

Fitonews

Salute Natura Informazione

TRIMESTRALE - PREZZO 4,00 EURO N°57 OTTOBRE 2019

SU DUE PIEDI

La riflessologia
plantare: la chiave
del benessere parte
dalle nostre basi

STARNUTI A 4 ZAMPE

Aiutiamo cani e gatti
di casa ad affrontare
i malanni di stagione

L'EQUILIBRIO IN CARNE E OSSA

Muscoli, scheletro e articolazioni: l'impalcatura
del corpo è più di una semplice struttura di supporto.
Ecco come tenerla attiva con i rimedi naturali



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°57
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

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



Equilibristi incoscienti

Saremmo come burattini senza fili, ripiegati su noi stessi o rigidi come tronchi, se le ossa, i muscoli e le articolazioni non ci permettessero di vincere la gravità ed esprimere la leggerezza dei gesti, mantenendo costante e dinamico l'equilibrio. Ogni passo che facciamo, ogni cenno del capo, ogni mossa delle mani è il risultato di una sincronia silenziosa che coinvolge tutto l'organismo: ce ne rendiamo conto solo quando il dolore ci blocca e anche l'azione più banale diventa un problema. Succede al 20% circa della popolazione italiana.

Parliamo quindi di articolazioni in questo periodo dell'anno, quando la prima umidità trasforma molte persone, giovani o meno, in meteorologi capaci di predire il tempo dall'efficienza delle loro giunture. **La cover story e i focus di questo Fitonews evidenziano le piante e gli oli essenziali che ci aiutano a mantenere o recuperare la scioltezza dei movimenti. Anche a dispetto di traumi o età, disordini metabolici o alterazioni immunitarie che limitano i nostri movimenti.**

Ci occupiamo anche di integratori per i problemi articolari dei nostri amici a quattro zampe. Altre rubriche ci raccontano di come nei nostri piedi sia "scritto" lo stato di salute, che la riflessologia plantare può favorire. Seguono gli approfondimenti per una corretta alimentazione e le ricette da portare a tavola. Per il tempo libero, suggerimenti di letture e film... ma poi basta poltrona: vi proponiamo un'iniziativa fuori porta per una bella passeggiata.

sommario

02

L'equilibrio in carne e ossa
Ossa e muscoli ci tengono in piedi e ci permettono il movimento

04

Tante gemme, niente male
Estratti di giovani organi vegetali per sciogliere i movimenti

06

Boswellia per note dolenti
Le proprietà della resina che aiuta ad alleviare i disturbi articolari

08

Fragranze per ricucire gli strappi
Massaggi aromatici per contrastare fatica, dolori e contratture muscolari

10

Oliare le giunture arrugginite
Le piante che preservano dall'età ossa e articolazioni. E non solo...

12

Reflessologia plantare
La pratica per riequilibrare psiche e fisico partendo dai nostri piedi

14

La natura a tavola
Crespelle integrali alla frutta. Crema aromatica di zucca

16

Qua la zampa
Anche cani e gatti soffrono i malanni di stagione: come aiutarli ad affrontarli in modo naturale

L'EQUILIBRIO IN CARNE E OSSA

Parliamo di un elemento del corpo umano composto da strutture che hanno una finalità principale comune: la locomozione dell'individuo nell'ambiente.

Tanto è vero che spesso parliamo di sistema locomotore per riferirci all'insieme di ossa e muscoli.

Con l'arrivo dei mesi freddi, dell'umidità, della riduzione del sole e della luce, arrivano anche i dolori articolari. Spesso si entra in un circolo vizioso di fastidi e reazioni spontanee che aggravano la situazione, fino a generare dolori invalidanti, continui o ricorrenti.

*di Donato Virgilio
medico chirurgo*

L' *Homo erectus* fece un bello sforzo per mettersi in piedi. Noi oggi ci definiamo *Homo sapiens sapiens* e non facciamo molto caso al fatto che il *sapiens* sta – forse – nella testa, parte del corpo più lontana dai piedi: ma sono questi che la portano in giro, ed è l'intero apparato muscolo-scheletrico che consente alla testa la possibilità di coprire i 360° sferici di osservazione del mondo circostante.

L'osso è un insieme molto denso, costituito da una fitta impalcatura di fibre di collagene e sali minerali a base di calcio, fosforo, silicio, magnesio, fluoro, rame; la cartilagine, invece, è un tipo particolare di tessuto, caratterizzato da notevoli doti di resistenza e di elasticità che, nelle articolazioni mobili, protegge il capo delle ossa lunghe.

Dal soggetto longilineo al palestrato, la massa muscolare rappresenta tra il 40 e il 60% della massa corporea: basta questo per farci intuire l'importanza fondamentale dell'organo "muscolo" nell'economia generale dell'organismo.

Le articolazioni rappresentano il sistema di collegamento di due ossa tra di loro. Per diminuire l'attrito, i capi articolari sono immersi in un liquido, detto liquido sinoviale, che ha anche una funzione ammortizzante e nutriente, oltre a facilitare lo scorrimento tra le due superfici ossee; per finire, abbiamo i legamenti, cordoni connettivi che uniscono saldamente a ponte i capi ossei cui sono collegati, impedendo loro di allontanarsi oltre una certa misura. Tutto il sistema è finalizzato all'agire, al muoversi, a trasportare per il mondo la no-

stra capacità ideativa, il nostro pensiero.

Inverno: freddo, umidità, poca luce, poco sole. Sinonimi di uno dei pericoli maggiori per la salute: il dolore articolare, quello invalidante, continuo o ricorrente, che ti prende dentro, ti impedisce di muoverti, di essere attivo, operativo. Quello, per intenderci, dei reumatismi, come l'artrosi.

