

Fitonews

Salute Natura Informazione
TRIMESTRALE - 4 EURO - N° 61/62 DICEMBRE 2020

ORO, INCENSO E CAMOMILLA

Dalle essenze un aiuto
contro gli shock fisici
e psicologici

A ME GLI OCCHI!

Iridologia:
uno sguardo
sulla nostra salute

PRONTO SOCCORSO NATURALE

Dalle piante la risposta a dolori, crampi,
indolenzimenti, piccole ferite e scottature

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.



FITOMEDICAL
star bene è naturale



info@fitomedical.com www.fitomedical.com

colophon

Periodico trimestrale
sui fitoderivati
Anno 28 n°61/62
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



Incidenti e accidenti

Basta un momento di disattenzione, un colpo di sfortuna, una negligenza da eccessivo stress, la noncuranza per un problema che il nostro corpo ci ha a lungo inutilmente segnalato... e improvvisamente la frittata è fatta: che male!

Stiamo parlando di banali incidenti o altri contrattempi – inaspettati o prevedibili – che tentano a volte di rovinarci la giornata. Spesso li si può superare facilmente con pochi prodotti del tutto naturali, come oli vegetali e oli essenziali, gel e pomate o altre preparazioni ottenute da piante rinomate per la capacità di alleviare velocemente i sintomi dolorosi.

Conviene saperne di più: **la cover story ci ricorda quei rimedi che è bene avere sempre a portata di mano, come aiuto per allentare la fitta di un crampo viscerale o una tensione muscolare che ci blocca, ma anche per lenire un'articolazione indolenzita, oppure per favorire la guarigione di una ferita o una scottatura superficiali, o risolvere altre piccole contrarietà.** Tra i focus, il primo approfondisce l'attività di quelle essenze che, in situazioni d'emergenza, ci aiutano a superare shock fisici e psicologici; il secondo illustra le proprietà delle piante indicate per alleviare i fastidiosi sintomi della cistite.

Altre pagine descrivono i principi dell'Iridologia, che indaga le nostre caratteristiche psicofisiche osservando l'iride, ci svelano le molte "personalità" dei funghi, ci consigliano ricette autunnali che sposano salute e piacere, e ci suggeriscono l'utilizzo veterinario del miele, per offrire dolci cure ai nostri amici animali.

sommario

02

Se vedi le stelle...

Le piante che ci aiutano ad alleviare i crampi e rilassare i muscoli

04

Per salvare la pelle

Rimedi naturali per lenire gli effetti di ferite e scottature

06

Botta e risposta

Arnica una pianta da sempre nota per risolvere traumi di ossa e articolazioni

08

Oro Incenso e Camomilla

Da Elicriso, Camomilla e altre piante, oli essenziali per gli shock psicofisici

10

Colpi bassi

Come rimediare ai fastidiosi sintomi della cistite

12

A me gli occhi!

L'Iridologia valuta la nostra salute dall'osservazione degli occhi

15

Funghi: cibo, veleno o medicina?

Un alimento tutto da scoprire

16

Il miele, buono e utile


Un premio e una cura per i nostri animali domestici

SE VEDI LE STELLE...

Le piante che ci aiutano ad alleviare i crampi e rilassare i muscoli

Capita a volte di essere piegati in due dal mal di pancia, o bloccati di profilo da un violento torcicollo... E vogliamo parlare dei crampi notturni che ci rovinano il sonno? Tutta colpa dei muscoli: quelli dei visceri, di cui ci accorgiamo solo quando si comprimono in uno spasmo esagerato, e quelli scheletrici, di cui abbiamo maggiore coscienza, ma che a volte si ribellano al nostro controllo. Quel che è peggio è che tutti questi disturbi, così improvvisi e intensi, creano uno stato di tensione emotiva che si somma a quella fisica e la aggrava. Per interrompere questo circolo vizioso e ritrovare un po' di distensione, alcune piante offrono un aiuto prezioso.

*Lina Suglia
erborista, fitopreparatore,
consulente scientifico*



La più "classica" è la **Camomilla**: anche chi non ricorre a rimedi naturali, almeno una volta, si è rilassato bevendone una tazza d'infuso. Per un'azione più immediata, è consigliata la Tintura Madre (TM), estratta dai capolini freschi della pianta (30 gocce diluite in acqua, tre volte al giorno): **è utile in particolare per allentare gli spasmi di stomaco e intestino e per favorire il ripristino delle microflora batteriche**. Gastriti, colon irritabile, coliche sono tra le indicazioni confermate dalle indagini cliniche.

In associazione o alternativa segnaliamo **Peonia** (TM), ottenuta dalle radici della pianta, note alla tradizione e riconosciute dalla ricerca moderna per **l'efficacia nel contenere risposte esacerbate**, come forti disturbi gastrici con secrezioni iperacide e dolori intercostali.

Più centrata sull'equilibrio intestinale, **Agrimonia** (TM) era già vantata dalla medicina popolare come **astrigente intestinale**. Studi moderni lo confermano, aggiungendo che, oltre a ridurre gli spasmi, regola la flora batterica e protegge le pareti intestinali. La indicano inoltre fra i rimedi per contenere attacchi di colite, enteriti, disbiosi. Per tutte le TM, il dosaggio è sempre analogo a quello indicato per Camomilla.

Agrimonia riequilibra la pancia sottosopra

I disturbi mestruali sono uno sgradito appuntamento per alcune donne: oltre ad accusare crampi uterini, nei giorni che precedono o accompagnano il ciclo soffrono di vari sintomi. La Sindrome Premestruale include ritenzione idrica nei tessuti con una sensazione di gonfiore, variabilità d'umore, nausea, mal di

testa e altri malesseri. Può prevenirli e alleviarli **Levistico**, conosciuto anche come Sedano di montagna, la cui radice **favorisce le mestruazioni e attenua le contrazioni uterine, ma attiva anche il drenaggio dei liquidi**. Si utilizza la TM, indicata anche come spasmolitico delle vie urinarie e respiratorie. Spesso, infatti, una pianta con caratteristiche spasmolitiche e rilassanti ha più ambiti d'utilizzo. Ne sono un esempio le già citate Camomilla e Peonia, che si prestano anche ad alleviare le problematiche femminili di cui stiamo parlando. Peonia può inoltre essere usata per cefalee ed emicranie legate sia al ciclo mestruale, sia ad altre cause. Ma la pianta del mal di testa per eccellenza è **Partenio**, utilizzabile in tavolette di estratto secco o in TM: calma anche i dolori del ciclo, per cui si suggerisce soprattutto alle donne che accusano emicrania premestruale.

