



# Fitonews

Salute Natura Informazione

TRIMESTRALE - 4 EURO - N°77/78 OTTOBRE 2024

## GIOCHIAMO IN DIFESA

Le vitamine, in particolare la C e la D, sono una barriera per proteggersi durante la stagione fredda

### **STOP ALLA TOSSE**

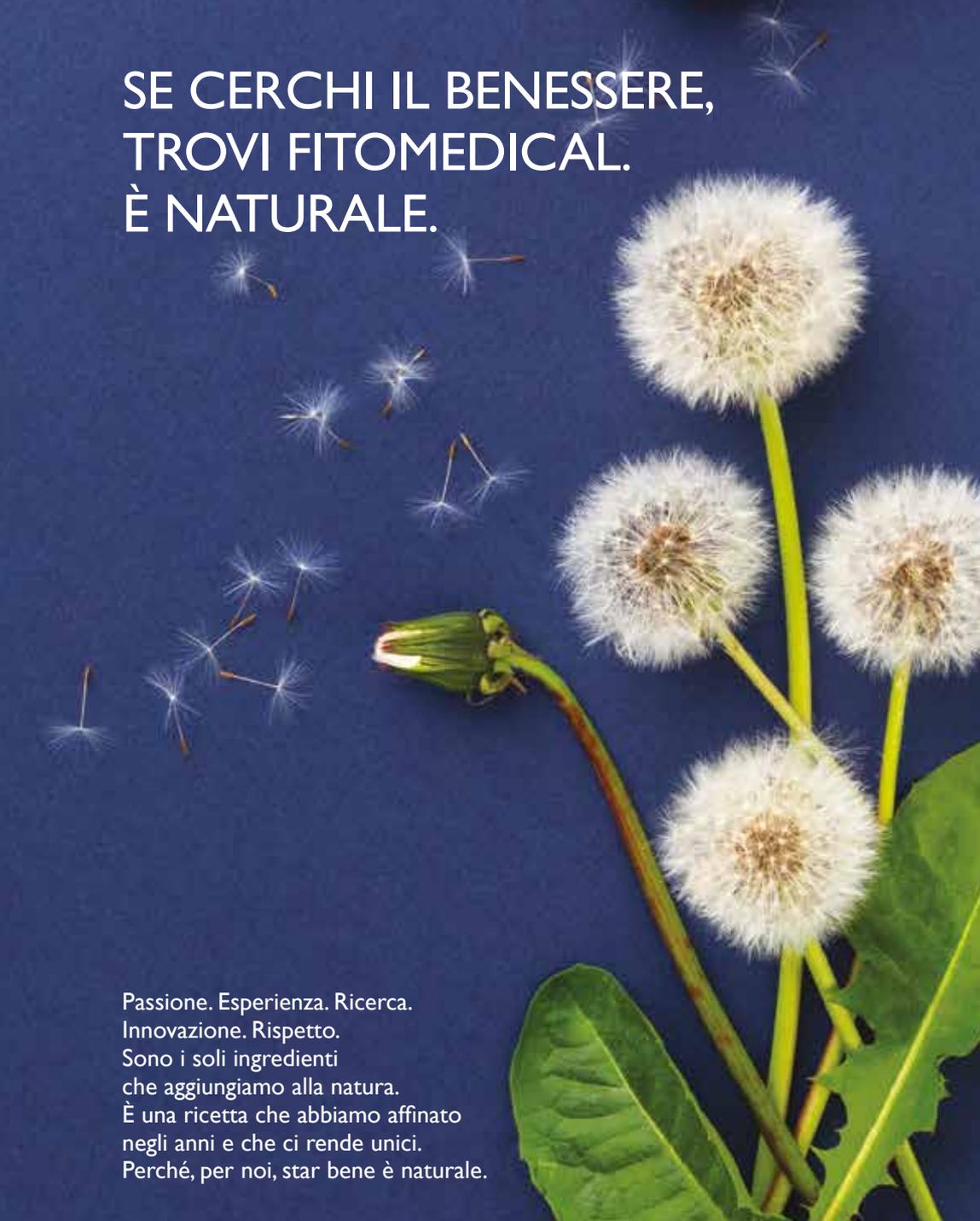
Ecco i rimedi naturali per farla passare

### **IL POTERE DEI FUNGHI**

La Micoterapia può aiutare a rendere più solide le nostre difese



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.



## colophon

Periodico trimestrale  
sui fitoderivati  
Anno 30 n°77/78  
Aut. del Trib. di Milano  
n° 398 del 04.06.90

Direzione, redazione  
e amministrazione:  
Fitomedical srl  
via Copernico, 5/7  
20082 Binasco MI

Editrice: Fitomedical srl

Direttore responsabile:  
Marco Angarano

Redazione:  
Emanuela Carlessi

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](http://www.fitomedical.com)

 fitomedical

 fitomedical\_official



Puoi ordinare  
i prodotti sul sito  
[www.fitomedical.com](http://www.fitomedical.com)



[info@fitomedical.com](mailto:info@fitomedical.com)



**FITOMEDICAL**  
star bene è naturale



## L'inverno al naturale

La stagione fredda è alle porte e il nostro corpo inizia a sentire il bisogno di protezione. Dal supporto alle naturali difese al sollievo dalla tosse e dai primi sintomi di raffreddamento, i rimedi offerti dalla Natura possono rappresentare una valida soluzione per affrontare l'inverno e i disturbi che può causare.

In questo numero di Fitonews ci immergiamo in tradizioni antiche e conoscenze moderne, scoprendo come le piante e i funghi possono offrire un sostegno efficace.

**La cover story inizia presentando alcune vitamine, che con un apporto adeguato sono importanti per mantenere efficiente l'organismo. Vedremo poi quali piante ed estratti vegetali hanno dimostrato la loro efficacia per affrontare la tosse quando è il segnale di una lotta contro irritazioni e malattie. Alcuni funghi medicinali, con le loro proprietà biologiche rivolte in particolare a rafforzare le difese dell'organismo, sono invece i protagonisti che concludono la cover story.**

Il primo focus è dedicato agli oli essenziali che possiedono una specifica attività antiossidante, mentre nel secondo sono descritte alcune piante medicinali utili per adattarsi alla stagione invernale.

E perché non usare anche una spazzola per effettuare un benefico massaggio a fior di pelle? Per trattare alcuni piccoli disturbi che possono affliggere gli amici animali, in casa non possono mancare i rimedi a base di Calendula. Infine, nella pagina dedicata all'alimentazione, impariamo a conoscere le diverse caratteristiche e le proprietà nutrizionali della frutta secca a guscio. Buon inverno e buona lettura.

(M.A.)

### sommario

02

#### A tutta vitamina

Bastano poche dosi per avere grandi benefici

04

#### E la tosse non c'è più

Ecco quali sono i rimedi naturali per farla andare via

06

#### Buoni ma anche utili

I funghi medicinali aiutano a potenziare le difese naturali

08

#### Lunga vita agli Oli Essenziali

Aiutano a ridurre lo stress ossidativo e l'invecchiamento

10

#### Adatto(geni) all'inverno

Sono rimedi utili per affrontare gli stress della stagione

12

#### Il potere di una spazzola

Il *dry brushing* è una pratica semplice per il benessere

15

#### Uno "scrigno" di salute

La frutta a guscio contiene molti nutrienti utili

16

#### Qua la zampa

Calendula, piccola pianta per la salute degli amici animali

# C COME CONTROLLO, D COME DIFESA

Ne bastano piccole dosi per il benessere dell'intero organismo, ma vanno introdotte con l'alimentazione o specifici integratori perché, tranne rare eccezioni, il corpo umano non le produce in quantità adeguate.

