalizzate che, emulsionate all'acqua, avvolgono nelle note aromatiche preferite o sono mirate a specifiche esigenze. *Approfondimenti su www.fitomedical.com*

Modo d'uso
A un tappo quasi colmo di Bagnodoccia disperdente aggiungere 12/15 gocce di olio essenziale per il bagno, o 5/6 gocce per la doccia e versare nell'acqua della vasca o metterla sulla spugna.



la vetrina

Delicato sulla pelle

Kalen Olio detergente

Una formulazione oleosa indicata per detergere ogni tipo di pelle, ma utile anche per disperdere in acqua piccole quantità di oli essenziali, oli vegetali e oleoliti

È un olio detergente non untuoso, caratterizzato da componenti dermonutrienti come estratti di capolini di Calendula e olio di Tamanu, utili a favorire il mantenimento e il recupero del tono e della struttura cutanei. La sue spiccate qualità emollienti lo rendono adatto a trattare il viso, incluse zone delicate come il contorno occhi, anche come struccante. Ideale per pelli secche, irritate, sensibili o mature e per l'igiene del neonato, si può aggiungere all'acqua del bagno per un effetto vellutante sulla cute. *Approfondimenti su www.fitomedical.com*

Modo d'uso
Versare alcune gocce di Kalen Olio detergente su un batuffolo di cotone e rimuovere delicatamente trucco o impurità. **Risciacquare con acqua tiepida.**



Unghie sane e belle

Onicoil

Un prodotto completamente naturale e certificato biologico, per mantenere un aspetto curato alle unghie di mani e piedi, aiutandole a conservare saldezza ed elasticità

Contribuisce a rafforzare la struttura delle unghie e nutrire la loro superficie e le cuticole, predisponendole a una crescita sana. Si avvale delle proprietà dell'olio di Neem e degli oli essenziali di Tea tree, Manuka e Palmarosa, che la tradizione consigliava per rafforzare le unghie e proteggerle da infezioni batteriche e micotiche. Di facile assorbimento, ha un effetto lucidante naturale e discreto. *Approfondimenti su www.fitomedical.com*

Modo d'uso
Distribuire Onicoil sulla superficie dell'unghia e lungo i suoi margini con il pennellino incorporato nel tappo. Lasciare assorbire prima di lavare mani e piedi o indossare calze e calzature. Applicare da 2 a 3 volte al giorno per almeno 3 - 4 settimane, ripetendo il trattamento nel corso dell'anno.



LA CUTE, SPECCHIO DEL NOSTRO STATO D'ANIMO

Lo sosteneva anche Ippocrate: la pelle racconta molto di noi e della nostra salute

Donato Virgilio - Medico Chirurgo

Che la pelle non fosse solo derma, cioè solo il rivestimento esterno del corpo umano, l'avevano intuito anche i Greci. Ippocrate credeva fermamente che le manifestazioni cutanee altro non fossero che i sintomi esteriori di un disequilibrio degli "umori interni", di un disordine interiore che affiora all'esterno, una nota rivelatrice e terapeutica: il colore era già un carattere fondamentale per la clinica perché attraverso di esso si poteva intuire l'evoluzione di una possibile malattia interna.

Attraverso la pelle comunichiamo agli altri molto di noi stessi. Talvolta anche quello che non vorremmo far sapere!

La pelle rivela la nostra età: le rughe sono un lento segno dello scorrere del tempo impresso sul nostro viso, rivela le nostre emozioni. Quando ci emozioniamo diventiamo rossi, quando siamo spaventati impallidiamo, oppure se siamo in situazioni ansiose ci bagniamo di sudorazione.

