



Fitonews

Salute Natura Informazione

TRIMESTRALE - PREZZO 4,00 EURO N°55 MARZO 2019

MAGICO PORIA


Il fungo che elimina
i ristagni del fisico
e i tormenti della mente

RUBINETTO O MINERALE

Come leggere
le etichette per
scegliere l'acqua
più adatta a noi

PULIZIE DI PRIMAVERA

Le giornate si allungano, l'aria si scalda,
il nostro corpo si depura e rinnova. Ecco
come aiutarlo con i prodotti della natura



SE CERCHI IL BENESSERE,
TROVI FITOMEDICAL.
È NATURALE.

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



info@fitomedical.com www.fitomedical.com



FITOMEDICAL
star bene è naturale



colophon

Periodico trimestrale
sui fitoderivati
Anno 27 n°55
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



MISTO
Carta da fonti gestite
in maniera responsabile
FSC® C102533

Pulizie di primavera

Manca ancora un po' di tempo al manifestarsi della primavera, ci vuole pazienza. Intanto, poco a poco, le giornate iniziano ad allungarsi e chi è attento coglie già nella luce del cielo il segnale di un cambiamento. Anche quando in apparenza tutto sembra silente, la natura è impegnata in un'incessante trasformazione, che è alla base della vita. Allo stesso modo, nel nostro corpo agisce silenziosamente un'incessante corrente di fluidi che diffonde un rinnovamento costante nell'ambiente cellulare e attiva processi di drenaggio e depurazione che mantengono vitale l'organismo.

La cover story confronta i consigli della tradizione con le acquisizioni della ricerca scientifica moderna per sostenere queste funzioni fisiologiche, così importanti per la salute.

Gli argomenti dei focus ampliano il tema. Anticipano la primavera parlando di Betulla, un albero simbolo di giovinezza e di purificazione, tanto nel paesaggio, quanto come rimedio naturale. E portano aria di pulizia e freschezza, parlando degli oli essenziali che favoriscono il drenaggio, ma anche l'igiene della casa, affascinandoci con la varietà dei loro aromi.

Altre pagine suggeriscono criteri per la scelta delle acque minerali e, parlando di tavola e salute, non possono mancare le idee per ampliare il menù. Per finire, piccole attenzioni per gli animali domestici, segnalazioni per la lettura di un libro o la visione di un film interessante, la notizia di un evento in programma: tutti modi piacevoli per passare il tempo, in attesa della nuova stagione.

sommario

02

Tutto scorre

L'acqua, fonte di vita sulla Terra, è anche la parte essenziale del nostro organismo

04

Viaggio nella corrente

Il percorso dei liquidi corporei che trascinano le tossine all'eliminazione

06

Onda su onda, pulisce l'organismo

Poria, il fungo che favorisce il flusso dei liquidi, conosciuto da millenni

08

Splendida splendente

La Betulla, la pianta del continuo rinnovamento vitale e le sue proprietà

10

Profumate carezze di pulizia

Oli essenziali per depurare l'organismo: carota, sandalo, cipresso e sedano

12

I quattro cavalieri della bonifica

Polmoni, fegato, reni e pelle: un perfetto sistema di drenaggio delle scorie

14

Le ricette della salute

La vellutata: con sedano e finocchio. Dessert: pere datteri e ricotta alla cannella

15

A ognuno la sua acqua

Leggere le etichette per scegliere la minerale, o preferire quella del rubinetto


TUTTO SCORRE

Che sia pioggia, torrente o fiume, l'acqua fluisce senza sosta nell'atmosfera, sulla superficie e nella profondità della terra, rendendola fertile e rigogliosa. Per questo molti miti sulla creazione del mondo la rappresentano come sorgente di ogni forma di vita.

Anche il nostro organismo è percorso da una corrente incessante di fluidi che lo impregnano fino nell'intimo del suo ambiente cellulare.

Persino i nostri pensieri più nascosti, a volte ignoti anche a noi stessi, sono paragonati a pesci che affiorano dagli abissi di un habitat marino.

*di Lina Suglia
erborista, fitopreparatore, consulente scientifico*



L'acqua, come simbolo, si traduce in un'infinità d'immagini: scorre limpida nei quattro fiumi che irrora il giardino dell'Eden, oppure si arresta in torbide paludi, dove mostri inquietanti imprigionano esseri ed energie.

Il suo potere vivificante si rivela, infatti, solo quando avanza libera da impedimenti e blocchi. Allora è un movimento dinamico che rigenera, pulisce trascinando via impurità, sostiene portando nutrimento.

Particolarmente feconde sono le "chiare fresche e dolci acque" di sorgente, sedi di culto già in epoca glaciale. Qui, ninfe, geni e altre creature soprannaturali dispensano guarigione e fortuna. In loro onore si erigono templi e santuari che celebrano la forza di rinnovamento dell'acqua. La si utilizza in riti e pratiche igieniche, mediche e religiose, per promuovere la salubrità dei luoghi, ma soprattutto per favorire la disintossicazione del corpo, la redenzione dell'anima, la limpidezza della mente.

Spesso è acqua consacrata, spruzzata in benedizioni che riportano a una condizione originaria di purezza, come nel battesimo cristiano e, molto prima, nei culti d'Iside dell'antico Egitto. Lava le colpe personali e quelle degli avi, fino al peccato originale. Ma la Bibbia e i miti pagani ci avvertono che da benevola redenzione può trasformarsi in un violento diluvio universale, se le eccessive trasgressioni umane esasperano la divinità.

Conviene quindi mantenersi puliti dentro e fuori, come suggeriscono i precetti di diversi contesti storici e culturali. Per esempio, datano attorno al 2500 a.C. le vasche artificiali di alcuni

centri pre-ariani, dove purificare corpo e anima prima di accedere alle cerimonie religiose. Analoga funzione svolgono le immersioni degli induisti nel Gange, o le abluzioni imposte dal credo islamico. Persino la principessa Sherazade de *Le mille e una notte* dichiarava che una città non era completa senza un hammam.

