

STRESS prima parte

FITO•News

periodico di informazione sui fitoderivati



FITOMEDICAL

Vivere, che Stress!

A volte ci lamentiamo della nostra esistenza complicata e carica di stress. Per fortuna, sono per lo più solo momenti passeggeri. Ma la stessa affermazione, evitata dal vissuto personale, è una verità oggettiva per la scienza, che considera lo stress come motore di quel fenomeno molto articolato che è la vita.

Ciascun essere rappresenta infatti un sistema complesso, composto di sottosistemi di cellule, tessuti, organi che interagiscono in modo armonico. Li regolano funzioni fisiologiche coordinate, le stesse che sottendono a precisi codici comportamentali.

Grazie a essi ogni insieme s'interfaccia con altri più ampi, in un'intricata rete di relazioni che tutto abbraccia.

In questa visione moderna, dove riecheggia l'antica rappresentazione di un micro e un macrocosmo in stretto rapporto, l'individuo umano è un piccolo pianeta. Si confronta con circuiti che travalicano i suoi confini e vive perché partecipe di vicendevoli flussi d'informazioni, interni ed esterni al suo sistema.

Biologicamente, ciò che con avversione chiamiamo "stress", non è che l'insieme di stimoli provenienti da ogni parte del nostro organismo e da quanto lo circonda. Sia la loro percezione consapevole o incosciente, queste sollecitazioni producono in noi mutamenti continui e di diversa entità, assolutamente speculari a quelli che noi stessi determiniamo per chi ci sta attorno e per l'ambiente che abitiamo.

Lo stress permette dunque di prendere parte attiva alla rete della vita, ma può anche sopraffarci con l'incalzare di troppe sollecitazioni, che rischiano di far perdere ritmo e coerenza alle nostre risposte.

Per mantenere o recuperare la fluidità dell'equilibrio biologico, Fitomedical propone una nuova formulazione, Eleutero+, introducendo al tempo stesso in queste pagine i principi della Nutraceutica Funzionale Bioregolativa, una concezione moderna che permette di comprendere i meccanismi della vita e il ruolo che i fitoderivati possono assumere nel favorirli.



S o m m a r i o

Per Sfide, Affanno o Logorio

	p a g i n a
<i>Strette obbligate</i>	2
<i>Le Parole per dirlo</i>	5
<i>Bravo chi si adatta</i>	6
<i>Proprio adatti a un Tipo come Te</i>	8
<i>Via d'Uscita dal Tunnel</i>	10
<i>Bodyguard contro lo Stress</i>	13
<i>Uniti in un Momento difficile</i>	15
<i>Un Nodo al Fazzoletto</i>	22
Aromaterapia	
<i>Finalmente Aria distesa</i>	18
Alimentazione	
<i>Nutrire l'Equilibrio</i>	20
Herbae volant	
	14



*di Lina Suglia
Erborista, Fitopreparatore,
Consulente Scientifico*

Strettoie obbligate

“STRESS”: PER NOI UN’AVVERSITÀ,

PER LA SCIENZA UN PROCESSO

INDISPENSABILE ALLA VITA

non solo - di quello spesso discutibile dell’età moderna: piuttosto, la scienza ci insegna che è la condizione che accompagna da sempre lo sviluppo della vita sul nostro pianeta. Come tale, non rappresenta di per sé un’avversità, ma può assumere connotazioni positive o negative, secondo le diverse situazioni.

Quanto siamo complicati!

Per comprendere il binomio stress-vita, è utile porre delle premesse a cominciare da quest’ultima, un fenomeno multiforme, la cui definizione è una sfida che impegna da sempre biologi e filosofi. Più semplice è circoscrivere l’attenzione alle caratteristiche distintive comuni a tutti gli organismi viventi e, in particolare, a quella tessitura di relazioni biologiche che connota ogni forma di esistenza, vegetale o animale.

Sia essa minuscola, piccola o grande, è sempre costituita da molecole e cellule, progressivamente organizzate in tessuti, organi, apparati, sottosistemi che interagiscono in modo coordinato, sul piano fisiologico e comportamentale, “animando” un sistema. Questo, a sua volta, si relaziona con quanto lo circonda, con altri sistemi che condiziona e dai quali è reciprocamente influenzato.

Dall’Atomo all’Universo...

Sotto questa lente la vita appare come una rete avvolgente, un circuito articolato che include elementi diversi, con livelli d’organizzazione crescente, ma costantemente correlati l’uno all’altro.

Siamo portati a pensare che lo stress sia una prerogativa della società attuale, ma se guardiamo molto indietro, già la cacciata dal Paradiso fu una prova non poco ardua per Adamo ed Eva.

Da allora se n’è fatta di strada! E potremmo dire che lo stress è il prezzo del progresso, non specificatamente – o

È un'immagine simile a quella di un universo, nel cui respiro convergono all'unisono i ritmi di pianeti, stelle e galassie: evoca quella percezione, così vivida nelle culture antiche, di appartenere alla dinamica di un macrocosmo, d'esserne un micro frammento speculare, vincolato indissolubilmente alle altre componenti del tutto.

Siamo Parte di un Tutto

Da tempo anche la biologia moderna ha abbandonato la concezione schematica e riduttiva dell'individuo umano come organismo a sé stante, con funzioni pianificate in modo gerarchico e lineare, per orientarsi sempre più verso la complessità di una visione d'insieme che oltrepassa i confini del singolo soggetto.

Ciascuno di noi è un sistema composto di sottosistemi, che a sua volta s'interfaccia con altri più ampi: coinvolto in uno scambio costante d'informazioni provenienti da ogni dove dell'organismo e dall'ambiente circostante, ognuno intrattiene un intreccio di relazioni biologiche, che sono la condizione per essere partecipe alla rete della vita.

Equilibrio da Acrobati

La scienza chiama stress proprio l'effetto prodotto dalle sollecitazioni (*stressor*, cioè stimoli fisici, chimici, sociali, psicologici, ecc.) che costituiscono questo continuo flusso di comunicazioni interne ed esterne.

Di fronte a esse l'organismo tende per sua natura a mantenere inalterato un certo "status quo", conservando i propri parametri funzionali entro confini fisiologici relativamente costanti, in una condizione di equilibrio interno detta *omeostasi* (dal greco antico: uguale stabilità), che è garantita da specifici meccanismi di autoregolazione.

Questi consistono in un intreccio di variazioni nella rete interna al sistema, piccole o grandi fluttuazioni che coinvolgono aspetti nervosi, endocrini, immunitari e psichici: è l'*allostasi* (da *allos* = variabile), la capacità di essere flessibili per rimanere stabili. È un processo che permette all'individuo di preservare in un equilibrio dinamico il proprio assetto omeostatico e, integrando fisiologia e comportamenti, di adattarsi con plasticità ai mutamenti dell'ambiente interno ed esterno.



Incontriamoci navigando sul web

L'indirizzo del nostro sito è **www.fitomedical.com**
È una vetrina on-line, progettata per mantenere
una relazione dinamica con Operatori e Consumatori
e per creare nuovi contatti.

Strutturato con un'architettura
facilmente fruibile, permette
all'utente d'incontrare l'Azienda,
seguirne l'attività, conoscerne le
proposte e accedere al materiale
informativo disponibile.

Dal sito è possibile
collegarsi alla nostra
pagina Facebook



www.fitomedical.com



Buono, Cattivo o Deleterio

La radice etimologica del termine “stress” allude a un’implicita minaccia, una stretta, una strettoia, una strozzatura: è una situazione critica che potremmo immaginare come un angusto cunicolo, passaggio obbligato da una condizione precedente a una successiva.

Ma se la risposta allostatica di adattamento è scorrevole e armonica (*eustress* = stress positivo), capace di mobilitare efficacemente le risorse all’occorrenza e revocarle quando non siano più necessarie, questo processo ha il merito di apportare il know how di una nuova esperienza, abilità e conoscenze che permettono all’individuo di evolvere e crescere.

Più incerta è invece la condizione che si profila quando gli stressor incalzano numerosi, troppo diversificati e intensi, o prolungati, con un impatto cumulativo logorante (*distress* = stress negativo), che rende sempre più difficoltoso il recupero di un nuovo equilibrio omeostatico.

La perdita di coerenza destabilizza funzioni e organi, inducendo danni inizialmente circoscritti, poi progressivamente estesi, finché la situazione sfugge al controllo (sovraccarico allostatico), con reazioni caotiche e scoordinate, silenti o eccessive, attivate - ma talvolta paralizzate - al di là delle sollecitazioni.

Questione di Vita o di Morte

Il confine tra stress fisiologico e patologico si gioca sui tempi, secondo un codice biologico “antico” dal punto di vista evolutivo che, di fronte al pericolo, prevede una reazione veloce di attacco o fuga, orchestrata dal piano neuroendocrino e immunitario fino a ogni cellula.