Per i **crampi dei muscoli scheletrici**, si possono proporre due rimedi. Il primo è **Escolzia**, pianta con note proprietà ansiolitiche, da utilizzare in tavolette o in TM, quando i crampi e le tensioni muscolari, soprattutto a spalle e collo, siano legati a stress acuti con insonnia e somatizzazioni. L'altro, **Artiglio del diavolo**, disponibile in tavolette o estratto fluido, è indicato per le **contratture muscolari da scorretta compensazione posturale** dettata da dolori.

Per concludere, ricordiamo che in tutti i casi citati la diffusione di oli essenziali nell'ambiente può influire sul nostro stato d'animo e anche sulla percezione del dolore. **È quindi consigliabile ricorrere a qualche goccia di oli essenziali rilassanti, da disperdere nell'aria o mettere su un fazzoletto e annusare**: ad esempio, favoriscono la distensione psicofisica le essenze di Lavanda, Mandarino, Petitgrain Bigarade, Rosa, Sclarea.■

Peonia, per un'eccessiva acidità gastrica



Levistico e Partenio per i dolori femminili



Escolzia per le tensioni muscolari da stress



casa dolce casa

Casalinghe in pericolo

Rifugio familiare e sicuro o luogo imponderabile e rischioso? Le nostre case sono lo scenario della maggior parte degli incidenti cui sono esposte le donne: una su tre di quelle in età lavorativa infortunata in casa, deve ringraziare le faccende domestiche. Ogni angolo nasconde un possibile pericolo: coltelli e oggetti taglienti (41%), tappetini, scale, sgabelli e pavimenti bagnati o incerati (29%), pentole con acqua o olio bollente, ferri da stiro, forno e fornelli per scottature (10%) sono solo alcuni esempi.

Li cita il SINIACA (Sistema Informativo Nazionale sugli Infortuni in Ambiente di Civile Abitazione), che ha analizzato gli arrivi in pronto soccorso di 22 centri del territorio nazionale.

Alle signore che non vogliono correre rischi conviene quindi usare la massima attenzione.





PER SALVARE LA PELLE

Consigli per lenire piccole ferite, scottature e altri incidenti che coinvolgono la cute

*Emanuela Carlessi
naturopata*

È il più esteso organo di senso umano – con i suoi 2 metri quadrati di superficie – e costituisce il primo fondamentale fronte protettivo: la pelle tutela i tessuti e gli organi interni del corpo da urti e lesioni, ma è anche una frontiera che sbarra la strada a fattori insidiosi come raggi UV, vento, inquinanti o microrganismi potenzialmente nemici.

Se servono circa 28 giorni perché le cellule di quest'ampia barriera si rigenerino, bastano un attimo di distrazione o la stanchezza della giornata per ledere l'integrità con un taglio o una scottatura.

Per lenire ferite e altri piccoli traumi domestici, la Natura mette a disposizione rimedi sicuri ed efficaci: alcuni sono irrinunciabili e dovrebbero far parte del kit di pronto soccorso casalingo.

La pianta per eccellenza amica della pelle è **Calendula**. I suoi fiori sono apprezzati da secoli nella medicina popolare, che aveva riconosciuto loro la

La pelle è il nostro primo fronte difensivo



Calendula amica della pelle per eccellenza



capacità di favorire la cicatrizzazione e mitigare le irritazioni. A questi scopi, i capolini venivano macerati in oli vegetali e in infusi da applicare sulle ferite o sulle punture d'insetto.

La ricerca moderna ha indagato le sostanze presenti nei vivaci fiori di questa pianta e ne ha confermato gli usi tradizionali. Tra i rimedi che se ne ricavano, **la Tintura Madre (TM) è la scelta elettiva in caso di abrasioni superficiali e ferite:** opportunamente diluita in acqua sterile (1 parte di TM in 3 parti di acqua) disinfetta la lesione e accelera il processo di riparazione. Inoltre, grazie alle comprovate proprietà antisettiche, riduce il rischio che batteri opportunisti "si intrufolino" nell'organismo, approfittando della breccia nella barriera difensiva.

Calendula è disponibile anche in altre preparazioni come **oleoliti, creme e pomate, più indicati in caso di irritazioni e screpolature:** le caratteristiche chimico-fisiche di questi rimedi li rendono particolarmente affini alla cute, che li assorbe rapidamente esaltandone l'efficacia. Sono molto indicati per le pelli sensibili o delicate, persino quelle dei neonati, per gli arrossamenti da pannolino, per l'esuberante fioritura acneica adolescenziale e per i classici fastidi da rasatura e depilazione: tutte situazioni in cui Calendula riduce il rossore e contribuisce a ristabilire la cute lesa, diminuendo la probabilità che si infetti. Un'ultima curiosità: per il suo fiore giallo-arancio, che dall'alba al tramonto si volge sempre verso il sole, nel Medioevo Calendula fu consacrata a questo astro e le venne attribuito il nome di **"sposa del sole"**. Questo stretto rapporto con il ciclo solare la accomuna a Iperico, i cui fiori vengono macerati in olio vegetale per ottenere

un oleolito dal colore rosso acceso del fuoco.

È un richiamo evocativo alla **fiamma che connota** l'azione stessa del rimedio, indicato per il trattamento di scottature, ustioni superficiali ed eritemi solari: **Iperico** lenisce il rossore e favorisce la riparazione cutanea. Ma, soprattutto, i suoi fiori contengono una particolare sostanza – l'ipericina – che **contribuisce a ridurre la sensazione di dolore**, perché spegne gli interruttori nervosi che fanno percepire lo stimolo algico. Ciò è particolarmente apprezzato per i traumi delle zone molto innervate come le dita di mani e piedi: l'oleolito è quindi il pronto soccorso ideale quando un colpo secco, come il classico mignolo del piede contro lo stipite della porta, toglie il fiato e ci fa "vedere le stelle". L'accortezza, in tutti i casi, è di evitare l'esposizione ai raggi UV o proteggere la zona trattata con una medicazione per qualche ora, perché Iperico è fotosensibilizzante.

Quando invece il fuoco arriva dall'interno e divampa sulla pelle con **eczemi e orticarie**, viene in nostro aiuto il gel di **Aloe**, un rimedio fresco e leggero. Gode di grande considerazione nella Medicina Ayurvedica, che ritiene eserciti un effetto tonico adatto a tutti i tipi di pelle: forse per questa azione rivitalizzante veniva chiamata kumari, che significa **"giovane fanciulla"**. Gli studi contemporanei ne riconoscono l'attività lenitiva, rinfrescante, idratante e dermoprotettiva, ideale per lenire irritazioni, pruriti, punture di insetti e piccole lesioni superficiali. ■



Iperico per lenire scottature e ustioni



Gel d'Aloe: adatto a tutti i tipi di pelle



piante amiche

A fior di labbra

Sono lesioni piccole ma fastidiose quelle delle labbra, così sensibili ed esposte ai danni di sole, freddo, vento. Per prevenire secchezza, irritazioni e screpolature, sono utili alcuni fitoderivati, noti alle antiche tradizioni e apprezzati dalla cosmetologia moderna per le proprietà lenitive, idratanti e protettive. Tra gli oli vegetali, quello di **Olivello spinoso**, ottimo antiaging e riepitelizzante, è una difesa naturale da agenti chimico-fisici aggressivi; quello rigenerante di **Tamanu** previene eventuali complicanze infettive. Tra gli oli essenziali, **Copaiba** allevia il fastidio di labbra secche e fissurate, ne favorisce la riparazione e migliora l'irrorazione sanguigna locale; quello di **Carota** tonifica e rivitalizza gli epitelii. Sono ideali se utilizzati in sinergia nelle formulazioni di stick per labbra; i vegani badino inoltre che tra gli ingredienti del prodotto una cera vegetale sostituisca quella d'api.