In questo disturbo, il progressivo maggior sfregamento delle superfici contrapposte genera calore, infiammazione, acidificazione del comparto anatomico, edema per richiamo di liquidi interstiziali e maggior produzione compensatoria di liquido sinoviale. Tutti fattori che aggravano la dinamica articolare inducendone un uso incongruo, mentre questi fenomeni, sommati alla contrattura antalgica riflessa dei muscoli antagonisti locali e al dolore connesso (che è una contrazione dei muscoli involontaria a protezione della parte danneggiata), obbligherebbero al riposo della parte lesa. Tale utilizzo "contro natura" determina un ulteriore aggravio della situazione e un progressivo cronicizzarsi di tutto il processo. Ovviamente, il peso e lo scadente utilizzo dell'articolazione portano a un progressivo aggravamento del problema, come quasi tutti i nonni sanno.

Ecco l'importanza della Natura nell'aiutare la prevenzione e il contenimento di questi fattori, che rappresentano un fenomeno degenerativo progressivo: con piante tradizionali e di nuova individuazione li possiamo contrastare, alleviando il peso dei sintomi invalidanti che produce. ■

i numeri

200 sono i muscoli coinvolti in un singolo passo

Il 25% delle nostre ossa è nelle mani e nei piedi

Un millimetro misura il più piccolo muscolo del corpo, lo stapedio dell'orecchio

curiosità

Tanto rumore per nulla

Lo scroscio che a volte accompagna alcune manipolazioni o movimenti spontanei è dovuto allo scoppio di piccole bolle di gas. Questi, che normalmente sono disciolti nel liquido che lubrifica le articolazioni, si aggregano per il cambiamento di pressione provocato da una rapida manovra, ma in breve tempo sono nuovamente riassorbiti.

Volo notturno

Chi non ha provato l'inquietante sensazione di precipitare durante il sonno? Sembra dipenda dal rilassamento completo dei muscoli, che il cervello confonde con una perdita d'equilibrio.

TANTE GEMME, NIENTE MALE

Estratti di giovani organi vegetali per sciogliere i movimenti

Lina Suglia

erborista, fitopreparatore, consulente scientifico

Chi porterebbe al fiume cesti di biancheria da lavare a mano, o zapperebbe ettari di terreno, o trasporterebbe sulle spalle tronchi, sassi e mattoni per costruire una casa? Pochi di noi sopporterebbero le fatiche fisiche delle generazioni che ci hanno preceduto, prive di macchinari e tecnologia. Eppure oggi, mentre buona parte dei mass media che fanno tendenza ci propongono il modello di persone energiche, agili e giovanili, le statistiche che indagano i problemi di salute più diffusi nella popolazione registrano un aggravamento di quelli osteoarticolari, che coinvolgono soggetti di ogni ceto sociale, categoria professionale ed età.

Tra le tante riflessioni che questi dati suggeriscono, poniamo qui l'attenzione sulla **cronicità di disturbi come l'artrite e l'artrosi**: chi purtroppo li conosce personalmente, sa bene che compaiono inizialmente come episodi occasionali, in periodi di fragilità o stress, sembrano regredire, ma prima o poi si ripropongono con maggiore frequenza, fino a diventare spesso sgraditi compagni di vita. Conviene quindi essere prudenti

e occuparsene non solo quando il dolore ci sollecita a intervenire. Ciò vale soprattutto per le persone che per familiarità e costituzione sono predisposte ai dolori articolari: per prevenirli o arginarli si consigliano cicli di integratori naturali nel corso dell'anno e nei momenti di maggiore fragilità. Ma quali scegliere?

I problemi osteoarticolari sono sempre più diffusi

Nel panorama dei diversi integratori si distinguono i **Macerati Glicerinati** (MG o gemmoderivati), estrazioni ottenute da gemme, germogli, radichette, semi o altri tessuti vegetali embrionali freschi. Confrontati con derivati di organi "adulti" come foglie, fiori e radici, apportano sostanze molto diverse, che svolgono, nella pianta come nell'uomo, un'azione di regolazione delicata ma profonda. Ciò li rende estremamente maneggevoli e affidabili, indicati per assunzioni anche prolungate, **appropriati in ogni età e condizione** (pediatria, gravidanza, geriatria), adatti a un uso flessibile, utilizzati sia singolarmente, sia in associazione o alternanza tra loro o con altri rimedi, anche farmacologici.

L'esperienza clinica ne ha confermato l'efficacia in diversi ambiti. Nel campo dei disturbi osteoarticolari, in particolare, sono moltissimi i gemmoderivati segnalati: ci soffermiamo su quelli meno noti o con aspetti particolarmente interessanti.

Gemmoderivati per un'azione dolce e efficace

Curiosamente, alcuni di questi macerati glicerinati derivano da piante che ci sono familiari in altri contesti ben più lievi, come quelli della tavola.

È il caso di **Kiwi MG**, ricavato dalle gemme dello stesso albero di cui apprezziamo in alimentazione i frutti. È un gemmoderivato di moderna concezione, molto apprezzato nel trattamento dell'artrite reumatoide e di altre connettiviti autoimmuni, per la sua azione volta a regolare l'anomala risposta del sistema immunitario contro componenti dell'organismo stesso. Utilizzato con costanza an-





che nei momenti di regressione che s'intervallano a riacattivazioni discontinue, aiuta a controllare l'evoluzione della malattia e a rallentarne il decorso. Spesso si affianca a **Vite vinifera MG**, un antinfiammatorio specifico delle forme autoimmuni, che agisce localmente sulla protezione dei distretti coinvolti prevenendo, ad esempio, le deformazioni delle piccole e medie articolazioni.

Kiwi regola gli autogol del sistema immunitario

Un'altra vite è quella rampicante del Canada, che in questa stagione si distingue, anche in città, addossata ai palazzi, per l'intenso rosso vivo del fogliame: l'estratto delle sue gemme, **Vite vergine MG**, è un vero sollievo quando i sintomi improvvisamente compaiono o si risvegliano con violenza e tra essi domina il dolore, che investe strutture articolari e periarticolari, come in certe situazioni di artrite d'origine diversa, artrosi, spondiliti, tendiniti, borsiti.