La pelle rivela tutte quelle circostanze psicologiche, psicodinamiche, anatomico-fisiologiche e patologiche in cui è coinvolta. D'altra parte

è il mezzo che separa il mondo esterno (risentendo di tutte le influenze come il clima, gli agenti fisici, chimici, batterici o virali) dal mondo interno che a sua volta risente dei fattori fisici come l'età, la costituzione, le patologie e dei fattori psicoemozionali come gli affetti, le emozioni, i conflitti eccetera. L'uomo vive immerso in una rete complessa di rapporti sociali, regole e convenzioni che possono sottoporlo a situazioni stressanti, che nel tempo lo predispongono alla malattia perché il sistema immunitario, la principale e più efficace difesa del nostro corpo, ne viene continuamente stimolato. Ecco quindi che la cute rappresenta un mezzo di comunicazione attraverso cui manifestare il proprio disagio relazionale.

Pensiamo ad esempio alla Pityriasis Rosea, universalmente accettata come manifestazione squisitamente psicosomatica, o alla stessa psoriasi, della quale qualsiasi dermatologo riconosce la netta sensibilità allo stato emotivo del soggetto. È come se il soggetto dicesse: "aiutatemi a cavarmela da solo". Già, il non essere "invasi": teniamo presente che queste manifestazioni sono determinate dalla dismissione di grosse quantità di istamina, la cui funzione è essenzialmente votata al rigetto, come se il paziente volesse

"rigettare" un qualcosa che per lui è fastidioso, doloroso, non accettabile sul lungo periodo.

Attraverso la pelle comunichiamo agli altri molto di noi stessi

Ma vediamo insieme cosa possiamo fare come primo approccio ai vari problemi che, nello specifico, potranno essere trattati con il medico di fiducia o il professionista.

Anzitutto l'alimentazione: tutti sappiamo come la pelle, attraverso le proprie ghiandole, elimini tossine a supporto dell'attività detossinante del fegato; ma se queste sono in eccesso, provocano irritazioni locali. Ergo, intossicarsi di meno riducendo soprattutto cibi grassi e zuccheri raffinati; dopodiché, aiutare il fegato con rimedi naturali di facile reperibilità. Pensiamo alla **Bardana** (capace di stimolare la funzionalità epatica e pancreatica consentendo l'eliminazione delle tossine, soprattutto quando queste derivano da una intolleranza alimentare), o alla **Fumaria** (una delle piante che trova più frequentemente utilizzo nel trattamento della dermatite seborroica). Tutti conosciamo il **Tarassaco**, noto anche come cicoria di campo; ol-

tre a essere ottimo lessato e poi ripassato in padella con olio, aglio e peperoncino, possiede a livello nutraceutico indiscusse proprietà depuratrici su fegato e intestino. Ma anche il comune **Rosmarino** in fitoterapia è utilizzato come depurativo del fegato e come tonico e digestivo.

Per quanto riguarda il rapporto pelle-ormoni, ovvero l'acne e le varie manifestazioni che accompagnano soprattutto il periodo pre e peripuberale: la **Salvia** è utile nei casi di mestruazioni irregolari per difetto, migliorando le performance ovariche e di conseguenza inducendo un miglior equilibrio estrogenico. L'estratto della **Noce nera** (*Juglans nigra*) ha proprietà antisettiche e rigeneratrici cutanee. La sua attività è volta verso stafilococchi e streptococchi, e trova impiego soprattutto nelle dermatosi pustolose e nell'acne pustolosa

perché possiede attività cicatrizzanti.

Discorso a parte riguarda le verruche, così come il mollusco contagioso e le micosi. In questi casi, va tenuto in considerazione l'olio essenziale di **Thuya**, da utilizzare unicamente per uso esterno. Come pure l'olio essenziale di **Melaleuca** che trova un larghissimo impiego in fitoterapia. Un esempio è l'uso per via esterna sulle verruche: viene applicato direttamente sulla zona da trattare alla dose di 2 gocce per 2-3 volte al giorno. ■



La Bardana aiuta a eliminare le tossine del fegato. Con benefici anche per la pelle



Fitonews gratis!