In questi bagni turchi o alle terme romane, tra tiepidi vapori, vasche calde e docce fredde, individui diversi si incontrano, socializzano, concludono scambi e affari.

Millenaria sapienza

«C'è un deposito millenario di acqua fresca nella mia anima»

Abdelmajid Benjelloun,
scrittore marocchino

In ciò l'acqua rivela che il rinnovamento non può prescindere dall'armonia che unisce tante gocce in un'unica corrente di vita. Ci insegna l'importanza dell'aggregazione per creare contatti e occasioni di nuove esperienze, come fanno i suoi flutti, che veicolano lontano genti, merci, e messaggi in bottiglie affidate alle onde.

Analoghe comunicazioni si trasmettono nella corrente di fluidi del corpo umano, raggiungendo ogni cellula e tessuto nei diversi distretti, in modo che possano svolgere attività integrate e coordinate. Per la stessa via sostanze e nutrienti rinnovano costantemente il microambiente del nostro organismo, promuovendone la salute. ■

curiosità

Scaricabarile

Nell'antichità era diffusa la credenza che le colpe personali potessero essere trasmesse ad altri con semplici rituali. Si racconta che il rajah di Manipur e sua moglie fossero soliti lavarsi pubblicamente su un palco eretto nel bazar. L'acqua sciacquava i loro peccati e, ricadendo, li trasferiva su un malcapitato posto sotto la struttura. Nel Medioevo occidentale alcuni indigenti, più cinici e astuti, si proponevano a pagamento al carico morale.

Conoscenza e superstizione

Nel Vangelo, Cristo promette acqua, simbolo di conoscenza spirituale, che disseterà per sempre. Travisando il concetto, si riteneva che le streghe non potessero ingerirla e in epoche cupe molte donne morirono affogate per dimostrarsi innocenti.



VIAGGIO NELLA CORRENTE

Il percorso dei liquidi corporei che trascinano le tossine alle sedi d'eliminazione

Lina Suglia

60%

circa della massa del corpo umano è costituita da liquidi

E stenuanti digiuni, drastiche purghe, frustate con rami d'ortica? No, grazie. Non è necessario ricorrere a queste energiche pratiche di disintossicazione, ispirate alla convinzione che demoni e peccati commessi contaminino il nostro corpo di veleni. Ce ne sono già abbastanza in giro, di pericoli. Sono microrganismi, farmaci, contaminanti presenti nell'aria, nell'acqua, nel cibo. La scienza li chiama xenobiotici, dal greco "stranieri", perché, pur essendo estranei all'organismo, vi penetrano e circolano in un intimo contatto. Si sommano ad altre sostanze "di scarto", residui delle normali attività del corpo umano, costituendo in totale un carico pesante, che può intralciare le funzioni fisiologiche e mettere a rischio la salute.

Ne erano ben coscienti le antiche medicine tradizionali, risalenti a un tempo in cui si viveva in condizioni ambientali sicuramente migliori delle odierne. Eppure, già allora s'incoraggiavano pratiche salutistiche, regimi alimentari e rimedi che aiutassero l'organismo a evitare accumuli e a mantenersi costantemente pulito. Tutte prassi ispirate dall'opinione ricorrente che la comparsa delle

malattie e la loro evoluzione siano l'espressione finale di uno stato di progressiva intossicazione. Drenaggio e depurazione erano quindi considerati accorgimenti imprescindibili per conseguire e mantenere il benessere generale, quell'equilibrio ideale che genera "mens sana in corpore sano".

Sono temi trascurati dalla medicina moderna che, diventando sempre più specialistica, spesso ha perso di vista l'insieme, limitandosi a prescrivere all'occorrenza farmaci che stimolano il fegato o il rene. Bastano?

Le recenti conoscenze della fisiologia permettono un approccio più coerente alla complessità dell'organismo, chiarendo dove finiscano le sostanze tossiche che vi s'introducono, quale sia il potenziale della loro offesa e il percorso che le allontana e le estromette.

I fluidi irrorano l'ambiente cellulare come un fiume

L'attenzione è rivolta all'intimità del microambiente in cui vivono le cellule. Sostenute da una struttura simile a una rete morbida e plastica, fluttuano immerse nel fluido che scorre tra l'una e l'altra, simile a un fiume che, rinnovandosi incessantemente, porta alle rive nutrimento e trascina via i rifiuti dai fondali. È una corrente che dev'essere mantenuta vivace, per evitare rallentamenti o stasi. Si creerebbero nel nostro corpo "paludi" inquinate da residui metabolici e xenobiotici. Il flusso che li smuove previene una sofferenza cellulare dalle conseguenze progressive e deleterie: disturbo alle funzioni biologiche, interruzione dei canali di comunicazione, innesco di processi infiammatori, compromissione delle strutture tessutali.

Via dunque alle tossine e buon viaggio perché, una volta ri-

mosse dall'habitat cellulare, devono fare ancora molta strada prima di lasciare l'organismo.

Il flusso liquido che le accompagna segue inizialmente due direzioni, che poi si ricongiungono: in una prima fase, la maggior parte è riassorbita direttamente nel circuito del sangue, l'altra in quello della linfa. Quest'ultima è sottoposta al vaglio delle ghiandole linfatiche, filtri dove le cellule immunitarie la purificano da particelle di rifiuto, ma anche da eventuali microrganismi aggressivi o cellule maligne, prima del suo rientro nella circolazione sanguigna.

Il tragitto continua verso le "uscite". Quelle principali sono il rene e il fegato. Questo, oltre a occuparsi di drenare attraverso la cistifellea, svolge un ruolo di depurazione centrale per la salute del corpo umano. Disattiva il potenziale tossico della maggior parte delle sostanze nocive, per poi decidere a quale sede di eliminazione orientarle. Da lì escono in forma di aria espirata, sudore, urine, succhi biliari, feci: cose che in buona parte riteniamo "sporche", ma meno male che ci sono.

