

Fitonews

Salute Natura Informazione

TRIMESTRALE - PREZZO 4,00 EURO N° 59/60 GIUGNO 2020

LA MAGIA DELL'ESTATE


Voglia di aria aperta, di luce addosso, di natura intorno. Ecco le piante della stagione, per sentirci bene e per tenere lontane le zanzare

UN POSTO AL SOLE

Come proteggere capelli, viso e pelle in modo naturale

PRONTO INTERVENTO

Semplici soluzioni per i piccoli inconvenienti: dalle meduse, alle punture, dai colpi di caldo alle spine dei rovi...



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°59/60
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



Sulle note di “Summer Time”

«Non c'è che una stagione: l'estate», diceva Ennio Flaiano. «Tanto bella che le altre le girano attorno. L'autunno la ricorda, l'inverno la invoca, la primavera la invidia e tenta puerilmente di guastarla... e speriamo che non ci riesca! Quest'anno in particolare, dopo la dura prova del lockdown, abbiamo bisogno di rimettere insieme le forze e rigenerarci con la luce e i colori delle lunghe giornate estive. La natura nei mesi scorsi si è risvegliata senza che potessimo apprezzarne liberamente la bellezza e la vitalità. Adesso è tempo di recuperare.

Nella cover story entriamo nell'atmosfera estiva attraverso il ricordo di tradizioni contadine, che celebravano questa stagione con la raccolta di piante officinali dalle connotazioni solari, spesso considerate magiche. Poi continuiamo con osservazioni e consigli perché nulla - dal troppo sole agli insetti - possa turbare le ore passate all'aria aperta. Trovate anche un vademecum contro i possibili inconvenienti come l'incontro con una medusa, o un calo di pressione.

Per aumentare la sensazione di benessere, possiamo inoltre cimentarci in semplici pratiche di idroterapia scoprendo, come i bambini, che giocare con l'acqua fa bene. E, per concludere, potremmo gradire un bicchiere dissetante di una fresca tisana, oppure un piatto aromatizzato con le essenze, o un'altra nuova ricetta da sperimentare. Qualche libro e film e un po' d'attenzione anche ai nostri amici animali per sentirci finalmente in vacanza, ovunque siamo.

sommario

02

Erbe estive tra scienza e magia
Le proprietà salutistiche delle piante raccolte al solstizio d'estate

04

Basta Zzzzz... Zanzare
Rimedi naturali per allontanare gli insetti molesti rispettando l'ambiente

06

Punti sul vivo
Come lenire le punture degli insetti che non siamo riusciti a evitare

08

Un posto al sole
Le essenze per proteggere il corpo, il viso e i capelli dal sole estivo

10

S.O.S. Estate
Pratiche soluzioni per gli inconvenienti di stagione, dalle meduse alle spine...

12

Come bere un bicchier d'acqua
Non solo Spa: l'idroterapia si può fare a casa con bagni, pediluvi e frizioni...

14

La natura a tavola
Ricette rinfrescanti e i consigli per valutare quanto aspettare tra il pranzo e il tuffo

16

Oli essenziali per cani e gatti
Come creare un ambiente sereno per i nostri animali con l'uso delle essenze

ERBE ESTIVE TRA SCIENZA E MAGIA

Credenze e proprietà salutistiche delle piante raccolte al solstizio estivo

Appena dopo il solstizio estivo, quando le ore di luce hanno raggiunto il culmine, si celebra la festa di San Giovanni Battista. Per gli inglesi il 24 giugno è “midsummer”, giorno di mezza estate, preceduto da una notte di vigilia in cui il visibile e l’invisibile si compenetrano, sogno e realtà si confondono come nella commedia di Shakespeare. Una data magica per i tempi antichi, quando il corso delle stagioni era scandito da feste cariche di simboli e riti pagani: come quello di raccogliere piante officinali che traspongono in proprietà salutistiche (per alcuni in prodigi) tutta la potente energia solare del momento.

*Lina Suglia
erborista, fitopreparatore,
consulente scientifico*



curiosità

Vacanze su misura

Come saranno le vacanze quest'anno? Ce la faremo a riconquistare energie dopo lo stress psicofisico dei primi mesi del 2020? La ricerca scientifica può aiutarci indicandoci, statistiche alla mano, quali modalità possano amplificare gli aspetti rigeneranti e appaganti delle ferie. Emergono osservazioni interessanti, come quella secondo cui conviene programmare: il solo farlo, già molte settimane prima, ci rende felici come se fossimo già in viaggio. E quindi giova replicare spesso, scandire il lavoro e gli impegni quotidiani con fughe frequenti, anche di pochi giorni. Sicuramente "renderanno" molto più di una pausa estesa. Medici americani e francesi suggeriscono come regola ideale il concedersi due o tre intervalli all'anno di 7-10 giorni, sottolineando che persino un solo weekend è meglio di una lunga vacanza.



Anche i chiodi di Garofano, benché siano una spezia orientale, partecipavano alla festa estiva nella basilica di San Giovanni in Laterano a Roma: li cita anche Trilussa. Si spargevano in terra nella chiesa assieme ad altre erbe del Santo e se ne preparavano piccoli sacchetti di seta sull'altare, perché fossero benedetti e distribuiti al popolo come rimedio per la salute del corpo e la salvezza dell'anima. L'energia del sole dei Tropici, da cui provengono i boccioli fiorali detti "chiodi", si traduce in un **olio essenziale che l'Aromaterapia moderna stima soprattutto per l'efficacia nel contrastare l'aggressione di virus** e microrganismi: molto utilizzato nei prodotti per l'igiene orale, è anche consigliato per infezioni respiratorie, intestinali, genitourinarie (1-2 gocce 2-3 volte al giorno, opportunamente veicolate) oltre che per l'effetto tonico e attivante del suo aroma in diffusione.