Fitonews è distribuito gratuitamente

Puoi riceverlo:

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

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

In formato cartaceo via posta ordinaria compilando il coupon a lato e spedendolo a Fitomedical via Copernico, 5/7 - 20082 Binasco (MI), oppure inviandolo via fax al n° 02 90781996

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

Nome

Cognome

Ragione sociale

Professione

Indirizzo

CAP

Città

Provincia

Nazione

Telefono

Fax

E-mail

Data:

Firma:

essenziale in cucina

a cura di Fitomedical



Una pasta golosa, con carciofi e zafferano impreziosita dall'accompagnamento di note aromatiche intense e vivaci.

Affettare 4 cuori di carciofo, lavarli in acqua e limone e stufarli con un po' d'olio e mezzo spicchio d'aglio, che poi sarà tolto. Aggiungere zafferano stemperato in un goccio d'acqua, sale e pepe e mescolare bene. Intanto tritare con il mixer una manciata di mandorle pelate, olio EVO, 2 gocce di olio essenziale di Menta verde e una di Basilico ed eventualmente poco aglio spremuto. Condire 300 - 350 g di fusilli cotti in abbondante acqua salata con i carciofi, la salsa fluida ottenuta e un po' di scagliette di parmigiano.



Ingredienti Per 4 persone

- 120 g riso rosso
- 100 g lenticchie verdi
- 300 g spinaci
- 6 coste sedano
- 2 cipolle rosse
- 2 carote
- 8 pomodori secchi sott'olio
- 1 cucchiaino zenzero fresco grattugiato
- 4 foglie alloro
- 1 cucchiaino di semi di papavero
- olio d'oliva extravergine
- Sale

MINISTRONE DI LENTICCHIE E SPINACI CON RISO ROSSO

Ricetta di Giuseppe Capano

Cereali, legumi, ortaggi e nessun latticino: ecco un pasto completo e sano in un solo piatto

- 1 **Tagliate a pezzetti cipolle, sedano e carote e metteteli a rosolare in una pentola coperta insieme a 3-4 cucchiai d'olio per 10 minuti. Passato questo tempo aggiungete le lenticchie, l'alloro e lo zenzero e fate insaporire per qualche minuto. Versate un litro abbondante di acqua calda e proseguite per almeno 30 minuti.**
- 2 **Lessate, nel frattempo, il riso per circa 30 minuti. Salatelo alla fine e conditelo con i pomodori tritati grossolanamente e i semi di papavero leggermente tostati in padella.**
- 3 **Aggiungete al minestrone, 2-3 minuti prima di terminare la cottura, gli spinaci spezzettati e salate.**
- 4 **Versate il minestrone nei piatti disponendovi al centro il riso.**

cucinanaturale
www.cucina-naturale.it



PELLE SANA IN CORPO SANO

Il benessere della cute dipende dalle nostre scelte alimentari

Iacopo Bertini

Vicepresidente Associazione Italiana Nutrizionisti



Il benessere della pelle è influenzato da diversi fattori legati allo stile di vita (esposizione prolungata ai raggi del sole, aria condizionata, fumo di sigaretta, inquinamento, stress) e in particolare dall'alimentazione. Un'adeguata introduzione di liquidi, vitamine (A, B, C, E), minerali (ferro, zinco, selenio) sono elementi essenziali che non devono mancare nella nostra dieta.

Mantenere la pelle idratata è il primo passo per ottenere risultati visibili subito. Quindi, bere acqua. Due litri al giorno? Dipende anche da quanta frutta e verdura consumiamo, essendo alimenti costituiti, in media, dal 90-95% di acqua e ricchi di tutte quelle vitamine e sali minerali indispensabili a mantenere in salute la pelle. La **vitamina A**, contenuta in zucche, carote, pomodori, albicocche, spinaci, frutti di mare e uova, è probabilmente la vitamina che contribuisce di più a mantenere una pelle sana favorendo la crescita e il rinnovamento cellulare. La **vitamina C**, invece, interviene nella sintesi del collagene, proteina alla base della struttura della pelle, che funziona da

La vitamina A (zucche, carote, pomodori) contribuisce a mantenere una pelle sana



L'acido folico, insieme alla biotina, migliora la funzione metabolica e riproduttiva delle cellule del capello



“collante” degli elementi cellulari ed è fondamentale per una pelle morbida ed elastica. Agrumi, kiwi, peperoni, fragole, cavoli, broccoletti, ma in generale la maggior parte di frutta e verdure fresche sono eccellenti fonti di vitamina C. La **vitamina E** protegge il tessuto cellulare, combatte l'invecchiamento e migliora la circolazione sanguigna: la troviamo in frutta secca oleosa (noci, nocciole, mandorle) e semi.