Vite vergine per liberarsi dal dolore articolare

Ultimo di una lista che potrebbe estendersi a lungo, segnaliamo **Fico d'India MG**, utile a chi soffre di disturbi metabolici, in particolare di iperuricemia e gotta. L'estratto dei suoi germogli sostiene dolcemente l'attività del fegato e del rene, promuovendo un drenaggio costante e profondo, che favorisce con la diuresi l'eliminazione di acidi urici e previene la dolorosa formazione dei loro cristalli a livello articolare, ma anche i calcoli biliari e renali. ■

Vite MG contro le infiammazioni autoimmuni



Il Fico d'india aiuta chi soffre di gotta



curiosità

Trucchi di statica

Cos'hanno in comune la cupola di Brunelleschi, il ponte di Brooklyn e il nostro femore? Una struttura ingegnosa, che architetti classici e moderni hanno imitato dalla natura. Nella costruzione di queste opere, come nella mirabile organizzazione del tessuto osseo, la disposizione della materia segue il percorso di precise linee, dette isostatiche, lungo le quali si scarica l'intero peso.

Scheletri nell'armadio

L'espressione risale a un episodio che coinvolse un eroe della Rivoluzione francese, il conte di Mirabeau. Dopo la sua morte, in un mobile blindato si scoprirono documenti che comprovavano accordi segreti tra lui e il re, per contrastare i rivoluzionari. La satira dell'epoca lo raffigurò quindi come uno scheletro chiuso nell'armadio, a custodire le prove del proprio tradimento.



BOSWELLIA PER NOTE DOLENTI

Una resina che aiuta ad alleviare i disturbi articolari

Lina Suglia

L'incenso indiano, *Boswellia serrata*, è una pianta tropicale annoverata tra le molte specie della famiglia botanica delle Burseraceae, che fin dall'antichità sono apprezzate per la produzione di oleoresine come l'incenso o la mirra.

L'ha scoperta in Medio Oriente un nobile del '700

Indurendo, le resine formano gocce perlacee



Le fumigazioni prevenivano epidemie tra i partecipanti ai culti religiosi



Queste preziose sostanze aromatiche, simili a piccoli granuli di alabastro, si ottengono incidendo la corteccia. Dal tronco essudano gocce di resina che a contatto con l'aria induriscono, formando "lacrime" dalla trasparenza perlacea. Il loro uso, esteso dalla pratica medica all'ambito sacro, si propagò dall'India e dalla Mesopotamia fino alle antiche civiltà mediterranee, che impiegavano le oleoresine in forma grezza in fumigazioni per la salute delle vie respiratorie, ma anche durante riti religiosi, come tuttora nelle liturgie cristiana e ortodossa.

Durante i culti le fumigazioni assolvevano a un doppio scopo: diffondendosi nell'ambiente prevenivano con effetti antisettici la trasmissione di possibili epidemie tra i numerosi partecipanti e, disperdendosi verso il cielo, simboleggiavano l'offerta alla divinità.

La ricerca ne ha verificato gli effetti benefici

A questi aspetti l'oleoresina di *Boswellia* aggiunge altre proprietà. Col nome *Salai Guggul* trova impiego in Ayurveda, per

"disperdere" i ristagni "viscosi" di tossine e "rinfrescare" l'eccesso di Pitta, il dosha di Fuoco: in termini moderni, quanto avviene nelle infiammazioni con stasi e modificazione progressiva dei tessuti fino a lesioni e riacutizzazioni molto intense del dolore. Per esempio le problematiche articolari con gonfiore, o i disturbi ginecologici con congestione uterina, spesso legate a cisti, fibrosi o aderenze sono tra le indicazioni tradizionali.

In Ayurveda è nota con il nome di Salai Guggul

Inizialmente la ricerca ha verificato l'utilità degli estratti di questa oleoresina, che per la medicina indiana "aggiusta le ossa", nel trattamento di danni ad articolazioni, legamenti e tendini. La sua azione antinfiammatoria e antidolorifica ha il pregio non solo d'essere esente dagli effetti collaterali dei classici farmaci, ma di inibire selettivamente particolari processi tipici dei quadri cronici e autoimmuni, che promuovono il deterioramento e la distruzione dei tessuti.

Queste osservazioni hanno esteso gli studi su *Boswellia*: dopo le lesioni osteoarticolari anche post-traumatiche o di origine autoimmune (osteoartriti, tendiniti, borsiti, artrite reumatoide), indagini più recenti riguardano le infiammazioni croniche gastrointestinali con erosione delle mucose (gastriti, ulcere, Crohn, ileiti e coliti ulcerose), le alterazioni epatiche, cutanee, respiratorie (ipersensibilità bronchiale, sinusiti, bronchiti, asma).

Non si evidenziano particolari controindicazioni e si rileva che il suo assorbimento è favorito dall'assunzione contemporanea di piccole quantità di Pepe nero o Pepe lungo. ■



la vetrina

La mossa giusta per le articolazioni

Artimove OMEOSTAT

Un integratore che, sostenendo il benessere di cartilagini, legamenti e tessuti ossei, preserva la funzionalità delle articolazioni e favorisce agilità e scioltezza nei movimenti.



La formulazione si avvale delle proprietà salutistiche di **Boswellia, Frassino, Zenzero e Pepe lungo**, una sinergia che facilita la riattivazione del movimento e allevia le difficoltà causate da blocchi alla schiena, alle anche, agli arti, alle dita delle mani o dei piedi. I suoi componenti aiutano a recuperare l'efficienza articolare compromessa da traumi, disordini metabolici, alterazioni immunitarie o usura dell'età. Privo di glutine e lattosio, è adatto anche a vegani. *Approfondimenti su www.fitomedical.com*

Modo d'uso

Assumere una compressa due o tre volte al giorno dopo i pasti.