BOTTA E RISPOSTA

Arnica: una pianta rinomata per i problemi muscolari, nevralgici e articolari

Flora Bertelli, erborista



“**P**anacea di tutti i traumi”, come venne definita a inizio del 1600, l'**Arnica** – *Arnica montana* – è nota fin dall'antichità per la **capacità di lenire le conseguenze di cadute e botte, riducendo il dolore e favorendo contemporaneamente il riassorbimento dei lividi.**

Questa pianta erbacea perenne ama i climi freschi e soleggiate delle alture di tutta Europa. Da giugno ad agosto, il giallo intenso dei suoi capolini dai petali arruffati colora i pascoli montani e il suo spiccare dorata e tenace ha evocato, soprattutto nel folklore germanico, l'immagine degli occhi di un lupo accesi nel buio. Da qui, alcuni nomi popolari come fiore del lupo e Wolferlei – lupacchiotta. Curioso il fatto che quest'ultimo termine abbia la stessa pronuncia della pianta, ossia Wohlverleih, che significa “dispensatrice di benessere”, dati gli eccezionali effetti benefici, confermati anche dagli studi scientifici moderni.

In effetti, ricerche contemporanee hanno rivelato che le sostanze contenute nei fiori di Arnica sono efficaci nell'alleviare il dolore e nel contribuire a ridurre le

problematiche di muscoli, tendini, articolazioni e nervi. Questa pianta officinale è quindi il rimedio elettivo **non solo per i classici disturbi muscolari, articolari e nevralgici, sia passeggeri sia persistenti, ma anche per tutti i disagi occasionali dovuti a stiramenti, strappi, distorsioni o slogature.**

Ritenuta “panacea di tutti i traumi”

Inoltre, studi scientifici evidenziano che, in caso di traumi, **riduce il gonfiore e permette un rapido riassorbimento delle macchie bluastre sulla zona colpita.** Infatti, gli estratti di Arnica sono in grado di stimolare l'attività di particolari cellule “spazzine” – i macrofagi – che ripuliscono i tessuti da tutto il disordine provocato dal danno.

L'azione di questo rimedio è così repentina ed efficace che fu definita “napoleonica” da Goethe. Il noto poeta tedesco aveva l'abitudine di utilizzarla in infuso, per lenire i disturbi debilitanti di cui soffriva in vecchiaia, nonostante al suo tempo ne fosse già sconsigliata l'ingestione, a causa degli effetti negativi e piuttosto rischiosi sul battito cardiaco e sul respiro.

Attualmente, l'uso interno è appannaggio esclusivo dell'Omeopatia che, grazie alle sue notevoli diluizioni, può ricorrere anche a piante considerate tossiche in altre forme. In ambiti diversi, si utilizzano estrazioni di Arnica solo per impiego locale: **la Tintura Madre va diluita in poca acqua tiepida (1 parte in 5 di acqua) e applicata con una pezzuola, per tempi brevi ma più volte nella giornata; l'oleolito si impiega tale quale.** Da questi si ottengono anche formulazioni di gel e pomate. Tutti devono essere applicati solo quando la cute risulta integra e priva di lesioni: in genere, la Tintura Madre e il gel si preferiscono nelle situazioni di emergenza, mentre pomate e olio sono più opportuni nelle problematiche muscolari e articolari dalle note croniche.

Le preparazioni che si ottengono da questa pianta montana sono molto apprezzate anche da chi pratica attività sportiva: applicate prima della prestazione fisica, contribuiscono a riscaldare e tonificare la muscolatura, riducendo il rischio di strappi; utilizzate invece dopo lo sforzo, favoriscono un recupero migliore, alleviano l'indolenzimento e preservano da possibili contratture. ■

Gel per le emergenze, pomata per i problemi cronici



Nello sport: tonifica e favorisce il recupero



la vetrina

Movimenti agili

Artihara Pomata - Flessibilità

Un prodotto completamente naturale, un valido aiuto per lenire problematiche ostinate, dovute all'età o ai postumi prolungati di traumi, che colpiscono i muscoli di piccole e grandi articolazioni.

Ingredienti naturali e puri al 100%, come oleolito d'**Arnica**, oli vegetali di **Nigella** e **Girasole**, escina e oli essenziali di **Katafray**, **Alloro** e **Boswellia** agiscono sinergicamente in questa formulazione a rapido assorbimento, indicata per aiutare a sciogliere le rigidità articolari persistenti o ricorrenti. La pomata, con certificazione bio e confezioni in plastica vegetale 100% riciclabile, è adatta anche ai vegani.
Approfondimenti su www.fitomedical.com

Modo d'uso

Applicare 2 o 3 volte al giorno sulla zona interessata con un leggero massaggio prolungato.

Relax muscolare

Olio Spray - Scioltezza

Avvolge con note calde e speziate, rivitalizza la muscolatura, migliora la circolazione e scioglie le tensioni.

Un olio biocosmetico, confezionato in plastica di origine vegetale, che contribuisce al benessere muscolare con un generale effetto tonico. Grazie alle proprietà dell'oleolito di **Arnica** e degli oli essenziali di **Rosmarino**, **Zenzero**, **Katafray** e **Noce moscata**, è un valido aiuto in prestazioni sportive e attività fisiche, utilizzato prima o dopo, oppure in condizioni transitorie di affaticamento e debolezza come rigenerante, ma anche per un massaggio corroborante e profumato prima del bagno o della doccia.
Approfondimenti su www.fitomedical.com

Modo d'uso

Spruzzare direttamente sulla parte da trattare e massaggiare con movimento circolare.

Pronto intervento

Artihara Gel - Sollievo

Un Gel certificato Bio Eco Cosmesi AIAB, in confezione di plastica green, che allevia il disagio intenso e favorisce il rapido riequilibrio delle condizioni e della funzionalità dei tessuti compromessi.