Sono le vitamine, la cui scoperta ha segnato una svolta epocale nella comprensione della fisiologia umana e nella tutela della salute di bambini, adulti e anziani. La loro importanza per il nostro benessere è suggellata nel termine stesso vitamine, che significa "ammine della vita", dove il termine scientifico ammina indica una molecola contenente azoto.

Scoperte poco più di un secolo fa, sono un ambito d'indagine in costante divenire e oggi rivelano proprietà salutistiche e meccanismi d'azione che in passato non avremmo saputo neanche lontanamente immaginare.

*Emanuela Carlessi,  
Naturopata, consulente*

**È** il caso della vitamina D, identificata osservando la guarigione di bambini affetti da rachitismo se esposti al sole.

Si comprese così che i raggi UV a contatto con la cute attivano nel corpo la formazione della vitamina, da allora collegata al mantenimento della corretta struttura ossea.

Col tempo, se ne individuano due forme: D2 o ergocalciferolo e D3 o colecalciferolo, ritenuta oggi la più efficace. Si scopre inoltre che i suoi benefici sono più ampi e che per esempio favorisce la sintesi delle proteine che formano i muscoli, di cui regola anche la contrazione.

### **Vitamina D: non solo ossa!**

Una delle scoperte scientifiche più stupefacenti è che la D può essere captata dalle cellule immunitarie e diventare una sorta di “messaggio regolatore” della loro attività, con meccanismi tuttora da approfondire. Sembra comunque che potenzi la capacità del nostro sistema difensivo di riconoscere e neutralizzare microrganismi potenzialmente patogeni. Per questo, **è consigliabile assumerla in autunno e inverno**, quando l'organismo è più esposto al rischio di malanni stagionali e necessita di maggior protezione. In commercio esistono molti integratori di D3. Optiamo per quelli di origine naturale, per esempio ottenuti da Lichene. Meglio ancora se in spray, che si ritiene permetta un ottimale assorbimento già a livello orale, garantendo così una maggior disponibilità della vitamina in tutto l'organismo.

Un dubbio diffuso è se abbinarla alla vitamina K, per evitare alti livelli di calcio nel sangue. L'assunzione della D3

ai dosaggi consigliati per gli integratori alimentari è generalmente considerata sicura e non dà adito a questa problematica, soprattutto se assunta per due o tre mesi come aiuto alle nostre naturali difese. Comunque, la loro assunzione contemporanea potrebbe rivelarsi vincente per affrontare le sfide invernali, perché recenti indagini scientifiche ipotizzano che anche la K – in particolare la K2 – entri in gioco nella regolazione delle nostre difese. Possibilmente, scegliamola ancora naturale, come quella ottenuta da natto, alimento tipico giapponese: è una forma particolarmente attiva e disponibile, chiamata K2 Menachinone-7 (o MK-7).

### **D3+K2: una buona sinergia**

Ma nell'alfabeto delle vitamine, c'è ancora una lettera che fa al caso nostro: la C. Sappiamo che questa vitamina **contribuisce alla funzionalità del sistema immunitario**, con meccanismi che la ricerca sta indagando e che coinvolgono persino il DNA. A questo si somma la sua capacità di concorrere alla riduzione di stanchezza e affaticamento e di supportare le funzioni psicologiche: qualità che tornano utili per ritrovare vigore quando la stagione fredda induce spossatezza e favorisce cali dell'umore. La forma di assunzione preferibile è quella liposomiale, cui si attribuisce una biodisponibilità maggiore e più prolungata.

La sua attività può essere supportata dal PQQ (Pirrolochinolina chinone), la molecola del futuro: di recente scoperta, sta destando grandissimo interesse scientifico perché ha dimostrato un elevato potere antiossidante e potrebbe rappresentare una specie di “booster” della vitamina C. ■

È preferibile scegliere la D3



## **Conosci il natto?**

Alimento tradizionale giapponese, si narra sia stato scoperto casualmente da un samurai che – assalito dai nemici mentre cuoceva della soia – si trovò costretto a travasare i legumi in sacchi di paglia di riso per conservarli. Il giorno dopo notò che la soia era fermentata, acquisendo sapore e consistenza nuovi. In Giappone il natto è consumato soprattutto a colazione, perché la fermentazione che subisce a opera del batterio *Bacillus subtilis* lo rende estremamente ricco in proteine e vitamine. In Occidente è invece difficile da apprezzare, per la consistenza filamentosa e il sapore pungente. È tuttavia noto come fonte naturale di menachinone-7 o MK-7, un tipo di vitamina K2 particolarmente interessante per l'elevatissima biodisponibilità.

PQQ: la molecola del futuro



## curiosità

### Tosse contagiosa

Si tossisce involontariamente per un disturbo respiratorio oppure si può fare volontariamente un colpo di tosse per attirare l'attenzione.

Ma sapevate che è possibile farlo anche come reazione inconsapevole a una persona vicina che sta tossendo? Si è infatti osservato che lo stimolo tussivo aumenta quando si è in presenza di una o più persone che tossiscono.

I ricercatori ipotizzano che questo riflesso involontario sia riconducibile a due possibili cause. La prima risiede nella tendenza del nostro cervello a riprodurre suoni che ha appena percepito. La seconda, invece, è riconducibile ad ancestrali meccanismi di sopravvivenza: la tosse di chi abbiamo vicino sarebbe interpretata come un segnale di allarme – la presenza di sostanze nocive nell'aria, per esempio – e induce involontariamente a tossire, per pulire e proteggere le vie aeree. La tosse è quindi contagiosa, proprio come uno sbadiglio o una risata!

# LIBERI DALLA TOSSE

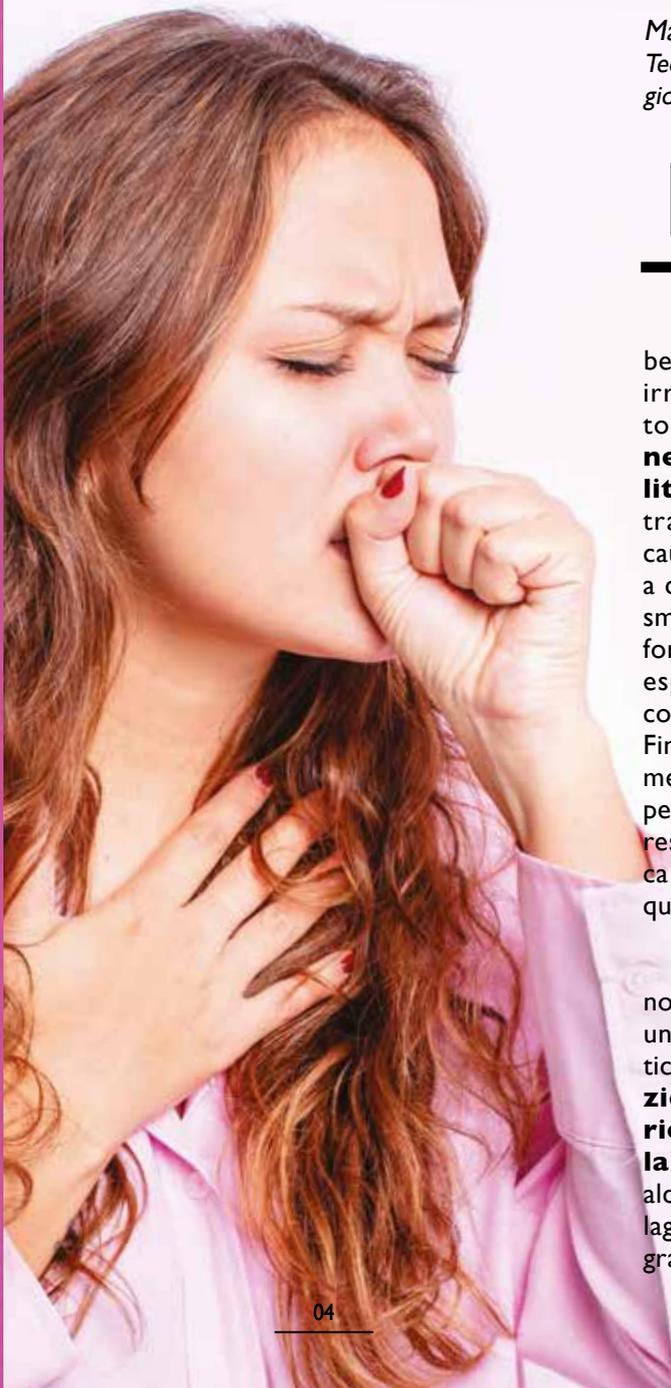
Secca o grassa che sia, ecco quali rimedi naturali scegliere