Per il benessere articolare

Articolazioni - Ribes
Estratto Integrato Sinergico

Una valida sinergia di piante officinali e oli essenziali che aiuta a mantenere la funzionalità e l'integrità delle strutture osteoarticolari, facilitando i movimenti.

Un preparato in forma liquida, studiato per favorire il benessere delle strutture articolari e periarticolari, che associa estratti di **Ribes, Frassino, Salsapariglia, Gelso bianco, Ginepro e Zenzero**. Le proprietà salutistiche di queste specie, riconosciute dalla ricerca scientifica per gli effetti antalgici e antinfiammatori, antiossidanti e favorenti il drenaggio epato-renale, concorrono a prevenire e alleviare i disagi causati da disturbi articolari e reumatici. Il preparato si presta sia a un'utilizzo occasionale, sia ad assunzioni in cicli regolari. *Approfondimenti su www.fitomedical.com*

Modo d'uso

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



Arnica
Oleolito

Una preparazione tradizionale, indicata per massaggi che alleviano i dolori osteoarticolari e la dolenzia muscolare o articolare dopo l'attività sportiva.



Libertà di movimento

Artihara Gel - Sollievo

Una preparazione da applicare localmente, che non unge e aiuta a fornire un rapido e fresco sollievo ad articolazioni e muscoli dolenti.

La formulazione contiene un'elevata concentrazione di estratto d'**Arnica**, il 12 %, per valorizzare al massimo le proprietà di questa specie montana considerata tradizionalmente la pianta dei traumi come lividi, strappi muscolari, lombaggini. L'associazione con gli **oli essenziali di Eucalipto citrato, Cipresso e Menta** potenzia gli effetti di questa preparazione, indicata per alleviare le situazioni di emergenza: aiuta a mitigare velocemente il dolore e riduce il gonfiore, favorendo la riattivazione del movimento con una confortevole sensazione di fresco. Unica avvertenza: non applicare sulla cute lesa. *Approfondimenti su www.fitomedical.com*

Modo d'uso

Applicare più volte al giorno un sottile strato di gel sulla parte interessata e stendere con un leggero massaggio.



relazioni pericolose

di Stefano Fusetti
fitopreparatore

In continuo movimento

Dolori muscolari e alle articolazioni sono disturbi molto frequenti, che con la stagione invernale si fanno sentire ancora di più. Le cause sono differenti, come gli approcci per contrastarli. Innanzitutto, mantenere il peso forma evita un eccessivo carico sulle articolazioni, che a lungo andare potrebbe creare problemi.

L'attività fisica costante è utile per sviluppare la muscolatura e favorire l'elasticità e l'agilità motoria, migliorando così la mobilità articolare e rallentando l'invecchiamento di tendini e cartilagini. Qualche esercizio di stretching è molto salutare: al mattino prima di colazione e, soprattutto se si svolge un lavoro sedentario, non basta la pausa caffè, ma conviene ogni mezz'oretta alzarsi e stiracchiarsi un po'.

FRAGRANZE PER RICUCIRE GLI STRAPPI

Massaggi aromatici per contrastare fatica, dolori e contratture muscolari

Marco Angarano
fitopreparatore, giornalista

Non solo il passare degli anni limita i movimenti: una postura scorretta, inconvenienti come traumi e distorsioni durante l'attività sportiva, ma anche la tensione e lo stress, possono essere la causa di fastidiosi e persistenti dolori muscolari, che bloccano l'attività di soggetti in ogni fascia di età.

Gli oli essenziali riequilibrano l'organismo su più livelli

In tutti i casi, gli oli essenziali (OE) sono un grande aiuto: agiscono a livello locale, grazie ai loro costituenti che attraverso la cute penetrano in profondità rapidamente, ma anche tramite il profumo sprigionato durante l'applicazione o il massaggio, che contribuisce sia al rilassamento

muscolare sia a quello mentale, non meno importante in caso di crampi o dolori. Le essenze agiscono a più livelli, per ristabilire l'equilibrio dell'organismo e donare benessere.

L'**OE di Eucalipto** citrato (*Eucalyptus citriodora*), da non confondere con *Eucalyptus globulus* più noto per le proprietà antiseptiche e balsamiche, ha la peculiarità di ridurre l'infiammazione e di alleggerire gli spasmi muscolari dovuti a traumi, rivelandosi molto utile nel caso in cui persista una contrattura muscolare in un'area interessata da colpi o strappi. Una sinergia interessante è quella con l'essenza di Rosmarino a borneolo (*Rosmarinus officinalis*), che attiva il metabolismo muscolare ed è un valido aiuto quando

Sollievo per i crampi con il Rosmarino



Olio di Nigella per riattivare muscoli e articolazioni



l'esercizio fisico impoverisce di ossigeno i tessuti, genera acido lattico e porta di conseguenza la sensazione di pesantezza, "indurimento" dei muscoli e anche crampi. **Per un massaggio in caso di contratture**, da ripetere più volte durante la giornata se necessario, si miscelano in 50 ml di oleolito di Lavanda 60 gocce di olio essenziale di Eucalipto citrato e 40 gocce di quello di Rosmarino a borneolo.

Dalla distillazione della corteccia di *Cedrelopsis grevei*, un arbusto originario del Madagascar, si ottiene l'**OE di Katafray**, dalla nota muschiata e aromatica. Ha una spiccata attività antinfiammatoria e antalgica, rivelandosi utile in caso di dolori osteoarticolari, anche di origine reumatica, lombalgia e sciatica, in particolare quando sono di vecchia data. Aiutando a ridurre le tensioni muscolari, è indicato anche per la cefalea muscolotensiva.

Bisogna sempre ricordare che gli **OE devono essere opportunamente diluiti** prima della loro applicazione sulla pelle: a tale scopo, un olio vegetale particolarmente adatto per massaggi in caso di contratture muscolari e dolori reumatici è quello di **Nigella** (*Nigella sativa*), la cui azione lenitiva raggiunge in profondità le cartilagini e i tessuti articolari.