Una preparazione studiata per agire con rapidità ed efficacia in situazioni d'emergenza. Aiuta a mitigare le sensazioni dolorose e a ridurre il gonfiore, grazie alla sinergia dei componenti – **Arnica**, escina e oli essenziali di **Katafray**, **Eucalipto citrato** e **Menta piperita** – efficaci per alleviare traumi articolari, strappi e blocchi muscolari, contusioni, nevralgie e sintomi osteoarticolari. Non unge e induce localmente una confortevole sensazione di fresco.
Approfondimenti su www.fitomedical.com

Modo d'uso

Applicare più volte al giorno un sottile strato di gel sulla zona interessata e stendere con un leggero massaggio. Utilizzare solo su pelle integra.



Artimove

Un efficace integratore, a base di **Boswellia**, **Frassino**, **Zenzero** e **Pepe lungo**, che agisce favorevolmente sulla funzionalità delle articolazioni e la scioltezza dei movimenti.





piante amiche

di Stefano Fusetti
fitopreparatore

Gioia per gli occhi

Nei prati da fine maggio a ottobre i piccoli fiori di Eufrasia, bianchi con striature violette e il centro giallo, occhieggiano, è il caso di dirlo. Per la dottrina delle segnature, che associava la forma di una pianta e la sua azione terapeutica a un determinato organo, queste corolle ricordano infatti un occhio umano. Per questo Eufrasia (*Euphrasia rostkoviana*) nella medicina popolare era indicata nelle affezioni oculari come orzaioli, congiuntiviti, lacrimazione e irritazioni di varia natura, anche allergica. L'uso è confermato dalla moderna ricerca scientifica, che ne ha evidenziato le proprietà antinfiammatorie e decongestionanti. Si può utilizzare in forma di colliri, fare impacchi sugli occhi con l'infuso o assumere per bocca la Tintura Madre (30 gocce tre volte al giorno) per ogni tipo di irritazione oculare, anche accompagnata da sinusiti, mal di gola, raffreddori virali e allergici.

ORO, INCENSO E CAMOMILLA

Essenze che offrono un aiuto per sostenere shock fisici e psicologici

Marco Angarano

tecnico erborista, fitopreparatore, giornalista

Camomilla romana scioglie le tensioni

Incenso rende profondo il respiro e predispose alla meditazione



Il mondo sta cambiando rapidamente intorno a noi, con avvenimenti non sempre positivi che ci conducono a nuove abitudini. Ogni giorno affrontiamo una successione di piccoli eventi stressanti che possono sommarsi e produrre gli stessi sintomi di un trauma più grande. È perciò importante proteggersi da questi "colpetti" progressivi, per evitare le conseguenze più negative e mantenere il nostro benessere psicofisico.

La Natura ci viene in soccorso con gli oli essenziali (OE), che possiedono grandi potenzialità sul piano psicologico. In anni recenti, infatti, si è sviluppato il concetto di **Aromacologia: lo studio delle interrelazioni tra la nostra psiche e le sensazioni e i sentimenti specifici (per esempio euforia, rilassamento, sensualità, felicità, ecc.) che gli stimoli olfattivi suscitano nel nostro cervello.**

Vediamo le caratteristiche di alcuni OE da utilizzare nei momenti di particolare difficoltà fisica e psichica.

Helios e chrysos, il sole e l'oro in greco, a indicare il colore dei fiori di **Elicriso** (*Helichrysum italicum*) che tingono di giallo le coste del Mediterraneo. Dalla loro distillazione si ottiene un olio essenziale di colore giallo con sfumature rossastre, che possiede una nota calda ed erbacea, con un delicato sottotono di tè. **Un'essenza che emana calore e aiuta le persone che soffrono di freddezza emozionale a sciogliere i nodi interiori.** Nella medicina popolare l'Elicriso era utilizzato per le affezioni respiratorie e della pelle. È molto utile in caso di contusioni perché, grazie alle sostanze attive che lo compongono, evita o riduce la formazione di lividi ed edemi: 2 gocce di OE di Elicriso in un cucchiaino di oleolito di **Arnica** (*Arnica montana*) da applicare con delicatezza sulla parte interessata. **L'OE di Elicriso è un ottimo rimedio anche per chi passa molto tempo sotto il sole: per prevenire le scottature**, si possono aggiungere un paio di gocce alla crema protettiva oppure, quando si è esagerato con l'esposizione, per lenire l'infiammazione se ne possono miscelare 2 gocce a un cucchiaino di olio vegetale di **Tamanu** (*Calophyllum inophyllum*) e massaggiare dolcemente la pelle arrossata.

L'oleoresina di *Boswellia sacra*, meglio conosciuta con il nome di **Incenso**, da millenni è bruciata sugli altari e nei templi. L'olio essenziale che si ottiene dalla sua distillazione è caratterizzato da una nota resinosa e speziata. Sul piano fisico, uno dei suoi effetti è quello di rallentare e rendere più profondo il respiro, sciogliendo i blocchi mentali, sedando le paure e trasmettendo un senso di calma che predispone alla preghiera e alla meditazione. Impiegato nell'antichità anche a scopi terapeutici, oltre che nelle cerimonie religiose, è un olio essenziale particolarmente efficace per contrastare le infezioni respiratorie e calmare la tosse, in particolare se lo si utilizza nei suffumigi e nei bagni.

Dai bianchi capolini della **Camomilla romana** (*Chamaemelum nobile*) si ottiene un olio essenziale dalla nota dolce ed erbacea, di grande utilità per affrontare e sedare i pensieri più problematici. 4-5 gocce nel diffusore di essenze, o nel bagnodoccia disperdente per un bagno aromatico, contribuiscono a sciogliere le tensioni nervose e aiutano a "digerire" l'ansia e lo stress. **È un rimedio utile per i bambini quando sono sovraeccitati e difficili da calmare** per i motivi più vari, come lo spuntare dei primi dentini o le coliche addominali. 2-3 gocce ciascuno di OE di Camomilla romana e **Mandarino** (*Citrus reticulata*) nel diffusore di essenze aiutano a riportare la serenità nella stanza dei piccoli e a farli addormentare. Per i grandi invece, in caso di nervosismo, agitazione, ansia e insonnia, aggiungere 2 gocce ciascuno di OE di Camomilla romana e **Neroli** (*Citrus aurantium*) in un cucchiaino da tè di olio vegetale o gel di Aloe e applicare con un leggero massaggio ai lati della colonna cervicale e sulle tempie.

2

alleati



Amico per la pelle

Elicriso Olio essenziale

Un'essenza che rischiarifica i pensieri, lenisce i problemi della cute e allevia gli effetti dei traumi fisici e delle contusioni. *Approfondimenti su www.fitomedical.com*



Sollievo nei momenti traumatici

Soccorso Miscela di oli essenziali

Un mix di oli essenziali, dall'azione sinergica, che aiuta il corpo e la mente a reagire agli eventi più difficili. *Approfondimenti su www.fitomedical.com*

NUOVA LINEA ARTIHARA

LIBERTÀ DI MOVIMENTO.



