

Fitonews

Salute Natura Informazione

TRIMESTRALE - PREZZO 4,00 EURO N° 58 DICEMBRE 2019

LA CASA CI FA BENE

I consigli del Feng Shui per scegliere colori, arredi e posizioni dei locali in cui viviamo

LA NATURA A TAVOLA

I cibi sì e quelli no per cefalee ed emicranie. Le ricette per prenderci cura del nostro corpo

UNA TESTA SENZA CROCE

Doloroso o molesto, circoscritto o diffuso, a cerchio, a martello... il mal di testa non risparmia nessuno. Ecco i rimedi naturali che ci aiutano ad affrontarlo



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 28 n°58
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)



THE VAN

Per non fasciarsi la testa

Doloroso o molesto, circoscritto o diffuso, frequente o sporadico, a cerchio, a martello... il mal di testa non risparmia nessuno. La mitologia greca ci racconta che persino Zeus, massima divinità dell'Olimpo, ne abbia sofferto in occasione della nascita della dea Atena, scaturita dal suo capo. Il dolore fu tale da richiedere l'intervento del fabbro divino Efesto per spaccargli la fronte.

Per i mal di testa dei comuni mortali ci sono soluzioni meno drastiche, ma comunque efficaci: alcune sono rimedi vegetali già noti alle tradizioni europee e alle antiche medicine orientali, di cui oggi la ricerca moderna riscopre e conferma la validità.

Molti studi scientifici evidenziano che alcune piante possono essere utili a chi è soggetto ad attacchi di cefalea ed emicrania: aiutano a prevenire e contenere questi disturbi. Le presentiamo in questa cover story, distinguendo tra i vari tipi di mal di testa. Nelle pagine seguenti indichiamo oli essenziali da utilizzare e cibi da evitare.

Allargando lo sguardo e includendo tra gli aspetti che favoriscono il nostro benessere anche i luoghi in cui viviamo, parliamo di Feng Shui, la disciplina che porta armonia nell'ambiente: dedichiamo attenzione all'abitazione dove, soprattutto in inverno, passiamo molto tempo, per attuare piccoli accorgimenti che possono rendere i nostri spazi più idonei a favorire la serenità e l'equilibrio interiori.

sommario

02

Che grattacapo!
I vari tipi di mal di testa (tanti, troppi) e le possibili cause (quasi infinite e interconnesse)

04

Una soluzione a testa
Come scegliere il rimedio (naturale) adatto a ogni tipo di mal di testa

06

Partenio mette la testa a posto
La pianta che da tempi antichissimi aiuta l'uomo e la donna a stare meglio

08

Profumi da tenere a mente
Massaggi aromatici per far scivolare via tensioni e pensieri pesanti

10

Con la Luna dritta
Le essenze che contrastano in modo naturale i mal di testa legati al ciclo femminile

12

Una casa per stare bene
Il Feng Shui armonizza le energie dell'ambiente per il benessere dell'uomo

15

La natura a tavola
I cibi che possono scatenare il mal di testa e quelli che aiutano a evitarlo

16

Qua la zampa
Prepariamo i nostri cuccioli alla prossima bella stagione: olio di Neem contro pulci e zecche



CHE GRATTACAPO!

Quando mi è stato chiesto di scrivere qualcosa sul mal di testa, e su come affrontarlo prima di dover ricorrere a farmaci, ho pensato: facile! Mica tanto: affrontare il discorso vuol dire esaminare i vari tipi di mal di testa (numerosi), ma soprattutto le possibili cause (quasi infinite).

Partiamo dalla classificazione più semplice, basata sulle tipologie del dolore, tenendo presente che spesso il tipo di dolore fornisce importanti indizi sulla causa, specie se lo associamo all'età del soggetto.

*di Donato Virgilio
medico chirurgo*



Un mal di testa pulsante, con dolore diffuso in sincrono con il battito cardiaco, è solitamente legato ad anomalie della pressione sanguigna, la cui misurazione deve essere sempre eseguita. Un dolore invece battente, come colpi di martello ripetuti, sia mono che bilaterale, può essere associato all'emicrania, su cui vale la pena spendere due parole.

Le cause di questa malattia non sono note, e sono state formulate diverse ipotesi in proposito; la frequenza di emicranie all'interno della stessa famiglia suggerisce una predisposizione genetica: in ogni caso, sono stati identificati diversi fattori scatenanti che possono predisporre all'arrivo di un attacco. Fra questi, possiamo citare sicuramente lo stress, uno stile di vita sregolato, in particolar modo l'assunzione di alcol e il fumo, ma anche un riposo insufficiente o un'alimentazione poco attenta.

Le cause dell'emicrania sono ancora sconosciute

Le principali cause dell'emicrania sono da attribuirsi a distensione, trazione o dilatazione dei vasi sanguigni (arterie e vene) intra o extra cranici e a compressione, trazione o infiammazione dei nervi cranici. **I sintomi prodromici o premonitori sono manifestazioni che possono comparire da poche ore a due giorni prima dell'attacco di emicrania vero e proprio;** si manifestano in poco più di un paziente su due e comprendono: euforia, intensa energia, voglia di dolci, aumento della sete e della frequenza di minzione, rigidità dei muscoli del collo, stitichezza o diarrea, ipersensibilità a odori o rumori, sonnolenza e irritabilità.

A volte è preceduta da sintomi quali disturbi visivi o del campo visivo (comparsa di immagini scintillanti, amputazioni del campo visivo) oppure parestesie (formicolio all'emivolto o alla mano o a più arti a volte con disturbi di forza transitori). **In questo caso si definisce emicrania con aura. Il dolore si accompagna a fotofobia, fonofobia, nausea e, a volte, vomito.** È intensificato dall'attività fisica. La durata può essere di alcune ore fino a due o tre giorni. Spesso invalidante, ha la pessima abitudine di essere recidivante.