Ecco le ricette di **due preparazioni estemporanee per i disturbi articolari**, utili a lenire il dolore e favorire la riattivazione dei movimenti. Si applicano sulla parte interessata con un lieve massaggio fino al completo assorbimento. Nella prima, si miscelano 5 gocce di OE Katafray e 4 di OE Eucalipto citrato in un cucchiaino da caffè di olio vegetale di Nigella. Chi preferisce applicazioni più "asciutte" sulla pelle, può miscelare le stesse essenze, utilizzando rispettivamente 2 gocce della prima e 3 dell'altra, in un cucchiaino da tè di Aloe vera gel.

2 alleati



Esotico analgesico

Katafray Olio essenziale da corteccia

Utile per massaggi che alleviano la stanchezza psicofisica e i dolori muscolari e al tempo stesso rischiarano i pensieri. *Approfondimenti su www.fitomedical.com*



Tranquillità ad ampio spettro

Eucalipto citrato Olio essenziale da foglie

Applicato localmente, emana il suo intenso profumo di limone, infondendo calma e rilassando i muscoli e la mente. *Approfondimenti su www.fitomedical.com*

LA MOSSA GIUSTA PER LE TUE ARTICOLAZIONI.



Quando la funzionalità articolare è compromessa, Artimove OMESTAT ti aiuta. Grazie alle proprietà di Boswellia, Frassino, Zenzero e Pepe lungo favorisce la scioltezza e l'agilità dei movimenti.

 **FITOMEDICAL**
star bene è naturale



RIMEDI PER GIUNTURE ARRUGGINITE

Piante per preservare dall'età ossa e articolazioni, ma non solo

Viola Bellini - erborista

Bisogna muoversi per sciogliere il dolore



L'età porta saggezza, ma anche qualche acciaccio, come i dolori artrosici. Non è tanto l'usura a compromettere la funzionalità dei movimenti, anzi, una buona attività fisica, adeguata all'età conserva le strutture osteoarticolari. Per questo s'incoraggia chi soffre di artrosi a non farsi bloccare dalla difficoltà nel riattivarsi dopo una pausa da seduti o al risveglio: il moto "scalda" le articolazioni e "scioglie" la rigidità. La sedentarietà, invece, peggiora la situazione osteoarticolare, e incoraggia comportamenti di rinuncia che influiscono anche sull'umore.

Una volta convinti che "chi si ferma è perduto", conviene considerare il problema con uno sguardo d'insieme, valutando quanto incidano su ossa e articolazioni le modificazioni cui il corpo va incontro. I fenomeni infiammatori – non solo osteoarticolari – tendono a essere costanti e meno vivaci, salvo riacutizzarsi occasionalmente, per esempio col clima umido. I processi di riparazione tessutale sono meno efficienti e poco coordinati all'armonia dell'insieme, come dimostrano alcune deformazioni alle dita. Si aggiungono i cambiamenti endocrini, che possono favorire iperuricemia e gotta o sovrappeso,

stabilendo assetti ormonali sfavorevoli al mantenimento di buone condizioni osteo-articolari. Ne sanno qualcosa le donne che, avvantaggiate in età fertile dall'azione di protezione degli estrogeni, dopo la menopausa diventano più vulnerabili rispetto agli uomini.

Sono tutti eventi fisiologici, ma evidenziano una minore efficienza generale. Di fronte a queste prospettive, le piante aiutano chi continua a sentirsi giovane "dentro" a non scoraggiarsi e non confondersi per la quantità di aspetti da tenere sotto controllo: ognuna agisce su più fronti, favorendo il benessere generale insieme a quello delle articolazioni e delle ossa. Qualche esempio.

Artiglio del diavolo. È consigliato per alleviare i dolori delle forme reumatiche croniche e artrosiche. Pochi sanno che lenisce anche i disturbi gastrointestinali, magari favoriti da un uso improprio di farmaci antinfiammatori, e aiuta a controllare il tasso di colesterolo e quello di acidi urici.

Centella. Da sempre utilizzata in farmaceutica ed erboristeria come vasoprotettore, si distingue come antinfiammatorio nelle forme croniche: è apprezzata per tutelare il circolo e le articolazioni, ma può essere considerata

Artiglio del diavolo se il metabolismo è in disordine



un antiage che protegge dai processi di sclerosi e invecchiamento i tessuti connettivi. Inoltre, ricerche confermano che contrasta anche la riduzione della memoria e le manifestazioni d'ansia e insonnia.

Pueraria, originaria del Giappone e utilizzata in Asia come medicinale e alimento, è diventata popolare in Occidente soprattutto come aiuto per vincere le dipendenze da alcol e tabacco, fama che ha un po' oscurato altre proprietà non meno interessanti. Oltre ad alleviare spasmi muscolari e proteggere la compattezza delle ossa, tutela cuore e vasi, controllando le tendenze ipertensive e le alterazioni nel metabolismo di grassi e zuccheri. È un valido supporto, in particolare, per le signore che, dopo la menopausa, diventano più esposte sia a una perdita di densità ossea, sia alle problematiche cardiovascolari.

Centella, antiage per i tessuti connettivi

Sempre per arginare i processi di invecchiamento, si consiglia il gemmoderivato ottenuto dai giovani getti di un albero celebre per le sue foreste centenarie: **Sequoia MG**, che l'esperienza clinica indica come buon riattivante poliendocrino e tonico nervoso, utile per contrastare la minore resistenza psicofisica, prevenire la senescenza cellulare e le conseguenti alterazioni dei tessuti – inclusi problemi prostatici e fibromi uterini – e per tutelare dai rischi della fragilità ossea.