*Marco Angarano,  
Tecnico erborista, fitopreparatore,  
giornalista pubblicita*

**L**a tosse è uno dei disturbi più comuni e fastidiosi; non è solo un segnale di malattia, si tratta di un riflesso naturale che il corpo utilizza per liberare le vie aeree da sostanze irritanti. Tuttavia, quando la tosse persiste, **può influire negativamente sulla qualità della vita** e richiedere un trattamento adeguato. Le sue cause sono varie, dalle infezioni a condizioni croniche come l'asma, e può presentarsi in diverse forme: secca, che non produce espettorato, o produttiva, accompagnata da muco.

Fin dall'antichità, diverse piante medicinali sono state utilizzate per trattare la tosse e le malattie respiratorie e la moderna ricerca scientifica conferma molte di queste tradizioni.

Un esempio è **Erisimo**, noto come "erba dei cantanti", una pianta utilizzata fin dall'antichità per **alleviare le affezioni delle vie respiratorie superiori e migliorare la voce**. Grazie al contenuto di alcune sostanze come le mucilagini e i composti solforati, è in grado di lenire le irritazioni della



gola. Sebbene gli studi scientifici siano limitati, il consolidato uso popolare ne ha dimostrato l'efficacia, soprattutto in coloro che utilizzano intensamente la voce, come i cantanti e gli oratori.

### Erisimo, per intonare la voce

Anche **Piantaggine**, un'erba che troviamo comunemente nei prati, ha una lunga tradizione d'uso legata alle sue **proprietà lenitive ed emollienti sulle mucose respiratorie**. Studi clinici condotti sull'uomo hanno dimostrato che l'estratto di Piantaggine è efficace nel ridurre la tosse e favorire l'espulsione del muco, soprattutto in caso di bronchiti o infezioni respiratorie acute.

**Malva**, una pianta dai fiori violacei già conosciuta e utilizzata da Greci e Romani, è apprezzata per le sue **proprietà lenitive e rinfrescanti**. Foglie e fiori sono ricchi di mucilagini, che proteggono le mucose respiratorie e aiutano ad alleviare la tosse. La ricerca scientifica ha dimostrato che possiede proprietà antisettiche, utili nel combattere le infezioni. La sua capacità di idratare e lenire le mucose irritate rende Malva un rimedio particolarmente indicato per i disturbi da raffreddamento.

### Malva, protegge le mucose

I frutti e i fiori di **Sambuco** sono ricchi di sostanze che aiutano a **migliorare le naturali difese dell'organismo** e a proteggerlo nella stagione fredda. Alcuni studi scientifici hanno dimostrato che i suoi estratti possono ridurre significativamente la durata e la

gravità dei sintomi influenzali, migliorando il recupero e riducendo la necessità di altri trattamenti.

**Timo** è una pianta aromatica ampiamente diffusa nell'area del Mediterraneo. Nota per l'uso culinario, possiede notevoli proprietà salustistiche utili per il benessere della gola, di cui **aiuta a lenire eventuali irritazioni**. I suoi estratti, inoltre, concorrono a fluidificare le secrezioni bronchiali, migliorando quindi il respiro in caso di problematiche legate all'eccessiva produzione di muco.

### Timo, per liberare il respiro

Volgendo lo sguardo verso altri continenti, ecco **Grindelia**, usata tradizionalmente dalle popolazioni indigene del Nord America per le sue **proprietà espettoranti**. Gli estratti delle sue sommità fiorite, infatti, facilitano l'espulsione del muco e riducono le irritazioni delle vie respiratorie. Anche se la ricerca su questa pianta è limitata, l'uso tradizionale ne ha confermato l'efficacia nel trattamento della tosse con eccessiva produzione di muco. **Balsamo del Tolù**, una resina ottenuta dall'incisione di un albero, è utilizzata tradizionalmente in America Latina per trattare la tosse e le bronchiti perché **aiuta a eliminare il muco dalle vie respiratorie**. Infine, originario dell'Asia, il **Caprifoglio del Giappone**, i cui fiori gialli e dal profumo fresco e avvolgente sono utilizzati da millenni nella Medicina Tradizionale Cinese per trattare infezioni e lenire la febbre, grazie alle **proprietà antisettiche e antinfiammatorie** riconosciute dalla moderna ricerca. ■

Grindelia scioglie  
il muco



## buone abitudini

### Aria fresca

Può una boccata d'aria portare sollievo durante i classici malanni della stagione fredda?

La risposta è sì, se nell'aria si diffonde l'olio essenziale giusto. Tra i più interessanti, segnaliamo Mirto ed Eucalipto officinale, il cui aroma fresco e balsamico porta sollievo alle mucose respiratorie irritate e dolenti.

Se invece si preferiscono note più dolci, si può optare per Pino mugo o Pino silvestre: oltre che in diffusione, si possono diluire 3 gocce di queste essenze in un po' di Olio Vegetale di Jojoba e applicare la miscela sul torace, per un effetto balsamico più accentuato. Per un aroma più legnoso e speziato, meglio Cipresso: l'essenza ricavata dai suoi rami è un portento per aprire il respiro!





# FUNGHI MEDICINALI: POTENTI ALLEATI NATURALI

La Micoterapia può potenziare le difese contro i malanni invernali.

Gaia Gandola,  
Farmacista, titolare di Loungevity Parafarmacia e Spa a Busto Arsizio

Supporto naturale  
e potente per  
l'inverno



**C**on l'inverno, il sistema immunitario è messo alla prova da temperature rigide, giornate più corte e malanni di stagione. In questo contesto, rafforzare le difese naturali del corpo diventa fondamentale e i funghi medicinali rappresentano un prezioso alleato per mantenere l'organismo in equilibrio: utilizzati da secoli in diverse medicine tradizionali, sono rinomati per le loro proprietà immunostimolanti. Pur con caratteristiche diverse, infatti, ciascuno di essi aiuta l'organismo a produrre più cellule difensive, migliorando anche la loro capacità di riconoscere e neutralizzare rapidamente virus e batteri. Queste attività salutistiche sono riconducibili alla presenza nel fungo di particolari molecole, i beta-glucani.