I chiodi di Garofano per la salute del corpo e la salvezza dell'anima



Di profumo sicuramente meno apprezzabile, l'Aglio, un'altra specie di San Giovanni, ha interessanti proprietà per la salute, che si aggiungono a quelle culinarie, nonché alla fama d'essere un talismano contro streghe e vampiri. **La tradizione e la ricerca moderna concordano sugli effetti antisettici e antimicotici** indicati ad alleviare problematiche gastroenteriche e respiratorie, infezioni vaginali e infestazioni da osiuri. Ma soprattutto lo apprezzano, come alimento e rimedio, per soggetti con lievi tendenze ipertensive e squilibri di grassi e zuccheri nel sangue. Si può usare in cucina, meglio se crudo, oppure è possibile ingerirne uno-due spicchi interi al giorno, precedentemente bucherellati con uno spillo, infine si può ricorrere alla Tintura Madre (30 gocce 3 volte al giorno), sempre tenendo conto delle possibili interazioni con farmaci anticoagulanti.■

L'Aglio combatte l'ipertensione e i vampiri



Le erbe di San Giovanni, raccolte nei campi a mezzogiorno, quando il sole raggiunge l'apogeo, erano vendute nei mercati di fronte alle chiese intitolate al Santo, usate per fare oracoli, appese in mazzi alle porte di case e stalle per allontanare i demoni.

In particolare, ancora oggi esse alimentano grandi falò nella notte di vigilia: nel momento dell'anno in cui la luce solare, raggiunto il punto massimo, inizia inevitabilmente a decrescere, la fiamma col suo calore aiuta l'uomo a vincere il timore generato dal progressivo avanzare del buio.

Erbe magiche per proteggere persone e bestiame

La più nota erba "scaccia-diavoli" è Iperico: nel XVI secolo si credeva che i demoni ne avessero una tale paura da fuggire all'istante. Già nell'aspetto, coi tanti fiori di un giallo vivace ornati da numerosi stami, la pianta esprime una forte connotazione legata al sole, al fuoco, al calore, che caratterizza anche la sua azione. **Ne è confermata scientificamente l'attività regolatrice dell'umore, capace di portare un po' di luce a chi soffre di tendenze depressive. Altrettanto apprezzato è l'effetto antalgico dell'oleolito,** di un intenso colore rosso fuoco: è consigliato in applicazioni per infortuni, in primo luogo bruciate e ustioni, ma anche traumi in zone altamente innervate come le dita di mani e piedi, lesioni emorroidarie, ecc. Ma è importante che le aree trattate siano protette, per evitare gli effetti fotosensibilizzanti di Iperico, che può indurre eritemi e discrasie cutanee per esposizione prolungata alla luce solare e a lampade UV.

BASTA ZZZZZ... ZANZARE

Piante che ci proteggono
dagli insetti molesti

Lina Suglia

erborista, fitopreparatore, consulente scientifico

La contesa tra uomo e zanzare è in corso da sempre, dato che questi insetti ci hanno addirittura preceduto sul Pianeta: pare siano comparsi nel Mesozoico, all'epoca dei dinosauri. **A dispetto delle proporzioni minuscole, non solo possono rovinarci l'estate ma, essendo potenziali vettori di malattie come la malaria, rappresentano una minaccia per la salute.** Per fortuna oggi nei paesi industrializzati il rischio è minimo, ma in altre aree del pianeta l'Organizzazione Mondiale della Sanità considera la questione zanzare un'emergenza sanitaria.

Si cerca quindi da tempo di contenerne la diffusione, soprattutto con interventi radicali rivolti contro le larve. I risultati sono alterni: ottimi quelli derivati dalle bonifiche di aree umide e paludose a fine '800 e inizi '900, discutibili invece quelli ottenuti con l'impiego di sostanze larvicide ad alto impatto ambientale. Sostituito il tristemente famoso DDT con altri composti chimici, restano comunque irrisolti problemi come l'accumulo nell'ambiente, i fenomeni di resistenza, il rischio di squilibrare aree popolate da tante altre specie animali. Attualmente l'orientamento emer-

gente è quello della lotta biologica che, cercando di rispettare le dinamiche degli ecosistemi, si affida a pesci, insetti o altri predatori ghiotti di larve di zanzare.

Ma per difenderci dagli individui adulti? Oltre a zanzariere e dispositivi elettrici o a ultrasuoni, conviene ricorrere a oli vegetali o essenze di piante insettifughe che possono proteggerci in casa o all'aperto, senza recare danno ai nostri amici animali o all'ambiente. La loro efficacia è prevalentemente dovuta a sostanze aromatiche che, pur gradevoli per l'uomo, disturbano gli insetti e "confondono" le zanzare: interferiscono infatti con gli stimoli olfattivi che le guidano al bersaglio da pungere, allontanandole dalle potenziali vittime.

Questi oli grassi e oli essenziali si utilizzano spesso associati in formulazioni per il corpo; oppure si diffondono nell'aria singole essenze o loro miscele.

Citiamo ad esempio l'olio di Andiroba, ricavato dai semi di *Carapa guianensis*, un imponente albero della foresta amazzonica. All'inizio dell'800, quest'olio alimentava i lampioni di alcune città del Brasile assicurando, oltre alla luce, protezione da zanzare e altri insetti.

Oli e essenze disturbano il volo delle zanzare verso i loro bersagli

Commestibile, ma amarissimo, gli indigeni lo considerano una buona risorsa come carburante, ma anche in ambito cosmetico e medico, per trattare innumerevoli disturbi. La ricerca moderna conferma le proprietà idratanti e lenitive, quelle antinfiammatorie e antisettiche utili per problemi dermatologici, quelle analgesiche, apprezzate in massaggi per reumatismi e indolenzimenti muscolari. Ma in particolare è valutato per le proprietà insettifughe già note ad alcune tribù indigene che, miscelando all'olio pigmenti naturali come quello intensamente rosso dei semi di Annatto, preparano una pasta da applicare su corpo e capelli per prevenire l'attacco degli insetti della foresta. Andiroba è quindi sicuramente un buon aiuto per allontanare le zanzare più aggressive e, secondo alcuni, anche mosche, zecche, acari, pidocchi.