Le cellule vivono immerse in un mare interno

Sono il risultato di un lavoro d'equipe sistemico, che identifica, neutralizza ed elimina tutto ciò che rappresenta un pericolo per l'equilibrio dell'organismo. Evita che danni originati su piccola scala progrediscano insidiosi e silenti e si estendano, rendendoci più vulnerabili e favorendo una precoce senescenza.

In un'epoca che ci vede sempre più longevi, davvero conviene sostenere la complessità fisiologica dei processi di drenaggio e depurazione. È un buon modo per evitare guai di salute e acciacchi, assicurandoci un'apprezzabile qualità di vita. Le piante in questo sono ottime alleate. ■

Per le antiche medicine l'intossicazione causa e accresce la malattia



Sbarazzarci delle tossine ci mantiene efficienti e giovani



relazioni pericolose

Sabotatori che stressano le cellule

Anche le nostre cellule si stressano, se la presenza di elementi tossici e scorie metaboliche intralcia il loro lavoro. Questi "sabotatori" innescano fenomeni di disturbo – primo tra tutti lo stress ossidativo – che si autoalimentano a cascata. Ci sono molecole che agiscono in prima persona, oppure liberano nell'ambiente cellulare radicali liberi, in particolare composti di ossigeno molto reattivi, o altri agenti ossidanti. Alcuni contaminanti ambientali sono persino in grado di inibire gli enzimi deputati alla loro stessa neutralizzazione. È un'interferenza che può spingersi fino a promuovere la morte delle cellule, o loro pericolose modificazioni. Meglio pensarci prima, facendo piazza pulita con drenaggio e depurazione.

altri numeri

80% del peso corporeo di un neonato è acqua

50% è la percentuale d'acqua di un organismo anziano

30 litri di plasma riempiono ogni giorno gli spazi fra le cellule

3 litri al giorno di fluidi extracellulari sono raccolti dai capillari linfatici

L'ONDA POTENTE CHE PULISCE L'ORGANISMO

Poria, un fungo che favorisce il flusso dei liquidi

Lina Suglia

Nelle foreste cinesi di pini rossi, ma anche in altri boschi del Nord America, in Africa o Australia vive Poria, per i botanici *Wolfiporia cocos*. È un fungo apprezzato dalle tradizioni locali per le proprietà del suo sclerozio: cioè, di quell'organo alla base del gambo, spesso nascosto in profondità nel terreno, dove il fungo accumula sostanze nutritive per i periodi sfa-

Elimina ristagni dal corpo e tormenti dalla mente



Usato nelle formulazioni mediche e nelle ricette di cucina



vorevoli. Simile a una noce di cocco, può raggiungere il diametro di 20-30 cm e il peso di 10 kg.

La medicina cinese ne parla dal XI secolo a.C.

La Medicina Tradizionale Cinese ne parla, con il nome Fu ling, fin dal suo più antico testo, datato fra l'XI e l'VIII secolo a.C.. Paragona la sua azione a "un'onda calma e potente che lava in profondità" l'organismo, imprimendo dinamicità al movimento interno dei liquidi e alle loro trasformazioni. Ciò evita la formazione di sedimentazioni che occluderebbero lo scorrere di fluidi e di energie.

È un drenaggio che si riflette sul tono e l'efficienza di tutti gli organi, anche della mente. Fu ling "sciacqua" ansia e pensieri opprimenti e dona lucidità. È consigliato per tranquillizzare lo Spirito che ha sede nel cuore, placare l'inquietudine e le palpitazioni, conservare un'intelligenza vivace e favorire un sonno quieto e rigenerante.

La scienza convalida le sue virtù benefiche

La sua azione dolce e bilanciata lo rende indicato anche per soggetti deboli o bambini, utilizzato singolarmente o abbinato ad altre piante in formulazioni specifiche. Anche in alimentazione, Poria trova posto tra gli ingredienti di creme, budini di riso, vini medicati e perfino ricette di pasticcini. Come quelli che, secondo la leggenda, un cuoco di corte preparò per rinvigorire le forze e l'appetito della sua cagionevole imperatrice. La fama di questo dolcetto è ancora attuale: è uno snack molto diffuso, tipico di Pechino.

La ricerca scientifica moderna convalida le virtù di questo fungo. Ne apprezza l'effetto diuretico che, rispettando gli equilibri elettrolitici, si presta anche a un uso prolungato. Conferma l'azione sul sistema nervoso ed evidenzia come esso intervenga modulando anche i processi infiammatori, la risposta immunitaria e il metabolismo. ■



Limpido quotidiano

drena&depura omeostat®

Un integratore studiato per sostenere i processi fisiologici di drenaggio e depurazione, confezionato in pratici stick ecosostenibili.



Agisce in profondità fin dall'ambiente cellulare, aiutando a rimuovere liquidi e scorie dai tessuti attraverso il flusso linfatico, e ottimizza i processi di detossificazione ed eliminazione epatica e renale, favorendo il benessere di tutto l'organismo. La sua formulazione, dal sapore particolarmente gradevole, associa i succhi concentrati di **Ribes rosso, Mango e Dattero** e gli estratti di **Poria, Verga d'oro, Schisandra e Karkadé**. Priva di glutine, lattosio ed edulcoranti sintetici, è adatta anche ai vegani. *Approfondimenti su www.fitomedical.com*

Modo d'uso

Assumere 1 stick al giorno, di preferenza al mattino, diluito in un bicchiere d'acqua oppure aggiunto a una bottiglia d'acqua da consumare nel corso della giornata.

Fluidi scorrevoli

Drenaggio - Solidago

Estratto Integrato Sinergico

Una sinergia efficace di piante officinali e oli essenziali che favorisce l'equilibrio dei liquidi corporei e contrasta la tendenza alla ritenzione idrica.

Questa formulazione in forma liquida è studiata per stimolare il ricambio dei fluidi nell'organismo, contrastando i rallentamenti che causano stasi di liquidi, tossine e residui metabolici nei tessuti. Si avvale delle proprietà drenanti di specie tradizionali convalidate dalla ricerca moderna:

Verga d'oro, Ononide, Ortosiphon, Alisma e degli oli essenziali di **Limone e Ginepro**.