Reishi è il fungo  
della longevità



Tra i funghi più noti c'è **Reishi**, detto "il fungo della longevità": utilizzato da millenni nella Medicina Tradizionale Cinese, aiuta a **mantenere il sistema immunitario**

**in equilibrio**: ne favorisce l'efficienza, senza però iperattivarlo. Questo lo rende utile per chi soffre di malattie autoimmuni o infiammazioni croniche, ma desidera comunque sostenere le proprie difese, per prevenire infezioni stagionali. Reishi concorre anche a migliorare l'umore: nella tradizione cinese, "calma lo Shen" - il nostro mondo emotivo - favorendo un buon sonno: gli studi contemporanei confermano che il fungo ha proprietà ansiolitiche e sedative e aggiungono che migliora le funzioni cognitive.

**Maitake** è un altro fungo estremamente interessante. Oltre a rafforzare le difese, ha anche effetti benefici sul metabolismo di grassi e zuccheri, dei quali aiuta a modulare i livelli ematici, per evitarne l'eccessivo innalzamento. È quindi la scelta ideale per quanti desiderano raffor-

zare le proprie difese, ma hanno come punti deboli ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia o iperglicemia: con un unico rimedio, possono proteggersi dai malanni invernali e regolare i loro squilibri metabolici.

**Shiitake**  
protegge  
anche il cuore

Infine, vi segnalo **Shiitake**: il suo gradevole sapore ricorda quello della carne e questo ne fa un prelibato alimento in diversi Paesi del mondo. Al di là dei pregi culinari, era molto apprezzato in antichità dai reali giapponesi per le notevoli proprietà benefiche. Attualmente è noto soprattutto come protettore cardiovascolare. Preserva infatti l'integrità e il benessere di cuore e vasi sanguigni, grazie alla riconosciuta azione antinfiammatoria, antiossidante e ipocolesterolemizzante. Ma la ricerca gli riconosce anche un'importante attività antisettica: Shiitake aiuta a difenderci da virus e batteri, perché stimola direttamente l'efficacia delle cellule immunitarie e inoltre migliora l'equilibrio delle flore intestinali, che influenzano fortemente l'efficienza immunitaria sistemica.

In conclusione, i funghi medicinali rappresentano un **supporto naturale e potente per proteggerci durante l'inverno**: sebbene ciascuno di essi abbia proprietà specifiche, tutti condividono la capacità di migliorare la risposta immunitaria. Integrare questi funghi nel periodo invernale può quindi essere un modo per prevenire i più comuni malanni stagionali, mantenere il corpo in equilibrio e affrontare i mesi freddi con energia e vitalità. ■



## Risposta naturale alla tosse

### TOLTUSS

Lenitivo e Fluidificante

Tosse secca e grassa vanno affrontate diversamente: perciò Fitomedical offre due formule differenziate, accuratamente create per garantirne l'efficacia.

I rimedi emollienti di **Toltuss Lenitivo** – con Caprifoglio del Giappone, Erisimo e Malva – sostengono la funzionalità delle prime vie respiratorie e aiutano a migliorare irritazione e raucedine. La sinergia di **Toltuss Fluidificante** – con Balsamo del Tolù, Elicriso e un pregiato estratto di Timo – migliora invece la fluidità delle secrezioni bronchiali e favorisce l'espettorazione. Accomunati dalla presenza di Grindelia, Sambuco e di un estratto titolato di Piantaggine, i Toltuss aiutano anche a sostenere l'efficienza delle naturali difese dell'organismo. Con Eucalipto e Dattero, hanno sapore gradevole e sono adatti a bambini e adulti. Approfondimenti su [www.fitomedical.com](http://www.fitomedical.com)

*Modo d'uso*  
Adulti: 10 ml 2-3 volte al dì.  
Bambini da 6 anni: 5 ml 2-3 volte al dì.  
Assumere a stomaco vuoto.



## la vetrina

## Sinergia innovativa

### Vitamina C+PQQ

Fitomedical

Capsule

Un prodotto innovativo che abbina vitamina C liposomiale e PQQ, Pirrolochinolina chinone.



Gli studi attuali evidenziano che la tecnologia del liposoma garantisce maggior biodisponibilità e quindi miglior efficacia della vitamina C, che può così esplicare al meglio i numerosi benefici, tra cui la protezione dell'organismo dallo stress ossidativo e il sostegno della funzionalità immunitaria. Il PQQ è invece una molecola di recentissima scoperta, cui i ricercatori attribuiscono una potente attività antiossidante e antiaging, oltre alla capacità di neutralizzare microrganismi patogeni. Vitamina C e PQQ lavorano quindi in sinergia, potenziandosi a vicenda per il benessere di tutto l'organismo. In questa stagione, Vitamina C+PQQ Fitomedical è la scelta perfetta per chi desidera sostenere le proprie naturali difese.

Approfondimenti su [www.fitomedical.com](http://www.fitomedical.com)

*Modo d'uso*  
1 capsula dopo colazione e cena

## Spray è meglio!

### Vitamina D3

Fitomedical

Spray

Integratore di Colecalciferolo (D3) d'origine vegetale, estratto da Lichene (Cladonia rangiferina).

È proposto in forma di spray sublinguale, che dalle evidenze scientifiche risulta garantire una migliore biodisponibilità sia in persone sane sia in caso di problematiche di malassorbimento intestinale. La vitamina D è fondamentale per la buona struttura di ossa e denti. Ma i suoi benefici si estendono anche all'efficienza immunitaria sistemica: migliora infatti le naturali difese dell'organismo e aiuta a potenziarne la risposta contro i disturbi stagionali. Per assumere D3 in abbinamento alla vitamina K2 in un unico prodotto, è disponibile anche un sinergico in gocce: **D3+K2 Fitomedical**. Approfondimenti su [www.fitomedical.com](http://www.fitomedical.com)

*Modo d'uso*  
D3: 4 erogazioni sotto la lingua subito dopo il pasto.  
D3+K2: 10 gocce subito dopo il pasto.



### Vitamina K2

Fitomedical

Gocce

Concorre alla buona struttura ossea e, da evidenze scientifiche, al sostegno delle naturali difese dell'organismo.



---

## alleanze pericolose

---

### Più radicali liberi, più ansia

Stili di vita frenetici, scarsa qualità dell'aria e abitudini alimentari poco salutari sono tra i maggiori responsabili dell'eccesso - nel nostro cervello - di radicali liberi, molecole altamente instabili che compromettono la corretta attività e la fisiologica struttura del sistema nervoso. Si crea così una condizione nota come "stress ossidativo cerebrale", che altera anche l'efficienza cognitiva e perfino la stabilità dell'umore. Infatti, recenti studi correlano l'aumento dello stress ossidativo cerebrale all'insorgenza e all'esacerbazione degli stati d'ansia. Sarebbe quindi utile riattualizzare il noto slogan britannico "keep calm": rallentare i ritmi e concedersi una pausa fa bene al cervello e solleva l'umore!



cover story OTTOBRE 2024 / NUMERO 77/78



# LA VIA ESSENZIALE ALLA LONGEVITÀ

Il potere degli Oli Essenziali per ridurre stress ossidativo e invecchiamento precoce

Isabella Di Marco,  
Naturopata, aromaterapeuta

**L**'invecchiamento dell'organismo è fisiologico ed è dovuto principalmente al processo di ossidazione: si tratta di una reazione chimica che stimola la produzione di radicali liberi, molecole instabili e dannose per le nostre cellule. Persino una funzione indispensabile come respirare prevede l'attivazione di questo meccanismo.