Andiroba, un olio per allontanare mosche e zanzare, usato come difesa contro gli insetti dagli indigeni delle foreste pluviali

F

Da tutt'altre latitudini proviene Sugi (*Cryptomeria japonica*), albero sacro nell'antico Giappone, sulle cui isole vivono in vaste foreste esemplari di oltre 1000 anni, cresciuti spesso al fianco di storici templi e monasteri. Dalle foglie si distilla un olio essenziale noto per le comprovate proprietà insettorepellenti, efficaci sia contro gli esemplari adulti di diverse specie sia nei confronti delle loro larve. Proposto in formulazioni già pronte, o usato in preparazioni estemporanee, trova impiego per allontanare insetti molesti e parassiti da persone e ambienti, nonché animali e piante (vedi ricette in Fitorubriche su www.fitorubriche.com). Inoltre **la ricerca moderna segnala proprietà antisettiche e antipigmentanti cutanee e virtù antalgiche articolari**, apprezzabili in applicazioni locali e massaggi con l'essenza opportunamente diluita.

Infine, Sugi e altre essenze insettifughe si utilizzano in diffusione ambientale, per esaltarne anche gli effetti psichici, tonici o rilassanti: alcune, come **Citronella, Menta piperita, Tea Tree** sono rinfrescanti ed energizzanti; altre, come **Geranio, Legno Cedro o Verbena delle Indie** sono riequilibranti. ■

curiosità

Attrazione fatale

Le zanzare come scelgono chi pungere? Hanno "radar" sensoriali per individuare possibili "obiettivi" da colpire: passando in volo colgono il tepore della temperatura corporea, intercettano i moti convettivi dell'aria creati dalla respirazione, ma soprattutto si orientano "a naso", seguendo il richiamo di alcune sostanze chimiche prodotte dal nostro organismo, ancora oggetto di studio.

È accertato che tra esse ci sono l'anidride carbonica e il vapore acqueo emessi col fiato, l'acido lattico prodotto con l'esercizio fisico o altra attività all'aperto, e in particolare alcune molecole volatili presenti nel sebo e nel sudore della pelle, e altre prodotte dalla microflora cutanea. Questi stimoli olfattivi, così personali e individuali, esercitano un'attrattiva maggiore rispetto a quelli visivi, come i colori della pelle e degli abiti.





PUNTI SUL VIVO

Come lenire naturalmente le punture degli insetti

Viola Bellini, erborista

Basta una luce accesa di sera, o un ristagno d'acqua sotto i vasi dei balconi e, se per distrazione o per pigrizia non abbiamo chiuso le zanzariere o non ci siamo difesi con un'adeguata protezione naturale, ci potrebbe essere una zanzara più rapida delle altre ad approfittarne.

Per essere pronti, conviene ricordare alcuni rimedi naturali che in caso di punture possono offrire un immediato sollievo, attenuando il fastidio del prurito.

Il gel di Aloe rinfresca e fa da base a formulazioni estemporanee

Tra i primi, il gel di Aloe vera, che valorizza le proprietà dell'abbondante succo viscoso e inodore di cui è intrisa la polpa interna delle foglie. Questa tradizionalmente era applicata direttamente sulla pelle, oppure spremuta, per applicare sul corpo e sui capelli il fluido lenitivo e rinfrescante. Il gel, leggero e di rapido assorbimento, associa alla praticità una versatilità d'uso che lo rende indicato anche come veicolante di altri fitoderivati sinergici. Per esempio, per una preparazione dopo-puntura da applicare sulle zone interessate, miscelate bene un cucchiaino da caffè di gel di Aloe con 5 gocce di olio vegetale di Nigella, adatto a risposte cutanee iper-reattive e pruriginose, 5 gocce di Tintura Madre di Piantaggine e una goccia di OE di Eucalipto citrato, questi ultimi scelti per la profonda azione lenitiva che esercitano sulla pelle irritata.

La citata Piantaggine, pianta erbacea molto comune nei prati, era ben conosciuta dai pastori, che applicavano le sue foglie fresche su punture di tafani e insetti. La tradizione la consigliava inoltre miscelata a miele in impacchi su ferite e dermatosi oppure, bollita nel latte, in sciacqui e gargarismi per le infiammazioni delle prime vie aeree, e anche applicata in compresse su palpebre gonfie e irritazioni oculari. La ricerca con-

ferma che è indicata a lenire le infiammazioni di origine allergica o infettiva della cute e di tutte le mucose: respiratorie, gastro-intestinali, genitourinarie. Estratta in Tintura Madre, il fitoderivato che meglio rappresenta le proprietà della pianta fresca in campo si usa per impacchi, sciacqui o gargarismi diluita al 20-30% con acqua sterile o soluzione fisiologica, o per assunzione orale (30 gocce diluite in acqua, tre volte nell'arco della giornata).

I pastori usavano Piantaggine per le punture d'insetti

Un'altra specie interessante da segnalare è Calendula: i suoi capolini dal vivace colore giallo arancio sono da sempre utilizzati per alleviare le più diverse problematiche della pelle. La tradizione, la medicina omeopatica e la ricerca moderna concordano nell'indicarla per lenire danni cutanei superficiali e profondi e accelerarne la riparazione, siano lievi irritazioni, complicanze infettive, o piaghe e ulcere. È disponibile in diverse preparazioni, ma per le punture di zanzare o altri insetti la più indicata è la pomata, in particolare quando, come succede spesso ai bambini, grattando si possono infettare le piccole lesioni. ■

Calendula, rimedio elettivo dei problemi della pelle



la vetrina

Quest'estate basta punture!

AndirZanza

Uno Spray certificato bioecosmesi AIAB che aiuta a tenere lontane le zanzare anche all'aria aperta grazie alla sua profumazione, gradevole per l'uomo, ma sgradita agli insetti.



A base di ingredienti naturali e puri al cento per cento, protegge l'uomo e rispetta l'ambiente. La preparazione si avvale delle proprietà insettifughe dell'olio di **Andiroba**, apprezzato anche per le qualità idratanti e lenitive, e degli oli essenziali di **Sugi, Citronella, Geranio, Menta piperita e Tea tree**, che ne potenziano gli effetti. Senza ungere la pelle, lo spray la preserva con un effetto asciutto e gradevole e una profumazione discreta. Se nebulizzato sui tessuti non macchia e non lascia residui. *Approfondimenti su www.fitomedical.com*

Modo d'uso
Agitare il flacone prima dell'uso e spruzzare il prodotto sulla pelle mantenendo l'erogatore a circa 10-15 cm, evitando occhi e mucose. Ripetere l'applicazione ogni 2 o 3 ore.

