



Fitonews

Salute Natura Informazione

TRIMESTRALE - 4 EURO - N°79/80 APRILE 2025

L'ELEMENTO CHIAVE

Il microbiota che
"unisce" intestino
e cervello

DOLCE ALLEANZA

Gymnema, Maitake
e Gelso Bianco
per migliorare
la sensibilità insulinica

QUESTIONE DI EQUILIBRIO

L'importanza della salute intestinale
per il benessere dell'intero organismo



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.



Puoi ordinare
i prodotti sul sito
www.fitomedical.com



info@fitomedical.com



FITOMEDICAL
star bene è naturale

colophon

Periodico trimestrale
sui fitoderivati
Anno 30 n°79/80
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

www.fitomedical.com



fitomedical



fitomedical_official





In buona compagnia

La salute intestinale è molto più di una buona digestione: è una questione di equilibrio complesso che coinvolge tutto l'organismo, cervello incluso. Al centro c'è il microbiota, una comunità di miliardi di batteri che abitano il nostro intestino e influenzano processi vitali come il metabolismo, le difese naturali e l'umore. Questo avviene attraverso l'asse intestino-cervello, un sistema di comunicazione bidirezionale fatto di segnali nervosi, ormonali e immunitari. Un microbiota sano può contribuire al benessere mentale, mentre il suo squilibrio è stato associato a disturbi come ansia e depressione.

Prendersi cura del proprio intestino significa perciò prendersi cura di tutto il corpo: questo il filo conduttore che ci accompagna fin dalle prime due cover story.

Il momento del pasto e un'alimentazione corretta sono fondamentali per il benessere intestinale, come spiega il nostro nutrizionista, ma quando si presenta un fastidioso senso di gonfiore, il primo focus illustra come sia possibile trovare sollievo utilizzando alcuni specifici Oli Essenziali.

Non bisogna poi trascurare l'apporto di acqua, tenendo presente che, se il flusso dei liquidi nell'organismo è turbato da cause di diversa natura, è necessario attuare una giusta strategia di depurazione, descritta nel secondo focus. Nella terza cover story conosceremo tre risorse naturali utili a modulare i livelli di zuccheri nel sangue. E con l'arrivo della bella stagione, che porta il desiderio di esporsi al sole, per prevenire la comparsa di poco estetiche macchie cutanee è consigliabile iniziare una semplice routine di cura della pelle. Per gli amici animali, scopriamo l'utilità di Bardana nei disturbi dermatologici. Infine, i consueti consigli per trascorrere il tempo in serenità.

Buona lettura. (M.A.)

sommario

02

Intestino e benessere

Curare la pancia significa rafforzare tutto l'organismo

04

A doppio binario

Asse intestino-cervello, relazione di benessere

06

Glicemia sotto controllo

I rimedi naturali per modulare i livelli di zuccheri nel sangue

08

Alla ricerca del relax

Gli Oli Essenziali che sciolgono le tensioni addominali

10

Acqua dappertutto

I consigli per depurarsi dai liquidi in eccesso

12

Amici per la pelle

Prendersi cura della cute prima dell'estate

15

Siamo quello che mangiamo

I cibi per la salute e il benessere dell'intestino

16

Qua la zampa

Bardana, pianta utile per la salute di cani e gatti



LA RADICE DEL BENESSERE

Con il suo esteso network di cellule e strutture immunitarie, l'intestino arriva a ospitare tra il 60 e il 70% delle naturali difese dell'organismo. Un vero e proprio Stato Maggiore della Difesa, che dirige e organizza le risposte immunitarie locali e sistemiche, a partire dal quale si decide la modalità difensiva di distretti corporei anche molto lontani e apparentemente slegati dal sistema enterico, come pelle o apparato osteoarticolare.

L'addestramento e il corretto sviluppo di questo comparto difensivo si devono a uno sparring partner infallibile: il microbiota intestinale, cioè l'insieme di microrganismi che colonizzano il tratto digestivo e che – come vedremo a breve – sono responsabili non solo del metabolismo dei nutrienti, ma anche dell'efficienza immunitaria di tutto l'organismo.

*Emanuela Carlessi,
Naturopata, consulente*

L'intestino riserva sempre sorprese. Da mero organo di digestione e assimilazione, si è scoperto che concorre al mantenimento dei corretti livelli ematici di zuccheri e grassi, proteggendo da problemi metabolici anche severi, come obesità e diabete. Poi si è osservato che influenza il benessere delle strutture cerebrali, le prestazioni cognitive e l'umore. Ora sappiamo che è anche in grado di modulare l'attività immunitaria sistemica.

Prendersi cura della pancia significa quindi fortificare alla radice il benessere di tutto l'organismo.

Visto che "siamo quello che mangiamo", curare la dieta è fondamentale, ma un aiuto sostanziale viene fornito dai **probiotici**, un tempo chiamati fermenti lattici. Si tratta di ceppi batterici selezionati in virtù dei benefici che apportano all'organismo umano. Colonizzando transitoriamente l'intestino, **favoriscono la crescita di microrganismi "buoni"** e contrastano quelli potenzialmente patogeni, come il famigerato *Escherichia coli*, responsabile della cistite. Inoltre, agiscono a livello strutturale, perché supportano il benessere della parete intestinale. Non da ultimo, dialogano con il sistema immunitario intestinale e da qui influenzano la sua maturazione e l'attività difensiva di tutto l'organismo.

Dall'intestino si educa tutta l'immunità

Tra i probiotici oggi più studiati, troviamo *Bacillus coagulans* e *Bacillus clausii*, generalmente usati in forma di spore che si attivano e maturano in batteri vitali una volta raggiunto l'intestino. Diversi studi mo-

strano che il loro dialogo con l'immunità enterica si riverbera positivamente su quella sistemica, spegnendo le risposte eccessive e autolesive o potenziando quelle deficitarie.

Da segnalare che *Bacillus clausii* si è rivelato utile anche nel contrastare il discomfort intestinale spesso associato alle cure antibiotiche.

Ma a tutela del microbiota e a sostegno dell'efficienza immunitaria si aprono altre sorprendenti novità: alcuni ceppi batterici mantengono – e talvolta potenziano – i loro benefici anche dopo essere stati inattivati tramite appositi processi termici. È la nuova frontiera dei **postbiotici**, batteri non più vitali, ma comunque in grado di influenzare positivamente il microbiota, la parete e l'immunità intestinale. Garantiscono effetti simili ai probiotici, con il vantaggio di contenere anche molecole d'origine batterica direttamente utilizzabili dall'intestino per riequilibrare l'ecosistema microbico e la risposta difensiva. Tra gli altri, *Lactobacillus paracasei* ha dimostrato di esercitare una sorta di training immunitario a partire dall'intestino, preparando e rendendo **più efficiente e rapida la risposta difensiva di tutto l'organismo**. Per esempio, si è rivelato utile nel prevenire l'influenza stagionale, riducendo anche entità e durata dei sintomi correlati.