Il loro insieme è un valido aiuto per favorire l'attività del sistema linfatico e sostenere con delicatezza le fisiologiche funzioni renali di eliminazione.

Approfondimenti su www.fitomedical.com

Modo d'uso

Assumere 40 gocce diluite in acqua, tre volte al giorno.



Aparine
Macerato di
pianta fresca

Apprezzata da tradizione e scienza moderna, sostiene la funzionalità linfatica, aiutando a riattivare il movimento dei fluidi nei tessuti e la detossificazione dell'ambiente cellulare.



Belli asciutti

Slim Body Project
Drena

Una preparazione in comodi flaconcini monodose, valido aiuto per mantenere un corpo dall'aspetto asciutto e tonico.

È una preparazione a base di **Verga d'oro, Té verde, Betulla, Fillanto, Mango e Ribes rosso**. Favorisce l'eliminazione dei liquidi in eccesso e previene le modificazioni dei tessuti indotte dalla ritenzione idrica, come gonfiore, cuscinetti e "cellulite". È consigliata per coadiuvare gli effetti di un opportuno regime dietetico e per mantenere linea e tonicità, valorizzando l'armonia del corpo femminile e il vigore di quello maschile. *Approfondimenti su www.fitomedical.com*

Modo d'uso

Assumere 1 flaconcino al giorno, tal quale o diluito in un bicchiere d'acqua, oppure aggiunto a una bottiglia d'acqua da consumare nel corso della giornata.



arte e natura

di Viola Bellini
erborista

Musa della bellezza

L'eleganza di Betulla ha catturato lo sguardo dei pittori ed emozionato il cuore dei poeti. Come l'austriaco Gustav Klimt, che nelle sue tele coglie in particolare la lucentezza e il ritmo ordinato degli esili tronchi e li fa risaltare su fondali di erba fresca o foglie secche. Ripropone le variazioni cromatiche di questi boschi nel corso dell'anno, escludendo ogni presenza umana per esaltare la quiete e il silenzio dei luoghi. Sostituendo le parole ai colori, la russa Marina Ivanovna Cvetaeva riconosce a quest'albero il fascino di una bellezza e un garbo insuperabili. Nei suoi versi ammette "io posso amare solo la persona che in una giornata di primavera a me preferirà la betulla".

SPLENDIDA E SPLENDENTE

Betulla, la pianta del continuo rinnovamento vitale

Viola Bellini
erborista

In natura la si riconosce a colpo d'occhio: benché annoveri molte specie, il tronco chiaro distingue Betulla da ogni altro albero. Simbolo di grazia femminile, è armoniosa in ogni stagione. L'inverno, spogliando i rami, evidenzia il suo portamento slanciato e flessuoso e l'autunno l'abbellisce con foglie dorate. Ma il momento più adatto a rappresentare la sua indole è la primavera, quando la chioma leggera, sensibilissima al vento, sembra fare propria la vivacità dell'aria e riflettere, vibrando, la luce limpida dei paesaggi del Nord. Una virtù sottolineata nell'etimo del nome che, declinato in molte lingue, attinge alla radice indoeuropea di "essere luminoso, irradiante, splendente".

alla simbologia rigenerante della luna e dell'acqua, che le valsero un posto importante nell'immaginario dell'uomo, come nei parchi e giardini.

Ma prima di diventare ornamentale, Betulla dimostrò il suo valore sul campo: tanto allo stato spontaneo, ripopolando velocemente il bosco dopo il taglio e le regioni devastate da incendi, frane, alluvioni, quanto piantata su terreni umidi, per drenarli e renderli fertili. Perché, oltre alla luce, ama l'acqua e l'aspira copiosamente dal suolo, traspirando dalle fronde in una giornata estiva fino a 500 litri: un talento nel mantenere attivo il flusso di liquidi, che anticipa i suoi effetti salutistici.

La presenza sul territorio di Betulla giova all'ambiente e anche alle sue popolazioni, che la utilizzano in toto fin dalla preistoria: la scorza del tronco, morbida e impermeabile, fu usata per rudimentali calzature, come carta e arrotolata in torce; il catrame per incollare utensili; il legno leggero e resistente per piccoli e grandi arredi, tetti e canoe; i rami flessibili come scope e fruste. Poi corteccia,

È l'immagine dell'energia femminile



Rigenera la salute dell'ambiente e dell'uomo





linfa, gemme e foglie: preziose per la salute per l'attività diuretica e depurativa nota alla tradizione e riconosciuta dalla scienza.

La presenza sul territorio di Betulla giova all'ambiente e alle sue popolazioni

Secondo la parte trattata e il procedimento estrattivo, si ottengono da Betulla diversi integratori. Ognuno agisce sull'organismo con modalità proprie, ma sempre riconducibili alla comune tematica di trasmettere all'organismo forze pulite, fresche e giovanili. Come fa la Tintura Madre delle foglie, che sostiene l'attività del fegato e del rene, ma anche molti gemmoderivati (MG), per esempio *Betula pendula semi* MG, che "rinfresca" la memoria e migliora l'umore. Ma per indurre un drenaggio profondo è ideale *Betula verrucosa linfa* MG, che agisce a livello dei tessuti, contrastando le stasi di liquidi, scarti metabolici e tossine, e orientandoli alle sedi di eliminazione.

1 alleato



Gemme per il drenaggio

Castagno MG Macerato glicerinato

Le sue gemme agiscono delicatamente e in profondità sulla congestione dei tessuti, favorendo la funzionalità dei vasi linfatici, con un effetto drenante che aiuta a contrastare le stasi di tossine e alleviare i gonfiori localizzati. *Approfondimenti su www.fitomedical.com*

DRENA&DEPURA NUOVA LINFA PER IL TUO BENESSERE.