Gli altri tipi di mal di testa vengono invece raccolti nella famiglia delle cefalee,

nelle quali distinguiamo la forma tensiva (gravativa o costringente tipo cerchio alla testa) che come dice il nome è legata a forme di tensione emotiva; la forma muscolo-tensiva, invece, si localizza alla nuca e tende a risalire, tipo mano che stringe e immobilizza: spesso è legata a problemi di artrosi cervicale. Le cefalee disomniali, invece, possono avere varie caratteristiche, ma sono accomunate dall'insorgere in una fase ben precisa del ciclo.

Frequente in giovane età è invece la cefalea da sinusite, localizzata alla fronte o in regione sottorbitaria: la si riconosce per il tipico accentuarsi del dolore nell'inclinare il capo verso il basso (si sposta il muco). Un peso alla fronte dopo lettura o uso prolungato della vista consiglia un giro dall'oculista: lo sforzo visivo ne è la causa primaria.

La febbre, le infezioni, varie malattie sono spesso accompagnate da mal di testa; ma anche la stanchezza, lo stress, le preoccupazioni, le intolleranze alimentari, gli sbalzi climatici, il jet-leg ne possono essere cause, tutte valide e nessuna escludibile: anzi, spesso si sommano! Un bel grattacapo... ■

i numeri

Il 30% delle visite neurologiche riguarda il mal di testa

Il 50% della popolazione ha sofferto di cefalea nell'ultimo anno

Il 18% delle donne soffre di emicrania, contro solo il 6% dei maschi

Nel 70% dei casi l'emicrania è familiare

600 mila persone al giorno in Europa sono rese inattive da attacchi di emicrania

Circa **4 miliardi** di euro è il costo sociale annuale dell'emicrania in Italia

curiosità

Mal comune, ma niente gaudio Frédéric Chopin, Giacomo Leopardi, Charles Darwin, Virginia Woolf, Giulio Cesare, Sigmund Freud... sono tantissimi i personaggi famosi che hanno sofferto il mal di testa.



UNA SOLUZIONE A TESTA

Come scegliere il rimedio adatto a ogni mal di testa

Lina Suglia

erborista, fitopreparatore, consulente scientifico

L mal di testa è un problema antico. Lo confermano le testimonianze dei Sumeri, che lo descrivono come un demone minaccioso, pronto a impossessarsi con violenza dell'organismo. E in più, avvertono, è beffardo, perché capace di assumere molteplici aspetti per quanto riguarda sia i sintomi, sia le cause che li scatenano.

Di fronte a tanta complessità, è possibile non solo intervenire con piante di provata efficacia come Partenio (vedi pag. 6), ma anche individuare rimedi mirati a contenere le diverse circostanze che favoriscono l'insorgere delle crisi cefalalgiche.

Tra le cause che favoriscono il mal di testa primeggia lo stress psicofisico.

Senza disturbare la psicosomatica, che attribuisce il mal di testa a emozioni represses e troppo controllate che tenterebbero di emergere alla coscienza, è già abbastanza gravoso il disordine biologico portato dai disturbi del sonno, o le molte somatizzazioni che traspongono l'ansia in contrazioni della muscolatura delle spalle e del collo o delle tonache dei vasi sanguigni cerebrali.

In tutti questi casi è utile **Giugiolio**, utilizzato sia in forma di

estratto secco dei semi, consigliato soprattutto per ristabilire un corretto ritmo tra sonno e veglia, sia in gemmoderivato (MG), per alleviare inquietudini radicate e profonde, che penalizzano l'umore e compromettono le performances intellettive.

Anche **Cisto MG** può essere d'aiuto in presenza d'intensi stati ansiosi, in particolare quando un nervosismo represso o mascherato trova espressione in spasmi intensi e ravvicinati, che possono interessare anche la circolazione cerebrale causando cefalee pulsanti.

Una sensazione di stasi, occlusione e ottundimento caratterizza invece i mal di testa scatenati da episodi infettivi delle alte vie respiratorie, come raffreddori e sinusiti, frequenti in inverno. A essi si oppone l'azione antisettica e lenitiva della

Tintura Madre (TM) di Eufrasia, che agisce selettivamente sulle prime vie aeree e in particolare nella zona di naso e occhi. Soprattutto in situazioni di vecchia data, è consigliabile l'abbinamento con **Carpino MG**, valida protezione delle mucose respiratorie, che aiuta a ripristinare le loro funzioni fisiologiche, decongestionando gli epiteli dei

seni nasali, paranasali e frontali e contrastando la tendenza a recidive e cronicizzazioni.

Freddo e umido possono anche risvegliare disturbi artrosici localizzati alle vertebre cervicali, provo-

cando episodi di mal di testa caratterizzati da un dolore che si diffonde dalla nuca. Conviene sostenere queste strutture nel corso dell'anno, anche in assenza di sintomi, con cicli ripetuti di

Pino e Roivo MG, rimedi complementari che possono essere utilizzati in coppia o alternati per preservare la struttura e le funzioni di ossa e articolazioni. All'occorrenza, per alleviare la

cefalea di origine reumatica, può essere efficace **Zenzero TM**,

che la letteratura scientifica vanta per la riconosciuta attività antinfiammatoria. Lo stesso rimedio può anche essere consigliato per alleviare i mal di testa legati a problematiche digestive,

soprattutto se accompagnati da una sensazione di nausea, con pesantezza e ottundimento. In questo caso è utile l'abbinamento a **Fico gemme MG** che, preso per qualche tempo, favorisce una progressiva regolazione delle secrezioni e della motilità gastroenterica.

Il mal di testa fu attribuito a un demone violento

Delicate sono le situazioni di mal di testa associato a ipertensione:

una valutazione medica potrebbe ritenere utili alcuni gemmoderivati poco noti, perché di moderna concezione, come **Mirto MG**,

Eufrasia per mal di testa da raffreddamenti



**Giuggiolo
per cefalee
da stress
e insonnia**



che regolarizza il tono della muscolatura vascolare, o **Eucalip-
to MG**, che aiuta a normalizzare i valori della pressione e la concentrazione di zuccheri nel sangue.