Chiudo con un "fito-consiglio": per un intervento ancora più efficace, affianchiamo a pre e postbiotici un botanico sinergico, come la radice di Astragalo, che alla nota azione tonico-adattogena associa la capacità di modulare le naturali difese dell'organismo proprio a partire dall'intestino. ■

Probiotici e riequilibrio intestinale



La nuova frontiera dei postbiotici



numeri

500 circa sono le differenti specie di microrganismi che – tra batteri, lieviti, virus e parassiti – compongono il microbiota intestinale umano.

40% delle specie rimangono stabili nella vita, mentre il restante 60% si modifica anche in poche ore.

40 trilioni è il numero stimato di cellule microbiche che compongono il microbiota.

1,5 kg è il peso di questo micromondo che popola l'intestino.

10 milioni i geni totali che formano il patrimonio genetico dell'intero microbiota enterico, a fronte dei 35mila geni individuati per tutte le cellule umane.

20 minuti dura mediamente la vita di un batterio intestinale.

2 sono le generazioni di batteri intestinali che si creano in 1 ora: ciò significa che in 1 giorno si susseguono **72** generazioni, che corrispondono – in proporzione – a **1800** anni d'evoluzione umana!

70% circa delle cellule immunitarie risiede nell'intestino e da qui influenza l'efficienza difensiva dell'intero organismo.



L'ASSE INTESTINO-CERVELLO: COME IL MICROBIOTA INFLUENZA LA MENTE

Comunicazione in due direzioni
per il nostro benessere

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

Quando pensiamo al cervello, immaginiamo un organo complesso che elabora pensieri, emozioni e decisioni.

E non lo collegheremo certo all'intestino, che svolge ben altre funzioni. Negli ultimi anni però la ricerca scientifica si è focalizzata sul legame tra questi due organi, tanto da definirlo **"asse intestino-cervello"**. Infatti, esiste una costante comunicazione tra loro attraverso il sistema nervoso, il sistema immunitario e i messaggi chimici trasportati da ormoni e neurotrasmettitori. Ma l'elemento chiave di questo dialogo è rappresentato dai miliardi di microrganismi che popolano il nostro intestino: il microbiota intestinale. Questi microrganismi, tra i più noti ci sono Lattobacilli e Bifidobatteri, non solo aiutano a digerire il cibo, ma producono sostanze che possono influenzare direttamente il nostro cervello – come la serotonina, un ormone che regola

Mente sana
con microbiota
sano



curiosità

Prebiotici: il cibo segreto dei batteri buoni

Lo sapevi che per avere un intestino sano non bastano i probiotici? Sono utili anche i prebiotici, principalmente fibre non digeribili, che nutrono i batteri benefici del microbiota intestinale, favorendone la crescita. Si trovano in diversi alimenti come aglio, cipolla, banana, asparagi e avena, ma anche in alcune piante medicinali. Per esempio, cicoria e carciofo sono ricchi di inulina, un oligosaccaride che promuove la funzionalità intestinale. Anche Astragalo, Tarassaco e Bardana contengono sostanze prebiotiche, come pure spezie di uso comune quali pepe, curcuma e zenzero, il cui consumo può influenzare positivamente la composizione delle specie batteriche, sostenendo anche le naturali difese dell'organismo.

il tono dell'umore – ma anche altre funzioni fisiologiche come il senso della fame e la temperatura corporea. Un microbiota in buona salute, con un corretto equilibrio tra batteri “buoni” e “cattivi”, contribuisce perciò al benessere generale dell'organismo. Infatti, un microbiota squilibrato, causato da una dieta squilibrata, stress cronico o anche dall'uso eccessivo di antibiotici, può contribuire a stati di ansia e depressione.

Diverse piante medicinali, con la loro azione benefica che è possibile sfruttare in combinazioni sinergiche, possono contribuire a mantenere l'equilibrio di queste popolazioni batteriche.

Dalla corteccia di **Magnolia**, albero imponente dai grandi fiori bianchi e dalle foglie lucenti, si ottiene un estratto che aiuta ad alleviare stati di agitazione e nervosismo, i quali possono riflettersi su stomaco e intestino causando disturbi digestivi e spasmi, e contemporaneamente sostiene la funzionalità del cervello. Dai boccioli fiorali di Magnolia si ottiene il Gemmoderivato, che è invece il sostegno ottimale quando la motilità gastrointestinale è alterata: aiuta a recuperare le normali condizioni del microbiota e può precedere vantaggiosamente il trattamento con probiotici.

Magnolia, dall'intestino al cervello, andata e ritorno

Studi recenti hanno evidenziato il potenziale di **Codonopsis**, il “piccolo Ginseng” della Medicina Tradizionale Cinese, nel migliorare la funzione intestinale e il metabolismo energetico. Grazie alle nume-

rose sostanze attive contenute nell'estratto della sua radice, in particolare i polisaccaridi, **Codonopsis** modula la composizione del microbiota e migliora l'integrità della barriera intestinale, prevenendo così i danni dovuti allo stress ossidativo e alle irritazioni; inoltre, favorendo la produzione di metaboliti batterici benefici, sembra contribuire alla prevenzione dei disturbi neurologici.

Un'altra pianta che arriva dalla Cina è **Polygonum**, a cui la moderna ricerca scientifica attribuisce la proprietà di migliorare il rapporto tra le diverse specie batteriche presenti nel microbiota intestinale. Inoltre, è stato evidenziato che **Polygonum** aumenta la produzione di acidi grassi a corta catena (noti come SCFAs, dall'inglese *short chain fatty acids*) da parte dei batteri: si tratta di sostanze che svolgono un ruolo chiave nel mantenere la salute dell'intestino e il suo circuito di comunicazione con il cervello.

Infine, anche un fungo medicinale si rivela un importante alleato per la salute intestinale e cerebrale. **Hericum** influenza positivamente la connessione tra intestino e cervello svolgendo in primo luogo un effetto prebiotico, favorendo la crescita di batteri benefici e riducendo quelli patogeni. Inoltre, diversi studi hanno mostrato che l'assunzione di **Hericum** può migliorare le funzioni cognitive proteggendo le cellule cerebrali.

Prendersi cura del proprio intestino non significa solo migliorare le funzioni digestive e l'assorbimento dei nutrienti, quindi, ma anche promuovere l'efficienza di una mente più sana e serena. ■

Codonopsis, sostiene il metabolismo energetico



Polygonum, per un giusto rapporto tra batteri



Hericum, funzioni cognitive in efficienza



buone abitudini

A tavola all'ora giusta

Mangiare a orari regolari non è solo una buona abitudine, ma un vero e proprio alleato per la salute intestinale. Il nostro organismo segue ritmi biologici ben precisi, per questo l'apparato digerente funziona meglio quando riceve nutrimento in modo costante. Saltare pasti o mangiare a orari sempre diversi può alterare la motilità intestinale, causando stitichezza o gonfiore. Al contrario, pasti regolari aiutano a stabilizzare il metabolismo, favorendo una digestione efficace e una corretta assimilazione dei nutrienti. Per una regolarità intestinale ottimale, è importante anche idratarsi a sufficienza e privilegiare una dieta ricca di fibre. La costanza a tavola è il primo passo verso il benessere.