Unghie sane e belle

Onicoil

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

È una formulazione studiata per contribuire a rinsaldare la struttura delle unghie e nutrire la loro superficie e le cuticole, predisponendole a una crescita sana. Valorizza le proprietà dell'olio vegetale di **Neem** e degli oli essenziali di **Tea tree, Manuka e Palmarosa**, che la tradizione consigliava per rafforzare e proteggere le unghie. Di facile assorbimento, ha un effetto lucidante naturale e discreto. *Approfondimenti su www.fitomedical.com*

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



Dalla testa... ai piedi

Aloe Vera Gel

Un prodotto cosmetico puro al 100%, ideale per proteggere dolcemente la pelle, aiutandola in modo delicato e naturale a mantenere ogni giorno il proprio benessere.

Preparazione biologica naturale, che mantiene inalterate le qualità del succo appena spremuto dal cuore delle foglie di **Aloe vera**. Per le proprietà lenitive e protettive e il delicato effetto rinfrescante, agisce sulle funzioni fisiologiche della pelle. Leggero e di rapido assorbimento, si presta a un uso frequente: per esempio sul viso, come base per il trucco, o come lenitivo dopo la rasatura, sulle gambe dopo la depilazione, sulle mani provate dal freddo e sul corpo arrossato dal sole, sui capelli come strutturante, per alleviare le punture di insetti. La sua versatilità si amplia se utilizzato come veicolante di altri fitoderivati, oli essenziali, ma anche di oli vegetali, Tinture Madri o Gemmoderivati, con cui crea sinergie. *Approfondimenti su www.fitomedical.com*

Modo d'uso
Applicare puro con un leggero massaggio su viso, mani, corpo, fino ad assorbimento.



casa dolce casa

di Stefano Fusetti
fitopreparatore

Il prato in una stanza

Non tutti quest'anno andranno in vacanza, ma nella tranquillità di casa, con l'aiuto della tecnologia e un po' di fantasia possiamo scalare montagne, passeggiare lungo sentieri mediterranei o semplicemente rilassarci in mezzo a un bosco o tra i colori di un prato fiorito. Stimoliamo la fantasia con delle essenze da diffondere nell'ambiente, per immergerci nell'atmosfera dell'estate. Scegliamo, per esempio, le note balsamiche e legnose del **Cipresso**, che rischiarano i pensieri e alleviano il senso di isolamento, o il **Mirto**, la cui fragranza fresca, erbacea e leggermente dolce, dona calma ed equilibrio; le note verdi, fresche e citrate di **Limone** e **Bergamotto** sono un eccellente tonico quando si fanno sentire stanchezza e frustrazione.

UN POSTO AL SOLE

Come proteggere il corpo, il viso e i capelli dal sole estivo

Marco Angarano

tecnico erborista, fitopreparatore, giornalista

In spiaggia di fronte al mare o al lago, a bordo piscina o sul greto di un torrente, camminando su un sentiero di montagna, oppure su terrazzi e balconi cittadini: si esce da una brutta stagione, con tanto stress che ha affaticato non solo il nostro corpo, ma soprattutto la nostra mente.

Le essenze di Geranio e Achillea leniscono le irritazioni



“bagno di sole” e la luce solare converte a livello cutaneo la vitamina D nella sua forma attiva, che mantiene in salute le nostre ossa. Tante buone ragioni per esporsi al sole, ma sempre con criterio, con le dovute precauzioni ed evitando le ore più calde della giornata, per preservarci dall'azione di invecchiamento cutaneo dei raggi UV.

Il sole dona una sensazione di calore e benessere, ci si sente più energici dopo un bel

E allora integriamo una buona protezione solare con la nostra protezione “essenziale”, perché la pelle, oltre che dai raggi UV, può essere sollecitata e stressata da tanti altri fattori come la salsedine, il vento, l'acqua clorata o le molteplici sostanze inquinanti sempre sospese nell'aria. Ecco alcune ricette semplici ed efficaci.

Essenza di Lavanda spigo per scottature ed eritemi

La Rosa mosqueta (*Rosa rubiginosa*) è una specie coltivata soprattutto in Cile e dai suoi semi si ottiene un olio particolarmente ricco di acidi grassi essenziali omega-3 e omega-6, che svolgono un'azione nutriente e rigenerante sulle pelli provate. È quindi un ottimo doposole per la cute del viso e del corpo. Per un'azione più profonda possiamo aggiungere a 50 ml di questo olio vegetale 60 gocce di olio essenziale di **Geranio** (*Pelargonium graveolens*) o 40 gocce di



quello di **Achillea** (*Achillea millefolium*), entrambi con proprietà utili a un effetto tonico e rivitalizzante. Per i capelli secchi e spenti dopo una giornata sotto il sole, possiamo preparare una maschera nutriente e rivitalizzante, da applicare per 15-20 minuti prima di risciacquare: si miscelano 4 cucchiaini da minestra di farina di Mandorle, un cucchiaino ciascuno di oli vegetali di **Argan** (*Argania spinosa*) e **Moringa** (*Moringa oleifera*), 6 gocce di olio essenziale di **Sclarea** (*Salvia sclarea*), infine si aggiunge del latte di Riso fino a raggiungere una consistenza cremosa e spalmabile.

Se poi abbiamo un po' esagerato col sole e sentiamo la pelle "tirare", o siamo soggetti a eritemi, è consigliabile intervenire prontamente applicando sulle parti interessate una preparazione ottenuta miscelando un cucchiaino di Aloe gel con 2-3 gocce ciascuno di olio essenziale di **Lavanda spigo** (*Lavandula latifolia*), dalle proprietà profondamente lenitive e calmanti, e di **Carota** (*Daucus carota*), specifico riequilibrante della pelle.