Non mancano però le buone notizie. Innanzitutto il nostro corpo è in grado di contrastare il fenomeno, producendo da sé sostanze antiossidanti. Poi, qualora esso non riesca a far fronte ai processi ossidativi e si generi una condizione definita "stress ossidativo" - che induce un precoce invecchiamento dell'organismo - gli Oli Essenziali offrono soluzioni efficaci per riequilibrare la situazione.

Il primo fattore da considerare è l'età: **dopo i 40/45 anni l'organismo rallenta la produzione di antiossidanti** ed è quindi consigliabile sostenerlo. L'Olio Essenziale (OE) più indicato in questo caso è **Limone**. Estratto dalla scorza del frutto per spremitura a freddo, ha un aroma fresco e fruttato e già a livello psichico porta un messaggio di vitalità e attivazione, che si espleta poi anche sul piano fisico. Il suo contributo contro lo stress ossidativo è legato a una molecola di cui è molto ricco, il limonene, che stimola l'organismo a produrre sostanze antiossidanti. La sua efficacia si esplica al meglio durante i cambi stagione, quando l'organismo subisce lo stress delle variazioni climatiche e ambientali. Basta assumerne 3 gocce al dì, miscelate in poco miele, per 21 giorni, da ripetere dopo una settimana di pausa. Questo ciclo può essere ripetuto quattro volte l'anno, seguen-

Limone  
supporta dopo  
i 40 anni



do l'avvicinarsi delle stagioni. Esistono poi altre variabili che possono favorire lo stress ossidativo, come vivere in città in cui la qualità dell'aria non è salubre o non svolgere regolarmente attività fisica. In queste situazioni, può essere indicato l'OE di **Curcuma**, una spezia da sempre molto usata nella cucina etnica e soprannominata "zafferano indiano". La composizione chimica di questo OE è molto complessa: contiene fino a 400-500 molecole differenti ed è testimonianza delle sue tante proprietà salutistiche, che non si limitano al supporto nella riduzione dello stress ossidativo, ma spaziano all'ambito digestivo, cutaneo e osteo-muscolare.

### In caso di vita sedentaria: **Curcuma**

Infine, il carico ossidativo aumenta in caso di situazioni lavorative stressanti, tendenza ad ammalarsi frequentemente o qualora si pratichino sport a livello agonistico. In questi quadri, si può ricorrere all'OE cui viene riconosciuto un elevato potere antiossidante: **Chiodi di garofano**. Ottenuto dalla distillazione dei boccioli, ha un profilo chimico semplice e allo stesso tempo di grande efficacia. Aiuta a proteggere da microbi e patogeni e si usa per lenire il dolore delle carie dentali. La sua azione nei confronti dello stress ossidativo consiste nel ridurre la formazione di agenti ossidanti, il contrasto dei radicali liberi e la limitazione dei processi ossidativi in atto.

Se la situazione cui abbiamo fatto riferimento parlando di Limone OE è definita e precisa, le condizioni in cui è utile ricorrere a Curcuma o Chiodi di Garofano sono molto variabili e richiedono quindi un colloquio approfondito: il mondo degli Oli Essenziali è vario e l'ideale è sempre affidarsi a un professionista che saprà consigliare la strategia più corretta.

# 2 alleati



### Spremuta stimolante **Limone** Olio Essenziale

Un Olio Essenziale dalla nota fresca e citrata con una spiccata azione antisettica, ideale per purificare gli ambienti e donare energia.  
*Approfondimenti su [www.fitomedical.com](http://www.fitomedical.com)*



### Tonicità all'indiana **Curcuma** Olio Essenziale

Dai rizomi di una pianta indiana, un Olio Essenziale speziato utile in caso di disturbi respiratori e come tonico gastrointestinale.  
*Approfondimenti su [www.fitomedical.com](http://www.fitomedical.com)*

## FITOCIOK: L'ESSENZA DEL NATALE.



Un croccante guscio di cioccolato fondente racchiude un cuore morbido, aromatizzato con Oli Essenziali Fitomedical. Cioccolatini artigianali con Cannella, Arancio amaro e Lavanda, per assaporare tutta l'essenza del Natale.



info@fitomedical.com  
www.fitomedical.com



**FITOMEDICAL**  
star bene è naturale



# TIC, TAC... SINCRONIZZIAMO GLI OROLOGI BIOLOGICI!

## Adattogeni e non solo, per l'arrivo della stagione fredda

Alessandra Ruscitti,  
Erborista, naturopata, titolare di VidaNoa a Cavenago Brianza

Gli adattogeni  
per affrontare gli  
stress invernali



**R**icordate il mito di Persefone? Il suo ritorno nell'Adelphi all'Equinozio d'Autunno sanciva l'inizio del prevalere delle ore di buio sulla luce, annunciando l'arrivo della stagione fredda. Siamo proprio in questo periodo dell'anno, quando le giornate si accorciano e con il diminuire delle ore di luce, vengono meno energia e vitalità nel nostro organismo.

La ricerca scientifica ha confermato da tempo **l'importanza della luce per la nostra salute** e negli ultimi anni si è compreso quanto la sua alternanza con il buio influenzi non solo i ritmi sonno-veglia, ma anche

l'efficienza immunitaria, la corretta produzione di ormoni e il benessere cardiovascolare. La difficoltà di adattamento ai nuovi ritmi stagionali può indurre in molte persone disturbi di varia entità, quali stanchezza, mancanza di lucidità, peggioramento della qualità del sonno, irritabilità e maggiore ricettività alle malattie.

Di fronte a questi disagi, possiamo ricorrere alle **piante officinali, che da sempre offrono il loro aiuto per riarmonizzarci con i ritmi della natura**. In particolare, le piante adattogene migliorano il nostro modo di far fronte agli stimoli stressogeni e minimizzano i disturbi dovuti al disallineamento

dei cicli circadiani.

I più interessanti in questo periodo sono **Rodiola ed Eleuterococco**.

La ricerca scientifica conferma l'efficacia di Rodiola nel mitigare l'irritabilità del cambio stagione, che talvolta porta a scaricare le tensioni sul cibo, aumentando soprattutto il desiderio di dolci: gli estratti di questa radice aiutano a modulare i livelli di serotonina, donando distensione e calma.

Quando invece è la stanchezza fisica a impedirci di affrontare con

la giusta energia le giornate, può aiutare Eleuterococco: originario della targa siberiana, è usato tradizionalmente dalle popolazioni locali per affrontare i lunghi periodi di buio tipici di quelle latitudini. Le ricerche confermano che i suoi estratti non solo migliorano la resistenza fisica, ma sostengono anche le nostre difese immunitarie.



Ai più sensibili, che col diminuire della luce manifestano sbalzi d'umore, tristezza e mancanza di vitalità, consiglio invece **Iperico**, che porta il Sole dentro! I suoi fiori dorati vengono tradizionalmente raccolti in prossimità del Sostizio d'Estate, quando il Sole è al culmine della sua irradiazione sulla Terra. Numerosi studi scientifici ne fanno il rimedio per la mancanza di voglia di fare e chiusura in se stessi: è il solido alleato per dissipare pensieri bui, riportare luce alla mente e ritrovare armonia e serenità. Va sempre usato su consiglio di un professionista, perché può interagire con l'azione di alcuni farmaci.