Tra i minerali e gli oligoelementi, importanti sono il **selenio**, lo **zinco**, il **ferro** e lo **zolfo** (utile nella sintesi della cheratina) che troviamo, in buone quantità, in tutti gli alimenti animali (carne, pesce, frutti di mare, cereali soprattutto integrali, uova) ma anche nella frutta secca, nei legumi e nei semi.

I capelli, come la pelle e le unghie, sono in costante rinnovamento e il loro metabolismo e la velocità di rigenerazione sono sensibili alle carenze nutrizionali. Le vitamine e i minerali utili per la pelle sono, in linea generale, importanti per avere capelli belli, lucidi e forti. Oltre a quelli citati, l'**acido folico** ha un ruolo ristrutturante e protettivo e, insieme alla **biotina**, migliora la funzione metabolica e riproduttiva delle cellule del capello velocizzando la crescita e rinforzando il capello prevenendone, almeno in parte, la caduta. Troviamo queste sostanze nelle uova, nel fegato e nei cereali (meglio integrali).

La medicina naturale, infine, celebra il **miglio** per la ricchezza di aminoacidi solforati e oligoelementi utili al benessere del cuoio capelluto. Come integratore nutrizionale c'è il **lievito di birra** (deitalizzato, non fresco). ■



Dolci profumi Olio essenziale di Vaniglia

L'essenza ottenuta dai baccelli può essere utilizzata in cucina per aromatizzare dolci (1-2 gocce per 300 g di impasto), sorbetti e gelati (4-6 gocce per kg).





L'OCCHIO DEL PROFESSIONISTA

Stefano Priorfiumi - Farmacista
Farmacia S. Antonio - Brescia

Di agrumi, di mela, di banana, di foglia di pomodoro, di carciofo, di erba verde, di foglia di alloro, di mandorla, di mora oppure amaro, piccante, astringente, dolce: questi alcuni aggettivi e sensazioni evocate dalla capacità di percepire simultaneamente le caratteristiche che un olio ci evoca. L'olio vegetale, infatti, ha molteplici usi sia alimentari sia cosmetici; il primo intervento è dell'olfatto che ne giudica la gradevolezza associandolo a un ricordo benefico, quindi si valuta la piacevolezza nella mano che lo contiene e poi sulla pelle con cui interagisce. L'olio vegetale è particolarmente affine alla composizione del sebo che ci protegge e quindi la sua scelta deve rispettare la nostra individualità. Chi ha una pelle sottile, tendenzialmente fredda, con vene visibili e che tende a essere secca avrà beneficio dall'**olio di Avocado** o da quello di **Rosa mosqueta** che contengono una ricca frazione insaponificabile usata anche in farmaceutica per regolare la funzione del derma. Chi ha una pelle calda, con nei, spesso sudata avrà beneficio dalla leggerezza dell'**olio di Girasole**. Il tipo con una pelle spessa, morbida, tendente all'oleoso potrà usare l'**olio** (o, per meglio dire, cera) **di Jojoba** per la sua qualità sebo-simile. Infine segnalò l'uso universale dell'**olio di Sesamo** che può contenere delle compresse polverizzate di **Triphala** secondo un'antica tradizione orientale.

Per la cura del pelo dei nostri amici a quattro zampe sono utili anche oli vegetali e oleoliti



LA SALUTE DEL PELO DEI NOSTRI ANIMALI È MOLTO IMPORTANTE E VA OLTRE LA BELLEZZA.