La dinamica di una risposta rapida, coordinata ed efficiente, esige la mobilitazione immediata di molta energia e l’attivazione momentanea di alcune funzioni a discapito di altre: è una condizione che, reiterata o protratta cronicamente, si ritorce a sfavore, aprendo la strada alla patologia.

Passaparola di Allerta

Sono noti da tempo gli effetti di adrenalina e glucocorticoidi, i principali mediatori dello stress che, rilasciati dalle surrenali, attivano un circuito di messaggi centrali e periferici, a cascata e retroattivi, come un ordito ad ampio raggio: le difese immunitarie si allertano, il ritmo cardiaco e respiratorio accelera, aumenta la concentrazione ematica di zuccheri e i vasi sanguigni ne favoriscono il flusso prevalente a muscoli e cervello, diminuendo quello di altri distretti come il gastroenterico. Gli effetti comportamentali sono coerenti a quelli fisiologici, con un aumento dell’eccitabilità, della vigilanza sensoriale e delle funzioni cognitive.

Più recente è la conoscenza degli eventi attivati a livello cellulare, soprattutto nei distretti dove l’elevato consumo energetico genera grandi quantità di radicali liberi e residui metabolici. L’organizzazione tessutale prevede l’incremento di sostanze antiossidanti, la sintesi di particolari proteine (HSP, proteine dello stress), ma anche modificazioni nell’espressione di alcuni geni implicati nello stress.

L’Eccezione costante

Il ripetersi o persistere di questo insieme di eventi biologici espone l’organismo a diverse problematiche, che si manifestano in ciascuno in modo diverso, secondo le caratteristiche e la vulnerabilità individuale (vedi pag. 8).

Oltre alle alterazioni del tono e dell’umore, si evidenziano progressivi danni alle funzioni e alla struttura degli organi (es. cervello, fegato, stomaco e intestino, tessuti connettivi, ecc.). Sono comuni la debolezza respiratoria e le difficoltà digestive, i disordini metabolici, le alterazioni cardiovascolari e pressorie, la scoordinazione delle difese immunitarie (allergie, recettività alle infezioni, autoimmunità).

Le Parole per dirlo

GLOSSARIO DEI TERMINI SCIENTIFICI

CHE DESCRIVONO LO STRESS

E LE SUE SOLUZIONI

Adattamento è la capacità di un organismo vivente di rispondere ai cambiamenti del proprio ambiente interno o di quello esterno, mettendo in atto meccanismi biologici e nuove reazioni comportamentali, in risposta all'attuale situazione e utili alla sua gestione.

Adattogeno è una sostanza naturale, nel nostro caso una specie vegetale, che agisce come regolatore delle capacità di adattamento dell'organismo di fronte al mutare del proprio ambiente interno o di quello esterno.

Allostasi è l'insieme dei processi che l'individuo attiva di fronte alle modificazioni dell'ambiente interno o esterno, per mantenere stabile il proprio equilibrio (*omeostasi*): consiste in una rete di eventi che coinvolge l'intero organismo, determinando risposte fisiologiche e comportamentali integrate, finalizzate al cambiamento e all'adattamento.

Coping è l'insieme di strategie mentali e comportamentali e, per estensione, anche fisiologiche, che ognuno mette in atto per reagire a situazioni nuove o problematiche. Questa capacità di fronteggiare attivamente le difficoltà riduce l'influenza negativa che alcuni stimoli ambientali esercitano sull'individuo.

Nutraceutica funzionale bioregolativa è una disciplina moderna, che focalizza il proprio intervento sulle caratteristiche proprie di ogni individuo, determinate dall'interazione tra le sue caratteristiche fisiologiche e l'ambiente. Utilizza fitoderivati e nutraceutici per mantenere le funzioni fisiologiche entro i confini considerati normali (*omeostatici*).

Omeostasi è la tendenza naturale di ogni organismo vivente a conservare la propria stabilità funzionale. Questo equilibrio è mantenuto nel tempo, anche al variare delle condizioni esterne o interne, grazie a specifici meccanismi di autoregolazione (vd. *allostasi*).

Resilienza è l'attitudine di un individuo ad adattarsi e superare le avversità, la sua capacità di essere flessibile e resistere agli "urti" (etimologia latina da "resilire" = saltare indietro, rimbalzare) mantenendo funzioni psicofisiche normali.

Resistenza è la capacità di rispondere adeguatamente a un fattore stressante per un tempo abbastanza lungo e di recuperare con sufficiente rapidità le risorse spese.

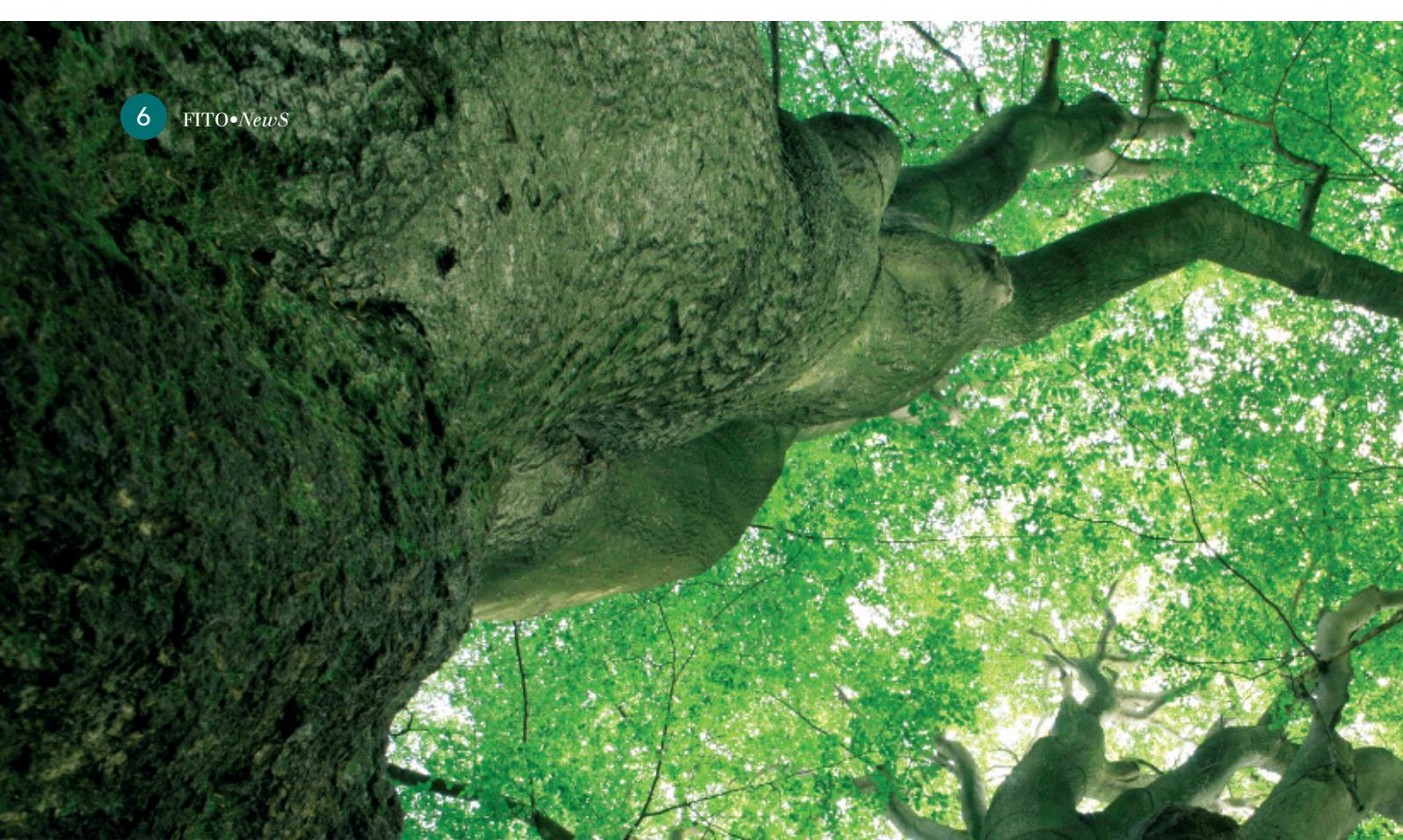
Carico allostatico è il risultato cumulativo di stimoli molteplici, prolungati o intensi, che logorano progressivamente le funzioni regolative e adattative, fino a invalidarle (vd. *sovraccarico allostatico*).

Sovraccarico allostatico è la condizione caotica e particolarmente critica. S'innescia in presenza di sollecitazioni eccezionali o impreviste, che esauriscono l'efficacia della risposta adattativa, o quando i meccanismi allostatici rimangono attivi a prescindere dallo stimolo stressante.