I problemi muscolari e articolari possono limitare la tua libertà di movimento e di conseguenza la tua serenità quotidiana. Le proprietà salutistiche di Arnica e degli Oli Essenziali che caratterizzano **Gel, Pomata e Olio Artihara** contribuiscono ad alleviare sensazioni dolorose e tensioni per rimettere in moto la tua giornata.



FITOMEDICAL
star bene è naturale



COLPI BASSI

Piante per alleviare i fastidiosi sintomi della cistite

Donato Virgilio
medico chirurgo

Le bacche di Cranberry erano sacre per gli Indiani



Per molte donne la cistite è un vero tormento. **Questo disturbo, che interessa la vescica, è favorito nella popolazione femminile non solo dalla brevità anatomica dell'uretra e quindi dalla maggiore vicinanza con i genitali esterni, ma anche dalla stitichezza: un intestino che non si svuota regolarmente**, ossia quotidianamente, si associa spesso anche a vaginiti e cistiti recidivanti.

Le cause possono essere virali, batteriche, chimiche. In alcuni casi compare sangue nelle urine (ematuria), dovuto alla rottura dei capillari della mucosa irritata. La sintomatologia più eclatante, il bruciore e il dolore alla minzione, è legata al cointeressamento dell'uretra. Ma attenzione! Spesso la stessa sintomatologia può essere ascrivibile semplicemente ad un'urina troppo acida o troppo concentrata. Per una diagnosi corretta è quindi sempre preferibile eseguire perlomeno il test rapido in farmacia sulle urine.

Altre possibili cause possono essere la scarsa o anche eccessiva igiene intima, l'utilizzo di assorbenti interni, pantaloni o biancheria intima **troppo** aderente.

Va da sé che il primo cardine per il mantenimento di una corretta produzione di urina è l'assunzione di liquidi in quantità adeguate (idropinoterapia), pos-

sibilmente acque oligominerali a basso residuo secco. La prima cosa da fare in caso di fastidi alla minzione è proprio bere, fino a tre litri d'acqua al giorno per tenere la vescica il più "lavata" possibile.

È possibile aiutarsi prima di ricorrere agli antibiotici? Certo! Le foglie del **Mirtillo rosso** (*Vaccinium vitis-idaea*) contengono una sostanza, l'arbutina, che ha **un'azione diuretica e disinfettante** indicata per le infezioni delle vie urinarie, come cistiti e uretriti. Altre sostanze attive, i flavonoidi, presenti anche nelle bacche, proteggono dai radicali liberi e svolgono un'importante azione antinfiammatoria a sostegno delle pareti delle vie urinarie.

Il Mirtillo rosso è ricco di arbutina

Il **Cranberry** (*Vaccinium macrocarpon*), noto anche come Mirtillo americano, le cui bacche erano considerate sacre dagli Indiani d'America, è **ricco di sostanze che esercitano proprietà antibatteriche** ed espletano la loro azione soprattutto a livello dell'apparato urinario. Qui, oltre a svolgere un'importante azione antiossidante e antinfiammatoria e a favorire l'acidificazione delle urine, che rende l'ambiente vescicale ostile ai microrganismi aggressivi, ostacola la loro adesione alle

pareti della vescica. È particolarmente indicato ai soggetti che presentano infezioni urinarie come cistiti e pure prostatiti, sia occasionali che ricorrenti, recidivanti o croniche.

C'è poi il **Karcadè** (*Hibiscus sabdariffa*), i cui fiori provengono dalla tradizione africana. Studi moderni confermano che **possiede spiccate proprietà antiossidanti, per cui agisce come ritardante naturale dell'invecchiamento cellulare, ma anche antinfiammatorie e anti-settiche**. In caso d'infezioni genitourinarie la ricerca ha dimostrato che, oltre a sostenere il drenaggio linfatico e contrastare la ritenzione idrica, favorisce il riequilibrio delle microflora che popolano le mucose urinarie e intestinali.

Non è da sottovalutare **Astragalo** (*Astragalus membranaceus*), noto come "adattogeno" che sostiene l'organismo in condizioni di stress, in particolare quando l'eccesso di sollecitazioni lo indebolisce, rendendolo soggetto a infezioni e a frequenti recidive. **È indicato per contrastare l'infiammazione e rinforzare il sistema immunitario di persone particolarmente sensibili a infezioni ricorrenti**, anziani, convalescenti, categorie fragili alle quali questa radice offre un aiuto nel sostenere le naturali difese dell'organismo.

Infine, tra i gemmoderivati (MG), estratti particolari ottenuti da giovani tessuti vegetali, che si distinguono per la maneggevolezza e l'azione profonda, ricordiamo **Brugo MG** (*Calluna vulgaris*), antisettico e importante drenante delle vie urinarie: è utilizzato a scopo preventivo dopo episodi acuti per prevenire ricadute, ma anche per arginare stati infiammatori con scarsa capacità di reazione da parte del sistema immunitario. ■

2 alleati



Uno scudo per le vie urinarie...

Cistoshield omeostat®

Assicura protezione e riequilibrio delle basse vie urinarie grazie a Cranberry, Mirtillo rosso, Karkadé e Astragalo.

Approfondimenti su www.fitomedical.com



... e uno per l'intestino

Enteroshield omeostat®

Con Baobab, Agrimonia, Triphala, Zinco e Carnosina protegge la parete intestinale e ostacola il passaggio di tossine e batteri.

Approfondimenti su www.fitomedical.com

la salute in tazza

Viola Assolari
erborista

TISANA PER STOMACO SOTTOSOPRA

In caso di nausea, ecco un consiglio pratico e veloce! Nel momento del bisogno, quando il nostro stomaco proprio non vuole saperne di stare tranquillo, come sempre la Natura ci viene incontro; lo **Zenzero** ci aiuta infatti ad attenuare questo fastidioso disturbo, qualunque ne sia la causa: indigestione, gravidanza, mal d'auto, eccetera. Basta preparare una bella tisana calda con questo rizoma che, fresco o in polvere, non dovrebbe mai mancare nella nostra dispensa, visto anche il grande utilizzo che se ne può fare in cucina. Se lo usate fresco, mettete un pezzetto sbucciato di radice da 3-4 g, tagliuzzata sottilmente, in una tazza d'acqua bollente (circa 200 ml) e lasciate in infusione indicativamente per 7 minuti. In alternativa si può utilizzare anche Zenzero in polvere; in questo caso la quantità è circa mezzo cucchiaino per tazza.

A ME GLI OCCHI!