GLICEMIA SOTTO CONTROLLO CON GYMNEMA, MAITAKE E GELSO BIANCO

Gli alleati naturali per modulare i livelli di zuccheri nel sangue

Gaia Gandola,
Farmacista

Ti è mai capitato di sentirti super carico dopo un pasto ricco di carboidrati e poi, all'improvviso, crollare come una batteria scarica? Succede perché l'abbondanza di carboidrati semplici provoca un picco glicemico – cioè un rapido innalzamento di zuccheri nel sangue – il quale a propria volta scatena un'ondata di insulina, l'ormone che permette agli zuccheri ematici di entrare nelle cellule e diventare fonte di energia. Se ciò capita saltuariamente, non è un problema, ma se il nostro corpo è costantemente esposto a questi sbalzi, può diventare resistente all'insulina: è come se l'insulina suonasse troppo spesso il campanello e le cellule, alla fine, smettessero di rispondere.

Ma niente paura: la natura offre delle soluzioni sorprendenti per migliorare la sensibilità insulinica e modulare la glicemia. Scopriamo insieme tre rimedi naturali: Gymnema, Maitake e Gelso Bianco.

dinaria che cresce in India, Africa e Australia, nota per l'incredibile effetto "anti-zucchero": infatti, interviene sul metabolismo dei carboidrati con comprovata attività ipoglicemizzante, aiutando il corpo a utilizzare meglio il glucosio. Secondo le ricerche, agisce con meccanismi complementari: stimola la produzione d'insulina, favorisce la rigenerazione delle cellule pancreatiche e aumenta l'assorbimento del glucosio nei tessuti, rendendolo disponibile per produrre energia anziché lasciarlo circolare nel sangue. Gli studi dimostrano che la sua assunzione per tre mesi riduce significativamente i livelli di glicemia post-prandiale e l'emoglobina glicata, parametro chiave per monitorare il diabete.

Maitake mette in riga la glicemia

Tra i funghi medicinali, **Maitake** è un vero campione per il metabolismo. È ricchissimo di beta-glucani, fibre speciali che rallentano l'assorbimento intestinale di zuccheri e migliorano la sensibilità all'insulina. Ma Maitake ha un'arma segreta in più: contiene sostanze che inibiscono gli

enzimi responsabili della digestione dei carboidrati, rallentandola ed evitando quindi picchi glicemici improvvisi. In pratica, è come se mettesse un rallentatore al metabolismo degli zuccheri, facendoli entrare nel sangue più lentamente e in modo controllato. Insomma, un vero "fungo del metabolismo"!

Gelso: semaforo rosso per gli zuccheri

Se Gymnema è il trainer del pancreas e Maitake il rallentatore della glicemia, **Gelso bianco** è il poliziotto che mette un bel semaforo rosso agli zuccheri prima che entrino nel sangue.

Per evitare picchi glicemici: Gelso bianco

Le foglie di Gelso, infatti, contengono una molecola che inibisce l'enzima responsabile della digestione degli zuccheri, impedendo che vengano assorbiti troppo rapidamente dall'intestino. È un'azione simile a quella vista poco sopra per il fungo. Anche l'attività di Gelso si traduce perciò in un minore aumento della glicemia dopo i pasti e in una conseguente ridotta richiesta di insulina. E dato che la resistenza insulinica è spesso collegata all'aumento di peso, questo rimedio può essere un valido alleato anche per chi vuole mantenersi in forma.

Ricordiamo che l'insulino-resistenza non è inevitabile e la dieta gioca un ruolo chiave: ridurre i carboidrati raffinati e preferire grassi sani, come quelli dell'olio d'oliva, può migliorare la fluidità delle membrane cellulari e la sensibilità all'insulina. E se alla dieta aggiungiamo Gymnema, Maitake o Gelso Bianco, abbiamo una **strategia naturale potentissima per aiutarci a mantenere stabile la glicemia** e sentirci più energici e in forma. Dopotutto, perché non dare una mano all'organismo con i doni della natura? ■

Stanchezza post-prandiale? Troppi zuccheri semplici



Frequenti picchi glicemici favoriscono la resistenza insulinica



Gymnema, il trainer del pancreas

Gymnema è una pianta straor-

la vetrina

Intestino protetto

Enteroshield omeostat®
Compresse

Studiato per sostenere l'integrità della parete intestinale e prevenire il passaggio di sostanze nocive e batteri dal canale digerente al circolo sanguigno e, quindi, al fegato.

La parete intestinale è una barriera selettiva: favorisce il transito dei nutrienti e impedisce l'ingresso di residui alimentari, ossidanti, microrganismi e quanto potrebbe favorire l'insorgere di reazioni infiammatorie e intolleranze, o comportare un sovraccarico epatico di tossine. Gli ingredienti di Enteroshield (Baobab, Agrimonia, Triphala, Zinco e Carnosina) contribuiscono a preservare l'integrità fisiologica di questo scudo. Concorrendo alla difesa da agenti ossidanti e infiammatori e alla riparazione della mucosa, aiuta a prevenire danni che potrebbero renderla porosa e permeabile. Approfondimenti su www.fitomedical.com

Modo d'uso
2 compresse 2 volte al dì a digiuno, per cicli di 4-5 settimane, ripetibili al bisogno.



Alla radice del benessere

Enterodefend omeostat®
Capsule

La formula con Astragalo, probiotici e un innovativo postbiotico, aiuta a normalizzare il microbiota enterico e favorisce le naturali difese dell'organismo.

Nell'intestino miliardi di microrganismi concorrono al benessere sistemico e alla regolazione immunitaria. Enterodefend combina Astragalo a spore di *Bacillus coagulans* e *Bacillus clausii* e a LAC-Shield™*, postbiotico ottenuto da *Lactocaseibacillus paracasei*. Le spore attivandosi colonizzano l'intestino, favorendo il riequilibrio del microbiota. Astragalo modula le naturali difese dell'organismo e agisce come prebiotico, supportando lo sviluppo dei microrganismi cui è associato e dei nostri batteri "buoni". LAC-Shield™* si è dimostrato utile nel modulare le difese sistemiche. Approfondimenti su www.fitomedical.com

Modo d'uso
1 capsula al dì, al mattino a digiuno, per almeno 12 giorni.
*LAC-Shield è un marchio registrato di Morinaga Milk Industry Co., Ltd.



Hericium MicoEST
Tavolette

Fungo noto per le proprietà salutistiche utili a lenire le mucose gastroenteriche irritate e favorire il benessere mentale. Per tutelare l'intestino e conservare una mente lucida.