Zenzero se il problema è l'artrosi o la digestione

Contro l'emicrania occorre armarsi di pazienza: in base alle attività principali e secondarie delle piante citate in queste pagine, un esperto può orientare la scelta a quella che più risponde alle esigenze personali. L'azione di questo rimedio sarà affiancata dall'attività profonda di due gemmoderivati che assunti con costanza favoriscono il riequilibrio funzionale di vene e arterie cerebrali: **Ontano nero MG**, che protegge i vasi sanguigni tutelando in particolare la loro tonaca interna, e **Rosa canina MG**, che si dimostra utile nel trattamento di cefalee vasomotorie ed emicranie per controllare l'iperreattività delle pareti vascolari. ■

Per l'emicrania un aiuto dalle gemme di Rosa canina e Ontano nero

curiosità

Un costo da capogiro

Tra tutte le malattie l'Organizzazione Mondiale della Sanità attribuisce all'emicrania il terzo posto tra le problematiche più frequenti e il secondo tra le più disabilitanti: è un malessere che ha un impatto rilevante non solo sulla qualità della vita di quanti ne soffrono, ma anche sull'economia dell'intera società. Si valuta che solo in Europa il costo annuale dell'emicrania superi i 110 miliardi di euro, prediligendo in particolare la popolazione di Italia, Francia, Germania e Spagna, che da sole sostengono spese di circa 20 miliardi per una lunga lista di voci: queste includono visite mediche, esami diagnostici, farmaci, ma anche costi indiretti, come quelli comportati dalla perdita di giornate lavorative o dalla ridotta efficienza produttiva.



europei, questa specie erbacea fu introdotta nella medicina tradizionale di Messico, Costa Rica, Guatemala e Honduras.

PARTENIO METTE LA TESTA A POSTO

Nota alla tradizione antica e riscoperta dalla ricerca moderna

Flora Bertelli, naturopata

Nonostante l'aspetto modesto dei suoi graziosi fiori, simili a piccole margherite, **Partenio** (*Tanacetum parthenium*) custodisce importanti risorse per il benessere dell'uomo. Attualmente è apprezzato soprattutto come rimedio elettivo per le diverse forme di mal di testa, ma molte altre sue proprietà sono documentate da una storia millenaria: lo testimoniano reperti di questa pianta ritrovati in alcuni insediamenti caucasici risalenti al Neolitico.

I medici latini ed ellenici apprezzarono l'attività di Partenio in ambito ginecologico, per alleviare i crampi e i dolori mestruali.

Il nome è dedicato alle fanciulle



Testimonianze del suo uso già nel Neolitico



Quest'impiego, a lungo dominante, trova conferma nello stesso nome latino della specie – *parthenium* – dal greco *parthenos*, fanciulla.

Già allora, **le osservazioni sull'attività della pianta evidenziarono che, oltre ad allentare gli spasmi uterini, lenisce quelli gastroenterici e attenua le tensioni dei vasi cerebrali**: così, nel I secolo d.C. Plinio il Vecchio la consigliava, oltre che per l'apparato genitale femminile, anche per le vertigini e le coliche biliari.

Da allora, la fama del Partenio fu tale da attraversare la storia, le culture e persino gli oceani, giungendo nel Nuovo Mondo. Qui, grazie ad alcuni esemplari portati dai coloni

I coloni europei la portarono nel Nuovo Mondo

Molto più recente è l'indicazione della pianta come rimedio per il mal di testa. Il primo a preconizzarlo fu Culpeper, medico e botanico inglese, che nel 1600 segnalò quanto l'applicazione locale delle foglie contuse fosse "efficace per ogni dolore del capo provocato dal freddo".

La farmacologia moderna ha esteso l'utilizzo di Partenio a cefalee ed emicranie di origine diversa. La ricerca si è focalizzata su alcuni principi attivi presenti nelle foglie, in grado di inibire la serotonina: questo neurotrasmettitore non solo induce la costrizione dei vasi sanguigni cerebrali che innesca il mal di testa, ma esalta anche la percezione del dolore. Nell'evidenziazione che queste stesse sostanze riducono i crampi uterini e gastrointestinali, le indagini moderne confermano ulteriormente le conoscenze tradizionali.

Dal 1600 usata per lenire il mal di testa

È comunque probabile che Partenio possa riservare nuove sorprese ai ricercatori. Lo fanno supporre numerosi studi clinici degli ultimi decenni, una raccolta di osservazioni sul campo che aggiunge elementi promettenti per ulteriori indagini. Queste potrebbero confermare che la pianta è in grado di modulare le nostre difese in presenza di processi autoimmuni, come alcune problematiche reumatiche, artritiche e psoriasiche. ■



la vetrina

Su la testa!

Testa - Partenio Estratto Integrato Sinergico

Una sinergia efficace ed equilibrata di estratti di piante officinali e pregiati oli essenziali, studiata per prevenire il mal di testa o aiutare a lenirlo in modo naturale.



Un preparato in forma liquida, che associa le proprietà salutistiche di **Partenio**, **Peonia**, **Zenzero** e **Prunella** alle essenze di **Maggiorana** e **Menta**. Grazie all'attività di queste specie, riconosciute dalla ricerca scientifica moderna per gli effetti antalgici e antinfiammatori e per la favorevole azione sulla funzionalità dei vasi sanguigni cerebrali, la formulazione aiuta a contrastare i molteplici fattori che concorrono a scatenare il mal di testa. Il suo uso si presta sia ad assunzioni in cicli regolari, per contribuire ad attenuare la frequenza e l'intensità delle crisi, sia a un utilizzo occasionale.
Approfondimenti su www.fitomedical.com

Modo d'uso
Assumere 40 gocce diluite in acqua, tre volte al giorno.

L'amico del fegato

Epakeep OMEOSTAT

È un prodotto ideato per favorire la salute del fegato e tutelare l'armonia delle sue molteplici funzioni, aiutando a sostenere attraverso l'equilibrio epatico il benessere di tutto l'organismo.