Stress è un processo fisiologico che coinvolge l'organismo sul piano nervoso, immunitario, endocrino, psicologico, in risposta a uno o più stressor. Si distingue in "eustress", quando la reazione adattativa è fluente ed efficace, e "distress", se difficoltosa o inadeguata.

Stressor sono gli stimoli di qualsiasi natura (fisici, chimici, sociali, psicologici, ecc.) che determinano una condizione di stress. Possono provenire dallo stesso organismo o dal mondo circostante.

Tonici sono rimedi che mitigano le condizioni di debolezza dell'organismo o l'insufficienza funzionale di un suo organo o sistema. Il termine è ricorrente nel lessico delle medicine tradizionali.



di Lina Suglia

Bravo chi si adatta

LE PIANTE "ADATTOGENE"

AIUTANO A SOSTENERE LO STRESS

ED EVITARE I SUOI DANNI

Per contrastare gli effetti negativi dello stress e prevenirne le conseguenze, il mondo vegetale offre una categoria di rimedi molto specifici: le piante adattogene. Sono specie originarie dell'Oriente ed estranee alla nostra tradizione: pur vantando una fama millenaria nell'ambito delle antiche medicine, in Occidente hanno suscitato un interesse che, seppure in costante crescita, è piuttosto recente.

Distanze colmate

Ciò non dipende dalla distanza dell'areale geografico che popolano: molti secoli prima da quelle terre lontane furono introdotte spezie esotiche come Cannella, Noce moscata, Pepe, ecc., con cui abbiamo da tempo confidenza. Piuttosto, per comprendere appieno il valore degli adattogeni e farli propri, era prima necessario riconciliarsi con antichi saperi: in questo senso, il recupero in chiave moderna di una comune visione d'insieme rappresenta una premessa importante per la proficua integrazione delle conoscenze. Da essa non solo si evincono elementi interessanti per approfondire il profilo delle piante in questione e indicazioni utili per la loro prescrizione, ma emerge anche rivalutata l'importanza che la prevenzione può assumere nel garantire la qualità della vita.

Fonte di eterna Giovinezza

Ne fornisce un esempio la medicina indiana e il suo Rasayana Tantra, branca che si propone di preservare giovane ed energico l'organismo, sostenendone la vitalità con strumenti che favoriscono la salute, prevengono l'invecchiamento prematuro e assicurano una sana longevità.

Tra questi compaiono, insieme ad altri rimedi vegetali (es. Pippali, Commiphora, Triphala),



adattogeni come Tulsi, Withania, Bacopa, nelle cui descrizioni tradizionali è spesso vantata l'azione di rinforzo delle difese immunologiche, il potenziamento della mente, la conservazione di una buona vista.

Sebbene ogni rasayana esprima proprietà specifiche (es. lo stimolo all'eliminazione di scorie, il miglioramento delle funzioni digestive e assimilative, l'azione antisettica, ecc.), li accomuna il pregio di preservare e accrescere la capacità di contrastare gli squilibri e le possibili malattie conseguenti, oltre a proteggere e riparare i tessuti e reintegrarne le funzioni nel caso di una loro progressiva involuzione.

Energie fluenti

Altre importanti piante adattogene provengono dal bagaglio della Medicina Tradizionale Cinese: tra le più note Ginseng ed Eleuterococco, ma anche Astragalus, Schisandra, Codonopsis.

In questo contesto culturale, la salute dipende dal buon fluire del soffio vitale: il Qi, in cui confluiscono l'energia ancestrale ereditata e quelle acquisite attraverso respiro e nutrizione. Veicolando il sangue (Xue) nei vari comparti dell'organismo, il Qi si manifesta attraverso trasformazioni dinamiche e si esprime nell'alternanza di qualità opposte e complementari, Yin e Yang.

Nel caso in cui fattori interni o esterni perturbino il sistema, eventuali aspetti deficitari sono compensati con rimedi, piante o alimenti (vedi anche pag. 20) classificati come tonici di Qi, di Xue, di Yin e di Yang: tra questi le specie adattogene.

È da sottolineare che le stesse svolgono un ruolo rilevante non solo nel ripristino del corretto equilibrio energetico, ma anche nella sua tutela preventiva. (*)

Non proprio Panacee

Il riconoscimento scientifico delle piante adattogene si attesta attorno agli anni '60, prendendo spunto dall'osservazione di talune sostanze in grado di aumentare la resistenza dell'organismo in condizioni sperimentali di stress e circoscrivendo l'attenzione ad alcune specie botaniche definite toniche dalle popolazioni siberiane.

A dispetto di un'incomprensione del loro potenziale, per una distorsione del significato originario del termine "tonico", malinteso come stimolante, e di un'iniziale diffusione sul mercato come generiche panacee, cosa che purtroppo si ripropone ciclicamente, la ricerca precisò subito le loro caratteristiche distintive, puntualizzandone progressivamente la modalità d'azione.

Requisiti qualificanti

Le specie adattogene aumentano le capacità psicofisiche di adattamento nei confronti dei differenti stressor, indipendentemente dalla loro natura (fattori ambientali interni ed esterni: fisici, chimici, biologici, psicosociali, ecc.). Sono innocue per l'organismo e, diversamente dagli stimolanti, non impongono a esso una reazione forzata, né hanno effetto eccitante. Agiscono piuttosto come normalizzatori, che sostengono la naturale capacità di gestire lo stress, propria di ciascun individuo.

Favoriscono il ripristino dell'equilibrio omeostatico, regolando le fluttuazioni allostatiche e integrandole in modo ritmico e coordinato: correggono sia le alterazioni in difetto, sia quelle inutilmente dispendiose in eccesso, evitando di incorrere negli effetti da sovraccarico.

In questo quadro comune, ogni adattogeno si distingue poi per un proprio profilo peculiare, come avremo modo di vedere.

(*) *Tutte le piante citate, sia della tradizione indiana che di quella cinese, compaiono nel catalogo Fitomedical, singolarmente o come componenti di specifiche formulazioni.*



di Lina Suglia

Proprio adatti a un Tipo come te

IL SOVRACCARICO DI STRESS

INNESCA DISORDINI COMUNI A TUTTI,

MA HA EFFETTI DIVERSI PER CIASCUNO

Calzante come un Guanto

Considerando che, tra i bioregolatori delle naturali funzioni adattive, ognuno si differenzia dagli altri per caratteristiche specifiche (che approfondiremo nel prossimo Fitonews dell'autunno, specificatamente dedicato ai singoli adattogeni), per la scelta corretta di quello appropriato al caso è necessario accentrare di volta in volta l'attenzione sulle caratteristiche del soggetto in questione: la risposta adattiva alle sollecitazioni, infatti, differisce in ognuno, in base alle condizioni generali di salute di quel momento, all'esperienza acquisita, al tipo di stressor e, in particolare, alla sua valutazione individuale.

Tattiche e Strumenti di Sopravvivenza

L'atteggiamento con cui sono percepiti novità o problemi, per esempio, è molto personale, come le conseguenti strategie mentali e comportamentali messe in atto (*coping*, che include anche gli aspetti fisiologici sottostanti quell'atteggiamento specifico), al punto che l'abilità nel trovare stratagemmi e soluzioni efficaci relativizza molto il potenziale offensivo dello stressor. Non meno soggettiva è la propensione psico-fisica a mettersi in gioco in modo flessibile e plastico, a essere un po' "accomodanti" ai cambiamenti suggeriti dalle avversità: una capacità definita *resilienza*, termine che in latino allude al "rimbalzare". Sul medio-lungo termine ognuno si distingue per la *resistenza*, la tempra che consente la sopportazione dello sforzo e il rapido recupero del costo biologico per esso sostenuto.

Impronte che lasciano il Segno

Potremmo quindi dire che ciascuno adotta un proprio "stile" di stress, un modello fisiologico e psico-comportamentale

Le dinamiche biologiche che le piante adattogene favoriscono sono alla base della dialettica della vita: queste specie possono quindi rappresentare un valido strumento per sostenere il benessere psicofisico e migliorare sensibilmente la qualità della nostra esistenza. Consigliate a quanti si sentono "sotto pressione", sono anche indicate come misura di prevenzione a chi è in buona salute.

che cambia da persona a persona e in ognuno nel corso del tempo. È nella logica della vita, infatti, che la dinamica del sistema-Uomo preveda modificazioni temporanee o durature: sono l'orma che imprimono, per esempio, le relazioni psicosociali, i fattori ambientali che influenzano l'assetto del *microbiota* (l'insieme delle flore batteriche) e, a ricaduta, il loro imprinting sulla concertazione delle difese immunitarie, l'aggressione maggiore o minore dello stress ossidativo alle cellule e ai loro ambienti tissutali, l'esposizione a sostanze contaminanti presenti nell'aria, nell'acqua, negli alimenti.