Quando la cute è davvero molto arrossata e ipersensibile, la soluzione più specifica è offerta dall'oleolito di **Iperico** (vedi pag. 2-3), ricco di sostanze decongestionanti e ripitelizzanti. Si miscela un cucchiaino da minestra di questo oleolito con un cucchiaino da tè di olio vegetale di **Olivello spinoso** (*Elaeagnus rhamnoides*), ricco di sostanze antiossidanti. A questa base si aggiungono 5 gocce del già citato olio essenziale di **Lavanda spigo**, specificatamente indicato per bruciate. La raccomandazione è di non esporre al sole le parti trattate, per l'azione fotosensibilizzante di Iperico. In seguito, per un ulteriore sollievo, si applica come riparativo una pomata alla **Calendula** (*Calendula officinalis*), pianta i cui capolini arancioni sono ricchi di sostanze idratanti e lenitive. ■

2 alleati



Antiossidante e anti-età

Olivello spinoso
Olio vegetale

Un olio prezioso per tutti i tipi di pelle esposti ai numerosi stress ambientali; per applicazioni locali e massaggi.

Approfondimenti su www.fitomedical.com

Equilibrio naturale per la pelle

Kalen Pomata

A base di Calendula, Aloe e Giglio bianco, favorisce la riparazione della pelle irritata e il completo ripristino delle sue funzioni.

Approfondimenti su www.fitomedical.com



BIO

ANDIR ZANZA SPRAY

con oli essenziali di Sugi, Citronella, Geranio, Menta, Tea tree e olio vegetale di Andiroba

AndirZanza spray

AndirZanza è uno Spray certificato ecobiocosmesi AIAB formulato con ingredienti naturali e oli essenziali puri al 100%.

Applicato sulla pelle risulta asciutto e piacevole, con una profumazione gradevole per l'uomo, ma sgradita agli insetti. E' delicato sulla cute e sicuro per l'ambiente e gli animali.



www.fitomedical.com

FITOMEDICAL
star bene è naturale

IN ERBORISTERIA FARMACIA PARAFARMACIA

S.O.S. ESTATE

Breve vademecum per risolvere gli inconvenienti estivi

Donato Virgilio
medico chirurgo

In estate aumentano le ore trascorse all'aria aperta e si ripercuotono in modo positivo sul benessere psicofisico: dopo il lockdown degli scorsi mesi, ne abbiamo ancora più bisogno. Ma il caldo o il contatto con la natura possono anche comportare dei rischi, che potrebbero rovinarci questo meritato piacere. Ecco dunque qualche consiglio utile e dei rimedi efficaci per affrontare eventuali problemi di stagione.

Ginseng per shock da troppo sole



L'essenza di Tea tree disinfetta e lenisce piccole ferite

Eufrasia per le irritazioni di occhi, naso, gola e orecchie



gnare la testa, la fronte, i polsi e il collo, nei 2-3 giorni successivi è consigliata l'assunzione di Ginseng, indicato come aiuto psicofisico per riprendersi velocemente dallo shock.

Lesioni da meduse

Se per distrazione si sfiorano i tentacoli urticanti di una medusa, per lenire il bruciore intenso e il prurito conviene applicare subito sulla zona colpita uno stick a base di ammoniaca o dei cubetti di ghiaccio. Se il prurito è molto intenso, è necessario ricorrere a farmaci cortisonici e antistaminici, ma se il fastidio è contenuto, può essere gestito con assunzioni di gemmoderivato di Ribes nero (40-50 gocce 3-4 volte al giorno per qualche giorno).

Spine

Se una pianta grassa mediterranea o un rovo di collina ci "aggredisce", la prima cosa da fare è cercare di levare la spina e far uscire il sangue. Poi, bisogna disinfettare la parte interessata. Per questo e per alleviare il fastidio, si può ricorrere

a tocature con olio essenziale di Tea Tree, una delle poche essenze che è possibile applicare pure direttamente sulla pelle, sempre che si tratti di piccole aree.

Un altro rimedio utile in questi casi è la Tintura Madre di Echinacea, che può evitare eventuali infezioni, sia assunta per bocca per qualche giorno (30 gocce diluite in acqua, 3 volte nell'arco della giornata), sia usata per impacchi (diluita al 20-30% in acqua sterile o soluzione fisiologica). Ma se nel giro di qualche ora la parte in cui si è conficcata la spina si gonfia, è necessario rivolgersi al medico.

Orecchie tappate

Dopo aver nuotato con la testa sott'acqua, può capitare di avere la sensazione di sentire di meno e di avere un orecchio otturato. Succede sia per via della presenza del tappo di cerume, che come una spugna assorbe acqua, sia per lo shock termico che "paralizza" il timpano e che nei casi più gravi può dare origine a un'otite. In questi casi è utile fare subito dei lavaggi con acqua borica ed eventualmente assumere la Tintura Madre di Eufrasia (30 gocce diluite in acqua, 3 volte al giorno) per ripristinare le fisiologiche condizioni dell'orecchio. Ma, anche in questo caso, se il disturbo non passa nel giro di 48 ore è bene rivolgersi all'otorino.

Occhio alla congiuntivite

Il contatto con batteri e altre sostanze presenti nella sabbia, nell'acqua della piscina o nell'aria



può irritare la congiuntiva dell'occhio e causare arrossamento, lacrimazione, bruciore, infiammazione e fastidio. Oltre a evitare il trucco e le lenti a contatto che potrebbero peggiorare il disturbo, è utile un collirio antibiotico a base di Eufrazia - tradizionale pianta per i disturbi infettivi o allergici di occhi, oltre che di orecchie, naso e gola - meglio se in associazione a Camomilla, che disinfiamma dolcemente. Nei casi più ostinati o difficili, conviene anche assumere Eufrazia per bocca, nella già citata forma di Tintura Madre.