Victoria Sanchez
Medico veterinario

Il pelo protegge dal caldo, dal freddo, dalla pioggia e delle radiazioni solari. Ecco perché deve essere curato e mantenuto in salute. Molto importanti sono le spazzolature, soprattutto dei nostri animali a pelo lungo o con molto sottopelo. È necessario anche controllare eventuali parassiti che si possano annidare sulla cute e non usare prodotti troppo aggressivi per la pulizia del mantello. Per la cura del pelo, o come rimedi complementari, è utile anche il ricorso a oli vegetali e oleoliti, in generale ben accettati a patto che non si lasci il pelo troppo untuoso. Un ottimo shampoo che aiuta a districare i nodi del pelo di cani e gatti si può preparare mescolando bene 20 gocce di **Olio vegetale di Jojoba** con 10 gocce di **Olio vegetale di Kukui**. Per rinforzare e lucidare il pelo del cane si possono mescolare un cucchiaino da minestra di **Olio vegetale di Jojoba** con 2 cucchiaini da tè di **Olio vegetale di Ricino** e si applicano con l'aiuto di una spazzola. Lasciare agire per cinque minuti prima del lavaggio con shampoo delicato.



Le piante son brutte bestie
La scienza in giardino
di Renato Bruni
Codice Edizioni
208 pagine
18 euro



Storie varie e spiegazioni meno ovvie di un anno di giardinaggio, unendo pollice verde e scienza.

Dopo aver ereditato un giardino di città, un botanico inizia a osservare aiuole, prati e vasi con lo sguardo della biologia, della chimica, dell'ecologia e della fisica, imparando sul campo che le piante non sono le creature semplici e innocenti che crediamo.

Ikigai

di Bettina Lemke
Giunti Editore
160 pagine
14,00 euro



"Il metodo giapponese. Trovare il senso della vita per essere felici" è il sottotitolo di questo interessante pamphlet.

Il metodo giapponese per giungere alla conoscenza di sé, alla scoperta di ciò che dà senso e realizzazione alla propria quotidianità. Lo scopo? Trovare il proprio ikigai, la propria ragione di vita, e sentire finalmente di condurre un'esistenza piena, soddisfacente e degna di essere vissuta. Ognuno di noi possiede il proprio, anche se non tutti ne sono consapevoli: è la premessa fondamentale per vivere una vita sana, soddisfacente e, semplicemente, felice.

Chiamami col tuo nome
di Luca Guadagnino
Candidato a 4 premi Oscar, il film racconta la relazione appassionata tra un diciassettenne e un giovane universitario.



Ella & John
di Paolo Virzi

Per sfuggire a un destino di cure che li separerebbe, due anziani coniugi decidono di mettersi in viaggio sul loro vecchio camper.



FUORI PORTA

BRIXIA BENESSERE FESTIVAL

21 - 22 aprile - Brescia

Prima edizione per questo festival che si pone come punto di riferimento per tutto quello che occorre alla salute naturale di corpo, mente e spirito.

Tanti i temi affrontati: dall'alimentazione biologica e vegetariana alla cosmesi certificata, dalle discipline per il corpo a quelle per la mente, dall'abbigliamento in fibre vegetali agli accessori ecologici ed ecocompatibili per la casa e la cura della persona.

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

BRIXIA BENESSERE FESTIVAL



Vaniglia menta
anice stellato
è proprio buono
il mio gelato



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



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



Quando sei
giù di forma,
qualche goccia
ti trasforma



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

PER TUTTI



PER TUTTO



Uno spruzzo
di essenze sulle
piante e staranno
bene tutte quante



2 gocce nel bagnetto
e il pupo va buono a letto



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



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

OLTRE
100
OLI ESSENZIALI
PURI AL
100%



Oli essenziali Tanti buoni motivi per sceglierli

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

Essenze delicate o intense, tutte da scoprire.

Ricette, consigli e indicazioni
sul sito www.fitomedical.com



FITOMEDICAL
star bene è naturale

seguici su

IN ERBORISTERIA FARMACIA PARAFARMACIA