Tallone d'Achille

Tutti questi elementi incidono sulla nostra forma mentis e sulla taratura dei parametri neuroendocrini e immunitari: addizionandosi ai fattori costituzionali (l'impronta genetica, o *genotipo*) modellano progressivamente il nostro sistema e la sua sensibilità ad alcuni stimoli, piuttosto che ad altri.

Nel corso degli anni si profila così un *patofenotipo*, concetto moderno sovrapponibile a quello precedente di diatesi: è un quadro che, pur non presentando attuali anomalie conclamate, manifesta una significativa predisposizione a sviluppare specifiche alterazioni delle funzioni o lesioni degli organi, che un sovraccarico allostatico potrebbe facilmente portare in luce.

Tre Parole importanti

Arginare la probabilità degli squilibri e ridurre il concretizzarsi dei "punti deboli" che la incoraggiano è l'obiettivo della Nutraceutica Funzionale Bioregolativa, i cui presupposti teorici attingono a una visione d'insieme articolata, supportata dal contributo delle conoscenze scientifiche più moderne. Propone il ricorso a fitoderivati di piante officinali e alimentari, nella convinzione che la complessità della rete d'informazioni che caratterizza ogni specie vegetale (fitocomplesso) interagisca con il sistema biologico umano, per favorire il mantenimento o il recupero dell'omeostasi. In questo contesto il ruolo bioregolativo degli adattogeni appare quanto di più calzante per preservare la configurazione omeostatica dell'individuo o ristabilizzarla se minacciata dalle tendenze evolutive del patofenotipo.



**Possiamo fare molto
per il benessere
delle vie urinarie**

CISTOSHIELD®
lo scudo per le vie urinarie
con Cranberry, Karkadé,
Mirtillo rosso e Astragalus:
la sinergia di ingredienti naturali che ti aiuta
Confezionato in pratici sticks con un gradevole sapore

FITOMEDICAL
star bene è naturale
info@fitomedical.com
www.fitomedical.com



di Lina Suglia

Via d'Uscita dal Tunnel

ELEUTERO+ OMEOSTAT®

RINNOVA LE NATURALI

ENERGIE DELL'ORGANISMO

CONTRO LO STRESS

Un individuo che possa fare affidamento sulla buona capacità del proprio organismo di mantenere stabilità ed equilibrio, è in grado di affrontare gli eventi con serenità d'animo, confidando sull'arricchimento che ogni nuova esperienza può offrirgli sul piano biologico e personale. Anche a questa disinvolta determinazione nel vivere potrebbe fare riferimento il termine greco *Eleutheros* (= libertà), da cui deriva il nome di Eleutero+ , il nuovo prodotto ideato da Fitomedical per aiutare l'organismo a fronteggiare lo stress.

Gestire bene le Risorse

Eleutero+ è una formulazione composta da piante adattogene e toniche (vedi pag. 13), ciascuna presente in quantità idonea ad assicurare un dosaggio giornaliero efficace, conforme alle indicazioni della letteratura scientifica.

Le attività dei suoi componenti si integrano in una valida sinergia, la cui caratteristica non è tanto finalizzata a potenziare l'effetto del composto su una singola funzione fisiologica, quanto a intervenire sulla concertazione dei diversi meccanismi della reazione adattativa, migliorandone l'efficienza.

Niente Forzature

Eleutero+ si distingue per un'azione dolce che, diversamente dai prodotti stimolanti spesso consigliati in momenti di difficoltà, non impone all'organismo una reazione coercitiva e spinta "a qualunque costo", ma sostiene le sue naturali risorse nel mantenimento dell'equilibrio fisiologico di fronte ad agenti ed eventi stressanti.

Questa peculiarità conferisce alla formulazione un'ampia maneggevolezza e una valenza generale, ideale per rispondere alle esigenze di chiunque si trovi esposto ai rischi dei più comuni eventi stressanti.

Guai da scampare

In particolare, Eleutero+ protegge dallo stress ossidativo gli epiteli, le mucose e i tessuti connettivi e controlla la risposta immunitaria, i cui disordini potrebbero favorire infezioni e recidive, ma anche indurre reazioni allergiche o autoimmuni; previene e allevia eventuali disturbi digestivi e respiratori e attenua la sensazione di stanchezza crescente e le alterazioni d'umore connesse.

Diamoci un Tono

Eleutero+ è la risposta efficace per fronteggiare stress temporanei o prolungati.

È adatto a giovani, adulti e anziani: per chi lavora, studia, pratica attività sportive, in occasioni particolari, come quando si modifica il regime dietetico, o nelle difficoltà legate al cambiamento stagionale, in situazioni di debolezza come le convalescenze, per chi debba affrontare problemi di salute psico-fisica e in ogni condizione che richieda di rinforzare le capacità individuali di gestione dello stress.

Il prodotto è disponibile in confezioni da 15 sticks di sapore gradevole, privi di edulcoranti sintetici e alcol: se ne consiglia uno al giorno, assunto preferibilmente al mattino a digiuno, tal quale o diluito in acqua, succhi di frutta o tisane. (segue a pag. 12)

Limpido quotidiano



pietrucci bruno visual design www.pietrucci.it



Ogni giorno
più liberi dalle scorie

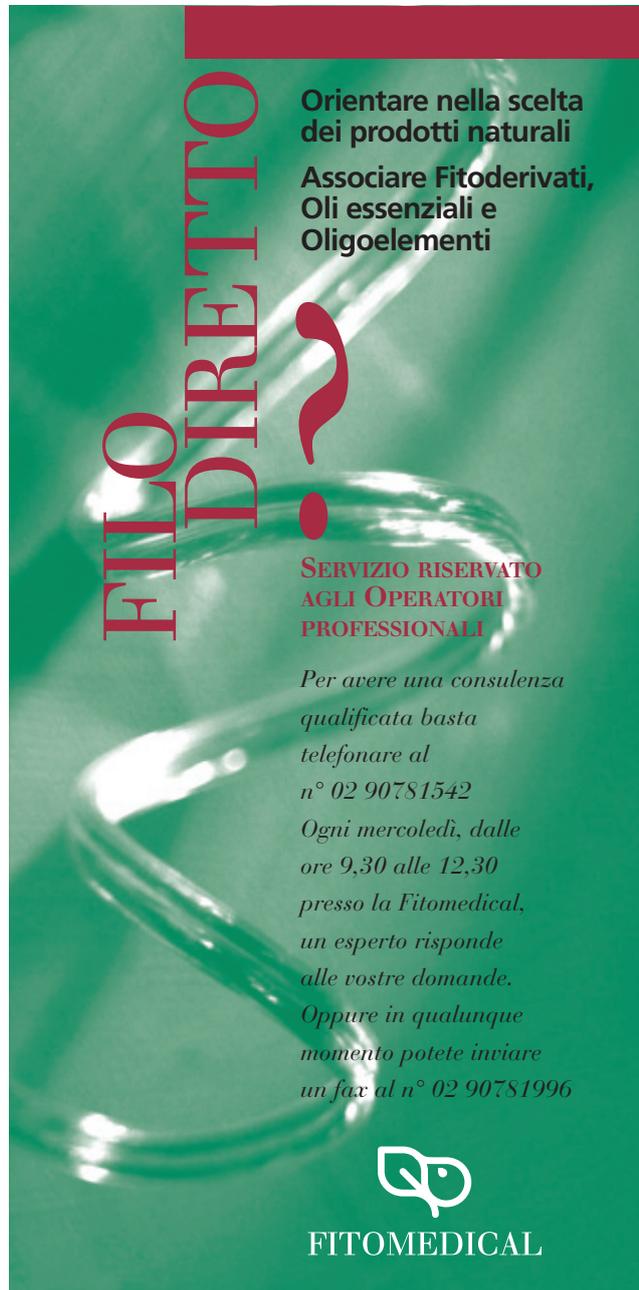
drena&depura aiuta l'organismo ad eliminare i liquidi in eccesso e a neutralizzare le sostanze dannose, con un effetto tonico generale.

drena&depura®



info@fitomedical.com
www.fitomedical.com

 **FITOMEDICAL**
star bene è naturale



FITO•DIRETTO

Orientare nella scelta dei prodotti naturali

Associare Fitoderivati, Oli essenziali e Oligoelementi

SERVIZIO RISERVATO AGLI OPERATORI PROFESSIONALI

Per avere una consulenza qualificata basta telefonare al n° 02 90781542

Ogni mercoledì, dalle ore 9,30 alle 12,30 presso la Fitomedical, un esperto risponde alle vostre domande.