Nell'attività salutogenetica di Epakeep convergono le proprietà complementari delle diverse piante che lo compongono: **Schisandra**, **Amla**, **Berberis**, **Fillanto** e **Pepe nero**. Il loro insieme esercita a livello epatico un'azione polivalente: sullo stress ossidativo, come protezione cellulare e sulla naturale capacità del fegato di detossificarsi da sostanze dannose; favorisce inoltre la regolazione delle funzioni connesse al metabolismo di zuccheri, grassi e proteine e aiuta a mitigare eventuali processi infiammatori locali, che possono indurre alterazioni nella struttura e nelle funzioni di quest'organo.
Approfondimenti su www.fitomedical.com

Modo d'uso
Si consiglia di assumere una compressa due o tre volte al giorno, subito dopo i pasti.



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 per i vegani.
Approfondimenti su www.fitomedical.com

Modo d'uso
Assumere una compressa due o tre volte al giorno dopo i pasti.



Peonia TM Macerato di pianta fresca

Nota già alla tradizione cinese per lenire cefalee ed emicrania, è oggi apprezzata dalla ricerca scientifica per l'azione rilassante che allevia tensioni e mal di testa.



relazioni pericolose

di Stefano Fusetti
fitopreparatore

Portamento regale

Immaginiamo un sottile filo attaccato alla nostra testa, che tira verso l'alto mantenendo la colonna vertebrale perfettamente dritta e allineata. Ma nelle ore passate seduti alla scrivania o alla guida dell'auto questo filo non è teso e si assumono posizioni tutt'altro che corrette. Il legame tra mal di testa e postura è evidenziato da diversi studi scientifici: in particolare sono le tensioni muscolari che si creano nella zona cervicale a determinare spesso gli episodi dolorosi. L'attività fisica aiuta con esercizi che devono essere mirati al caso specifico e indicati da un professionista, ma soprattutto svolti con regolarità. E durante tutta la giornata osserviamoci dall'esterno e teniamo teso quel filo per allineare testa e colonna.

Maggiorana,
per un sonno
rilassante



PROFUMI DA TENERE A MENTE

Un massaggio aromatico per far scivolare via tensioni e pensieri pesanti

Marco Angarano
fitopreparatore, giornalista

Tra i diversi oli essenziali (OE) che si rivelano utili per alleviare le tensioni muscolari da cui possono derivare emicranie e cefalee, spicca senza dubbio quello ottenuto dalle sommità fiorite della **Lavanda** (*Lavandula angustifolia*). È un rimedio ben conosciuto e utilizzato negli stati ansiosi che possono generare problemi di insonnia e mal di testa, validato anche da diversi studi clinici.

Camomilla romana,
per i mal
di testa dei
giorni difficili



L'OE di Lavanda ha una nota dolce, fresca e floreale; non è irritante e per questo può essere usato anche puro. Ne bastano un paio di gocce da massaggiare delicatamente sulle tempie o a lato delle vertebre cervicali per ridurre la tensione muscolare e per indurre quello stato di sollievo e leggerezza che si legano al suo profumo. Oppure, se ne possono aggiungere 4-5 gocce agli "impacchi" freddi (preparati con un pezzo di tessuto immerso in acqua gelata) da applicare sulla fronte, sulle tempie o la nuca. In questo caso si può associare a quella della Lavanda l'azione analgesica e stimolante dell'**OE di Menta piperita** (*Mentha x piperita*), aggiungendone 2 gocce all'impacco.

Lavanda,
profumo che
allevia le tensioni

Meno famoso, ma anch'esso dotato di proprietà per contrastare ansia e nevralgie, è l'**OE di Camomilla romana** (*Chamaemelum nobile*), che si ottiene con la distillazione in corrente di vapore dei suoi grandi capolini bianchi, diversi da quelli gialli e bianchi della ben più nota Camomilla "comune" o tedesca (*Matricaria chamomilla*). È un olio essenziale





2

alleati

efficace anche in piccole quantità nei mal di testa a componente ansiosa e in generale nei disturbi dolorosi in cui tende ad abbassarsi la soglia del dolore. Inoltre, riduce il nervosismo, l'irritabilità, gli spasmi viscerali e i mal di testa che possono presentarsi in alcune forme di sindrome premestruale.

Un ottimo vettore per diluire gli OE da utilizzare per contrastare il mal di testa è l'**oleolito di Lavanda**, che si ottiene dalla macerazione delle sue profumate sommità fiorite in olio vegetale. Per effettuare massaggi distensivi e rilassanti al collo, alle spalle e all'area cervicale, che risultano utili per alleviare lo stress, le tensioni muscolari e i dolori, una efficace sinergia è costituita da un cucchiaino da minestra raso di oleolito di Lavanda al quale si miscelano 5 gocce di OE di Lavanda e 2 gocce di OE di Camomilla romana.

L'**olio essenziale di Maggiorana** (*Origanum majorana*), con la sua nota calda e speziata, è un'altra risorsa quando ci si sente oberati dalle incombenze quotidiane, le quali generano inquietudine, nervosismo e ansiosità a cui si uniscono mal di testa serali e insonnia. Si può utilizzare anche in questo caso un cucchiaino da minestra di oleolito di Lavanda a cui aggiungere 5 gocce di OE di Maggiorana, per poi effettuare un massaggio ampio e profondo delle spalle e della cervicale, favorendo così la distensione, alleviando o eliminando i fenomeni dolorosi muscolotensivi. ■



Muscoli distesi

Lavanda

Oleolito da sommità fiorite

Ricco di sostanze naturali ad azione lenitiva e rilassante, particolarmente adatto per pelli arrossate e per massaggi distensivi.

Approfondimenti su www.fitomedical.com



Essenziale per bassa tensione

Camomilla romana

Olio essenziale da capolini

La sua nota dolce ed erbacea dona calma e tranquillità, sciogliendo le tensioni mentali e muscolari.