Se la pressione cala

Debolezza, capogiri, senso di mancamento. Sono solo alcuni campanelli d'allarme di un calo di pressione da caldo eccessivo. Può essere utile bere subito un bicchiere d'acqua e zucchero e sdraiarsi tenendo le gambe sollevate da terra. Inoltre, in questi casi è consigliabile assumere magnesio e potassio per reintegrare i sali minerali persi con la sudorazione, indispensabili per la regolazione della pressione. Ancora, il nostro Ginseng ci aiuta a recuperare il tono vasale corretto, magari in associazione al meno conosciuto ma altrettanto valido gemmoderivato di Mirto (50 gocce 2 volte al giorno), che aiuta a modulare e regolarizzare gli sbalzi della pressione arteriosa, sia in eccesso, sia in difetto, ed è indicato anche in contemporanea assunzione di farmaci.

E, dopo questi consigli, divertitevi... ma con attenzione! ■

2 alleati



Occhi, naso, orecchie

Eufrazia TM

Macerato di pianta fresca

Lenisce le irritazioni oculari, nasali, auricolari, laringee, cutanee, indotte sia da infezioni, sia da reazioni allergiche.

Approfondimenti su www.fitomedical.com



Su e giù

Mirto MG

Macerato Glicerinato

Modula con delicatezza i valori della pressione arteriosa, aiutando a normalizzare le oscillazioni in eccesso o difetto.

Approfondimenti su www.fitomedical.com

La salute in tazza

Viola Assolari
erborista



TISANA RINFRESCANTE PER L'ESTATE

“Sotto questo sole è bello pedalare...” e bere!

Cosa c'è di meglio di un bel bicchiere d'acqua fresca nelle giornate più calde? E se vi dicessi che c'è qualcosa di ancora più rinfrescante? Provate con questa tisana (dosi per 100 g): 15 g di Menta piperita foglie, 25 g di Finocchio semi, 30 g di Melissa foglie, 30 g di Liquirizia radice.

Fate bollire un litro d'acqua, spegnete il fuoco e lasciate in infusione per 10-15 minuti circa 8-9 cucchiari da minestra di miscela. Il tempo di una doccia, e la tisana si è raffreddata: può essere filtrata e riposta in frigorifero, per berla fresca e dissetante dopo qualche ora. Gustatela mentre lavorate in smart working o in ufficio, durante una sosta sul balcone di casa o, se siete fortunati, anche sotto una palma!

FACILE COME BERE UN BICCHIER D'ACQUA

Bagni, pediluvi e frizioni per alleviare alcuni comuni disturbi

Emanuela Carlessi
naturopata

La scienza moderna conferma l'efficacia dell'idroterapia



La cura di sé può diventare una pratica quotidiana, che richiede solo pochi minuti, ma reca notevoli benefici in termini di benessere e buon umore. Ne è un esempio l'Idroterapia, una pratica salutistica antica, che utilizza l'acqua a diverse temperature e con differenti tecniche, per alleviare i disturbi fisici e riportare equilibrio nell'organismo.

L'acqua, risorsa di salute molto antica

Già Ippocrate nel V secolo a.C. ricorreva a bagni caldi e freddi alternati, per espellere le tossine e allontanare le malattie. I Romani costruirono imponenti stabilimenti termali, come le terme di Caracalla a Roma, dove immergersi in vasche di diverse temperature per tonificare e depurare il corpo. Abbandonate nel Medioevo per motivi di carattere religioso, le pratiche idroterapiche tornarono in auge e raggiunsero l'apice a metà '800 con Sebastian Kneipp, padre dell'Idroterapia moderna. Questo sacerdote tedesco si appassionò agli studi dei predecessori sugli effetti dell'acqua. Si

narra che egli stesso guarì dalla tubercolosi immergendosi ogni giorno, anche in pieno inverno, nelle acque del Danubio: il fatto suscitò molto clamore e spinse sempre più individui a rivolgersi a lui per essere curati. Venne persino soprannominato "il vicario del colera", perché i suoi trattamenti aiutarono numerose persone a superare questa malattia.

Secondo Kneipp, ogni disturbo è dovuto a un'intossicazione del sangue o a una sua cattiva circolazione: le terapie con l'acqua favorirebbero la depurazione e ne ristabilirebbero il fisiologico fluire.

Spugnature fredde per tonificare corpo e mente

La scienza moderna conferma l'efficacia dell'idroterapia, chiarendo che questa pratica aumenta l'afflusso di sangue nella zona trattata, sbloccando stasi di scorie da eliminare; inoltre, riattiva la circolazione generale, con beneficio di tutti gli organi e del sistema nervoso, coinvolto dalla stimolazione.

Oggi, soprattutto le Spa propongono bagni a diverse temperature come rito edonistico, abbinato spesso ad aromaterapia e cromoterapia, per potenziarne gli effetti benefici. Eppure, l'idroterapia è uno strumento economico di cui tutti possono avvalersi per lenire disturbi comuni come deficit circolatori, stanchezza, difficoltà nell'addormentarsi o irritabilità.

Pediluvi per conciliare il sonno

Qualche esempio? Chi fa fatica ad addormentarsi può trarre giovamento immergendo i piedi per tre minuti in una bacinella di acqua calda e per trenta secondi in acqua fredda. L'operazione va ripetuta tre volte e conclusa senza asciugarsi, eliminando semplicemente l'acqua con le mani e poi infilandosi dei calzini di lana, per stimolare la reazione di calore. Per potenziarne l'effetto rilassante, all'acqua si possono aggiungere oli essenziali rasserenanti e distensivi come Maggiorana o Lavanda, diluiti in un bagnodoccia neutro disperdente.

Per rinvigorire la circolazione, tonificare e scaricare malesseri, si tratta l'intero corpo: se l'idea dell'impatto con acqua fredda intimorisce, si inizia frizionandosi con una pezza ben intrisa, strizzata e passata rapidamente sul corpo. È una pratica da eseguire in ambiente ben riscaldato, lontano dai pasti e non in concomitanza a mestruazioni. Una volta fatta non ci si asciuga, ma si va a letto avvolti in un accappatoio fino al completo riscaldamento del corpo.

L'abate Kneipp è il padre dell'idroterapia moderna



Immergersi in mare fino all'inguine aiuta le vene

Inoltre ricordiamo, a chi passerà l'estate al mare, che immergersi fino all'inguine è un toccasana per alleviare le stasi venose, perché la pressione esercitata dall'acqua sulle gambe favorisce il reflusso venoso.