Intestino sereno

Enterorelax omeostat®
Capsule

Sinergia di estratti vegetali utile ad armonizzare la motilità intestinale, controllare le popolazioni batteriche e ridurre le fermentazioni e la produzione di gas.

Molti fattori possono compromettere il comfort intestinale: stress, scorrette scelte dietetiche, utilizzo improprio di farmaci, infezioni gastrointestinali e cambiamenti dell'assetto ormonale. Problematiche che si manifestano con spasmi, alterazioni del ritmo intestinale ed eccessivi gonfiori, disturbi che tendono a riproporsi con frequenza. Enterorelax contiene estratti di Zenzero, Camomilla e Finocchio che favoriscono la regolare motilità gastro-intestinale e l'eliminazione dei gas, Tabebuia – che aiuta a contrastare microrganismi intestinali potenzialmente dannosi – e Triphala, preparazione ayurvedica considerata un regolatore delle funzioni digestive e drenante intestinale. Approfondimenti su www.fitomedical.com

Modo d'uso
1 capsula, prima di colazione e cena.





buone abitudini

Il respiro dell'ape

In ogni tradizione spirituale, il respiro è stato il mezzo elettivo per raggiungere stati meditativi elevati: padroneggiarlo significava calmare mente e corpo e convogliare le energie nella pratica contemplativa. Molte tecniche di respiro sono arrivate a noi e, senza risvolti mistici, sono utilizzate per ridurre lo stress e ritrovare la calma. È il caso del respiro dell'ape o Bhamari Pranayama. Seduti a schiena eretta, si chiudono gli occhi e si porta attenzione al respiro. Si tappano poi delicatamente le orecchie, s'inspira profondamente dal naso e si espira in modo lento e controllato, pronunciando "mmmmm". La vibrazione prodotta da questo suono si estenderà a tutto il corpo e già dopo alcuni respiri produrrà una sensazione di benessere.



Camomilla romana: tensione addominale da stress



RELAX NATURALE PER DOLORI E PANCIA GONFIA

Le essenze che sciolgono le tensioni addominali

Isabella Di Marco,
Naturopata, aromaterapeuta

Hai aspettato tanto per fare una bella gita e ora il tuo relax potrebbe essere rovinato da quel fastidio alla pancia di cui soffri da un po' di tempo?

Sei in buona compagnia, le ricerche parlano chiaro: circa il 15% degli italiani adulti soffre di disturbi ascrivibili alla Sindrome del colon irritabile. È una forma infiammatoria dalle cause sconosciute, che provoca dolore e gonfiore addominale, cui si possono associare meteorismo e alvo irregolare. Una ricerca promossa dall'Ospedale Niguarda di Milano ha evidenziato che il genere femminile ne soffre quasi in misura doppia rispetto agli uomini e il fattore maggiormente indiziato è il contesto lavorativo stressante. A ciò si aggiunga il fatto che, spesso, il carico quotidiano porta a trascurare l'alimentazione e a dimenticarsi di dare il giusto spazio ai propri ritmi. Inoltre, sbalzi di temperatura e cambio di stagione possono peggiorare questa condizione.

Per aiutarci, certamente è importante ridurre il consumo di alimenti che possono disturbare l'intestino, ma per sciogliere gonfiore e tensioni possiamo affidarci alle proprietà di alcuni Oli Essenziali (OE).

Digestione lenta e meteorismo? Coriandolo

Nel caso sentiate che alla base di questi sintomi ci sono preoccupazioni e nervosismo, si può scegliere l'OE ottenuto da un'erba officinale descritta già da Ippocrate e amata dall'erboristeria medievale: **Camomilla romana**. La sua essenza – estratta dai fiori, dal delicato sentore di mela – è caratterizzata da doti antispasmodiche, ma aiuta anche a calmare e rasserenare la mente, riducendo irritabilità e scontentezza. Per sprigionare il suo aroma e sperimentarne i benefici, possiamo diluirne 13 gocce (gtt) in 40 gtt di Oleolito di Camomilla e applicare la miscela con un massaggio delicato, che segua il percorso del colon.

Quando i disturbi comprendono anche lentezza digestiva, aerofagia e meteorismo, può venire in aiuto **Coriandolo OE**, con la



sua fragranza intensa. Estratto dai frutti di una pianta originaria del Mediterraneo orientale, Sud America e India, è una spezia molto usata nella cucina orientale. Secondo l'Ayurveda, ha proprietà rinfrescanti e riequilibranti della digestione, soprattutto nei sintomi in cui – per dirla in termini occidentali – prevale la componente del bruciore e il senso di pesantezza. Anche la civiltà greco-romana ne riporta l'uso digestivo e carminativo. Per favorirne l'azione antifermentativa e spasmolitica sulla muscolatura intestinale, se ne applicano sull'addome 6 gocce diluite in 40 gtt di Olio Vegetale (OV) di Jojoba.

Infine, per lasciarci alle spalle i possibili disagi intestinali che accompagnano il gonfiore, risulta particolarmente interessante **Petitgrain bigarade OE**. Viene ricavato dalle foglie e dai rametti di un albero molto generoso, l'Arancio, da cui si ottengono anche un OE dalla scorza dei frutti e uno dalla distillazione dei fiori. Il suo nome, Petitgrain, pare sia riferito alla materia prima usata per la distillazione, che in passato includeva anche le piccole arance acerbe. La sua nota aromatica pungente e verde risulta molto gradevole e per questo è apprezzato anche in profumeria. Grazie alla sua composizione chimica, è in grado di aiutare a calmare il sistema nervoso e a regolare la motilità intestinale, allentando le tensioni viscerali soprattutto di origine psico-emotiva. Per concentrarsi su questo beneficio, può essere usato da solo - 8 gtt diluite in 40 gtt di Jojoba OV - oppure unito ad Arancio amaro OE. Questa miscela è particolarmente consigliata in caso di stipsi e prevede 5 gocce di Petitgrain, 8 gtt di Arancio amaro e 40 gtt di Jojoba OV, per un massaggio delicato localizzato al basso ventre. ■

2 alleati



Calma dopo la tempesta Camomilla romana OE Olio Essenziale

Una dolce fragranza per infondere serenità e calma quando si è particolarmente agitati e con lo stomaco in subbuglio. *Approfondimenti su www.fitomedical.com*



Fresco equilibrio Petitgrain bigarade OE Olio Essenziale

La freschezza agrumata per allentare le tensioni mentali, che possono riflettersi anche sull'intestino. *Approfondimenti su www.fitomedical.com*

UNA MENTE SEMPRE IN FORMA.



Gli impegni di lavoro, di studio, lo stress della vita quotidiana o anche solo il progredire dell'età possono affaticare la nostra mente compromettendo memoria, concentrazione e capacità di elaborazione. Gli estratti di Goji, Bacopa e Melissa che caratterizzano la nuova formulazione di Cognimind, potenziata con vitamine del gruppo B da grano saraceno, aiutano la mente a rimanere naturalmente lucida e attiva ad ogni età.