Approfondimenti su www.fitomedical.com

LA MOSSA GIUSTA PER LE TUE ARTICOLAZIONI.



Quando la funzionalità articolare è compromessa, Artimove OME^{STAT} 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





CON LA LUNA DRITTA

Contrastare in modo naturale i mal di testa legati al ciclo

Viola Bellini - erborista

**Lampone,
agevola i cicli
del corpo
femminile**



**Shatavari,
l'adattogeno
per donne
di ogni età**



**Sclarea,
essenza
femminile
per
autonomia**



Ln fatto di mal di testa, le donne detengono uno spiacevole primato. Non solo sono molte quelle soggette a crisi ricorrenti ma, se si restringe il campo agli attacchi di emicrania, che si distinguono tra i più frequenti disturbi cronici della popolazione femminile, l'incidenza rispetto agli uomini supera addirittura il rapporto di tre a uno.

Questa maggiore suscettibilità di genere a cefalee ed emicranie è in buona parte ricondotta all'influenza che gli ormoni femminili esercitano sull'attività del sistema nervoso e all'interazione di questi fattori con altri: un mix che renderebbe alcune donne più sensibili e reattive agli stimoli cefalalgici indotti dalle periodiche fluttuazioni del ciclo mestruale, o da stimoli stressanti di diversa natura, ambientale, emotiva o intellettuale.

Alle donne che conoscono il mal di testa fin dalle prime mestruazioni e a volte non se ne liberano nemmeno con la menopausa, la natura viene in aiuto con rimedi che, raccogliendo in sé proprietà particolarmente affini agli equilibri dell'organismo femminile e ai suoi ritmi, ne contengono le vulnerabilità: come l'**essenza di Sclarea**, le **gemme di Lampone**, le **radici di Shatavari**.

Sono fitoderivati diversi per tipologia e modalità d'azione, ma accomunati da un simile effetto: contribuiscono a regolare le fluttuazioni estro-progestiniche, e al contempo modulano la percezione dei segnali ormonali da parte dei distretti periferici. **Favoriscono così un riequilibrio profondo**, soprattutto se assunti quotidianamente con una certa continuità: migliorano non solo la frequenza e l'intensità delle cefalgie, ma anche di altri sintomi che spesso le accompagnano, per esempio quelli della sindrome premestruale, che abbina il mal di testa a ritenzione idrica, dolore uterino, alterazione umorale, problemi digestivi, e un corredo di altri disturbi soggettivi.

In particolare, l'aromaterapia francese segnala **Salvia sclarea** come l'olio essenziale muliebre per eccellenza. Lo consiglia per regolarizzare i disturbi del ciclo mestruale e della premenopausa, per lenire cefalee e spasmi gastrointestinali o uterini, nonché come rasserenante: la sua nota aromatica dolce ed erbacea allevia infatti tensioni emotive, preoccupazioni e tendenze depressive. È sufficiente massaggiare ogni giorno sull'addome o in zona lombare 3 o 4 gocce di essenza di Sclarea diluite in un cucchiaino da tè di olio vegetale di Jojoba o Karité, per trattamenti aromatici che mirano

al riequilibrio della complessità biologica femminile.

Per assunzione orale, svolgono un ruolo sinergico alcuni gemmoderivati (MG) che agevolano le cicliche funzioni fisiologiche femminili rendendo coordinata e fluente la comunicazione del network neuroendocrino: come **Lampone MG**, che modula i messaggi biologici tra i centri neuroendocrini e le ovaie. Oppure **Lentisco MG**, attivo più a valle, nel mitigare l'eventuale ipersensibilità di alcuni distretti di periferia alle oscillazioni di ormoni: per esempio, per alleviare i mal di testa che sopravvengono con il ciclo. Non meno interessante è **Shatavari**, di cui si utilizza l'estratto secco di radice in tavolette. Già la traduzione del nome sanscrito, "colei che possiede cento mariti", evidenzia l'attività di questa specie indiana in ambito ginecologico. Per l'Ayurveda è considerata un tonico generale e un ringiovanente specifico delle funzioni femminili, consigliata alle donne in età fertile, in menopausa e alle neomamme, per ogni tipo di disturbo. La ricerca scientifica apprezza lo stimolo tonico gonadico e nervoso di questa pianta adattogena, ideale per conferire rinnovate energie psichiche e fisiche a donne afflitte da situazioni di stress con implicazioni endocrine.

L'azione di riequilibrio profondo di uno o più dei rimedi citati può essere personalizzata dall'abbinamento ad altri fitoderivati con attività più circoscritta, scelti in base a caratteristiche e sintomi soggettivi. Citiamo per esempio alcune Tinture Madri: quella di **Angelica** per le note spasmolitiche che la rendono indicata in presenza di sindrome premestruale e mal di testa con dismenorrea, insufficienza digestiva, e una buona componente di stress tra i fattori scatenanti il dolore; o quella di **Melissa**, sedativa specifica nei casi di emicrania associata a nausea e vomito; oppure quella

di **Peonia**, i cui effetti analgesici mitigano la violenza di attacchi di cefalea o emicrania, ma anche di acidità gastrica o tachicardia da stress. ■

2 alleati



Questione di ritmo

Lampone Macerato Glicerinato

L'estratto delle sue gemme aiuta a contrastare i disturbi del ciclo mestruale e ad alleviare le sindromi che lo accompagnano. *Approfondimenti su www.fitomedical.com*



Aria di buonumore

Sclarea Olio essenziale da parti aeree

Aiuta a favorire l'equilibrio dell'organismo femminile, ad allentare gli spasmi uterini e alleviare le tensioni emotive con le sue note rasserenanti. *Approfondimenti su www.fitomedical.com*