Oppure in qualunque momento potete inviare un fax al n° 02 90781996



FITOMEDICAL



Periodico trimestrale sui fitoderivati
Anno 23 n°1-2 Aut.del Trib.di Milano
n°398 del 04.06.90

Direzione, redazione e amministrazione: Fitomedical snc Via Copernico, 5/7
20082 Binasco (MI)
Editrice: Fitomedical snc
Direttore responsabile: Marco Angarano
Direttore scientifico: Dr. Massimo Rossi
Redazione: Lina Suglia
Ufficio pubblicità: Tel. 02 90781896

Art direction: Pierluigi Bruno visual design
www.pierluigibruno.com

Elaborazione immagini: Pierluigi Bruno
Fotolito: F.G.V. & C. Cernusco S.N. (MI)

FITO•News

La Chiave di Volta

Gli aspetti innovativi di Eleutero+ appaiono ancora più evidenti se il suo utilizzo si contestualizza nell'ambito della Nutraceutica Funzionale Bioregolativa, con l'intento di ottimizzare l'equilibrio e l'efficienza delle funzioni omeostatiche: è un aspetto rafforzato dall'attributo "omeostat", che si accosta al nome di questa formulazione, per specificarne il ruolo particolarmente strategico per la tutela della stabilità interna al sistema. Eleutero+ può essere infatti assunto come elemento-guida centrale di ogni intervento, sia di prevenzione sia di riequilibrio, per introdurre o accompagnare, ottimizzandola, l'azione di altri rimedi. Per tali associazioni la scelta può indirizzarsi alle diverse formulazioni disponibili nel catalogo Fitomedical (vedi pag. 15), a fitoderivati di singoli adattogeni o di altre piante officinali, la cui caratteristica comune sia la specificità nei confronti di un preciso patofenotipo, quello corrispondente al soggetto trattato.

Una simile strategia rende quindi possibile sostenere con successo un percorso che, scandito in uno o più passaggi in successione, orienta verso il riequilibrio omeostatico individuale.

Libertà, una Conquista interiore

Proponendo Eleutero+ e gli altri strumenti della Nutraceutica Funzionale Bioregolativa, Fitomedical intende offrire una considerevole opportunità di benessere, la stessa suggerita dal suo payoff "Star bene è naturale".

Come evidenziato infatti da Claude Bernard, fisiologo impegnato nello studio dello stress, nella capacità dell'organismo di mantenere stabile il proprio equilibrio fisiologico, l'individuo può trovare le condizioni ideali per una vita libera e indipendente.

Bodyguard contro lo Stress

CARATTERISTICHE DEI COMPONENTI DI ELEUTERO+ OMEOSTAT®

Esauriti e ammalati

Eleuterococco è un arbusto che popola le regioni della Siberia e della Mongolia, la cui radice occupa un ruolo importante nella Medicina Tradizionale Cinese, come tonico del Qi di Rene (organo sede dell'energia ancestrale) e di tutto l'organismo.

Tra i primi adattogeni che la ricerca moderna ha convalidato, si distingue per l'attività immunomodulante e immunoprotettiva, l'azione antinfiammatoria e antiossidante, quella metabolica (regola la resistenza insulinica) e neuroprotettiva.

Tale profilo rende Eleuterococco specifico in condizioni di esaurimento con profonda debilitazione, difficoltà di concentrazione e memoria; la scarsa vitalità si associa a una debole resistenza, soprattutto per quanto riguarda le infezioni batteriche e virali, in particolare respiratorie e cutanee. Il quadro è accompagnato da irritabilità e disturbi metabolici come ipercolesterolemia, iperglicemia, alterazione dei valori pressori, ecc.

Stanchi e inappetenti

Nella fisiologia cinese la Milza regola i fluidi dell'organismo e distribuisce le energie degli alimenti, mentre il Polmone governa quelle derivate dalla respirazione e diffonde sulla superficie il Qi difensivo a protezione dalle aggressioni esterne. Per il loro effetto tonico sulle funzioni di questi organi, le radici di **Codonopsis** sono prescritte nei quadri con affaticamento, mancanza di appetito, stanchezza agli arti, diarrea, vomito e nelle tossi croniche con respiro affannoso.

Gli studi attuali confermano queste indicazioni, valutando l'utilità di quest'adattogeno in presenza di astenia con anoressia, debolezza delle funzioni intellettive, respiratorie e digestive (infiammazioni gastriche da stress). Si segnalano inoltre l'azione immunostimolante e ipotensiva, gli effetti neuroprotettivi e di regolazione metabolica.

Sacro per l'India

Quando la stanchezza psico-fisica si associa a una cattiva digestione, con infiammazioni respiratorie e allergie alle prime vie aeree, ai bronchi e all'intestino è indicato **Tulsi**: è una specie adattogena di origine indiana che, oltre alle proprietà spasmolitiche gastrointestinali e sistemiche, e di modulazione immunitaria, ha scientificamente evidenziato caratteristiche antisetetiche e ipoglicemicizzanti.

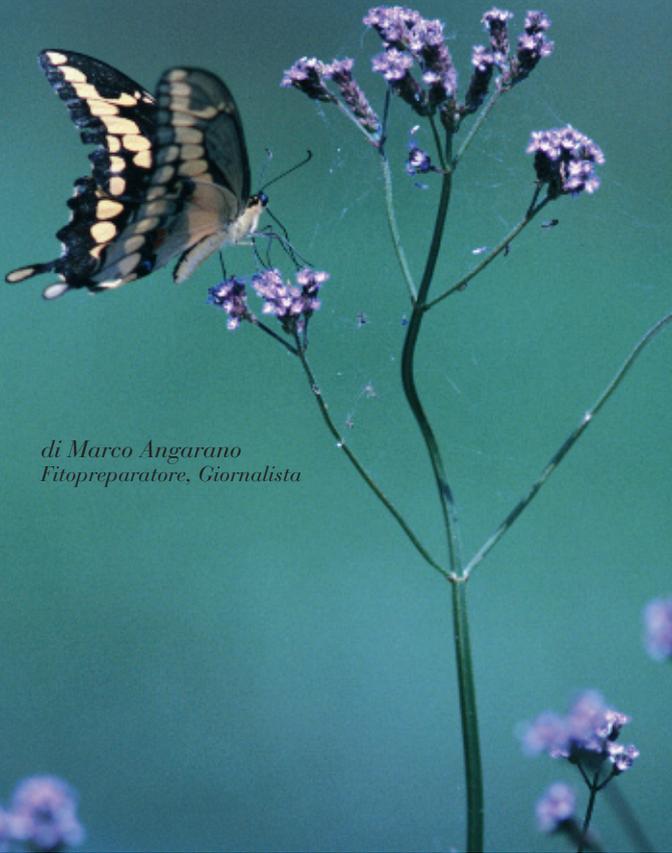
Le sue indicazioni si sovrappongono a quelle della medicina ayurvedica, che nel proprio linguaggio riferisce di come favorisca la respirazione e calmi la tosse, accenda i fuochi digestivi, dissolva le tossine e favorisca la circolazione.

Frutti preziosi

I frutti di **Aronia**, una Rosacea canadese introdotta nell'Est Europeo nel 19° secolo, e quelli di **Olivello spinoso**, presenti in medicina cinese e vantati da quella tibetana per rinforzare le attività dell'organismo sotto sforzo e in difficoltà, esercitano un'importante azione di tutela in condizioni di sovraccarico allostatico, contrastando lo stress ossidativo cellulare e tissutale.

La prima specie ha evidenziato attività protettive di stomaco, fegato, vasi e cuore, oltre a proprietà immunomodulanti, antinfiammatorie, batteriostatiche e virustatiche. A esse si associa un'azione di regolazione dei valori ematici di grassi, colesterolo e zuccheri, utile in presenza di scompensi metabolici.

L'effetto tonico di Olivello, la cui azione citoprotettiva è dimostrata a livello di stomaco, fegato, vasi sanguigni, vie respiratorie, neuroni, ecc., si abbina alla correzione degli squilibri immunitari. Oltre a stimolare la rigenerazione di mucose ed epitelii (es. ulcere gastriche, dermatosi), esercita infatti un'azione immunoprotettiva e immunomodulante, indicata a sostenere l'organismo quando lo stress altera l'efficienza delle sue difese.



di Marco Angarano
Fitopreparatore, Giornalista

Herbae volant

NOTIZIE AL VOLO

DALLA LETTERATURA SCIENTIFICA

Questa rubrica è un terrazzo da cui affacciarsi e gettare uno sguardo curioso sul vasto e complesso intreccio di notizie pubblicate dalle riviste scientifiche internazionali, per cogliere quelle di particolare interesse e attualità dedicate a piante officinali, alimenti e nutrienti.