Scopri lo qui



info@fitomedical.com
www.fitomedical.com



FITOMEDICAL
star bene è naturale

“CHIARE, FRESCHE ET DOLCI ACQUE”

Drenare e depurare
per sostenere salute e vitalità

Alessandra Ruscitti,
Erborista, naturopata

Nel VII secolo a.C. il filosofo greco Talete di Mileto la definiva “principio di tutte le cose”: l’acqua, liquido incolore e inodore, è indispensabile per tutti gli esseri viventi ed è una costante nella storia dell’umanità. Infatti la ritroviamo trasversalmente come potente mezzo di purificazione nei riti religiosi e come simbolo di nascita, rinascita e fecondità nei miti di tutte le civiltà umane.

Ancora oggi siamo ben consapevoli della sua importanza: se possiamo rimanere senza cibo per diversi giorni, non resistiamo che poche ore senza bere. Anche la medicina ci ricorda che siamo “acqua che cammina”: i nostri tessuti possono contenere dal 30 all’85% di acqua, a seconda della loro struttura e funzione. Da qui la necessità di bere almeno un litro e mezzo d’acqua tutti i giorni, in modo da sostenere la corretta struttura e funzionalità di cellule, tessuti e organi.

Se la carenza d’acqua è dannosa, anche il suo ristagno crea difficoltà all’organismo. Questo perché normalmente le cellule rilasciano gli scarti del loro metabo-

lismo nel liquido che le circonda; si tratta di tossine che devono essere drenate dai tessuti attraverso il circolo linfatico e sanguigno, in un flusso costante verso gli organi emuntori deputati alla depurazione: fegato e reni, in primis.

Alcuni fattori, come una scorretta alimentazione, scarsa attività fisica o l’uso di alcuni farmaci, possono interrompere questo benefico movimento di liquidi e creare edemi, infiammazioni, basso apporto di ossigeno e nutrienti ai tessuti nonché dolore, formicolii e pesantezza agli arti.

Il ricorso a rimedi naturali che migliorano il drenaggio è una pratica millenaria, ancora oggi importante per il benessere dei sistemi di depurazione e la vitalità dell’organismo.

Per esempio, la **Betulla** è molto studiata e apprezzata per contrastare i ristagni linfatici. Amando i terreni umidi e paludosi, questa pianta concorre a drenare e riossigenare il terreno, rendendolo fertile e vitale. Gli estratti di Betulla riflettono queste qualità: sia la Tintura Madre ottenuta da foglie fresche che il Gemmoderi-

Siamo acqua
che cammina



vato ricavato dalla linfa dell'albero, estratta all'inizio di marzo da incisioni della corteccia, hanno proprietà drenanti e rivitalizzanti per l'organismo. In particolare, il Gemmoderivato di linfa di Betulla è ricco di sostanze utili per eliminare gli acidi urici, favorire la diuresi e rimuovere gli ingorghi linfatici. Aiuta così a migliorare gonfiore e pesantezza agli arti inferiori e a contrastare gli inestetismi della cellulite.

Betulla, linfa vitale per l'organismo

Poria è invece un fungo medicinale poco conosciuto, ma utilizzato da millenni in Medicina Tradizionale Cinese. Definito "l'onda calma e potente" che lava in profondità, il suo estratto ricco in beta-glucani favorisce il drenaggio dei liquidi e la ricerca moderna conferma la sua efficacia nel contrastare i gonfiori dovuti alla stasi dei liquidi, anche nella sindrome premestruale. Grazie all'azione profonda, ma delicata, Poria rispetta gli equilibri minerali dell'organismo ed è indicato anche per usi prolungati.

Poria: onda calma e potente

Appartiene invece alla tradizione mediterranea **Verga d'oro**, che deve il nome alle luminose infiorescenze gialle che ne costituiscono la parte officinale: i loro estratti sostengono il drenaggio renale, migliorando l'eliminazione delle tossine. Per una depurazione più profonda, spesso è associata ad altre piante drenanti, come Karkadè, le cui corolle essiccate donano anche un infuso rosso rubino, che sostiene drenaggio e funzionalità delle vie urinarie e remineralizza l'organismo, dissetandoci col suo sapore lievemente acidulo.

2 alleati



Pulizie di primavera Betulla linfa MG Gemmoderivato

Agisce favorevolmente sulla funzione fisiologica di drenaggio dei liquidi e delle tossine, per depurarsi al cambio della stagione. *Approfondimenti su www.fitomedical.com*



Depurazione e vitalità drena&depura omeostat®

Una duplice azione sinergica per mantenere l'organismo pulito e tonico, in ogni momento dell'anno. *Approfondimenti su www.fitomedical.com*



la salute in tazza

*Viola Assolari,
Erborista*

Tisana comfort digestivo

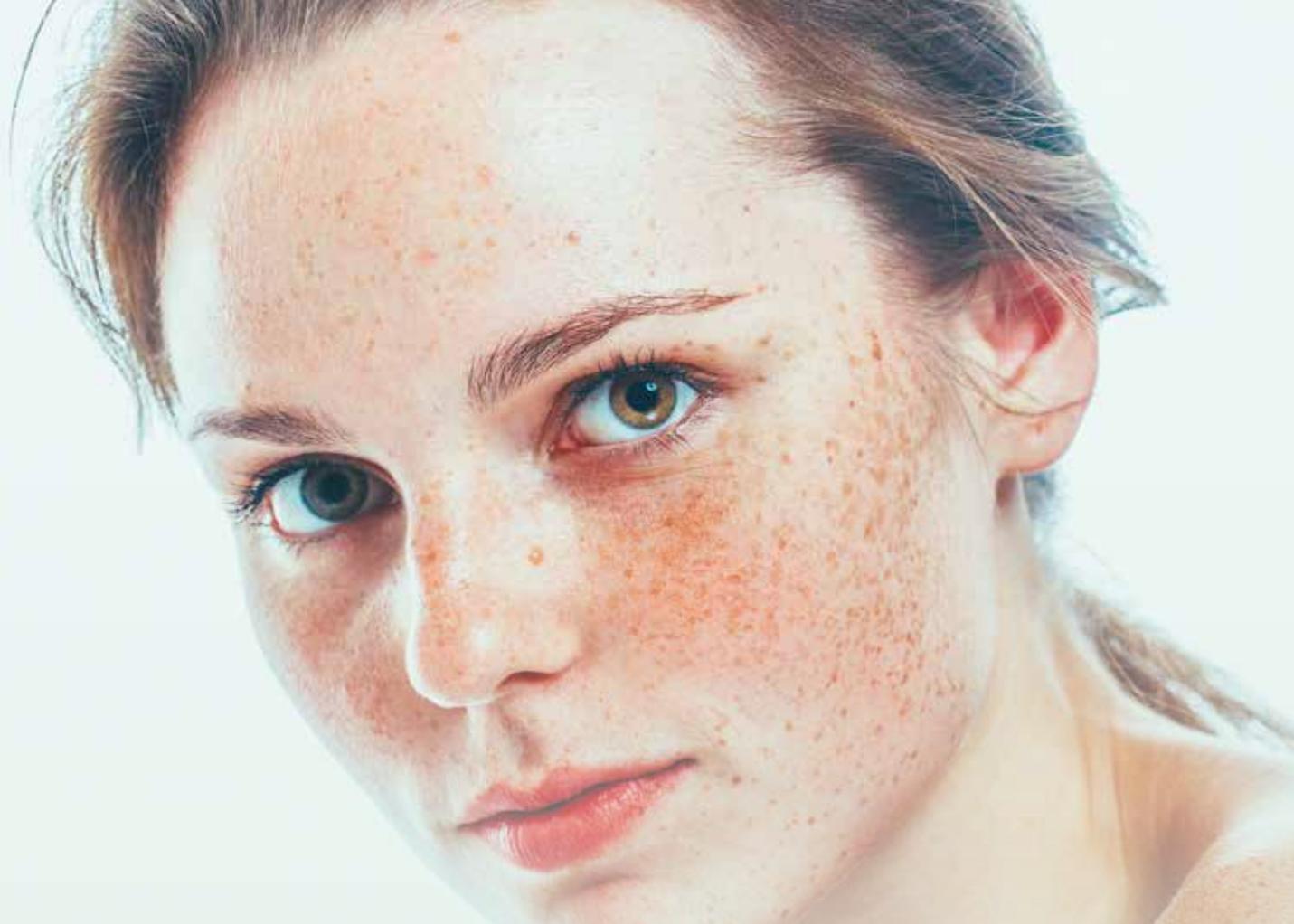
Perché portarsi dietro il fastidio di uno stomaco lento e un intestino gonfio anche adesso che arriva la bella stagione? Ecco un'efficace alleata per affrontare i mesi caldi con un buon comfort digestivo e la giusta idratazione!