L'iride svela i nostri segreti e racconta le condizioni di salute

Emanuela Carlessi
naturopata

Specchio dell'anima... ma anche del corpo! Se la luminosità dello sguardo è notoriamente segno di vitalità, i colori e la struttura degli occhi rivelano il nostro stato di benessere, mostrando dove il corpo necessita di essere sostenuto o riequilibrato. Lo sapevano bene gli antichi medici indiani e cinesi, che oltre 2000 anni prima di Cristo indagavano attentamente gli occhi dei pazienti,

per comprendere l'origine dei loro disturbi.

Una pratica che ha oltre 4000 anni

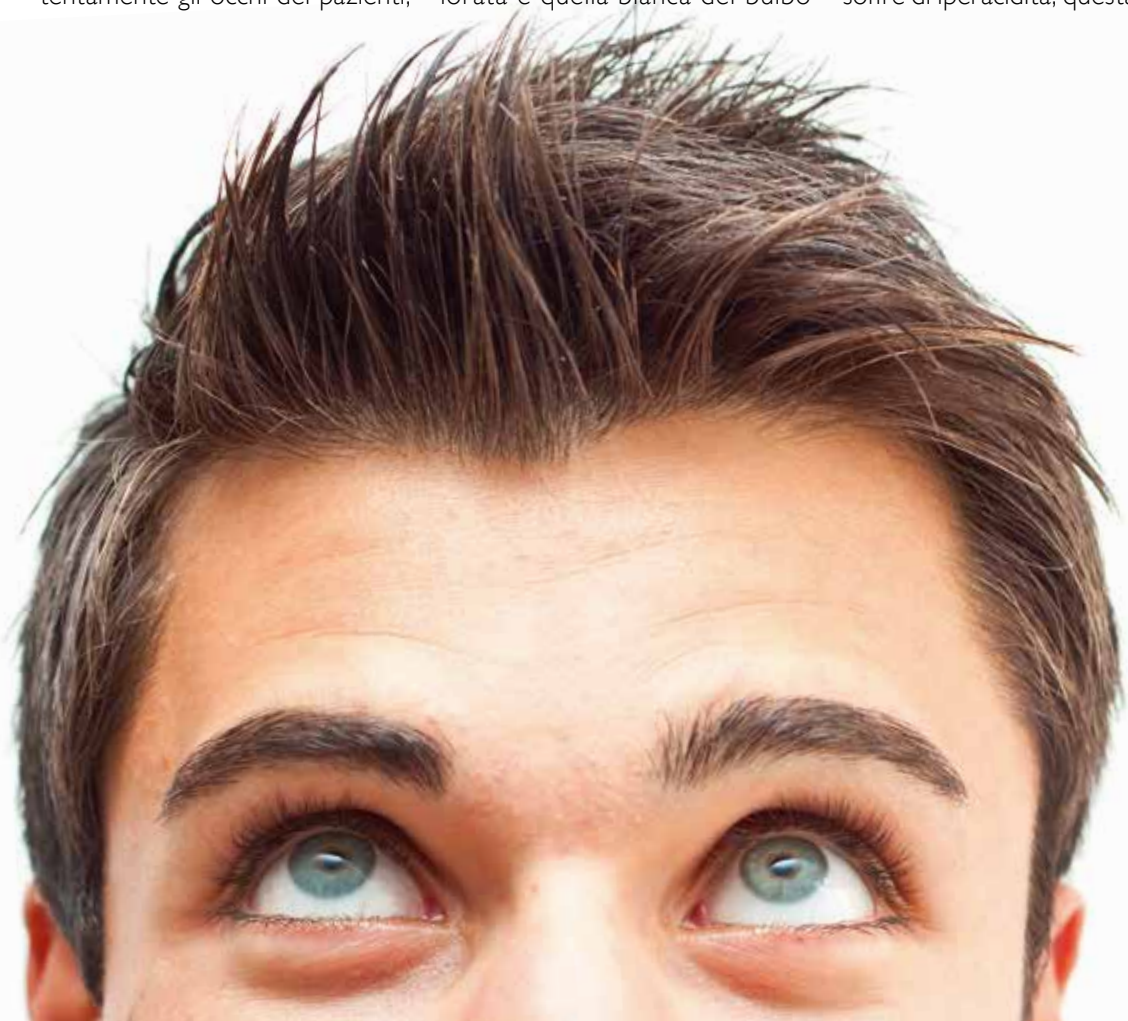
Certamente, da allora, le cose sono molto cambiate e oggi **lo studio dell'iride e della sclera** – rispettivamente la parte colorata e quella bianca del bulbo

oculare – **si è strutturato in una vera e propria disciplina, definita "Iridologia"**. Inoltre, i professionisti hanno a disposizione strumenti sempre più raffinati come gli iridoscopi, che ingrandiscono notevolmente l'immagine oculare, permettendo di osservarne i minimi dettagli.

Il principio di fondo resta però sempre lo stesso: **le iridi sono come mappe che racchiudono, in un minuscolo spazio, i segreti dell'intero organismo**. Infatti, ogni loro piccola parte riporta informazioni sulle condizioni di un preciso organo, di una specifica struttura corporea e persino del carattere! Qualche esempio curioso.

L'anello immediatamente esterno alla pupilla corrisponde allo stomaco e la sua colorazione dipende da come avviene la digestione gastrica. Se la persona soffre di iperacidità, questa super-

L'Iridologia valuta il nostro stato di benessere





**Sull'iride
la traccia
degli eventi
importanti**



ficie tenderà col tempo a schiarirsi e a sbiancare; nel caso invece la digestione sia lenta, l'area apparirà più scura, indicando il ristagnare del cibo, con senso di pienezza e pesantezza. Questa informazione è fondamentale per il naturopata, perché lo orienta nella scelta del rimedio. Infatti, nel primo caso è necessario "spegnere le fiamme", ad esempio consigliando **Peonia** Tintura Madre (TM), che aiuta a modulare l'acidità dello stomaco e proteggerne le mucose. Nel secondo caso, invece, è più opportuno ricorrere ad **Angelica** TM, che sostiene l'attività gastrica e allevia i crampi e i gonfiori addominali spesso associati alla digestione lenta.

Ma forse la cosa più intrigante e sorprendente è che **gli occhi portano anche la testimonianza di avvenimenti importanti che in qualche modo hanno segnato la vita**: nella trama dell'iride, ad esempio, si può formare un vuoto

e la zona in cui si crea questa lacuna indica l'età in cui è accaduto l'evento, come fosse la lancetta di un orologio in cui il tempo è scandito dagli anni invece che dalle ore. Inoltre, la presenza di una macchia marrone sulla superficie iridea, se a livello fisico rivela l'accumulo di tossine che il fegato non riesce più a smaltire, sul piano psichico racconta di un'emozione o un fatto "non digeriti", che col tempo creano rabbia e rancore. In questi casi, non c'è rimedio più appropriato di **Schisandra**: infatti, l'estratto secco dei suoi frutti vanta effetti positivi sia sul piano corporeo sia, per la Medicina Cinese, su quello emotivo. Da un lato protegge il fegato e favorisce la detossificazione, alleviando al contempo le difficoltà psicofisiche che l'intossicazione comporta – come senso di fatica con mal di testa, sonno disturbato e scarsa concentrazione – mentre dall'altro lato secondo gli orientali modula i comportamenti aggressivi

e astiosi, tipici di chi "si rode il fegato".