### Iperico porta il sole dentro!

A molti, inoltre, capita di soffrire di disturbi del sonno, che tarda ad arrivare o è interrotto da numerosi risvegli notturni e precoci risvegli mattutini. In tal caso, l'estratto ottenuto dai semi di **Giuggiolo** può ottimizzare i tempi di addormentamento, favorendo il rilassamento e la capacità di lasciar andare tensioni e pensieri intrusivi. È scientificamente riconosciuto che questo rimedio ha il merito di alleviare ansie, mitigare irrequietezza e favorire il benessere mentale, per agevolare sonni tranquilli.

### Per i bimbi, Prugnolo Gemmoderivato

Infine, non dimentichiamo i bambini. Anche loro possono beneficiare dell'azione riequilibrante di alcune piante: il Gemmoderivato di **Prugnolo** è noto alla tradizione erboristica per la sua attività tonica e la capacità di ottimizzare l'efficienza delle nostre naturali difese. Risulta perciò utile quando i bimbi si sentono stanchi, svogliati e incappano in qualche raffreddore di troppo.

# 2 alleati



### Sonni sereni e riposanti **Armonight omeostat®** Compresse

Giuggiolo, Escolzia e Melissa, con proprietà salutistiche mirate e complementari, unite a Melatonina per favorire il rilassamento e migliorare la qualità del sonno.

*Approfondimenti su [www.fitomedical.com](http://www.fitomedical.com)*



### Difesa stagionale **Prugnolo** Gemmoderivato

La spinta tonica che prepara l'organismo a difendersi e a rispondere efficacemente alle problematiche della stagione fredda.

*Approfondimenti su [www.fitomedical.com](http://www.fitomedical.com)*

## la salute in tazza

*Viola Assolari,  
Erborista*

### Tisana coccola gola

Siamo ormai in pieno autunno: con i primi freddi fanno capolino i classici disturbi stagionali, come mal di gola e raffreddore. Ma non temete, anche stavolta ho un consiglio per voi: una tisana con piante che aiuteranno a donare sollievo alle mucose irritate e a eliminare l'eventuale muco in eccesso.

Sono sicura che questa tisana diventerà una piacevole coccola per la vostra gola!

Ecco la ricetta per 100 g di preparazione: 30 g **Tiglio** foglie, 20 g **Malva** fiori e foglie, 20 g **Verbena** foglie, 20 g **Liquirizia** radice, 10 g **Timo** foglie. Portate a ebollizione circa 250 ml d'acqua (una tazza), aggiungete 2 cucchiaini da minestra di miscela e fate sobbollire per 4 minuti. Lasciate in infusione per 8-10 minuti e filtrate. Aggiungete a piacere un cucchiaino di miele di Tiglio, che rispecchia le proprietà della pianta: donerà sollievo alla gola irritata e calmerà la tosse, dando all'infuso un gradevolissimo sapore.

Se volete una nota balsamica in più, unite all'infuso qualche foglia di **Menta piperita**.

Madre Natura ci dona proprio tutto ciò di cui abbiamo bisogno!





# SPAZZOLIAMO VIA IL RAFFREDDORE

Spazzolatura: pratica facile,  
economica ed efficace

Rosa Monica Alvarez,  
Naturopata, operatrice olistica

**L**a **spazzolatura a secco** o *dry brushing* è una pratica antica che sta riscoprendo nuova popolarità grazie ai suoi numerosi benefici. Facile ed economica, consiste semplicemente nell'utilizzare un'apposita spazzola per realizzare una sorta di massaggio sulla pelle asciutta. Eseguita regolarmente, non solo migliora l'aspetto della pelle, ma contribuisce a prevenire i disturbi stagionali e incrementa il benessere generale. Come è possibile che una spazzola faccia tutto ciò? Scopriamo nel dettaglio i benefici

di questa pratica.

È usata da secoli per **stimolare la circolazione sanguigna**. Infatti, aiuta a migliorare il flusso del sangue superficiale, portando più ossigeno e nutrienti alla pelle e ai tessuti sottostanti. Per supportare dall'interno la pratica della spazzolatura e renderla più efficace, risulta ottima l'assunzione di **Centella asiatica**, in tavolette o Estratto Fluido, pianta dalla comprovata capacità di riequilibrare e proteggere il sistema circolatorio.

La spazzolatura a secco aiuta anche a stimolare i linfonodi, **migliora la circolazione linfatica** e facilita la rimozione delle tossine, che accumulandosi potrebbero aumentare il rischio di infiammazioni e infezioni. Tale processo di **detossificazione** è particolarmente utile nei mesi invernali, quando il corpo è più suscettibile a problematiche da raffreddamento. In questo caso, possiamo potenziare il trattamento assumendo **Castagno Gemmoderivato**, che aiuta a ridurre la congestione linfatica e favorisce il drenaggio vascolare.

Pratica antica  
dai numerosi  
benefici





### Migliora circolazione sanguigna e linfatica

Questa pratica può anche contribuire a **rafforzare le nostre naturali difese**. Infatti, concorre a migliorare la circolazione linfatica, fondamentale per il corretto scambio di informazioni tra le cellule immunitarie e la loro rapida risposta difensiva. Può pertanto aiutare il corpo a proteggersi dai disturbi stagionali. In questo caso, è interessante abbinare **Rosa Canina** Gemmoderivato, per sostenere ulteriormente le capacità difensive dell'organismo.

Per una spazzolatura a secco efficace, è importante innanzitutto scegliere una spazzola in Tampico, setole naturali rigide, ma non tanto dure da irrita-

re la pelle (puoi provarla sul tuo avambraccio). Si inizia dai piedi e si spazzola verso l'alto, soffermandosi più a lungo dietro le ginocchia, in zona inguinale e sul ventre. Si procede poi verso il cuore con movimenti lunghi e decisi, senza premere troppo né procurare dolore.

**La regolarità è fondamentale:** esegui la spazzolatura una volta al giorno – due sarebbe ideale – preferibilmente al risveglio e prima di coricarti. Dopo la spazzolatura, idrata sempre la cute con un Olio Vegetale – come quello di **Cocco**, se la pelle è particolarmente secca – oppure un Oleolito di **Camomilla** o **Calendula**, se la pelle è sensibile. Bastano pochi minuti al giorno per migliorare significativamente il proprio benessere e sentirsi più vitali e sani.

Ti lascio infine due semplici pratiche che consiglio sempre in questo periodo.

Prima di andare al letto, applica sotto la pianta del piede 2 gocce di Olio Essenziale (OE) di **Ravintsara** miscelate in 3 gocce di Olio Vegetale di **Nigella**; massaggi fino ad assorbimento e poi procedi alla spazzolatura. Ripeti a giorni alterni per tutta la stagione fredda: aiuterà il corpo a difendersi dai classici malanni.

In caso di disturbi stagionali in atto, puoi invece applicare due volte al giorno sulla zona lombare 2 gocce di **Pino silvestre** OE miscelate in 3 gocce di Oleolito di **Iperico**, massaggiando fino ad assorbimento e procedendo poi alla spazzolatura del corpo. Esegui fino al miglioramento. ■

Scegli una spazzola in Tampico



Idrata sempre la pelle dopo la pratica



## Fitonews gratis!



### Scegli come preferisci riceverlo:

In formato PDF via e-mail



Inquadra il QR code oppure accedi alla pagina [www.fitomedical.com/iscrizionefitonews/](http://www.fitomedical.com/iscrizionefitonews/) e compila il form online

In formato cartaceo via posta ordinaria al tuo indirizzo

Per riceverlo a casa, compila il coupon con i tuoi dati. Puoi spedirlo per posta a Fitomedical via Copernico, 5/7 20082 Binasco (MI) oppure a [comunicazione@fitomedical.com](mailto:comunicazione@fitomedical.com)

#### Informativa privacy

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 srl via Copernico 5/7 – 20082 Binasco (MI) e, in caso di trattamento in violazione di legge, proporre reclamo alle competenti autorità di controllo.