La ricetta è per 100 g di miscela ed è così composta: Melissa foglie 30 g, Anice frutti 20 g, Finocchio frutti 20 g, Cumino frutti 10 g, Liquirizia radice 20 g. Mettete a bollire una tazza di acqua (circa 250 ml di acqua), aggiungete un cucchiaino abbondante di miscela di erbe, fate sobbolire 5 minuti con il coperchio, quindi spegnete il fuoco e lasciate in infusione per circa 10 minuti.

Filtrate e bevetela tiepida dopo i pasti.

Potete anche prepararne una maggior quantità in anticipo e sorseggiarne 2-3 tazze durante la giornata, quando vi sentite particolarmente gonfi in tutto il tratto digerente, segno che la digestione va sostenuta.

Ottima anche con l'aggiunta di un pezzetto di zenzero fresco o di scorza di limone: risulterà più gustosa e ancora più efficace!



IL TRIANGOLO NO!

Pelle, sole e macchie cutanee:
la prevenzione inizia in primavera...

Rosa Monica Alvarez,
Naturopata, operatrice olistica

Le sfumature della pelle negli esseri umani sono tante e dipendono da molteplici variabili: etnia, caratteristiche ereditarie e fattori ambientali per citarne alcune. Inoltre, il colore della pelle non è uniforme sulla superficie del corpo e si possono riscontrare delle aree naturalmente più chiare o più scure.

Al di là del colore che fisiologicamente assume, la cute può presentare iper pigmentazioni che costituiscono le conseguenze visibili e permanenti di piccoli traumi e comportamenti non adeguati: è il caso delle mac-

chie solari, inestetismi dovuti a un'eccessiva o scorretta esposizione ai raggi del sole.

Infatti, se prendere il sole fa bene all'umore e pure al corpo – visto che favorisce la sintesi di vitamina D – è vero anche che un massivo ed errato contatto con i raggi UV può alterare la normale produzione di melanina, il pigmento che colora la nostra pelle, rischiando contemporaneamente di causare danni e modificare in modo permanente la corretta architettura cutanea.

Visto che l'estate si avvicina, è utile iniziare da ora con alcuni semplici accorgimenti, che

possono trasformarsi in routine di cura per la pelle del viso e dell'intero corpo, evitandoci di cadere nel fastidioso triangolo pelle-sole-macchie cutanee.

Infatti, prendersi quotidianamente cura della pelle significa rafforzarla e nutrirla, riducendo il rischio che con il tempo compaiano macchie dovute al sole, ma anche al fisiologico trascorrere del tempo.

Per esempio, praticare mattina e sera un semplice massaggio al viso può stimolare il flusso sanguigno nei piccoli capillari che lo irrorano, aumentando di conseguenza l'ossigenazione del-

Preparare da ora
il viso all'estate





la pelle e donandole un colorito luminoso e uniforme. Il massaggio va eseguito con opportuni Oleoliti (OL) naturali adatti a sostenere il benessere cutaneo. È il caso di **Camomilla** e **Calendula**

OL: adatti anche alle pelli più delicate e sensibili, sono noti per le proprietà lenitive, riequilibranti e protettive. Camomilla OL, in particolare, si è rivelato capace di tutelare e ripristinare il microbiota cutaneo, cioè l'insieme di microrganismi che normalmente vivono sulla nostra pelle e contribuiscono al suo equilibrio, tenendo a bada le specie microbiche potenzialmente dannose. Questo OL può inoltre essere usato per favorire lo schiarimento di macchie già esistenti.

Miglior ossigenazione con il massaggio quotidiano

Ecco quindi le indicazioni per un piccolo auto-massaggio, da effettuare preferibilmente al mattino e alla sera.

1. Lavare il viso con acqua tiepida e detergente delicato.
2. Asciugare tamponando con un asciugamano morbido.
3. Applicare un po' di OL sui polpastrelli e massaggiare delicatamente con movimenti circolari sulla zona mascellare, verso la zona davanti all'orecchio e poi scendere delicatamente verso la zona clavicolare (ripetere per 3 volte).
4. Passare a massaggiare delica-

tamente con movimenti circolari sulla zona frontale verso la zona davanti all'orecchio e poi scendere delicatamente verso la zona clavicolare (ripetere per 3 volte).

5. Massaggiare dalla zona della mandibola con movimenti discendenti, decisi ma delicati, verso la zona clavicolare effettuando un piccolo pompaggio (ripetere per 3 volte).

6. Lavare il viso con acqua tiepida e detergente delicato a scelta, tamponare (se è mattina, applicare una protezione solare). Gli Oleoliti di Camomilla e Calendula possono essere usati in alternanza oppure miscelati in parti uguali tra loro, così da godere dei benefici di entrambi: per un massaggio che diventi un rituale di cura del viso e di se stessi. ■

Proteggere la pelle con Oleolito di Calendula e Camomilla



Fitonews gratis!