I succhi concentrati di Ribes rosso, Mango, Dattero e gli estratti di Poria, Verga d'oro, Schisandra e Karkadè presenti in drena&depura, agendo in profondità già a livello cellulare, favoriscono il ricambio dei liquidi e il loro drenaggio, liberano dalle scorie e regalano benessere e leggerezza a tutto l'organismo. E quando il corpo è più leggero anche la vita lo diventa!

THE VAN

 **FITOMEDICAL**
star bene è naturale

PROFUMATE CAREZZE DI PULIZIA

Oli essenziali per depurare l'organismo

Marco Angarano
fitopreparatore, giornalista

Tra le numerose attività degli oli essenziali (OE) troviamo anche quella di incoraggiare il nostro organismo a fare un po' di pulizia. Alcuni OE infatti, grazie alle molecole di cui sono composti e che vengono assorbite attraverso il massaggio o l'olfazione, possono favorire dei meccanismi di stimolazione del metabolismo e dell'attività degli organi deputati a garantire il drenaggio delle tossine esogene ed endogene con cui veniamo in contatto ogni giorno: fegato, cute, polmoni, reni e intestino.

Dai semi di **Carota** (*Daucus carota*), ortaggio ben conosciuto per il suo contenuto di beta-carotene, sostanza da cui si forma la vitamina A, si ottiene un OE dalla nota dolce ed erbacea, che ha proprietà drenanti e una spiccata azione tonica su fegato e cistifellea. Miscelandone 2 o 3 gocce in un cucchiaino di olio vegetale (OV) di semi di **Sacha Inchi** (*Plukenetia volubilis*) con altrettante di OE di **Menta** (*Mentha x piperita*), che stimola il metabolismo, si

Carota, non solo vitamina A



Sandalo, utilizzato da millenni in Ayurveda per far scorrere la linfa



pratica un delicato massaggio sull'area del fegato - la parte alta destra dell'addome - favorendo così le importanti attività della nostra insostituibile e instancabile centrale di detossificazione.

Si possono inoltre favorire l'eliminazione dei liquidi e la diuresi utilizzando come integratori OE che uniscono l'attività drenante all'azione antinfiammatoria, per esempio **Cipresso** (*Cupressus*

sempervirens) e **Sedano** (*Apium graveolens*). Il primo si focalizza sul sistema vascolare e linfatico: è un antinfiammatorio particolarmente utile in presenza di emorroidi, varici e ulcere, sintomi legati all'effetto di stasi che si ripercuote sul sistema circolatorio e linfatico a partire da un fegato "pesante" e poco efficiente. Si consigliano 2-3 gocce di OE, poste su una zolletta di zucchero, o diluite in un cucchiaino di miele o olio vegetale, assunte 3 volte al giorno.

Il Sedano nel Medioevo, in forma di decotti, era utilizzato per curare le infezioni urinarie, i calcoli renali e la ritenzione di urina. Il suo olio essenziale può essere considerato simile al Cipresso per l'azione tonica e antinfiammatoria, ma con un'attività diuretica più spiccata. Si assume come sopra descritto, ricordando che quest'essenza può avere, raramente, effetto fotosensibilizzante e innescare fenomeni allergici; per precauzione è meglio quindi evitarne l'uso nei mesi estivi.



Una ulteriore strategia disintossicante e depurativa, oltre che estremamente rilassante, è quella di fare un buon bagno in una vasca d'acqua nella quale avremo aggiunto 3 gocce di OE **Geranio** (*Pelargonium graveolens*), 2 di OE **Rosmarino** (*Rosmarinus officinalis*) e una di OE **Ginepro** (*Juniperus communis*) miscelate con il bagnodoccia disperdente.

Geranio, Rosmarino e Ginepro per un bagno che pulisce dentro

Massaggi specifici, utilizzando OE dall'azione mirata, si rivelano particolarmente utili a stimolare il drenaggio e a ridurre gonfiori e indolenzimenti dovuti a una cattiva circolazione della linfa, che porta alla ritenzione localizzata e generale. L'OE di **Sandalo** (*Santalum album*) è una risorsa ottimale per questi problemi, utilizzata da millenni nella medicina ayurvedica proprio nel trattamento della stasi di liquidi. Associandolo agli OE di **Legno cedro** (*Juniperus virginiana*) e **Cipresso** (2 gocce ciascuno) in un cucchiaino di OV di Tamanu (*Calophyllum inophyllum*), protettivo e rigenerante, si praticano massaggi seguendo le vie linfatiche, partendo dalle estremità verso l'alto e ovviamente aumentando le dosi di olio in funzione dell'estensione della sua applicazione. ■

2 alleati



Riequilibrante ed elasticizzante

Sacha Inci Olio vegetale di semi

Un olio asciutto, penetrante, lenitivo, adatto a pelli secche o miste che riequilibra ed elasticizza. Attiva il microcircolo cutaneo. *Approfondimenti su www.fitomedical.com*



Protettivo e cicatrizzante

Tamanu Olio vegetale di semi da frutti essiccati

Poco untuoso, è un rigenerante della pelle, antisettico e protettivo del circolo sanguigno cutaneo. Adatto per pelli fragili, danneggiate, problematiche e con rughe. *Approfondimenti su www.fitomedical.com*

casa dolce casa

di Stefano Fusetti
fitopreparatore

Aspirazioni profumate

Capita che l'aspirapolvere, prezioso aiutante per le pulizie di casa, mentre viene passato di stanza in stanza, emetta un odore sgradevole. Possiamo evitare questo inconveniente favorendo anche la diffusione di gradevoli profumi. Un ventaglio di oli essenziali ci viene in aiuto: Lavanda, Limone, Citronella, Arancio, Eucalipto, Menta, Pino silvestre o loro miscele, per esempio 3 gocce ciascuno di OE di Menta e Arancio dolce. Se l'aspirapolvere è dotato di sacchetto mettiamo le gocce su qualche fiocco di cotone che faremo raccogliere dall'elettrodomestico o poniamoli direttamente nel sacchetto. Per quelli senza sacchetto si possono deporre alcune gocce di OE su un dischetto di cotone in corrispondenza del filtro dell'aria.