La lettura iridologica guida la scelta del rimedio

È affascinante scoprire come l'iride, nella sua minuscola eleganza cromatica, racchiuda i segreti e le caratteristiche dell'intero corpo e della sua psiche: in accordo con le più antiche dottrine della tradizione e con le più recenti acquisizioni in materia di fisica quantistica, **ciascuno di noi può immaginarsi come un ologramma, in cui ogni parte contiene le informazioni dell'intero organismo** anche se la nostra mente a volte è lontana dal coglierlo. ■



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



ZUPPA DI FARRO ALLA CURCUMA E ARANCIO

Una cena che riscalda,
con una dolce nota
agrumata

Soffriggere 1 scalogno in 1 cucchiaio di olio evo. Unire 250 g di verza e 200 g di cavolo nero a striscioline, facendoli appassire per alcuni minuti. Sciacquare 50 g di lenticchie rosse decorticate e 200 g di farro perlato e aggiungerli alle verdure, con 200 g di patata americana a cubetti. Salare, versare acqua fino a ricoprire gli ingredienti e lasciar bollire per 45 minuti.

Terminata la cottura, insaporire con 1 goccia di **Olio Essenziale di Arancio dolce** e 5 di **Olio Essenziale di Curcuma**, diluite in 3 cucchiaini di olio evo.



FARINATA CON CIPOLLE ROSSE E PREZZEMOLO

Ricetta di Barbara Toselli

Una delle tradizionali ricette liguri nella nostra variante con cipolle rosse: deliziosa, leggera e gluten free

Ingredienti

Per 4 persone

200 g
Farina di ceci

1 Cipolla rossa

1 Mazzetto
Prezzemolo

Olio d'oliva
extravergine

Sale

Pepe

1

Mescolate con la frusta in una ciotola la farina di ceci e un cucchiaino scarso di sale. Unite a filo 500 ml d'acqua, stemperando la farina in modo che non si formino grumi.

2

Aggiungete un cucchiaio d'olio e circa la metà delle foglie del mazzetto di prezzemolo tritate finemente. Coprite e lasciate riposare la pastella per almeno 4 ore.

3

Eliminate lo strato di schiuma che si sarà formato sulla superficie della pastella e poi mescolatela per renderla di nuovo omogenea.

4

Scaldare una teglia da 28 cm di diametro nel forno ventilato a 200 °C. Quando diventa ben calda, oliatela per bene e stendetevi la pastella. Infornate, quindi, per soltanto 5 minuti. Passato questo tempo, levate la farinata dal forno e ricopritela velocemente con la cipolla, già tagliata a fettine sottili. Infornate e proseguite la cottura per altri 20-25 minuti: la farinata deve dorarsi sulla superficie e sui bordi.

5

Cospargete la farinata con il prezzemolo rimasto, una spolverata di pepe e servitela immediatamente.

FUNGHI: CIBO, VELENO O MEDICINA?

Come conoscere questi particolari abitanti del bosco

Iacopo Bertini

vicepresidente Associazione Italiana Nutrizionisti



E sistono almeno 120mila specie di funghi, di cui meno di duemila sono commestibili.

Sono alimenti poveri di calorie ma ricchi di fibre e di una buona quantità di vitamine e minerali.

Il 90% del loro peso fresco è costituito da acqua. Spesso la credenza popolare si riferisce ai funghi considerandoli "carne vegetale": in realtà, le proteine sono presenti in quantità molto modesta (2-4%) e, per di più, in una forma chimica poco utilizzabile dall'organismo. Dal punto di vista nutrizionale, quindi, possono essere considerati e consumati come fosse verdure e ortaggi.

Quanto si rischia con quelli selvatici? Le specie mortali, per fortuna, sono poche, ma ciò non deve assolutamente far abbassare la guardia: ogni anno si verificano circa 40mila casi di intossicazione, con danni gastroenterici come nausea, vomito, crampi addominali, diarrea e diversi decessi. Questi, almeno in Italia, dipendono il più delle volte da alcune sostanze molto tossiche, le amatossine, contenute principalmente nelle Amanite.

Se non volete correre alcun rischio, consumate quelli di serra, sicuri e disponibili tutto l'anno, come il **Prataiolo o Champignon** e il **Pleurotus ostreatus**, detto "orecchione" o "fungo ostrica".

Esistono poi funghi, molto utilizzati e studiati in Estremo Oriente, cui sono attribuite proprietà salutistiche: alcuni si trovano tal quali o come estratto sotto

forma di integratori: il più noto è lo **Shiitake** (*Lentinus edodes*) con azione anticolesterolo e immunostimolante. Virtù simili sono attribuite al **Reishi** (*Ganoderma lucidum*), considerato in Oriente il "fungo dell'immortalità", e al **Maitake** (*Grifola frondosa*). Per la scelta fatevi consigliare da un professionista, evitando il fai da te.

Per chi va per boschi, due regole: la prima, tagliate il fungo alla base con un coltello. Non sradicatelo con tutto il micelio sotterraneo, perché impedireste la nascita di altri funghi; la seconda: come contenitore non utilizzate mai sacchetti di plastica, ma un cestino di vimini che fa "respirare" il fungo.

Infine, per non correre rischi consideriamo che: 1) **i funghi agiscono come delle vere e proprie spugne, assorbendo e concentrando diverse sostanze, alcune molto tossiche come i metalli pesanti.**

Per questo, non vanno raccolti in zone vicine a fonti inquinanti (discariche, strade trafficate, ecc.); 2) non fidarsi dell'amico di turno che si autoproclama esperto, ma recarsi presso gli Ispettorati Micologici delle ATS per far esaminare il "bottino" raccolto; il servizio, per giunta, è gratuito; 3) l'essiccazione non inattiva le tossine, anzi, le concentra; 4) la cottura ne inattiva alcune, ma non tutte, in particolare quelle più pericolose; 5) quando acquistate funghi selvatici accertatevi della presenza (obbligatoria) sull'etichetta dell'attestato di avvenuto controllo da parte della ATS. ■

Non sradicateli con tutto il micelio sotterraneo



Regola il tuo stomaco

GastroKey
Comprese

Con Triphala, Scutellaria, Zenzero e Liquirizia, equilibra le funzioni dello stomaco e armonizza la digestione.