Trattamenti con i rimedi citati possono essere alternati a cicli di **Pino** e **Rovo MG** che, agendo in sinergia sull'equilibrio l'uno del tessuto osseo, l'altro di quello cartilagineo, aiutano a mantenere il benessere osteoarticolare a dispetto degli anni. ■

2

alleati



Previene i guai dell'età

Pueraria EST

Estratto Secco in Tavolette

Protegge la densità delle ossa, regola il metabolismo di grassi e zuccheri e tutela la funzionalità del cuore e dei vasi sanguigni. *Approfondimenti su www.fitomedical.com*



Antiage della terza età

Sequoia

Macerato Glicerinato

Favorisce l'equilibrio dell'organismo anziano: agendo come riattivante endocrino e tonico nervoso, rallenta i processi d'invecchiamento dei tessuti. *Approfondimenti su www.fitomedical.com*

Meno male: c'è la tisana

Viola Assolari
erborista

Una tazza di sollievo

Se stretching e yoga non bastano più ad alleviare i disturbi articolari che ci tormentano ogni giorno, è il momento di provare con una tisana su misura! La ricetta (per 100 g) prevede: sommità fiorite di Spirea ulmaria 40 g, foglie di Frassino 30 g, foglie di Ribes nero 30 g. È sufficiente 1 cucchiaino da minestra, da versare in una tazza d'acqua bollente (circa 200 ml) e lasciare in infusione per 8-10 minuti. Da assumere tre volte al giorno prima dei pasti principali, preferibilmente senza dolcificanti.

Evitare la somministrazione al di sotto dei 3 anni d'età, in caso d'assunzione di farmaci anticoagulanti maggiori e di allergie note a uno o più componenti.

La ricetta di una tisana che aiuta ad alleviare i disturbi articolari quotidiani.

SU DUE PIEDI

Secondo la riflessologia plantare la chiave del benessere è nel piede

Emanuela Carlessi - Naturopata

Lo scopo della riflessologia è favorire il riequilibrio energetico e funzionale



Sarà capitato a tutti, durante un dialogo, di utilizzare espressioni come “essere sul piede di guerra”, “partire col piede giusto” o “andare con i piedi di piombo”. Questi modi di dire fanno parte del nostro bagaglio comunicativo e il loro significato è chiaro a chiunque.

Per un **naturopata** che esercita la riflessologia plantare, simili locuzioni portano anche

oltre, alla capacità che i piedi hanno di “riflettere” – appunto – quell’approccio al mondo e a se stessi che condiziona anche il benessere fisico, dal momento che corpo e psiche sono un’unità inscindibile.

Il nome di questa pratica deriva dal termine medico “riflesso”, che indica ogni nostra risposta involontaria e istintuale nei confronti di stimoli esterni o interni, finalizzata a difenderci o a

favorire il nostro equilibrio dinamico (**omeostasi**). Possediamo quindi dei meccanismi inconsci di reazione che sono funzionali all’armonia dell’intero organismo.

Su questo presupposto, la riflessologia plantare costruisce il proprio intervento.

Il trattamento consiste nell’esercitare una pressione manuale su specifici punti del piede, che corrispondono a **terminazioni nervose** collegate a precisi organi o apparati, le cui funzioni sono quindi stimolate. Assumono importanza, in particolare, i punti che alla stimolazione risultano dolenti, perché indicano la presenza di un disequilibrio che necessita di essere riarmonizzato.

Il riflesso è la risposta istintuale agli stimoli



L'operatore deve saper ascoltare e interpretare i messaggi corporei del cliente, intervenendo in modo da favorire il **riequilibrio energetico e funzionale** della zona trattata e in generale dell'organismo. Il suo lavoro non è finalizzato a diagnosticare o curare malattie, ma a favorire quell'equilibrio che può far regredire sintomi fastidiosi.

I piedi riflettono l'approccio al mondo

Una delle zone riflesse su cui si interviene sempre si trova lungo il margine interno del piede, dall'alluce fino al malleolo: corrisponde alla **colonna vertebrale** e ai nervi spinali che ne fuoriescono. Il suo trattamento ha un effetto tonificante sull'intero organismo, favorisce il rilassamento

della muscolatura e contribuisce a portare sollievo in caso di disturbi alla schiena. Inoltre, dato che ciascuna vertebra è collegata a un particolare muscolo, organo o struttura del corpo, il beneficio della stimolazione di questa zona si estende a questi distretti. Per dare un'idea più chiara di queste corrispondenze, si pensi per esempio che il punto riflesso della dodicesima vertebra dorsale è legato all'intestino e duole non solo se sussistono disagi della schiena a quell'altezza, ma anche in caso di disturbi enterici di carattere infettivo, alimentare o psicosomatico.

Oltre a ciò, la parola "reflessologia" evoca anche l'idea dello specchio, che rimanda l'immagine di ciò che ha di fronte. E in effetti, ci specchiamo nei nostri piedi: la forma della **pianta del piede**, del tallone e di ciascun dito racconta qualcosa anche del

nostro carattere. Per esempio, dita molto ravvicinate indicano un atteggiamento di autoprotezione, che si esprime in una chiusura difensiva verso gli altri e l'ambiente; un tallone quadrato, invece, è tipico di chi valuta molto attentamente la situazione ma, una volta presa una decisione, la porta avanti con forza e determinazione.

I segnali del corpo aiutano a capire se ci muoviamo con il piede giusto

Tutto questo ci insegna quanto sia importante ascoltare i segnali del corpo, veri e propri messaggi che ci rivelano se le scelte della nostra vita stanno andando nella direzione più opportuna e se ci stiamo muovendo... con il piede giusto! ■

Dita molto vicine indicano un atteggiamento di difesa



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



CREMA AROMATICA DI ZUCCA

Essenze di spezie mediterranee e orientali per una golosa vellutata

Cuocere per 10 minuti nell'apposito cestello a vapore la polpa di zucca ridotta a fettine. Tritare una cipolla e farla soffriggere dolcemente in poco olio EVO. Unire poi le fettine di zucca, un poco di sale e mezzo litro d'acqua. Far cuocere per mezz'ora, aggiungendo acqua se necessario. Quando la zucca sarà pronta, passare tutto con il minipimer, poi aggiungere un cucchiaino da minestra di semi di sesamo tostati e 2 gocce di **olio essenziale di Zenzero** e una di **olio essenziale di Alloro** sciolti in un poco d'olio. Servire sui crostini di pane ben caldi.