La salute in tazza

Viola Assolari
erborista

Tisana per teste matte

Tutti, almeno una volta, abbiamo provato la sgradevole esperienza di un mal di testa, che rende difficile far fronte agli impegni quotidiani. Una tisana calda e con un delicato profumo di fiori di Lavanda può offrire distensione e sollievo. Eccovi la ricetta per 100 g: pianta intera di Asperula odorata 40 g, foglie di Rosmarino 30 g, foglie di Verbena 20 g, fiori di Lavanda 10 g. La dose è 2 cucchiai da minestra di miscela per tazza, da lasciare in infusione in acqua bollente per 7-8 minuti. Da consumare almeno 3 volte al giorno. *Evitare la somministrazione al di sotto dei 3 anni di età o in caso di allergie note a uno o più componenti.*

Distensione e sollievo con il profumo di Lavanda



UNA CASA PER STARE BENE

Il Feng Shui armonizza le energie dell'ambiente per il benessere dell'uomo

Emanuela Carlessi - Naturopata

Capita di entrare in una casa e di trovarla accogliente o al contrario di avvertire disagio, senza riuscire a comprenderne le ragioni. **Un'arte cinese millenaria ci dà una spiegazione di queste percezioni:** si tratta del Feng Shui, letteralmente "vento e acqua", i due elementi naturali in grado di plasmare e trasformare il territorio. Questa disciplina si basa sul Taoismo, antica filosofia per cui nell'universo tutto è energia - Qi - in continuo mutamento: il suo fluire coinvolge ogni creatura, in una circolarità in cui gli elementi si condizionano a vicenda.

Anche l'uomo risente di questi flussi e il suo benessere è

tanto maggiore quanto più egli vi si armonizza.

La conoscenza delle forze che circolano nell'ambiente di vita è quindi fondamentale, tanto che in Cina i maestri di Feng Shui sono ancora oggi i primi a essere interpellati quando si tratta di scegliere su quale terreno costruire o come orientare un edificio. Questi esperti organizzano anche gli spazi interni di una casa, per garantire felicità e prosperità a chi vi abita.

Il Feng Shui è un'arte millenaria

Secondo il Feng Shui, infatti, ogni elemento interno o

esterno all'abitazione esercita influssi positivi o negativi sull'uomo. Viene da chiedersi come sia possibile.

Una parte del nostro cervello si comporta come se fossimo ancora mammiferi esposti ai pericoli della foresta e al rischio dei predatori. È la parte più arcaica e lavora in maniera inconscia e automatica, analizzando costantemente l'ambiente per individuare pericoli o vantaggi. Ci garantisce così la sopravvivenza, condizionando le emozioni, i pensieri e le azioni. Le forme, i materiali, l'illuminazione e i suoni di una casa parlano proprio a questa porzione del cervello, che risponde facendoci sentire al sicuro oppure spingendoci istintivamente alla fuga.

Un maestro di Feng Shui consiglierebbe di acquistare una casa vicina a un grande acquedotto o in un



luogo in cui non arriva mai la luce solare, perché queste condizioni alterano la corretta circolazione del Qi.

In effetti, il cervello percepisce quell'imponente costruzione o la scarsa luminosità come minacce: la prima potrebbe crollarci addosso, mente la seconda ci impedisce di godere del calore benefico del sole. Questo comporta un senso di disagio, che a lungo andare può tradursi in sintomi fisici come stanchezza o mal di testa.

Colori e forme condizionano lo stato d'animo

Lo stesso accade quando oggetti di grandi dimensioni, quali per esempio travi e lampadari, sono posti sopra il letto o la scrivania dell'ufficio. In queste circostanze, la parte inconscia resta sem-

pre vigile: si sa mai che ci cadano sulla testa! La qualità del sonno e la resa lavorativa ne risentiranno indubbiamente, perché non saremo mai completamente rilassati né pienamente concentrati sul lavoro.

Il cervello analizza costantemente l'ambiente e dà risposte istintive agli stimoli

E vi siete mai resi conto di quanto possa scaricare la nostra energia l'eccessivo disordine di una stanza? Non è un caso che siano stati scritti tanti libri sul valore terapeutico del riordino. Persino lo smisurato accumulo di oggetti influenza i campi energetici, comportando un calo del

Qi dell'ambiente e delle persone, che si sentiranno perciò scariche. **Da segnalare anche l'importanza nella scelta dei colori:** le tinte calde – rosso, arancio, giallo – stimolano il sistema nervoso, mentre le fredde – blu, viola, grigio – lo inibiscono, favorendo il rilassamento.

Rosa o glicine per rilassare e arancio per attivarci

Allora, per sonni tranquilli, proviamo qualche pennellata di rosa antico o di glicine nella camera da letto; invece per la cucina e la zona giorno, un tocco deciso di arancio accenderà la gioia di vivere e la voglia di fare.

E voi, come vi sentite nella vostra casa? ■

Il disordine ci scarica



Fitonews gratis!



Scegli come preferisci riceverlo:

In formato PDF via e-mail

(scelta preferenziale)

Lo riceverai 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 al tuo indirizzo

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.

Data:

Firma:

Compila il coupon e invialo a **Fitomedical via Copernico, 5/7 20082 Binasco (MI), oppure via fax al n° 02 90781996 o via email: comunicazione@fitomedical.com**

Nome

Cognome

Ragione sociale (se titolare di un punto vendita)

Professione

Indirizzo

CAP

Città

Provincia

Nazione

Telefono

E-mail

essenziale in cucina

a cura di Fitomedical



MINISTRA DI RISO E VERZA AL CUMINO

Sapori di ingredienti
semplici arricchiti
da un'originale nota
speziata

Riempire d'acqua una pentola capiente, salare e unire 150 g di riso integrale, 1 cipolla tagliata a fettine sottili, 1 carota a rondelle, 1 patata pelata a tocchetti, 300 g di verza tagliata a striscioline e 8 cavolini di Bruxelles divisi in quarti. Portare a ebollizione, quindi cuocere a fuoco dolce per circa 45 minuti. Spegnerne e unire 1 goccia di **olio essenziale di Cumino** diluita in 2 cucchiari di olio EVO. Mescolare e servire ben caldo.