Scegli come preferisci riceverlo:

In formato PDF via e-mail



Inquadra il QR code oppure accedi alla pagina 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

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

GAZPACHO AROMATICO

Rivisitazione del classico andaluso. Mettere in un frullatore 500 g di pomodori maturi a pezzi, 1 spicchio d'aglio, ½ cipolla rossa, ½ cetriolo, la polpa di 1 avocado maturo e ½ peperone verde privato dei semi. Aggiungere 1 fetta di pane casereccio secco precedentemente ammollata in acqua e ben strizzata. Unire anche 2 cucchiaini di aceto di vino rosso, sale, pepe a piacere e frullare il tutto fino a ottenere una crema omogenea. Infine, miscelare accuratamente 2 gocce di **Olio Essenziale di Coriandolo** a 3 cucchiaini di olio EVO, aggiungere al gazpacho e frullare nuovamente per amalgamare tutti gli ingredienti.

Prima di servire, lasciar riposare in frigorifero per un paio d'ore. Si può accompagnare con uova sode a fette.



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

SFORMATO MILLEFOGLIE DI ZUCCHINE E YOGURT

Ricetta di Barbara Asprea

Un secondo morbido e gustoso, che si prepara in 10-15 minuti senza precotture.

Ingredienti
Per 2 persone

4 Zucchine grandi

150 g Yogurt greco al naturale, oppure vegan senza zucchero

100 g Feta o formaggio spalmabile vegan

2 uova

20 g Farina di riso

Sale, pepe, olio extravergine di oliva

Basilico

1

Riducete le zucchine a nastri sottili. Se volete, condite con poco olio, sale e pepe. Potete anche non condire; in tal caso ricordatevi di salare la pastella.

2

In una ciotola mescolate uova, yogurt e feta, fino a ottenere una pastella. Se troppo densa potete aggiungere altro yogurt o una bevanda vegetale non zuccherata. Aggiungete la farina, un pizzico di sale e pepe e del basilico spezzettato.

3

Ungete la base della pirofila oppure copritela con un cucchiaio di pastella. Foderate con i nastri di zucchini senza sovrapporli e copriteli interamente con una mestolata di pastella. Proseguite con un secondo strato, variando il senso della disposizione delle zucchine. Create gli strati e copriteli con la pastella fino a esaurimento ingredienti. A fine composizione, se necessario, aggiungere altro yogurt o latte vegetale. Infornate a 190° per 30 minuti o fino a doratura. Per ottenere una crosticina, grattugiate parmigiano in superficie.

4

Lasciate intiepidire prima di servire, in modo che lo sformato possa compattarsi.

SALUTE INTESTINALE: ISTRUZIONI PER L'USO

Dal benessere dell'intestino dipende la nostra salute generale: e allora che cosa dobbiamo mangiare?

Iacopo Bertini,

PhD, Vicepresidente Associazione Italiana Nutrizionisti



La sindrome dell'intestino irritabile (Irritable Bowel Syndrome, IBS) è sicuramente una sindrome multifattoriale, che può dipendere da eventi stressanti (lutti, problemi lavorativi e familiari, stati ansiosi e depressivi ecc.) o da una gastroenterite batterica ed è più frequente in soggetti ipocondriaci, di sesso femminile e in giovane età. Altri fattori di rischio per la IBS includono l'uso di estrogeni in pre e post-menopausa, una recente terapia antibiotica, un'intolleranza alimentare, sintomi somatici extraintestinali e una scarsa qualità di vita.

In tutta questa situazione, qual è il ruolo del cibo? Probabilmente, si dà troppa importanza a questo aspetto pensando che sia la causa scatenante, quando in realtà, in molti casi, questa andrebbe ricercata nelle caratteristiche psicosomatiche della persona. Il cibo, però, può esacerbare una situazione di disagio già in atto. Vediamo quindi che cosa fare.

Escludendo una condizione di celiachia, negli ultimi anni si parla molto della "sensibilità al grano non celiaca", una forma di sensibilità al glutine – o forse a un'altra componente del grano non glutinica – sulla cui origine si sono fatte diverse ipotesi, senza però che vi siano certezze.

Più diffusa è invece l'intolleranza al lattosio: nel corso degli anni, l'orga-

nismo perde progressivamente la capacità di produrre la lattasi e quindi di digerire il lattosio. Ognuno di noi mantiene comunque una maggiore o minore capacità di digerirlo, per cui una quantità giornaliera individuale, non troppo elevata, può essere tranquillamente sopportata. È bene dire che la restrizione o l'eliminazione di lattosio o glutine, come molti fanno a priori, non è giustificata mancando un'evidenza scientifica chiara a tal proposito.

L'acronimo FODMAP identifica molecole scarsamente digeribili e/o assorbibili nell'intestino, che vengono rapidamente fermentate dalla flora batterica con formazione di gas (meteorismo), flatulenza, crampi, stipsi, diarrea e altri sintomi tipici della IBS. Alimenti ad alto contenuto di FODMAP comprendono frutta (per esempio ciliegie, prugne, pesche), verdure come broccoli e cavoli, germogli, piselli, legumi in generale e anche diversi poliooli, ossia dolcificanti o edulcoranti ormai utilizzati in molti prodotti – tra cui biscotti e yogurt – e spesso presenti quando l'etichetta riporta la dicitura "senza zuccheri".

Un altro aspetto da considerare è il corretto bilanciamento delle specie batteriche

intestinali: un microbiota con una buona presenza di specie batteriche benefiche si ottiene con una dieta a base vegetale e – quando necessario, in acuto – anche con la somministrazione di probiotici.

Soluzioni e consigli

Proprio per la natura multifattoriale della IBS, il trattamento dovrà basarsi su un approccio diversificato: per questo, alla base ci sono i consigli sulla dieta e su un corretto stile di vita. Quindi:

- 1) una dieta regolare, con colazione, pranzo e cena ed eventuali spuntini, evitando di "saltare" i pasti principali e arrivare con molta fame al pasto successivo;
- 2) a cena evitare di mangiare troppo tardi e comunque non fare pasti abbondanti;
- 3) è fondamentale mangiare con calma e masticare a sufficienza (spesso mangiamo in piedi al bar e/o di fretta);
- 4) nel caso, ridurre l'eccessiva assunzione di fibre e anche di alcool, caffeina, cibi speziati e grassi, ma solo a scopo precauzionale, perché mancano studi clinici ad hoc e alcune persone non ne traggono beneficio;
- 5) svolgere attività fisica regolare e mantenere una buona idratazione. ■



Serenità di pancia

Colon – Agrimonia Estratto Integrale Sinergico

Con Agrimonia, Peonia e Melissa, che supportano la funzionalità del sistema digerente, favoriscono la regolare motilità gastrointestinale e alleviano le tensioni mentali spesso associate ai disturbi enterici.