Oli essenziali nell'aspirapolvere per diffondere odori gradevoli mentre si fanno le pulizie



L'IMPORTANZA DEL "DRENAGGIO"

Il nostro sistema di drenaggio, un gioiello della Natura

Donato Virgilio - Medico Chirurgo

Fegato, reni, polmoni e cute: sono gli organi che eliminano i rifiuti dal corpo



Drenare: nel vocabolario della lingua italiana troviamo come sinonimo il termine "bonificare". Applicato alla nostra salute, la bonifica dell'organismo avviene attraverso i quattro principali emuntori, termine che in fisiologia indica gli apparati che hanno la funzione di eliminare dall'interno dell'organismo i prodotti di rifiuto: fegato, reni, polmoni e cute, supportati e supervisionati dal sistema immunitario, versante linfatico.

Perché la Natura si è preoccupata di attivare un sistema così ricco per il drenaggio? Perché per noi drenare significa "detossificare", eliminare veleni che possono danneggiare il corretto funzionamento dei nostri tessuti. Le tossine non sono soltanto rifiuti da buttar fuori, ma vere e proprie sostanze, spesso organiche, che possono interagire a livello metabolico "uccidendo" le nostre cellule o "alterandole", sia in senso degenerativo che trasformativo.

Pertanto è fondamentale curare il nostro rapporto con l'ambiente (fonte di cibo ma anche di veleni); i primi filtri sono i probiotici a livello intestinale e gli antiossidanti sul metabolico, ma è importante anche il secondo step di intervento, a livello d'organo spe-

cifico. Ecco allora l'aiuto al fegato (che rischia l'evoluzione steatosica, anticamera della cirrosi e dell'insufficienza epatica conseguente); al rene (che perde via via la capacità di eliminare sali di azoto, ammonio e acido urico evolvendo verso l'insufficienza renale); al polmone, i cui alveoli a contatto con quello che respiriamo non sono purtroppo riparabili dall'organismo né dai farmaci (ogni alveolo perso è perso per sempre: un motivo in più per non fumare!); e infine alla cute, che elimina acidi e stress con eczemi e simili (seborrea, psoriasi, pityriasis...).

Per ultimo, ma non ultimo per importanza, il sistema immunitario, che con le sue stazioni di analisi (i linfonodi) e le sue forze armate (gli anticorpi e altri alleati) cerca di neutralizzare tutto quello che resta o che è più pericoloso per noi (virus, batteri, tossine, miceti...).

E quindi? Possiamo stare a vivere sugli allori? Purtroppo no, non faremmo molta strada. Ecco perché è indispensabile curare l'ambiente (l'aria per i polmoni, il cibo per l'intestino e il fegato), non sottovalutare l'importanza dell'assunzione di liquidi (l'acqua per i reni). E sfruttare quanto la Natura ci offre: fermenti lattici, funghi, drenanti (Betulla, Pinosella, Equiseto, Solidago) e detossificanti (Tarassaco,

Cynara, Rosmarino, Cardo Mariano, Frassino) oltre che potenzianti il sistema immunitario (Propoli, Echinacea, Noce, Astragalo...).

Come dice il proverbio? "Aiutati che Dio ti aiuta": e la Natura, cos'è se non un'opera divina?

Attenzione, però: natura non è sinonimo di "innocuo". Va sempre verificato che non ci siano interferenze con eventuali patologie di fondo e con i farmaci che vengono eventualmente assunti. Ricordiamo ad esempio che il rabarbaro assunto per lunghi periodi potrebbe dare proteinuria ed emoglobinuria, problemi cardiaci e neuromuscolari; il ginseng potrebbe dare ipertensione, irritabilità, fino a effetti estrogeno-simili come dolore al seno e sanguinamento vaginale; la valeriana potrebbe provocare dipendenza con conseguente insonnia, riduzione del battito cardiaco e aritmie; lo psillio potrebbe provocare blocchi intestinali, ecc.. Quindi è sempre importante in ogni caso evitare il fai da te e affidarsi invece ai consigli di un esperto, per poter utilizzare, in sicurezza, i benefici che ci vengono dai rimedi naturali. ■



Il primo passo, è avere cura del nostro rapporto con l'ambiente: attenzione a cosa mangiamo, beviamo e respiriamo



quanto bisogna bere?

Il flusso di liquidi nel corpo è il principale sistema di pulizia da sostanze di scarto e tossine. Prima regola per tenerlo efficiente è reintegrare costantemente i liquidi persi.

Sì, ma quanto bere?

Il fabbisogno di acqua dipende da tantissimi fattori: età, sesso, clima, tipo di attività. Come orientamento, i nutrizionisti usano una semplice regola: peso del corpo in kg per 0,03

litri. Per esempio, un uomo di 80 chili dovrebbe assumere circa 2,4 litri di liquidi al giorno. Togliendo i liquidi assorbiti dal cibo, pari a circa mezzo litro, ecco che si arriva ai famosi 2 litri di acqua da bere ogni giorno. Una utile base di partenza, da adeguare poi alle specifiche esigenze: se aumenta la sudorazione, perché si fa sport o fa molto caldo, occorre ovviamente bere di più.

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

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

Nome

Cognome

Ragione sociale

Professione

Indirizzo

CAP

Città

Provincia

Nazione

Telefono

Fax

E-mail

Data:

Firma:

essenziale in cucina

a cura di Fitomedical



PERE, DATTERI E RICOTTA ALLA CANNELLA

Un dessert fruttato per golosi, cremoso e dolce, con qualche nota esotica

Lavorate delicatamente con la frusta 250 g di ricotta per ammorbidirla. Continuando a lavorare, versate 100 ml di latte (o latte di mandorle) a filo, quindi incorporate un cucchiaino di miele di acacia, 2 di cocco grattugiato – se secco fatelo rinvenire prima in poca acqua – e una o due gocce di **olio essenziale di Cannella**. Quando il composto è perfettamente liscio e omogeneo, unite alla crema 400 g di pere Abate sbucciate e tagliate a dadini e 4 o 5 datteri snocciolati e tagliati a piccoli pezzetti. Distribuite uniformemente la crema in quattro coppette e spolverizzate con un po' di cannella in polvere.