IL MIELE, BUONO E UTILE A CANI E GATTI

Un modo dolcissimo
per coccolare i nostri animali
domestici

Laura Cutullo

medico veterinario omeopata e floriterapeuta

Il miele è un ottimo premio goloso e dalle molte virtù per i nostri animali. Oltre che essere assunto per bocca, può anche essere utilizzato esternamente, sulla cute, in caso di ulcere e ferite.

Il miele è prima di tutto un alimento. È infatti il prodotto delle api che costituisce il nutrimento per tutto l'alveare. **È frutto di fatica e lavoro di tutta l'estate:** ogni ape bottinatrice effettua anche mille viaggi avanti e indietro dall'alveare ai fiori per produrre una sola goccia di miele. Il nettare del fiore, succhiato dall'ape, nel suo corpo viene addizionato di enzimi. Tornata all'arnia, l'ape ne passa il contenuto alle api all'ingresso; queste continuano il processo di trasformazione e infine stipano quel liquido in cellette ventilate dalle api. Quando il miele è pronto, le api sigillano la celletta con un piccolo velo di cera che protegge il miele da umidità e sporcizia.

Poiché il nettare può essere raccolto da una varietà enorme di fiori, il miele che ne risulta può presentare caratteristiche molto diverse secondo la zona di produzione. Contiene però sempre carboidrati, e poi proteine, vitamine, aminoacidi, minerali e acidi organici. Il miele grezzo puro, inoltre, contiene anche polifenoli, flavonoidi, alcaloidi, glicosidi e altri composti.

Importante è usare miele di sicura provenienza, grezzo e di ottima qualità, perfettamente confezionato e conservato. Poiché il calore distrugge i componenti importanti del miele e quindi ne annulla quasi tutte le proprietà, deve essere dato così

Influmiel:
con **Rosa canina,**
Propoli,
Acerola,
Echinacea



com'è o in alimenti o bevande tiepide, mai bollenti e non deve essere aggiunto alla pappa in cottura.

Potete usarlo come **premio speciale al posto dei classici biscotti** per cani o stuzzichini vari per gatti. Certo non dovete esagerare con la quantità, perché il miele è molto energetico. Potete anche **scioglierne un cucchiaino in acqua** in modo da renderla più gradevole a quegli animali che tendono a bere troppo poco o per quelli che sono un po' debilitati.

Lo potete usare come **ottimo veicolo per altre sostanze curative**, come gli oli essenziali o gli estratti, o i rimedi omeopatici. In questa stagione autunnale potete aggiungere al miele sostanze che danno ulteriore energia e sostengono il sistema immunitario, potete prendere mezza **microtavoletta di propoli** e sbriciolarla in poco miele, una volta al giorno per una settimana in caso di necessità. Se desiderate un prodotto già completo, potete usare **Influmiel** di Fitomedical che è miele con Rosa canina, Propoli, Acerola, Echinacea. Ne basta mezzo cucchiaino da caffè ogni 10 chili una volta al giorno per un mese per rinforzare il vostro quattrozampe, due volte al giorno in caso di malattia da raffreddamento in atto.

Ovviamente il miele non va dato se l'animale ha problemi di glicemia alta o in caso di allergie al prodotto.

Infine, **per favorire la guarigione delle ferite**, prendete una quantità di miele proporzionale all'area da trattare, mescolatelo bene con una goccia di olio essenziale di Mirra o Tea Tree e applicatelo sulla ferita in strato sottile, dopo averla lavata e disinfettata. Coprite bene con un bendaggio (altrimenti l'animale se lo lecca subito!). Rinnovate ogni giorno fino a guarigione. ■



DA LEGGERE

La modella di Klimt. La vera storia del capolavoro ritrovato

Di Gabriele Dadati
Baldini+Castoldi
224 pagine
17 euro

Un viaggio all'indietro nell'arte
e nella vita che parte da un
clamoroso fatto di cronaca



Nel dicembre 2019, a ventitré anni dal suo furto, riappare a Piacenza *Ritratto di signora*, celebre quadro di Gustav Klimt. Chi rubò l'opera? Chi l'ha restituita ora, infilandola in un sacco della spazzatura e nascondendola in una nicchia sporca e umida? E prima ancora: chi è la donna ritratta in due momenti diversi dal maestro viennese? Ce lo racconta il sensibile e colto Gabriele Dadati, che negli ultimi anni ha più volte esplorato nei suoi romanzi le vite di grandi artisti.

La vita delle piante. Metafisica della mescolanza

Di Emanuele Coccia
il Mulino
160 pagine
14 euro

Un raffinato saggio che
restituisce al mondo vegetale
la sua centralità



Nel nostro egocentrismo di uomini abbiamo immaginato dei antropomorfi e sopravvalutato il ruolo degli animali (più simili a noi), costruendoci religioni, ma anche culture e scienze, a nostra immagine e somiglianza. Ma le creature più numerose e longeve sulla Terra, nonché quelle più importanti per la nascita e la prosecuzione della vita, sono le piante. Ecco allora che questo saggio filosofico, non sempre agevole da leggere ma senza dubbio affascinante, dà a Cesare quel che è di Cesare.

DA VEDERE

La regina degli scacchi

Di Scott Frank, con Anya Taylor-Joy

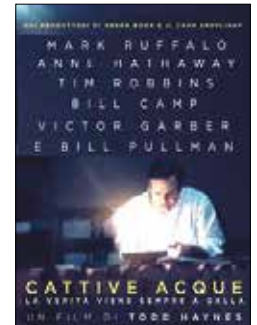
Su Netflix, la miniserie del momento: le difficoltà di una giovane donna in un mondo di uomini e il duro prezzo da pagare per raggiungere l'eccellenza.



Cattive acque

Di Todd Haynes,
con Mark Ruffalo

Dramma legale – uscito al cinema nel 2019 e oggi disponibile in tv – ispirato alla storia vera di un avvocato che si oppone all'inquinamento di una grande azienda chimica.



LA MOSTRA

Frida Kahlo

Un'esibizione a Milano e una online

Con la mostra alla Fabbrica del Vapore di Milano ("Il caos dentro", mostrafridakahlo.it) aperta a singhiozzo per via delle disposizioni anti-Covid, un'alternativa per accostarsi all'iconica artista messicana – caratterizzata da un rapporto intenso e tormentato con il proprio corpo e con la natura – è "Faces of Frida", mostra virtuale messa a disposizione da Google (artsandculture.google.com/project/frida-kahlo).



DONI ESSENZIALI.



Preziosi cofanetti per doni speciali. Le proprietà benefiche degli Oli Essenziali al servizio della cura del corpo, ma anche per sorprendenti ricette e originali cocktail.



info@fitomedical.com

www.fitomedical.com



FITOMEDICAL
star bene è naturale