Basilico antistress

Il Tulsi (*Ocimum sanctum*), parente del nostro Basilico, in India è considerato una pianta sacra. In Ayurveda, come in altre antiche medicine tradizionali, è un rimedio ben conosciuto e utilizzato per curare diversi disturbi; proprio dei ricercatori indiani in uno studio preclinico ne hanno evidenziato le significative proprietà di alleviare lo stress.

La presenza nel fitocomplesso di un gran numero di composti attivi è sicuramente alla base dell'ampio ventaglio degli effetti benefici del Tulsi e diversi altri studi sperimentali ne hanno infatti confermato l'attività antinflogistica e il ruolo nella modulazione delle risposte immunitarie. Recentemente è stata anche chiarita la sua efficacia nei confronti della risposta infiammatoria, del danno epatico e dell'ulcera gastrica.

In un'università di Puerto Rico sono stati osservati i lavori scientifici condotti nell'ambito della prevenzione e della cura dei tumori, esaminando i meccanismi biochimici e molecolari coinvolti negli effetti antineoplastici e discutendo possibili sinergie, limiti attuali e future direzioni di ricerca verso l'uso efficace di quest'interessante pianta.

Bacche ad alta Quota

I frutti arancioni dell'Olivello spinoso (*Hippophae rhamnoides*) sono utilizzati da migliaia di anni in Tibet come "cibo medicinale", perché alleviano la spossatezza causata dalla carenza di ossigeno, usuale alle altitudini elevate delle montagne himalayane. Studiosi cinesi hanno indagato questa azione anti-fatica, determinata dai polisaccaridi contenuti nelle bacche di Olivello, che agiscono sulla mobilizzazione dei trigliceridi durante l'esercizio fisico e su alcune attività enzimatiche.

Scienziati indiani, che effettuano ricerche specifiche sull'Olivello, hanno studiato invece un estratto idroalcolico di foglie, evidenziando sperimentalmente l'azione su alcuni processi biochimici legati al danno ossidativo e spianando la strada a studi futuri per l'utilizzo nei disordini cognitivi.

I Colori dell'Immunità

L'Aronia (*Aronia melanocarpa*) è un arbusto che produce bacche di colore rosso-violaceo simili ai mirtilli neri, ma dal gusto più astringente. Sono ricche di polifenoli, in particolare di antociani, sostanze che già conosciamo per la spiccata attività antiossidante e antinfiammatoria. Uno studio condotto in Danimarca ha stabilito che la dimostrata attività immunomodulante dell'Aronia è associata ad altri composti bioattivi diversi dagli antociani, ma presenti nelle bacche, il cui studio merita approfondimenti. Ancora i polifenoli sono al centro di uno studio coreano, in particolare acido ellagico e miricetina, che hanno espresso una particolare efficacia antivirale nei confronti di alcuni tipi di virus influenzali, suggerendo un loro possibile utilizzo terapeutico.

Infine parliamo dei polisaccaridi contenuti nelle radici di Codonopsis (*C. pilosula*) che in una sperimentazione cinese sono stati testati, con risultati positivi, per la loro azione antitumorale.

Uniti in un Momento difficile



ASSOCIAZIONI

CHE PUNTUALIZZANO

L'ATTIVITÀ DI ELEUTERO+

SECONDO ESIGENZE

PERSONALI

Focalizzando l'attenzione su specifici ambiti di vulnerabilità soggettiva, alcune formulazioni si prestano ad accompagnare l'attività bioregolatrice di Eleutero+, permettendo di individualizzare il trattamento ed eludere i danni di un eventuale sovraccarico allostatico.

Stress su piccola Scala

L'ordine comincia dalle piccole cose: un habitat cellulare "pulito" da sostanze dannose prodotte dall'organismo stesso o introdotte dall'ambiente esterno, è una condizione irrinunciabile perché la rete d'informazione del sistema sia fluente.

drena&depura (con Ribes, Karkadé, Mango, Verga d'oro, Schisandra e Fumaria) abbina il drenaggio a un'equilibrata depurazione: il primo per stimolare con la circolazione dei fluidi, in particolare del sistema linfatico, la rimozione dai tessuti di rifiuti metabolici ed eccesso di liquidi, orientati verso le diverse vie di eliminazione; la seconda per sollecitare la neutralizzazione delle sostanze nocive, inattivandone gli effetti.

Tutela così i connettivi e regola i fattori che li proteggono, migliorando le performance dell'organismo con un effetto tonico generale. Migliorando la resilienza cellulare, in particolare la capacità di gestione delle ossidazioni, drena&depura è indicato quando lo stress si associa a disordini o eccessi alimentari, all'esposizione a contaminanti ambientali, a terapie farmacologiche, per snellire il decorso delle convalescenze, per facilitare l'adattamento alle modificazioni stagionali climatiche e ambientali, ecc.

Impermeabili agli Estranei

In condizioni di stress, la stabilità degli epitelii e la loro protezione costituiscono un punto critico significativo, in particolare per quanto riguarda l'integrità della parete intestinale e la sua corretta permeabilità. Quest'importante funzione di barriera contro l'ingresso di sostanze nocive e batteri è sostenuta da **Enteroshield** (con Baobab,



Agrimonia, Triphala, Zinco e Carnosina), che regola le funzioni digestive e aiuta il reimpianto e la crescita delle microflora, contrasta processi ossidativi a carico dei tessuti intestinali, ne favorisce la riparazione, si oppone a quelli degenerativi e d'invecchiamento.

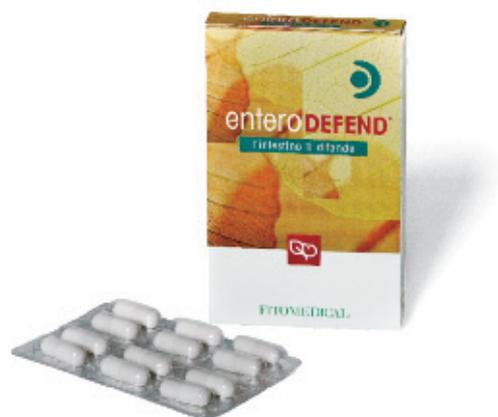
È consigliato quando lo stress si accompagna a scorrette abitudini alimentari e intolleranze, assunzione di farmaci, tendenze infiammatorie intestinali e ad ampio raggio (es. genitourinarie), somatizzazioni gastroenteriche (con Enterorelax).

Coordinare le Difese

Ma l'intestino svolge un ruolo non meno rilevante, anzi centrale, per quanto concerne le funzioni immunitarie. **Enterodefend** (con Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus rhamnosus, Bacillus coagulans e Astragalo), grazie all'azione combinata prebiotica e probiotica, "disciplina" l'enteroflora, regola le funzioni difensive intestinali e a cascata quelle dell'intero organismo.

La presenza di Astragalo lo rende un immunomodulante indicato per situazioni di stress con disbiosi (da antibiotici, dissenteria, ecc.), manifestazioni allergiche (con Enteroshield), vulnerabilità a infezioni, infiammazioni croniche e autoimmuni, intestinali e sistemiche.

L'Estratto Integrale Sinergico **Difese - Astragalus** (con Echinacea, Astragalo, Eleuterococco, Baptisia, Aloe e OE di Timo serpillio) è più centrato per uno stress che indebolisce la resistenza alle aggressioni batteriche e virali, frequenti in occasione di mutamenti meteorologici e sbalzi di temperatura.



Se lo Stress dà alla Testa!

A ogni età lo stress può svilire la lucidità della mente con ricorrenti episodi di difficoltà di concentrazione e cali di memoria e attenzione, che ci rendono progressivamente ansiosi e insicuri; ma può anche accelerare l'invecchiamento del cervello e favorire evoluzioni degenerative.

L'attività neurotonica di **CogniMind** (con Goji, Bacopa, Melissa) aiuta a sostenere il carico allostatico neurale indotto da eccessive sollecitazioni, mentre quella neuroprotettiva salvaguarda le cellule cerebrali dagli effetti dello stress ossidativo e ne tutela l'efficienza.

L'Estratto Integrale Sinergico **Memoria - Rehmannia** (con Rehmannia, Melissa, Cipresso, Polygonum; olio essenziale di Cipresso) è un rimedio nootropo, migliora cioè le funzioni intellettive, aiutando a superare blocchi mentali e stanchezza.

Scherzi dell'Ansia

Un'ipereccitazione del sistema può facilmente generare ansia e declinarla in molte espressioni, come apprensione senza motivo, agitazione, fino ad angoscia. È un disagio che spesso tracima nella somatizzazione, che a sua volta alimenta l'emotività.