Infine, per il trattamento specifico di problematiche individuali, si consiglia di rivolgersi a un professionista, che saprà consigliare le temperature e le modalità di idroterapia in base alle caratteristiche personali. ■

Non solo Spa: anche a casa possiamo regalarci ottimi trattamenti con l'acqua



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



COUS COUS AL BASILICO E PEPE NERO

**Un piatto estivo fresco,
con un pizzico di piccante**

Lavare 2 zucchine e 2 carote, tagliarle a rondelle e cuocerle per 20 minuti con 3 cucchiaini di olio evo e un poco di sale. Nel frattempo, mettere 200 g di cous cous in un'insalatiera, coprire con il doppio del volume di acqua bollente salata, mescolare e lasciar riposare.

Quando l'acqua sarà assorbita, sgranare il cous cous con una forchetta, unire le verdure cotte, 10 ciliegini a spicchi, 1 goccia di **olio essenziale di Basilico** e 1 goccia di olio essenziale di **Pepe nero** diluite in un cucchiaino di olio evo.



INVOLTINI DI ZUCCHINE CON PANE INTEGRALE, PECORINO E OLIVE

Ricetta di Carla Barzanò

Semplici da preparare, leggeri e saporiti, gli involtini di zuccina sono sempre più presenti sulle tavole estive. Ecco una versione con più fibre, arricchita con pane integrale, pecorino e olive

Ingredienti

Per 4 persone

- 3 zucchine
- 1 pomodoro perino
- 100 g pecorino
- 60 g pane integrale
- 4 cucchiaini pangrattato integrale
- 8 olive nere
- 1 spicchio aglio
- 1 manciata basilico
- Olio d'oliva extravergine
- Sale

1

Tritate (anche nel mixer) le olive con il basilico e l'aglio. Unite le fette di zuccina rotte o troppo piccole per preparare gli involtini, il pane integrale, il pomodoro e tritate di nuovo. Alla fine, mescolate un cucchiaino d'olio e il pecorino grattugiato.

2

Disponete un cucchiaino di ripieno alla fine di ogni fetta di zuccina, poi arrotolatela su se stessa e fermate gli involtini con uno stuzzicadenti.

3

Preparate la panatura insaporendo il pangrattato con una presa di sale e 2 cucchiaini d'olio. Quindi passatevi con cura gli involtini, adagiandoli via via in una teglia leggermente oliata.

4

Infornate i rotolini a 180 °C per 15 minuti e serviteli tiepidi, ad esempio accompagnati da un'insalata di pomodori e cetrioli.

cucinanaturale
www.cucina-naturale.it

BAGNI AL MARE, SOLO DOPO TRE ORE?

Quanto aspettare tra il pranzo e il tuffo in acqua

Iacopo Bertini

vicepresidente Associazione Italiana Nutrizionisti



“Mamma, posso fare il bagno?”. “No, non sono passate tre ore”. Questa regola per entrare in acqua dopo un pasto è la più famosa. Ma è proprio necessario far passare sempre tutto questo tempo?

Diciamo subito che il rischio c'è. La temperatura dell'acqua, più fredda del nostro corpo, fa sì che i vasi sanguigni si contraggano. Il sangue, che durante la digestione è maggiormente presente a livello dell'apparato digerente, non potrà così raggiungere il cervello. A questo punto, malessere e perdita di coscienza possono essere le spiacevoli conseguenze. Attenzione, però, la stessa situazione può verificarsi anche se bevete una bevanda ghiacciata appena prima di entrare in acqua.

Occorre un po' di tempo per mettere in moto la digestione: per questo motivo, è nato il luogo comune che si possa fare il bagno subito dopo mangiato. Teoricamente si può, ma è meglio non rischiare, soprattutto se si è mangiato molto. Quindi, come regolarsi? Ci sono tre fattori principali da considerare.

Primo, è evidente che molto dipende da quanto si mangia. Dopo un pranzo completo, magari accompagnato da vino o birra, sicuramente bisogna aspettare almeno tre ore. Al contrario, dopo un'insalata di riso non troppo

infarcita d'ingredienti e un piatto di pomodori, allora magari 2 – 2,5 ore possono bastare.

Secondo fattore: a parità di calorie, più il pasto è ricco di proteine e grassi, e povero di carboidrati, più aumenta il tempo necessario a digerirlo. In altre parole, un piatto non abbondante di spaghetti col pomodoro è molto più “veloce” di una bistecca di maiale. Stesso discorso a colazione. Se avete fretta di buttarvi in acqua, è preferibile consumare un tè o un caffè d'orzo con pane tostato (o fette biscottate) e marmellata, piuttosto che il caffè latte con biscotti, fatti magari con cioccolato o panna.

Terza regola, la modalità di cottura. Perché l'alimento sia più digeribile, la cottura deve essere rapida e l'olio solo aggiunto a crudo. Un esempio per tutti: l'uovo è molto più digeribile se cucinato alla coque (2,5 ore) che non consumato in frittata (3,5 ore). Quindi, cucinate con la pentola a pressione, al vapore, al cartoccio o alla piastra.

Attenzione però anche al digiuno prolungato, oltre le 4-5 ore. Soprattutto i bambini, abituati a consumare molte energie in spiaggia, potrebbero trovarsi in acqua, in situazioni di pericolo (mare mosso, al largo, ecc.), con le “pile scariche”. Dunque, spuntini leggeri a base di gelato, pochi biscotti o, ancora meglio, di frutta. ■

I carboidrati sono più veloci da digerire di proteine e grassi



L'ideale è fare spuntini leggeri a base di frutta



Circolazione in equilibrio

Vegeven
Capsule e Cremagel

Due formule per sostenere vene, arterie e capillari, agendo sulla rete vascolare dall'interno in profondità e localmente in superficie.