Nome

.....

Cognome

.....

Ragione sociale

.....

Professione

.....

Indirizzo

.....

CAP

Città

.....

Provincia

Telefono

.....

E-mail

.....

Data:

Firma:



## essenziale in cucina

a cura di Fitomedical

### TOPINAMBUR ALLA MAGGIORANA

Contorno veloce  
in padella

Lavare e sbucciare accuratamente 500 g di topinambur. Man mano che si preparano, immergere ogni tubero in una bacinella d'acqua acidulata con succo di limone. Quando tutti i topinambur saranno pronti, scolarli, asciugarli con un panno da cucina e passarli in una padella in cui avrete già scaldato 2 cucchiaini d'olio EVO con uno spicchio d'aglio. Salare, rosolare per alcuni minuti, aggiungere mezzo bicchiere d'acqua e infine abbassare la fiamma e far cuocere con coperchio per circa 20 minuti. Scoperchiare e far asciugare l'eventuale residuo d'acqua a fiamma viva. Lasciar intiepidire e condire con pepe e un cucchiaino d'olio EVO in cui avrete miscelato 1 goccia di **Olio Essenziale di Maggiorana**.



 **cucina**naturale  
[www.cucina-naturale.it](http://www.cucina-naturale.it)

## PLUMCAKE CON FARINA DI CASTAGNE

Ricetta di Barbara Asprea

**Questo plumcake non solo è vegan senza glutine ma anche senza olio o burri vegetali. Una torta "senza" che risulta però soffice e compatta.**

**Ingredienti**  
Per 4 persone

- 260 g Farina di castagne oppure
- 100 g di Farina 00
- 320 ml Latte di cocco intero o bevanda alla soia, o latte vaccino
- 80 g Zucchero
- 70 g Frutta secca con uvette
- 30 g Gocce di cioccolato fondente
- 8 g Lievito istantaneo per dolci
- 1 Tavoletta cioccolato fondente per rifinire

**1**

Unite la farina di castagne con lo zucchero e il lievito. Mescolate le polveri.

**2**

Ora versate il latte di cocco intero (quello in lattina non la bevanda al cocco) oppure il latte di soia, finché raggiungete una consistenza vischiosa, simile a quella di un leggerissimo gelato.

**3**

Aggiungete la frutta secca tritata, le uvette e le gocce di cioccolato. Foderate uno stampo per plumcake con carta forno e versateci il composto. Livellate e infornate a 180° per 30 minuti.

**4**

Mentre la torta cuoce, sciogliete a bagnomaria il cioccolato fondente. Sfornate e versatelo sulla superficie del plumcake. Servite a fette, con delicatezza quando tiepida (questa torta è piuttosto friabile in assenza di uova e oli). Noi l'abbiamo servita con un po' di yogurt di soia alla vaniglia spolverato di pistacchi.

# FRUTTA “SECCA”, LA SALUTE DENTRO IL GUSCIO

Uno scrigno di nutrienti  
per il nostro benessere

Iacopo Bertini,

Vicepresidente Associazione Italiana Nutrizionisti



**C**he cosa intendiamo col termine, improprio, di “frutta secca”? **La frutta a guscio (noci, nocciole, mandorle, pistacchi, noci del Brasile, noci pecan, macadamia, anacardi, pinoli, ecc.), caratterizzata, appunto, dalla presenza del guscio “a protezione” del seme interno.** In questo gruppo spesso vengono comprese anche le arachidi e, a volte, le castagne: le prime (le “nocioline” in guscio o quelle già sgusciate, tostate e salate) fanno però parte della famiglia dei legumi (fagioli, ceci, ecc.), pur presentando caratteristiche nutrizionali simili a quelle della frutta a guscio, mentre le castagne sono molto più ricche della componente amidacea e povere invece di grassi.

Da non confondere, poi, con la frutta “essiccata” (fichi, prugne, albicocche secche, datteri, uva passa, ecc.), cioè frutta fresca sottoposta a un processo di essiccaamento che riduce il contenuto di acqua e concentra i nutrienti tipici della frutta: zuccheri, vitamine, minerali, fibre; i grassi e le proteine in questo caso sono quasi assenti.

Tutta la frutta a guscio è un’eccellente fonte di vitamine (soprattutto quelle del gruppo B e la vitamina E), minerali (magnesio, fosforo, ferro, zinco, rame, ecc.),

oltre a fornire grassi insaturi “buoni”, in particolare quelli essenziali: l’acido linoleico (omega-6) e l’ $\alpha$ -linolenico (omega-3), carenti in genere nella nostra alimentazione. Anche il contenuto proteico è apprezzabile, con una buona presenza dell’aminoacido L-arginina, precursore dell’ossido nitrico, un vasodilatatore endogeno.

Significativa è anche la presenza di fibre (4-11 g/100 g): in pratica, con una sola porzione (circa 30 g, peso netto), consumata per esempio in uno spuntino o a colazione, si raggiunge il 5-10% del fabbisogno minimo raccomandato di fibra alimentare.

Tutta la frutta secca poi è ricca di folati, che giocano un ruolo importante nella detossificazione dell’omocisteina, sostanza aterogenica che si accumula nel plasma quando i livelli di folati non sono adeguati.

Una nota importante per il consumo: diverse molecole antiossidanti si trovano nella pellicina di colore marrone-scuro, che avvolge e protegge dall’ossidazione (irrancidimento) i grassi contenuti nel seme che mangiamo. I grassi insaturi, seppur benefici, sono però facilmente ossidabili. Sarebbe buona regola, quindi, consumare la frutta secca intera, dopo averla sgusciata: anche il guscio

“protegge”, e preserva le qualità, del contenuto interno! Quindi, se proprio andiamo di fretta, o per praticità, un compromesso accettabile può essere quello di consumare quella in bustina purché non pelata.

Infine, nella frutta secca troviamo anche i fitosteroli, molecole utili per la riduzione dell’assorbimento del colesterolo.

Insomma, un quadro nutrizionale che si riflette, in maniera positiva, sulla nostra salute; in particolare, sulla riduzione delle malattie cardiovascolari (gli studi in questo senso sono concordi), dell’insorgenza del diabete e del controllo glicemico (effetto meno certo, ma probabile). Ma la frutta secca fa ingrassare? In realtà no, anzi se mangiata nelle giuste quantità (anche 30-40 g ogni giorno) ha un effetto favorevole sul senso di sazietà e sul peso corporeo: in pratica, ci fa mangiare meno nelle ore successive. Quindi, a colazione o come snack agli spuntini, ma anche come sfizio dopo cena, approfittiamo della frutta a guscio: abbiniamo gusto e salute! ■



**Metabolismo  
in regola**

**Grassi – Cynara  
Estratto  
Integrato  
Sinergico**

Formula a base di estratti naturali: Carciofo aiuta a regolare il metabolismo dei grassi, mentre Tarassaco, Fumaria, Curcuma e Scutellaria sostengono la corretta funzionalità epatica.