VELLUTATA DI ZUCCA, ZENZERO E PISTACCHI CON PORRI CROCCANTI

Ricetta di Claudia Zannini

*Dolce, croccante, saporita e perfetta per scaldare
una cena invernale senza appesantire*

Ingredienti

Per 4 persone

400 g
zucca mondata
più 1 fetta da 200 g
con la buccia

400 g
patate
1 finocchio

1 porro

1 scalogno
30 g
zenzero fresco

60 g
pistacchi interi
non salati

olio d'oliva
extravergine
sale

- 1** Affettate finemente lo scalogno e mettetelo a rosolare in una pentola con 2 cucchiari d'olio per 5 minuti. Riducete in pezzetti la polpa di zucca, le patate sbucciate e il finocchio. Poi pelate e grattugiate lo zenzero. Aggiungeteli tutti nella pentola con lo scalogno, mescolate, salate poco e versate un litro d'acqua. Portate a bollire e proseguite a fuoco basso per circa 30 minuti.
- 2** Tagliate a fette sottili la fetta di zucca, senza sbucciarla. Dividete il porro per il lungo in listarelle molto fini. Foderate una teglia con la carta da forno e stendetevi la zucca e il porro, conditeli con poco olio e sale, quindi infornate a 180 °C per 5-6 minuti o fino a quando diventano dorati.
- 3** Sgusciate i pistacchi e tritateli grossolanamente, poi passateli per 2-3 minuti in forno a 180 °C, tostandoli leggermente. Frullate il misto di ortaggi insieme a 2 cucchiari d'olio ricavando una crema liscia e omogenea, allungatela se necessario con poca acqua e alla fine controllate il sale.
- 4** Completate la vellutata direttamente nelle fondine cospargendo i pistacchi e gli ortaggi dorati. Portate subito in tavola.

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

MANGIARE BENE PER STARE BENE

Gli alimenti che possono essere causa scatenante del mal di testa e quelli che aiutano a evitarlo

Iacopo Bertini
Vicepresidente Associazione Italiana Nutrizionisti



La relazione tra dieta e cefalea non è ancora perfettamente chiarita. Tra i cibi che con maggiore probabilità possono scatenare un attacco di mal di testa ci sono il cioccolato, il caffè, gli alcolici (per la presenza di tannini) e i superalcolici, le carni rosse – e in particolare gli insaccati, che vengono conservati con l'aggiunta di nitrati –, i fritti, i dadi da brodo e la frutta secca.

Tra i sospettati c'è anche il cibo orientale, che secondo alcuni potrebbe scatenare il "mal di testa da ristorante cinese" per il suo elevato contenuto di glutammato. Si presume che l'apporto di grandi quantità di questa molecola, che nel nostro organismo agisce come uno dei più importanti neurotrasmettitori del sistema nervoso centrale, possa scatenare fenomeni di cefalea.

Lo stesso discorso riguarda la tiramina, contenuta nei formaggi stagionati, ma anche in estratto di lievito, conserve di pesce come sardine, aringhe, tonno, vini, birra, ecc., per cui risulta difficile stabilire quale sia il cibo che scatena la reazione.

Si pensa che alcune persone possano avere un deficit dell'enzima mono-amino-ossidasi, che si trova in particolare a livello intestinale ed epatico, la cui carenza o ridotta attività non permetterebbe all'or-

ganismo di inattivare le amine assunte con gli alimenti: per questo motivo si avrebbe un aumento della vulnerabilità da parte di soggetti predisposti ai loro effetti negativi.

Al contrario, ci sono alimenti che sembrerebbero avere un'azione protettiva: tra questi, in particolare, frutta e verdura fresche, legumi, pesce fresco, non affumicato e non salato, carni bianche, succhi, spremute, centrifugati freschi.

Anche una quantità eccessiva di cibo potrebbe avere un ruolo negativo. Il mal di testa, infatti, può sorgere perché la digestione è faticosa e lenta e quindi un pranzo o una cena abbondante – a prescindere dai cibi – può causare un attacco in soggetti emicranici predisposti. Poiché anche la sensibilità agli alimenti è soggettiva, chi soffre di cefalea, nel momento d'insorgenza dei sintomi, dovrebbe cercare di prestare attenzione nel ricordare gli alimenti del pasto precedente, per individuare esattamente il cibo, o i cibi, che potrebbero provocare o aggravare gli attacchi.

Attenzione anche alla modalità di cottura: bisogna privilegiare le cotture a vapore o in forno a microonde, mentre meno indicate sono la frittura, la cottura in forno elettrico, alla brace e nei grassi (oli e burro). ■

Sì a frutta, verdura e pesce fresco



No a caffè, alcool, insaccati, cioccolato...



Digestione leggera

Angelica
Estratto Integrale Sinergico

Grazie alla sinergia di piante e oli essenziali, aiuta ad alleviare la sensazione postprandiale di peso alla testa e allo stomaco.



PREPARIAMO I NOSTRI CUCCIOLI ALLA PRIMAVERA

Olio di Neem contro pulci, zecche e altri insetti fastidiosi

Laura Cutullo

medico veterinario omeopata e floriterapeuta

Nel momento del risveglio della Natura, verso la fine del suo riposo invernale, bisogna cominciare a tenere lontano dai nostri pet gli insetti. Nelle zone più infestate e dove gli insetti sono vettori di patologie molto pericolose, il ricorrere ad antiparassitari chimici è altamente consigliabile, in particolare nei periodi in cui pulci, zecche, zanzare o pappataci sono maggiormente presenti. Ma anche dalla natura possiamo avere dei validi repellenti che ci aiutano a usare meno la chimica.

Uno di questi è il **Neem, *Azadirachta indica*, un albero della famiglia delle Meliacee dal quale si estrae a freddo un olio portentoso.**

Questo albero compare già negli antichi testi ayurvedici ed era detto in sanscrito

“Arishta”: l'albero che “allevia le malattie” o “liberatore dalle malattie”.