OLI ESSENZIALI SÌ, MA ATTENZIONE AI NASI SENSIBILI

Tre consigli per dare serenità
a cani e gatti di casa

Laura Cutullo

medico veterinario omeopata e floriterapeuta

Gli odori in noi evocano ricordi, destano emozioni... è quindi facile capire l'enorme effetto che producono su cani e gatti che hanno l'olfatto molto più sviluppato del nostro. Per il cane, annusare in giro è il modo per essere informato di quello che succede nel mondo.

Nel suo naso passano molti odori e quando uno di essi suscita il suo interesse, ecco che fiuta: l'aria va ai polmoni solo in minima parte, la maggior parte rimane nelle fosse nasali e manda al cervello tutta una serie di stimoli che vengono elaborati e memorizzati. Il gatto, pur essendo un po' meno sensibile agli odori rispetto al cane, sente comunque di gran lunga più di noi. Lui oltre ad annusare "osma", cioè percepisce gli aromi attraverso degli speciali recettori posti nell'organo di Jacobson che sbocca proprio dietro gli incisivi superiori.

Possiamo sfruttare a loro favore questa sensorialità usando gli oli essenziali. Concentrati dell'energia e della proprietà della pianta dalla quale sono stati estratti, si presentano come prodotti oleosi. Sono solubili negli oli vegetali, nei grassi e nei solventi organici, mentre sono poco solubili in acqua. Favoriscono il benessere psicofisico, grazie all'influenza che le sostanze aromatiche esercitano su alcune aree cerebrali.

Attenzione all'intensità del profumo: se noi lo sentiamo bene, per gli animali è troppo forte

IF

Per il loro utilizzo aromatico vanno sempre diluiti in olio vegetale o aggiunti in un piccolo recipiente all'acqua calda, scaldata da una fonte di calore o in un vaporizzatore.

Per gli animali occorre attenzione sia al tipo di aroma sia alla durata della diffusione. A causa della loro sensibilità olfattiva, infatti, gli animali possono essere infastiditi da un profumo troppo penetrante o lasciato troppo a lungo nell'ambiente. Osservate bene il vostro cane o gatto e cercate di capire dal suo comportamento se gradisce o no. Se l'animale si allontana dalla fonte di essenza o se cambia stanza, non insistete e accorciate i tempi di diffusione. Prestate attenzione all'intensità del profumo: se voi lo sentite bene, significa che per i vostri animali è troppo forte. Ecco alcuni oli utili d'estate.

La **Lavanda** oltre ad avere proprietà antisettiche è sgradita agli insetti ed è efficace per placare ansia e nervosismo, migliorando anche il sonno. Negli ambienti dove può esserci irritabilità e tensione, favorisce il rilassamento e crea un'atmosfera di tranquillità che coinvolge animali e persone. È molto utile in auto quando il cane o il gatto soffrono l'essere contenuti nel trasportino o sono irrequieti e agitati.

Il **Bergamotto** è un potente antisettico, le sue proprietà antibatteriche lo rendono utile anche per la cura di ascessi e infezioni delle gengive. Aiuta a riportare il buonumore, a placare ansia e a combattere la depressione. Inoltre purifica l'aria e aiuta la concentrazione.

Il **Mirto** è delicato e ben tollerato. Utile per le affezioni delle vie respiratorie, purifica l'aria nella stanza. Può essere usato al posto della più energica essenza di eucalipto, con cui condivide le proprietà antisettiche e balsamiche. L'essenza aiuta a superare i momenti bui e a purificarsi per sorridere di nuovo. È il simbolo della gioia di vivere. ■





DA LEGGERE

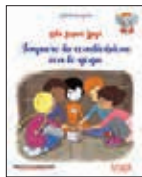
Lilo Super Yogi

di Julie Portanguen
illustrazioni di Jessica Sécheret
co-edizione Morellini Editore.
Yoga Journal Italia
40 pagine
9,90 euro cad.



Quattro volumi illustrati dedicati allo yoga per bambini dai 6 ai 12 anni

Mi addormento facilmente con lo yoga, Imparo la condivisione con lo yoga, Mi concentro meglio con lo yoga e Mi apro alla diversità con lo yoga. Sono i titoli dei quattro libri pensati per aiutare i più piccoli a diventare autonomi attraverso la pratica personale, incoraggiarli a esprimere come si sentono, aiutarli ad avere una maggiore consapevolezza del corpo, trovare un'alternativa pratica e rilassante per la risoluzione dei piccoli problemi quotidiani.



L'utilità dell'inutile - Manifesto

di Nuccio Ordine
Bompiani
192 pagine
12 euro

«Una guida, in questa vita azzannata dalla crisi, dall'ansia d'efficienza, dai fallimenti»
Roberto Saviano



Torna con una nuova edizione il bestseller di Nuccio Ordine. Attraverso le riflessioni di grandi filosofi e scrittori (da Platone a Kant, da Dante a David Foster Wallace), l'autore mostra come la centralità delle idee di possesso e utilità stia inaridendo lo spirito, mettendo in pericolo la scuola, l'arte e la creatività, ma soprattutto valori fondamentali come la dignità, l'amore e la verità.

DA VEDERE

Storia di un matrimonio

di Noah Baumbach

In tempo di Covid-19, il cinema è in tv. Su Netflix si trova l'opera intensa di Baumbach con Scarlett Johansson e Adam Driver che racconta il matrimonio, dalla sua fine.



In viaggio verso un sogno - The Peanut Butter Falcon

di Tyler Nilson e Michael Schwartz

Un ragazzo con la sindrome di Down che vuole diventare un wrestler e un piccolo criminale: un'amicizia improbabile e per questo vera. Divertente. Tenera. Su Chili.



LA MOSTRA


RAFFAELLO

Prorogata fino ad agosto 2020

La mostra dedicata al più grande pittore del Rinascimento alle Scuderie del Quirinale di Roma (www.scuderiequirinale.it)

A cinquecento anni dalla sua morte, la mostra racconta la storia di Raffaello Sanzio a ritroso nel tempo, dalla fine alla nascita, e insieme quella di tutta la cultura figurativa occidentale che l'ha considerato un modello imprescindibile. Come da norme per il contenimento del Covid-19, alla mostra si accede solo con prenotazione, sul sito delle Scuderie del Quirinale tutte le informazioni.





**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