## CALENDULA, L'AMICA PER LA PELLE

Una piccola pianta erbacea  
dai grandi benefici

Laura Cutullo,  
Medico veterinario, omeopata e floriterapeuta  
Presidente di ADMV Associazione Donne Medico Veterinario

**N**on ha un buon profumo, Calendula officinalis, ma è una pianticina erbacea che ha davvero tantissime virtù.

La troviamo spesso nelle aiuole dei giardini perché è resistente e molto decorativa, grazie ai suoi grandi capolini giallo-arancio, che fioriscono tutta estate e sembrano prendere energia direttamente dal sole, aprendosi quando toccati dai suoi raggi e chiudendosi al suo calare. Viene usata anche in cucina e conferisce ai piatti un sapore leggermente amaro e pepato.

Ma è nell'azione salutistica la sua più preziosa virtù, tanto che io **consiglio sempre di tenerla nella cassetta dei rimedi di primo intervento** della farmacia casalinga per gli animali. Infatti ha riconosciute proprietà antinfiammatorie, antisettiche, analgesiche, decongestionanti, lenitive, idratanti, vasodilatatrici periferiche, antispasmodiche e cicatrizzanti su pelle e mucose. È adatta sia all'uso esterno che

interno, data in bocca con una siringa senza ago, messa nel cibo o nell'acqua da bere.

Di Calendula si utilizzano fiori e foglie, preparati in forme diverse che hanno anche proprietà differenti. Si possono per esempio usare essiccati per preparare decotti e infusi oppure Estratti Fluidi, rimedi concentrati e quindi più rapidi ed efficaci dei primi. Si usano anche freschi di raccolta, messi a macerare in soluzione idroalcolica o in olio vegetale, per dare vita a una Tintura Madre (TM) e a un Oleolito, che possono essere usati da soli o in combinazione con altri fitoderivati sinergici.

Vediamo qualche suggerimento pratico.

### Uso sulla pelle

Pomata e Oleolito sono molto efficaci e nutrienti sulla pelle infiammata, secca e screpolata. Risultano però poco pratici per gli animali perché possono essere usati solo su zone con poco o senza pelo. Al loro posto si può ricorrere al macerato idroalcolico di pianta fresca – o TM – accuratamente diluita in acqua 1:10 (1 parte di TM in 10 parti di acqua).

Sulla cute, Calendula vanta comprovate proprietà antinfiammatorie e aiuta a ridurre il gonfiore; in caso di ferite, scottature e irritazioni, favorisce inoltre la cicatrizzazione e migliora la rigenerazione dei tessuti, accelerando il processo di guarigione in quanto stimola la produzione di collagene. Le sono attribuite anche qualità **antibatteriche e antivirali**, essenziali nel trattare infezioni cutanee e prevenire quelle secondarie alle ferite.

È ottima anche per curare nei cani e nei gatti le conseguenze di morsi o graffi, che spesso causano ascessi. In quest'ultimo caso, si diluisce la TM in acqua calda (non bollente!) e si effettuano degli impacchi sulla zona dell'ascesso. Potete inoltre applicare la TM, anche non diluita, sulle punture di insetti: toglie dolore, gonfiore e infiammazione in pochi minuti.

### Uso sulle mucose

È ottima in tutti i casi di gengive infiammate, piorree e stomatiti con dolore, grazie alla sua proprietà analgesica e antinfiammatoria.

Diluite 20 gocce di Estratto Fluido in mezza tazzina da caffè d'acqua – circa 20 ml – e cercate di passarla sulle gengive; oppure spruzzatela a piccole dosi durante la giornata all'interno delle labbra con una siringa senza ago; mettete anche qualche goccia di Estratto Fluido nell'acqua di bevanda, in modo che l'animale la ingerisca spontaneamente bagnandosi la bocca.

Per l'uso in caso di gastrite o ulcere gastriche, invece, evitate il fai-da-te e consultate il vostro medico veterinario olistico di fiducia. ■

La TM diluita  
si applica  
su piccole ferite



In Estratto  
Fluido per  
bocca e  
gengive



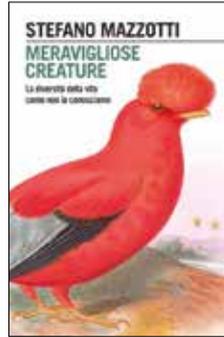
## DA LEGGERE

**Meravigliose creature**

Di Stefano Mazzotti  
Il Mulino  
256 pagine  
18 euro

**La diversità della vita come non la conosciamo**

Un viaggio straordinario alla scoperta di nuove specie animali, per riscoprire la meraviglia e l'inesauribile varietà del nostro pianeta. Lo zoologo Stefano Mazzotti ci guida attraverso luoghi di inimmaginabile ricchezza: dalla Papua Nuova Guinea al Borneo, dall'Himalaya al Mekong, dallo Sri Lanka al Madagascar, fino alle montagne della Tanzania. Una collezione straordinaria di specie che rischiamo di perdere prima ancora di averle conosciute, e un invito a impegnarci per preservare questa diversità.

**La maledizione della noce moscata**

Di Amitav Ghosh  
BEAT  
368 pagine  
18 euro

**Parabole per un pianeta in crisi**

Nell'aprile del 1621 a Selamon, un villaggio nell'arcipelago delle Banda, un banale incidente - la caduta di una lampada nella sala riunioni della Compagnia delle Indie orientali - innesca uno dei crimini più efferati che la storia del colonialismo ricordi. Nelle pagine di Amitav Ghosh, questa feroce storia di conquista e sfruttamento - dell'uomo sull'uomo e dell'uomo sulla natura - assurge a parabola della furia devastatrice del colonialismo occidentale e delle sue irreversibili conseguenze fino ai giorni nostri.



## DA VEDERE

**Finalement**

Di Claude Lelouch  
Con Kad Merad  
Lino viaggia senza meta nel Nord della Francia. A ogni persona che gli concede un passaggio racconta di sé e della propria vita una versione diversa. Quale sarà la sua vera storia? Sorrisi ed emozioni nell'ultimo film di uno dei maestri del cinema francese.

**Il maestro che promise il mare**

Di Patricia Font  
Con Enric Auquer, Laia Costa  
Dalla Spagna, la storia di Antoni Benaiges, maestro elementare i cui metodi di insegnamento gli alienano le simpatie della comunità ma non degli alunni, che lo sentono vicino alle loro speranze e ai loro sogni.



## LA MOSTRA

**60° Wildlife Photographer of the Year**

Milano, Museo della Permanente

La mostra di fotografie naturalistiche più prestigiosa al mondo fa tappa in Italia, in contemporanea con l'esposizione londinese.

100 scatti che documentano le meraviglie della natura, dal comportamento degli animali ai dettagli sorprendenti del mondo vegetale, dagli scorci inediti dei paesaggi ancora incontaminati ai reportage sugli effetti del cambiamento climatico.



LINEA TOLTUSS

IN CASO DI TOSSE,  
UNA FORZA  
DELLA NATURA.



Due formule Fitomedical ideate per garantire massima efficacia e qualità. **Toltuss Lenitivo** contiene Erisimo e Malva che con la loro azione emolliente contribuiscono ad alleviare irritazione e raucedine. **Toltuss Fluidificante** contiene Balsamo del Tolù che rende le secrezioni bronchiali più fluide facilitandone l'eliminazione. Entrambi i prodotti sono indicati per adulti e bambini e offrono un piacevole sapore balsamico grazie alla presenza di Eucalipto e Dattero, senza zuccheri aggiunti.



info@fitomedical.com



**FITOMEDICAL**  
star bene è naturale