Per spezzare questi circoli viziosi, l'Estratto Integrale Sinergico **Ansia - Albizzia** (con Valeriana rossa, Ballota, Giuggiolo, Magnolia, OE di Mandarino) aiuta a ritrovare la calma e la serenità che permettono di superare i momenti critici, agendo favorevolmente anche su palpitazioni, respiro affannoso, mal di testa, disturbi digestivi.

Se proprio in quest'ultima sede si focalizza il disagio, **Enterorelax** (con Triphala, Zenzero, Camomilla, Finocchio e

AVVERTENZA >>>

Questo fascicolo è fornito esclusivamente a scopo informativo e non è assolutamente inteso come sostitutivo dell'atto medico. Pertanto, le informazioni ricevute non devono essere utilizzate per diagnosticare o curare un disturbo o una malattia. Il Lettore è invitato ad interpellare il medico curante per domande relative al proprio stato di salute.

Tabebuia) allevia l'ipersensibilità viscerale, i sintomi crampiformi e le condizioni infiammatorie legate a situazioni stressanti.

Buona Notte, buona Giornata

L'Estratto Integrato Sinergico **Sonno - Ziziphus** (con Giuggiolo, Papavero della California, Passiflora, Ginestrino e olio essenziale di Mirto) facilita la riacquisizione di corretti ritmi fisiologici che, con la qualità del riposo notturno, forniscono energia fisica e mentale per fare fronte alla vita diurna.

DormiMiel B&H, un integratore a base di speciali estratti concentrati di piante in sospensione nel miele (Passiflora, Tiglio, Luppolo, OE di Maggiorana e Mandarino), ha note ansiolitiche e calmanti ancora più dolci, gradite ai più piccoli, ma anche a chiunque apprezzi rimedi che abbiano il sapore della tradizione e l'efficacia della ricerca moderna.



Per Chi è Giù di Corda

Sempre la linea Fitomedical Botanicals&Honey propone **EnergoMiel** (con Eleuterococco, Rodiola, Noni e OE di Rosmarino, Timo e Pino mugo) per recuperare l'energia e il tono psicofisico.

Se lo stress agisce negativamente alterando il fisiologico tono dell'umore con sensazioni d'oppressione e sfiducia, l'Estratto Integrato Sinergico

Serenità - Hypericum (con Iperico, Avena, Rodiola, OE di Mandarino e Maggiorana) può aiutare a fare intravedere una via d'uscita.

Equilibrio intestino: a ciascuno il suo



Dall'equilibrio intestinale dipende il benessere dell'intero organismo

Le proposte Fitomedical per correggere l'**ipersensibilità viscerale**, preservare la **motilità**, il **microambiente** e la corretta **permeabilità dell'intestino**.

- **enteroSHIELD®**
intestino protetto
- **enteroRELAX®**
intestino sereno
- **enteroDEFEND®**
l'intestino ti difende
- **erbaregola®**
intestino regolare

 **FITOMEDICAL**
star bene è naturale

info@fitomedical.com
www.fitomedical.com



Finalmente Aria distesa

*di Massimo Rossi,
Biologo, Consulente Scientifico*

ESSENZE E RESILIENZA:

L'AROMATERAPIA

DELLO STRESS

La percezione degli stressors e la prima elaborazione della risposta adattativa sono localizzate nella parte più antica del cervello, quella che, seppure modificata, condividiamo con le altre specie animali. Più o meno negli stessi ambiti cerebrali vengono elaborate e fissate nella memoria le percezioni olfattive incontrate nel corso della nostra vita.

Andare a Naso

Nei nostri progenitori l'efficienza olfattiva era di vitale importanza, sia per la ricerca del cibo che per il riconoscimento dei pericoli e, in questo secondo caso, i circuiti eccitatori che attivano la risposta di paura e la conseguente decisione di fuga o di difesa dovevano essere molto ben coordinati.

Nonostante l'olfatto si sia abbastanza atrofizzato nel corso dell'evoluzione umana, la nostra complessità neurale è andata aumentando e attualmente siamo in possesso sia di modelli di percezione e reazione "antichi", che di sistemi di integrazione ed elaborazione che legano emozioni, sentimenti e pensiero senziente.

Questa dualità crea talvolta conflitti e complicazioni; sono costi da pagare che però danno origine a nuova soggettività.

Calmare bollenti Spiriti

La ricerca ha mostrato che alcuni odori inducono paura, altri potenziano le capacità reattive e la resistenza, mentre altri ancora possono ridurre l'eccitabilità e l'ansia.

Fukada, ad esempio, ha recentemente dimostrato come nell'essere umano l'OE di Rosa bulgara riduca la quantità di cortisolo nella saliva. Si tratta di un parametro misurabile ed è un buon indicatore del livello di stress.

Diversi OE, come l'Ylang Ylang, la Lavanda e altri caratterizzati da note fiorite hanno analoghe proprietà moderatrici di eccessive reattività nei confronti dello stress.

Per chi è al Luminico

Alcuni oli essenziali, viceversa, sembrano agire sul sistema endocrino, in particolare sull'ipotalamo, stimolandone l'attivazione e quindi l'accensione delle reazioni di allarme e difesa, cosa che può risultare utile per coloro che hanno consumato le proprie energie e faticano a recuperarle.

Fanno parte di questo gruppo l'OE di Pino nero canadese e quello di Pino silvestre, stimolanti delle funzioni mentali e sistemiche, attivanti endocrini e immunitari, utili nell'astenia psico-fisica.

L'OE di Basilico a linalolo delinea un soggetto tendenzialmente malinconico e incline alla depressione, con somatizzazioni digestive che causano una ridotta funzionalità gastrica, oltre ad una scarsa regolazione dei metabolismi.

L'OE di Niaouli a nerolidolo identifica individui psicologicamente torpidi, delusi dall'esistenza, che dal punto di vista fisico risentono di questa condizione con manifestazioni infiammatorie articolari e insufficienze metaboliche.

Bouquet senza Sposa

Alcune miscele di oli essenziali, a seguito dell'inalazione della nota olfattiva generata dall'insieme degli OE che le compongono, hanno la particolarità di agire sulle funzioni mentali e psicologiche che controllano le diverse modalità di reazione nei confronti degli agenti stressanti.

Ad esempio, la miscela "Conforto" aiuta a ritrovare energia e motivazione per affrontare momenti di scoraggiamento, stanchezza e rinuncia in cui si manifestano anergia, pessimismo, depressione, mancanza d'interesse.

"Sostegno" sorregge nello stress acuto da lavoro e da responsabilità gravose, vissuti col timore di non farcela.

"Soccorso" è utile per superare periodi in cui è difficile tenere sotto controllo il corpo e la mente e reagire agli eventi: è quindi consigliabile in presenza di crisi di panico, shock, perdita di controllo o blocco reattivo.

pientuligi.bruno visual design www.pientuligi.bruno.com



Il giro del mondo in cento profumi

Le essenze sono la voce profumata delle piante.
L'abbiamo ascoltata e compresa, selezionando
pregiate specie aromatiche.
Oggi proponiamo un ampio assortimento
di **oli essenziali** di qualità,
corredati di tutte le informazioni necessarie
per il loro corretto utilizzo.

olio essenziale

linea
oli
&essenze









FITOMEDICAL





Nutrire l'Equilibrio

DALL'ORIENTE

SUGGERIMENTI DIETETICI

PER TONIFICARE

CORPO E MENTE

*di Deborah Pavanello,
Naturopata*

In Occidente nutrirsi è un'attività volta principalmente a realizzare piatti appetitosi, mentre in Oriente il cibo è spesso scelto e cucinato a seconda dell'effetto che produce, tanto che nei testi tradizionali di farmacologia, accanto a medicinali di origine vegetale, animale e minerale, si trovano numerosi alimenti impiegati come veri e propri rimedi contro i disturbi più diversi.

Pochi sanno che fino al 1500 circa anche in Europa nei testi di medicina era precisata la natura di ogni cibo, il giovamento che se ne poteva trarre o il danno che poteva provocare.

Oggi assistiamo a un rinnovato interesse per questi argomenti e grazie all'Oriente, che li ha preservati, possiamo ricominciare a considerare il cibo, come già insegnava Ippocrate, la nostra prima medicina.

Più Sprint

Nelle medicine tradizionali, viene data una grande importanza a particolari alimenti classificati come "tonici". Va precisato che non si tratta di "eccitanti", ma piuttosto di cibi capaci di nutrire in profondità l'organismo, accrescere l'energia vitale, sostenere le capacità di difesa, stimolare l'intelletto e anche promuovere un vero e proprio processo di ringiovanimento globale. Si tratta in genere di alimenti dal sapore leggero e piacevole, perché i sapori troppo intensi, anche se possono dare l'impressione momentanea di forza (per esempio l'alcol), esauriscono l'energia molto rapidamente.