CREPELLE INTEGRALI ALLA FRUTTA

Ricetta di Roberta Rossi Brunori

Soddisfare la voglia di dolce, ma senza zucchero raffinato che promuove la formazione delle molecole AGE, e con farine integrali che aiutano la pelle a rimanere giovane.

Ingredienti

Per 12 persone

120 g
farina integrale

80 g
semola rimacinata
di grano duro

2 prugne rosse

1 mela rossa

200 g uva nera

20 g mirtilli

2 banane

1 limone

25 g pinoli

olio d'oliva
extravergine

menta

cannella in polvere

1 Mescolate la farina integrale con la semola e con 100 ml di acqua bollente. Impastate bene e lasciate riposare per 30 min. Lavorate l'impasto su un piano infarinato ottenendo un lungo rotolo, poi dividetelo in 12 parti uguali. Stendete ciascuna parte col matterello per ottenere crespelle tonde. Spennellatele con un filo di olio, poi impilate una sopra l'altra e stendetele con il matterello fino a renderle molto sottili.

2 Versate 2 dita di acqua in una pentola per la cottura al vapore. Adagiate un panno sul cestello del vapore e sopra sistematevi la pila di crespelle, coprire e accendere il fuoco. Lasciate cuocere per 15 minuti da quando l'acqua bolle.

3 Grattugiate la scorza del limone e spremetene il succo. Quindi frullate le banane con la scorza e la metà del succo di limone, più mezzo cucchiaino di cannella. Tagliate a fette sottili la mela e le prugne, poi irroratele con il succo di limone rimasto. Infine tagliate gli acini di uva in quarti, eliminando i semi se preferite.

4 Staccate le crespelle e spalmatele con la crema. Poi farcitene 4 per volta con un ripieno diverso. Il primo a base di uva, pinoli e mirtilli; il secondo con fettine di mela, uva e mirtilli; il terzo con prugne e mirtilli. Guarnitele con la menta.

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

LA CASTAGNA, CIBO “DA POVERI”?

Un alimento di grande valore energetico e nutritivo

Iacopo Bertini
Vicepresidente Associazione Italiana Nutrizionisti



Cibo “da poveri”? Le castagne sono state per secoli, fino a qualche decina d'anni fa, l'alimento base di montanari e contadini, per questo il castagno è stato anche definito “**l'albero del pane**”. Oggi la castagna è diventata un cibo da consumare una sera con gli amici o passeggiando per strada (pagandolo a caro prezzo!).

Le castagne sono un alimento della dieta mediterranea di grande valore energetico e nutritivo, completo e bilanciato. Un etto di castagne (una decina di media grandezza) fornisce soprattutto **carboidrati** (prevalentemente sotto forma d'amido), ottime quantità di **vitamine del gruppo B** (B1, B2, B6), discrete quantità di **ferro** (0,9 mg), **fosforo**, **rame** (un terzo del fabbisogno giornaliero), **potassio** (ben 395 mg, superiore, insieme ai kiwi, a qualsiasi altra frutta fresca), **fibra** (4,7 g, circa un quinto del fabbisogno giornaliero) e solo 165 kcal (come 60 g di pane). Talvolta le castagne vengono accomunate alla frutta secca, ma, a differenza di noci, nocciole e mandorle, hanno un contenuto modesto di grassi (1,7 g), e non

Per secoli sono state il cibo di montanari e contadini



Cinque o sei castagne sono un ottimo spuntino di mezza mattinata



sono comparabili con i datteri o i fichi secchi, ricchi di zuccheri, ma non di amido.

Volete fare un affare? Un paio di volte a settimana, la sera, una decina di castagne, in alternativa a due fettine di pane. L'affare vi è piaciuto? Eccone un altro: a metà mattina o pomeriggio, come spuntino da portare in ufficio, 5-6 castagne (anche quelle secche vanno bene) al posto del solito pacchetto di cracker o della classica porzione di frutta. L'unico inconveniente che può causare il consumo delle castagne è un aumento della flatulenza dovuto alla presenza di alcuni zuccheri particolari.

Le castagne risultano più digeribili **bollite** (magari **col finocchio** o l'alloro) rispetto alle caldarroste. Una buona regola, soprattutto per chi ha problemi a digerirle, è di masticarle a lungo, in modo che possano essere meglio predigerite dagli enzimi della saliva. Le castagne bollite, magari schiacciate a purè, possono essere date ai bambini dai tre anni.

Le castagne asciugate ed **essiccate** (“castagne secche”) hanno un minor contenuto d'acqua (solo il 10%) e, quindi, maggior valore calorico (287 kcal/100 g) e nutritivo. Con queste si possono preparare delle ottime minestre con il latte, molto nutrienti e mineralizzanti.

I marron glacés e marmellata di castagne, invece, andrebbero mangiate con moderazione: l'eccesso di zuccheri e gli aromatizzanti alcolici aggiunti ne stravolgono l'iniziale sobrietà. ■

Sempre puliti

Drena&depura

OMESTAT

Grazie alla formula potenziata con succhi concentrati di frutti ed estratti di piante officinali, aiuta l'organismo a mantenersi “pulito” ed efficiente.



RAFFREDDORE DA CANI... E GATTI

Piante e oli essenziali possono curare i malanni di stagione

Laura Cutullo

medico veterinario omeopata e floriterapeuta

Gli animali possono avere il raffreddore, o rinite, e tutte le malattie da raffreddamento. Naso che cola, occhi lacrimosi, abbattimento sono i sintomi tipici. Varie le cause: batteriche, virali, infiammatorie, allergiche o da sostanze irritanti. Attenzione: in alcuni casi può trattarsi anche del sintomo di patologia grave, come il cimurro nel cane o, nel gatto, una Sindrome dell'Immunodeficienza (FIV) o la leucemia (FeLV). Sarà il veterinario a stabilire il problema e quindi la terapia adeguata.