Dagli arabi era conosciuto come

“albero benedetto”. È un sempreverde che può crescere fino

a 25 metri e produce piccoli frutti gialloverdi che ricordano

le olive e che contengono uno o più semi chiusi in

un nocciolo duro.

La somiglianza tra il

Neem e l'olivo

si ritrova anche nelle

molteplici

specie

Neem negli antichi testi ayurvedici era detto “l'albero liberatore dalle malattie”



virtù di entrambi, nell'altissima considerazione tra i popoli che tradizionalmente ne fanno uso e nella estrazione dell'olio, anche se poi il prodotto finale ha caratteristiche e usi un po' diversi. Tutte le parti dell'albero del Neem (foglie, corteccia, legno, radici, polpa dei frutti, fiori) contengono sostanze con effetti medicamentosi, ma è nei semi che si trova la maggiore concentrazione delle sostanze attive. Le sue proprietà sono analgesiche, antipiretiche, anti-infiammatorie, antistaminiche, antibatteriche; contiene molecole in grado di contrastare virus, batteri, funghi, e ha proprietà idratanti, rigeneranti e ristrutturanti. Quindi è efficace sulle più comuni affezioni dermatologiche, micosi comprese.

Oltre a queste virtù ha parte efficace nella lotta biologica contro moltissimi parassiti.

Contiene, infatti, una sostanza, l'azadiractina, che una volta ingerita dagli insetti si comporta come antagonista di un loro ormone necessario nelle fasi di muta. In poche parole, impedisce all'insetto di effettuare la muta e quindi lo sviluppo. Inoltre, i suoi aromi volatili hanno azione repellente. Del Neem si usa l'olio, ormai ben sperimentato tra le sostanze naturali per la lotta alle zecche, pulci, acari della rogna, micosi e utile anche nel tenere lontane zanzare, pappataci e mosche.

Poche gocce sono sufficienti, spruzzate o distribuite sul manto di cani e gatti.

Importante è la frequenza d'uso che deve essere tarata sulla presenza degli insetti. Potete mettere anche alcune gocce di olio su un collare di tela o su una bandana. In questo modo realizzerete facilmente un collare antipulci naturale casalingo per il cane. Per il gatto non va bene in quanto deve portare solo un collare facilmente sganciabile per non rischiare di rimanere impigliato (o peggio, impiccato) durante le scorribande all'aperto. Rinnovate le gocce ogni giorno per avere un effetto in più oltre a quello effettuato dalle gocce messe direttamente sul pelo. Non esagerate nella quantità di olio per non ungerne troppo il pelo, piuttosto prestate attenzione alla sua distribuzione sul corpo.

Nell'aria: si può nebulizzare per tenere lontane le zanzare e le mosche.

Diluite poche gocce di olio in un litro di acqua e una scaglia di sapone di Marsiglia e spruzzate su balconi, terrazzi, piante, cucce all'aperto, circa due volte alla settimana. Allontana anche le formiche. In alternativa al Neem si possono usare gocce di olio essenziale di Eucalipto e di olio essenziale di Lavanda. Altri oli essenziali adatti sono quelli di Menta, Cedro e Citronella.



DA LEGGERE

Il grande libro del linguaggio segreto del corpo

di Anna Guglielmi,
Piemme
608 pagine
19,90 euro

Il corpo ha il suo linguaggio, che la ragione non conosce, e questo manuale aiuta a capirlo



Il corpo, il viso, persino il linguaggio stesso, parlano una lingua fatta di gesti involontari, di automatismi inconsapevoli, di sfumature di voce o di parole ripetute, tutti aspetti che sfuggono al nostro controllo. Spesso la verità si nasconde in questi dettagli, in contraddizione con quel che si dice. Decifrare questi segnali è fondamentale per comprendere meglio gli altri, sia nella vita privata sia sul lavoro. Capire se l'interlocutore sta mentendo, o è a disagio, o ha fretta di andarsene, può fare la differenza nella nostra vita di relazione.

Scienza dello yoga. Capire l'anatomia e la filosofia per perfezionare la pratica

di Anna Swanson
Gribaudo
216 pagine
16,90 euro

**Cosa succede al nostro corpo quando facciamo yoga**

Lo yoga apporta benefici a vari livelli, e può migliorare il nostro stato psicofisico. Questo libro (testo chiaro e magnifiche illustrazioni) mostra cosa succede al nostro corpo durante la pratica, esplora la fisiologia e l'anatomia degli asana perfezionando tutte le posizioni.



DA VEDERE

Figli

di Giuseppe Bonito

Dal 23 gennaio al cinema il film con Valerio Mastandrea e Paola Cortellesi nato da un monologo sui figli scritto da Mattia Torre: «Figli, se li hai ti soffocano, se non li hai ti mancano»...

**100 anni di Fellini**

Il 20 gennaio del 1920 nasceva Federico Fellini. Per l'occasione la Cineteca di Bologna riporta nelle sale italiane cinque suoi capolavori in versione restaurata.

Per info sulla programmazione: <http://distribuzione.icinemaritrovato.it/fellini-100>



LA MOSTRA


DISNEY - L'ARTE DI RACCONTARE STORIE SENZA TEMPO

Dal 19 marzo al 13 settembre 2020

Al Mudec di Milano (www.mudec.it) una mostra dedicata all'arte di raccontare storie senza tempo che ha fatto della Disney un punto di riferimento.

Attraverso la visione di una storia tutti riescono ad arricchire il proprio patrimonio di emozioni e sogni, confrontandosi con la realtà attraverso l'identificazione con i personaggi. Scopo della mostra è raccontare come nasce un capolavoro d'animazione, il dietro le quinte, entrando nel vivo dello studio e della produzione artistica. Mudec - Museo delle Culture, Via Tortona 56 - Milano





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

friends.lifegate.it

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

*100% di sconto sulla componente energia del 1° mese.

LIFEGATE | ENERGY