VELLUTATA DI SEDANO E FINOCCHI CON OLIO AL PREZZEMOLO

Ricetta di Barbara Toselli

Per riscaldarsi in questo periodo appena alle spalle del freddo inverno, ecco un'ottima e salutare vellutata tutta vegetale che vi conquisterà per il suo delizioso profumo

Ingredienti

Per 4 persone

- 1 gambo di sedano
- 1 finocchio
- 1 patata
- 2 scalogni
- 1 mazzetto prezzemolo
- 30 ml panna vegetale
- Olio di oliva extra vergine
- Sale e pepe

1

Mondate il sedano dalle coste esterne, foglie e filamenti, e riducetelo in rondelle. Mondate il finocchio e affettatelo. Pelate la patata e riducetela in tocchetti.

2

Rosolate gli scalogni affettati in una pentola con 2 cucchiaini d'olio. Unite i 3 ortaggi tagliati e lasciate insaporire. Quindi versate circa 1,3 l d'acqua e salate. Portate a bollore, riducete la fiamma e cuocete per 15-20 minuti, fino a quando le verdure saranno morbide.

3

Scottate il prezzemolo (privato dei gambi più coriacei) in acqua leggermente salata per circa 30 secondi, quindi scolatelo e immergetelo in acqua e ghiaccio per fissarne il colore. Scolatelo bene e frullatelo nel mixer con 4-5 cucchiaini d'olio, un pizzico di sale e di pepe fino a ottenere una salsa piuttosto liquida di un colore verde brillante (se necessario, potete aggiungere poca acqua fredda).

4

Levate le verdure dal fuoco, unite la panna e frullate il tutto con un frullatore a immersione fino a ottenere una consistenza omogenea. Dividete la vellutata in 4 ciotole e guarnitela con gocce d'olio verde fatte cadere da un cucchiaino.

A OGNUNO LA SUA ACQUA

Meglio quella del rubinetto o la minerale? E come scegliere tra i 260 tipi in vendita in Italia?

Iacopo Bertini

Vicepresidente Associazione Italiana Nutrizionisti



Siamo i primi consumatori in Europa di acqua minerale, almeno un italiano su due preferisce acqua in bottiglia rispetto a quella del rubinetto.

Qual è meglio? **In linea di massima, l'acqua erogata dalla rete pubblica italiana gode di buona salute**, sia dal punto di vista microbiologico (batteri, muffe, ecc.) sia da quello chimico (metalli, pesticidi, ecc.). A favore dell'acqua "di casa", oltre al costo irrisorio, c'è il fatto che non serve conservarla nelle bottiglie di plastica. Queste, se non tenute al riparo dal sole e al fresco, possono rilasciare sostanze tossiche. La potabilizzazione dell'acqua di rubinetto, però, viene effettuata con trattamenti a base di composti del cloro, che alterano il gusto, per questo molti preferiscono l'acqua minerale in commercio.

In Italia, esistono circa 260 tipi di acque minerali, che si differenziano in base al contenuto di minerali sciolti. Come scegliere? Le etichette sono difficili, ma è utile capire alcuni dati fondamentali. Il **residuo fisso** (r.f.) è la quantità di sali minerali presenti in un litro d'acqua, che dà l'idea della "pesantezza" dell'acqua stessa. In

Tutte le acque minerali sono batteriologicamente pure, quindi adatte ai neonati senza bisogno di bollitura



base a questo valore, l'acqua può essere: "**minimamente mineralizzata**", r.f. inferiore a 50 mg/L, non sempre facile da trovare; "**oligominerale**" (r.f. fino a 500 mg/L): tra le più facili da trovare; "**medio-minerale**", dal sapore più spiccato per la presenza di sali (tra 500 e 1500 mg/L); e "**ricca di sali minerali**" (oltre 1500 mg/L), perché originata, in genere, da falde che si trovano in terreni di origine vulcanica.

In etichetta possono poi essere riportate indicazioni sugli **effetti** ("può avere effetti diuretici", "stimola la digestione", "indicata per l'alimentazione dei neonati"). Un consiglio per le mamme: tutte le acque minerali sono batteriologicamente pure e, quindi, possono essere utilizzate nell'alimentazione dei neonati senza bollitura. Molte acque oligominerali enfatizzano, nel messaggio pubblicitario, il **basso contenuto di sodio**. In caso di pressione arteriosa alta, va bene prediligere acque con sodio (Na), inferiore a 20 mg/L, ma è ben più importante limitare il sale aggiunto alle pietanze.

Particolare attenzione, poi, va posta alla **presenza di nitrati** (in termini chimici lo trovate come NO₃, limite massimo 50 mg/L, per i bambini 10-15 mg/L), e **nitriti**: derivano principalmente dai fertilizzanti usati in agricoltura e la loro digestione sembra essere associata a tumori dello stomaco e intestinali. Purtroppo, è difficile trovare un'acqua priva di nitrati, un valore inferiore a 5-10 mg/L comunque può essere accettabile.

Una nota per gli appassionati delle acque gassate: se soffrite di acidità, gastrite o ulcera è bene evitarle. Ultima avvertenza: tutte le acque fanno fare la pipì. L'effetto depurativo è dovuto, fondamentalmente, alla quantità, non alla qualità, dell'acqua bevuta. ■

Fegato efficiente

Epakeep sostiene le attività depurative e drenanti del fegato, grazie alla sinergia dei suoi componenti: Schisandra, Amla, Berberis, Fiilanto amaro e Pepe nero.