Il naso "tappato" può rendere l'animale inappetente: non sentendo gli odori si avvicina al cibo, ma poi non mangia e sembra che nulla gli piaccia. Cani e gatti si affidano all'olfatto, più che al gusto, per discriminare il commestibile. Per invogliarli sporcate lingua e gengive con un po' di cibo.

Per prevenire le malattie da raffreddamento bisogna agire in autunno, specie se la diminuzione di temperatura è repentina e accompagnata da umidità. **Il momento più critico è quando in casa è avviato il riscaldamento** e fuori le temperature sono rigide. Il freddo entra nel corpo degli animali attraverso le vie respiratorie e viene uniformato al calore interno. Quando l'animale, per uno stato di squilibrio da shock termico o per una situazione di stress, perde la ritmicità tranquilla del respiro e non riesce ad assimilare e scaldare il freddo esterno, il fisico reagisce con l'innalzamento della temperatura, l'aumento dell'irrorazione sanguigna nelle vie respiratorie, l'infiammazione e la formazione di catarro.

L'autunno è il momento critico per i nostri amici a quattro zampe



Per facilitare il percorso del muco verso l'esterno sono utilissimi gli oli essenziali, che portano calore umido all'apparato respiratorio: in particolare, quelli di Timo, Pino Mugo, Eucalipto o Cajeput hanno proprietà antisettiche e lenitive per le prime vie aeree. Per i gatti che hanno l'abitudine di dormire vicino ai radiatori (se vi stanno sopra non va bene, perché l'aria calda secca le vie respiratorie), potete mettere un paio di gocce d'essenza direttamente nell'acqua delle vaschette umidificatrici. Altrimenti diffondete gli aromi nella stanza dove dorme l'animale, utilizzando un vaporizzatore, un bruciaessenze o semplicemente una ciotola con acqua calda. Fate attenzione che il profumo non sia troppo forte per il fine odorato di cani e gatti. Se l'animale si dimostra infastidito, diminuite drasticamente la quantità di gocce o il tempo di erogazione.

Per una prevenzione che sostenga il sistema immunitario, l'Uncaria tomentosa ha un effetto tonico, immunostimolante e antinfiammatorio che contrasta i problemi ai bronchi, ma anche in caso di dolori articolari. Altre piante, come l'Eleuterococco e l'Astragalo, sono adattogeni che con la loro azione sostengono l'organismo e rafforzano le difese.

L'Astragalo, oltre che essere un tonico, aumenta il numero di cellule staminali nel midollo osseo e la loro velocità di crescita; può inoltre contribuire a rafforzare i livelli di interferone, uno dei più importanti antivirali dell'organismo. È però controindicato se il cane o il gatto sono gravidi, se c'è febbre alta o durante la fase acuta e, se dovessero comparire segni anche minimi di reazione allergica (diarrea, vomito, depressione), sospendete il trattamento.

Si utilizzano gli estratti secchi di queste piante, in forma di tavolette, che possono essere assunte da sole o insieme alla pappa. In fase di prevenzione, è sufficiente somministrarle da 2 a 4 volte alla settimana, secondo la predisposizione dell'animale alle malattie. Il veterinario può indicare la corretta posologia, variabile in base al peso del nostro amico a quattro zampe. ■



DA LEGGERE

La nazione delle piante

di Stefano Mancuso,
Laterza
139 pagine
10,20 euro

Il direttore del Laboratorio Internazionale di Neurobiologia vegetale continua la sua opera di ricerca e divulgazione dell'intelligenza del mondo verde



«In nome della mia ormai pluridecennale consuetudine con le piante, ho immaginato che queste care compagne di viaggio, come genitori premurosi, dopo averci reso possibile vivere, vengano a soccorrerci osservando la nostra incapacità a garantirci la sopravvivenza. Come? Suggestendoci una vera e propria costituzione su cui costruire il nostro futuro di esseri rispettosi della Terra e degli altri esseri viventi», così l'autore racconta il suo libro.

L'Italia è un sentiero Storie di cammini e camminatori

di Natalino Russo
Laterza
129 pagine
13,60 euro

Il racconto appassionato dell'Italia vista da quota zero



Per centinaia di migliaia di anni abbiamo camminato per andare da un punto all'altro. Automobili, treni e aerei hanno sconvolto questo schema, condizionando la nostra fisiologia, lo scheletro e l'apparato muscolare, ma soprattutto il nostro modo di pensare. Questo libro è un invito a uscire di casa e mettersi in cammino.

DA VEDERE

La dea fortuna

di Ferzan Özpetek

Esce il 19 dicembre il nuovo film del regista italo turco, con Stefano Accorsi, Edoardo Leo e Jasmine Trinca. E ancora si indaga con sguardo leggero e profondo in quella follia umana che è l'amore.



The Irishman

di Martin Scorsese

Dal 27 novembre, al cinema e su Netflix, il film di Scorsese che riunisce Robert De Niro, Al Pacino e Joe Pesci: un kolossal, come si diceva un tempo. La storia del sicario Frank Sheeran.



FUORI PORTA

CENTOVALLI E VAL VIGEZZO


Aperto tutto l'anno

Il trenino che collega Domodossola (in Piemonte) a Locarno (in Svizzera) attraverso le Centovalli e la Valle Vigizzo.

L'autunno, con i suoi colori caldi, è la stagione più sorprendente per questa gita da fare in giornata. Un viaggio slow, per scoprire un susseguirsi di gole profonde, montagne selvagge, fiumi, cascate e borghi da visitare costruendo il proprio percorso ideale.

Sul sito www.vigezzinacentovalli.com i dettagli degli orari del trenino e gli eventi organizzati dai comuni attraversati dalla linea ferroviaria per pianificare il viaggio su misura.





**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