BARDANA: UN TESORO DELLA NATURA

Molto diffusa in Italia, è molto utile per la salute di cani e gatti

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

Chi di noi non si è mai trovato attaccato ai vestiti dei semi coperti di uncini durante le passeggiate in boschi o prati con erbe alte? Molto probabilmente si trattava dei semi di Bardana – o Bardana Maggiore – scientificamente nota come *Arctium lappa*.

In Italia cresce un po' ovunque, dalle pianure alle montagne ed è facile riconoscerla per le foglie grandi a forma di cuore, i fiori violacei e i semi coperti di uncini che, appunto, si attaccano al pelo degli animali e agli abiti.

Ebbene, questa pianta non è solo un'erba selvatica: ha tanti benefici ed è utilissima per la salute di cani e gatti. Le parti più interessanti dal punto di vista fitoterapico sono le grandi foglie e la robusta radice, ricche di sostanze benefiche, tra cui inulina (fibra che fa bene all'intestino), mucillagini, olio essenziale, fitosteroli e alcuni derivati dell'acido caffeico.

Bardana favorisce la depurazione



Utile anche per dolori articolari



Usata sin da tempi molto antichi, ha diverse proprietà:

- sostiene le funzioni depurative dell'organismo e il drenaggio dei liquidi corporei: infatti, aiuta a eliminare le tossine da sangue e fegato;
- è ottima per sostenere il benessere della pelle e trattare problemi cutanei, anche grazie alle proprietà antisettiche e antinfiammatorie;
- aiuta a lenire il prurito causato da allergie e punture d'insetto;
- concorre a migliorare le funzioni intestinali grazie all'inulina;
- ha dimostrato di avere proprietà antiossidanti e antinfiammatorie.

Per i nostri animali possiamo usarne le foglie fresche, le radici essiccate o la Tintura Madre (TM). Il suo utilizzo maggiore è per i problemi dermatologici. Infatti, Bardana aiuta in caso di dermatiti, anche sostenute da alcuni tipi di batteri, eczemi, acne e foruncolosi, sia in uso esterno che interno.

Inoltre, sostiene la depurazione del fegato e aiuta a migliorarne la funzionalità o si usa in caso di dolori articolari, per la sua azione antinfiammatoria.

Come depurativo cutaneo, drenante e blando diuretico, preparate un infuso di radici essiccate e fatene bere – secondo la taglia – da 5 a 15 ml al giorno al cane, da 3 a 5 ml al gatto, meglio al mattino.

In alternativa e solo nel cane perché il gatto è troppo sensibile all'alcool, si diluiscono in un po' d'acqua circa 7 gocce di TM ogni 10 kg di peso, una volta al giorno. Attenzione però: il numero di gocce può aumentare o diminuire e il dosaggio preciso deve essere stabilito dal veterinario di fiducia, che ha in cura il pet.

Per applicazioni esterne invece, sia per il gatto che per il cane, potete usare più volte al giorno la TM diluita per tamponare la cute lesa, lasciando in posa qualche minuto se l'animale è collaborativo. Su punture d'insetto, foruncoli o papule, dermatosi localizzate, se la cute è integra si diluiscono 7 gocce di TM in 5 ml d'acqua. Invece, per eczemi, irritazioni estese con escoriazioni, mettere 30 gocce in 500 ml di acqua. Potete usare questo preparato anche come ultimo risciacquo del bagno.

Con le foglie fresche, infine, potete frizionare la cute in caso di punture d'insetto o foruncolosi localizzata. Si tratta di una pianta generalmente sicura, ma ci sono alcune situazioni in cui è meglio evitarla. È sconsigliata ovviamente in caso di ipersensibilità o allergie alla pianta ed è molto importante fare attenzione alle possibili interazioni con farmaci anticoagulanti, diuretici, antinfiammatori (FANS) e ipoglicemizzanti, in quanto ne può aumentare gli effetti.



DA LEGGERE

DA VEDERE

Socrate, Agata e il futuro

Di Beppe Severgnini
Rizzoli
240 pagine
17,50 euro

L'arte di invecchiare con filosofia

L'induismo divide la vita in quattro fasi: apprendere, realizzarsi, insegnare e infine prepararsi al distacco. Oggi, però, molti faticano ad accettarlo e continuano a inseguire potere e riconoscimenti. Il giornalista Beppe Severgnini riflette sul tempo che passa con l'aiuto della nipotina, sottolineando come ciò che conta davvero siano generosità, ironia e capacità di porsi domande. Coltivando la gentilezza e lasciando spazio alle nuove generazioni.



Il mio giardino persiano

Di Maryam Moghaddam e Behtash Sanaeeha

La settantenne Mahin, vedova che vive sola da quando la figlia è partita per l'estero, conosce l'anziano tassista Faramarz. Il loro incontro si trasformerà in qualcosa di inaspettato, e spingerà la donna a liberarsi dalle regole che la società ha previsto per lei.



A Real Pain

Di Jesse Eisenberg
Con Kieran Culkin

Due cugini intraprendono un viaggio in Polonia sulle tracce dei luoghi nati della nonna, sopravvissuta alla Shoah. Tra imprevisti e situazioni tragicomiche, riemergono le tensioni del passato, ma forse ci sarà spazio per un nuovo inizio.



Trappole alimentari

Di Stefano Vendrame
Longanesi Editore
320 pagine
18 euro

Che cosa è andato storto nella nostra dieta e come rimediare

Negli ultimi cento anni il nostro modo di mangiare è stato stravolto, esponendoci a cibi ultraprocesati che minano la salute. Il corpo, impreparato a questo rapido cambiamento, ne subisce le conseguenze. L'autore denuncia le insidie dell'alimentazione moderna, identifica dieci trappole alimentari e altrettanti obiettivi per migliorare la propria dieta. Perché ogni grande trasformazione inizia con un piccolo passo.



LA MOSTRA

Sebastião Salgado. Ghiacciai

Mart - Museo di arte moderna e contemporanea di Trento e Rovereto

Tra i più celebri fotografi del nostro tempo, Sebastião Salgado ha sempre raccontato i cambiamenti sociali e ambientali. E negli ultimi anni l'artista brasiliano ha dedicato centinaia di scatti ai ghiacciai, tra gli ecosistemi più fragili e più a rischio. La mostra propone oltre 50 fotografie di grande e grandissimo formato, e si inserisce nel quadro delle iniziative per celebrare l'Anno internazionale per la conservazione dei ghiacciai.



LINEA INTESTINO

ENTERODEFEND. ALLA RADICE DEL BENESSERE.



La salute parte dall'intestino, dove miliardi di microrganismi concorrono al benessere di tutto l'organismo e al corretto funzionamento del sistema immunitario. Il nuovo Enterodefend **OMESTAT** contiene un innovativo postbiotico e selezionati probiotici che favoriscono l'equilibrio della flora intestinale e l'estratto di Astragalo che sostiene le naturali difese dell'organismo. Enterodefend **OMESTAT**, alla radice del benessere.



info@fitomedical.com



FITOMEDICAL
star bene è naturale