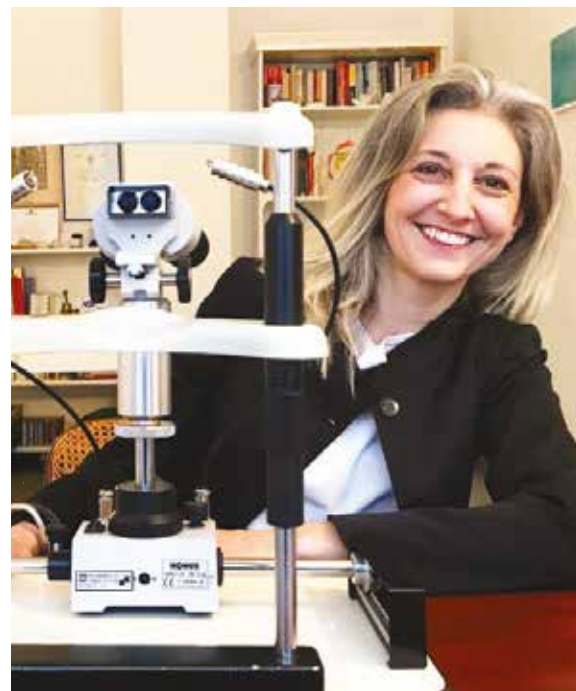
COME FARE BERE BENE I NOSTRI PICCOLI AMICI

Victoria Sanchez
Medico veterinario

L'acqua è indispensabile per la sopravvivenza di qualunque essere vivente, assicurarsi quindi che i nostri animali siano ben idratati è fondamentale per la loro salute, soprattutto nel caso siano ancora cuccioli o già avanti con l'età. Sia il cane che il gatto sono maggiormente attratti dall'acqua corrente, e per le ciotole preferiscono quelle ampie e non vicino a quella del cibo. Meglio utilizzare ciotole in ceramica o metallo.

L'importante è che siano sempre in perfette condizioni e l'acqua sempre fresca, per evitare il più possibile contaminazioni batteriche. È bene controllare la quantità di acqua che bevono perché una sete molto aumentata o, al contrario, troppo diminuita potrebbe essere indice dell'insorgenza o dell'aggravarsi di possibili malattie, in caso di dubbio meglio chiedere al proprio veterinario.

Cani e gatti prediligono l'acqua corrente, e preferiscono ciotole ampie, lontane da quelle del cibo



L'OCCHIO DEL PROFESSIONISTA

Deborah Pavanello
Naturopata e saggista
esperta di Hatha Yoga

Ogni momento è adatto per detossificare l'organismo e mantenere la salute, ma alla fine dell'inverno è utile in particolare a chi soffre di disturbi allergici che si risveglieranno con i primi pollini nell'aria.

Per un primo intervento consiglio drena&depura, per la sua azione generale e profonda. Spesso associo rimedi più specifici, secondo le esigenze individuali.

Come Enterodefend, che agendo sui meccanismi immunitari dell'intestino equilibra le difese dell'organismo, e l'estratto integrale sinergico Ipersensibilità – Eufrasia, che modula la risposta nei confronti degli allergeni: da usare a dosaggio basso in fase di prevenzione, ma anche come sintomatico in seguito, per accogliere la prossima primavera nel miglior modo possibile.

DA LEGGERE

L'età dello tsunami

di Alberto Pellai,
Barbara Tamborini
De Agostini
256 pagine
12,66 euro

Una guida seria, ma non
seriosa, per sopravvivere
a un figlio pre-adolescente



Se ogni età della vita fosse una stagione, la primavera inizierebbe con la pre-adolescenza. Un periodo di tumulto, di cambiamento, di crescita. Un vero tsunami che coinvolge i ragazzi e i loro genitori. E proprio ai genitori è rivolto questo libro, scritto da due grandi esperti di psicologia dell'età evolutiva.

Il magico potere del riordino

di Marie Kondo
Vallardi
284 pagine
11,81 euro

Il metodo giapponese
che trasforma i vostri
spazi e la vostra vita



Il metodo della giapponese Marie Kondo (ora diventato anche una serie tv per Netflix) per sbarazzarsi di tutti quegli oggetti che ingombrano la casa e la vita. Un modo per fare ordine, trovare sempre quello che serve, e darci il tempo di dedicarci veramente al nostro benessere intimo. Nella filosofia zen il riordino fisico è un rito che valorizza le cose preziose, dà fiducia in sé, libera la mente. Rimanere nel caos, invece, allontana il momento dell'introspezione e della conoscenza.

DA VEDERE

Un'avventura

di Marco Danieli
Una storia d'amore
ambientata negli anni 70,
raccontata sulle note delle
immortali canzoni di Lucio
Battisti. Un film musicale,
dolce e delicato, con Michele
Riondino e Laura Chiatti.



Il corriere The Mule

di Clint Eastwood
Secondo la critica,
uno dei migliori film di
Clint Eastwood, ispirato
alla storia vera di un
coltivatore di fiori che in
tarda età inizia a fare il
corriere di droga.



FUORI PORTA

ARTE & NATURA - FIORI IN VILLA


16 e 17 marzo 2019 - Parabiago (MI)

Nella settecentesca Villa Corvini, la tredicesima edizione della rassegna artigianale, artistica e floreale ispirata alla natura.

Le storiche ambientazioni di Villa Corvini si trasformano in una fucina floreale, con allestimenti e scenografie, per artigiani e florovivaisti che esibiranno opere in ceramica, vetro, tessuti, cuoio, piante e fiori, prodotti naturali, essenze, abiti e accessori, tessuti ecologici, arredi e complementi per la casa, gioielli ispirati a fiori e foglie...

<http://www.mostra-artenatura.it/>





**SCEGLI
ENERGIA PULITA
PER LA TUA CASA,
BASTANO 4 CLICK!**

friends.lifegate.it

**ATTIVA ONLINE ENERGIA 100% RINNOVABILE, 100% ITALIANA
CON UN MESE GRATIS***

Valido fino al 15 giugno 2019 *100% di sconto
sulla componente energia del 1° mese.

LIFEGATE | ENERGY