Questi cibi sono scelti e preparati tenendo conto della tipologia costituzionale della persona, della stagione e del clima,

e consumati in un luogo tranquillo, con calma, in silenzio, affinché queste condizioni, insieme alla qualità dei cibi, concorrano a una buona digestione e a una corretta e completa assimilazione dei loro principi benefici.

Ringiovanire mangiando

I rasayana, rimedi ayurvedici della tradizione indiana, sono considerati dei veri e propri “elisir di lunga vita”. Rasayana significa infatti “sentiero del succo” e indica un rimedio capace non solo di reintegrare in modo sostanziale l’essenza vitale perduta, ma anche di farla circolare senza ostacoli nel corpo.

La perdita di vitalità e il rallentamento delle funzioni sono connaturati al fisiologico processo d’invecchiamento, ma possono essere causati anche da un periodo particolarmente gravoso dell’esistenza, come un forte stress o una convalescenza. Il succo di mango, i datteri, le mandorle, l’aglio, lo zafferano, il fieno greco e il latte (non pastorizzato) sono solo alcuni dei rimedi indicati non solo a ridare tono al corpo, ma anche a ripristinare la lucidità mentale, la capacità decisionale, il coraggio e l’intraprendenza.

Più di semplici Alimenti

Un altro cibo centrale della tradizione indiana, ma anche di quella tibetana, è il ghee, un burro bollito e purificato, capace di nutrire profondamente il corpo, favorire l’eliminazione delle tossine, rafforzare la memoria e perfino portare prosperità. Viene inoltre impiegato per veicolare altre sostanze curative (es. Triphala).

Nella medicina tradizionale tibetana troviamo inoltre l’Olivello spinoso (*Hippophae rhamnoides* L., di cui noi apprezziamo il Macerato Glicerinato ottenuto dalle gemme), ampiamente usato anche nella farmacopea tradizionale cinese per i suoi frutti e i suoi semi. Consumato in molti modi (succo, polvere, marmellata, decotto di bacche, olio dai semi), l’Olivello spinoso si dice tonifici lo yin e rafforzi lo yang, che offra cioè un sostegno quando uno dei due ne abbia necessità, in modo da ristabilire un equilibrio. La stessa ricerca scientifica ha riconosciuto al frutto di questa pianta considerevoli proprietà antiossidanti e immunomodulanti.

L’aiuto naturale per la memoria, l’attenzione, la concentrazione.

pienlugini design - visual design - www.pienlugini.com



CogniMind[®]
chiaramente lucidi

CogniMind è il sostegno naturale per affrontare con successo il lavoro e lo studio, svolgere al meglio ogni attività quotidiana, concepire nuove idee e realizzare progetti

info@fitomedical.com
www.fitomedical.com



FITOMEDICAL
star bene è naturale



Un Nodo al Fazzoletto

DA TENER PRESENTE
QUANDO LO STRESS PREME

Ansia - Albizzia Estratto Integrale Sinergico (con <i>Valeriana rossa, Ballota, Giuggiolo, Magnolia, OE di Mandarino</i>)	Aiuta a ritrovare la calma e la serenità che permettono di superare i momenti critici, agendo favorevolmente sull'umore e alleviando le somatizzazioni indotte dall'ansia.
CogniMind (con <i>Goji, Bacopa, Melissa</i>)	Sostiene le funzioni cognitive (memoria, attenzione, concentrazione, ecc.) nelle situazioni da sovraccarico indotte da eccessive sollecitazioni, proteggendo inoltre le cellule cerebrali dagli effetti dello stress ossidativo.
Difese - Astragalus Estratto Integrale Sinergico (con <i>Echinacea, Astragalo, Eleuterococco, Baptisia, Aloe e OE di Timo serpillio</i>)	Supporta l'efficienza delle naturali difese immunitarie che lo stress può indebolire, favorendo la resistenza dell'organismo alle aggressioni batteriche e virali.
DormiMiel (con <i>Passiflora, Tiglio Luppolo, OE di Maggiorana e Mandarino</i>)	Favorisce la qualità del sonno fisiologico, consentendo un riposo che rigenera il corpo e la mente.
drena&depura (con <i>Ribes, Karkadé, Mango, Verga d'oro, Schisandra e Fumaria</i>)	Per agevolare i processi fisiologici di detossificazione ed eliminazione delle sostanze dannose dall'ambiente cellulare, contenendo gli effetti dello stress ossidativo a livello tissutale e migliorando le performance dell'organismo.
Energomiel (con <i>Eleuterococco, Rodiola, Noni, OE di Rosmarino, Timo e Pino mugo</i>)	Facilita il recupero delle energie e del tono psicofisico.



STARE BENE NON È MAI STATO COSÌ BUONO



Botanicals&Honey

efficaci integratori in una goccia di miele

DEPURMIEL DIGESTIMIEL DORMIMIEL ENERGOMIEL
 INFLUMIEL TOSSEMIEL GOLAMIEL LAXOMIEL

I Botanicals&Honey sono integratori alimentari che si avvalgono del miele per veicolare efficacemente speciali estratti concentrati di piante officinali e pregiati oli essenziali.
 Buoni, efficaci e facili da assumere tal quali o sciolti in bevande tiepide sono indicati per bambini, anziani e adulti.

info@fitomedical.com



FITOMEDICAL
star bene è naturale

www.fitomedical.com

Enterodefend (con <i>Lactobacillus acidophilus</i> , <i>Lactobacillus rhamnosus</i> , <i>Bacillus</i> <i>coagulans</i> e <i>Astragalo</i>)	Regola le funzioni immunitarie intestinali e a cascata quelle dell'intero organismo. Modula così le risposte alterate dallo stress in eccesso o difetto, che possono indurre reattività a infezioni, manifestazioni allergiche e processi autoimmuni.
Enterorelax (con <i>Triphala</i> , <i>Zenzero</i> , <i>Camomilla</i> , <i>Finocchio</i> e <i>Tabebuia</i>)	Per correggere l'ipersensibilità e il tono intestinale, alleviando sintomi crampiformi e condizioni infiammatorie legati a condizioni di stress.
Enteroshield (con <i>Baobab</i> , <i>Agrimonia</i> , <i>Triphala</i> , <i>Zinco</i> e <i>Carnosina</i>)	Aiuta a sostenere l'integrità della parete intestinale e a conservarne la corretta permeabilità, minacciata da diversi fattori correlati a stress, come scorrette abitudini alimentari, assunzione di farmaci, somatizzazioni e infiammazioni intestinali, ecc.
Memoria - Rehmannia Estratto Integrato Sinergico (con <i>Rehmannia</i> , <i>Melissa</i> , <i>Cipresso</i> , <i>Polygonum</i> , <i>OE di</i> <i>Cipresso</i>)	Nootropo, migliora le funzioni intellettive (memoria, concentrazione, circolazione cerebrale) penalizzate dallo stress, aiutando a superare blocchi mentali e stanchezza.
Serenità - Hypericum Estratto Integrato Sinergico (con <i>Iperico</i> , <i>Avena</i> , <i>Rodiola</i> , <i>OE di</i> <i>Mandarino</i> e <i>Maggiorana</i>)	In condizioni emotive di oppressione e sfiducia, agisce positivamente sul mantenimento del fisiologico tono dell'umore, favorendo nuove prospettive mentali.
Sonno - Ziziphus Estratto Integrato Sinergico (con <i>Giuggiolo</i> , <i>Papavero della</i> <i>California</i> , <i>Passiflora</i> , <i>Ginestrino</i> , <i>OE di Mirto</i>)	Facilita la progressiva riacquisizione di corretti ritmi fisiologici che, grazie al riposo notturno, garantiscono il recupero delle energie per fare fronte alla giornata.

LEGENDA >>>

EF = Estratti Fluidi

EST = Estratti Secchi in Tavolette

MG = Macerati Glicerinati, o Gemmoderivati, o Meristemoderivati

OE = Oli Essenziali

TM = Tinture Madri (Macerati di pianta fresca)

B&H = Botanicals&Honey

FitoNews Gratis!

**FitoNews è distribuito gratuitamente**
per riceverlo compilate e spedite questo coupon a:Fitomedical
Via Copernico, 5/7 - 20082 Binasco (MI)
oppure inviate via Fax al n° 02 90781996

Ai sensi dell'art. 13 del D.Lgs. n. 196 del 30.06.03 "Codice in materia di protezione di dati personali", informiamo i lettori che i loro dati saranno conservati nel nostro archivio informatico e saranno utilizzati da questa redazione e da enti e società esterne collegati solo per l'invio della rivista «FitoNews» e di materiale promozionale relativo alle attività di Fitomedical. Informiamo inoltre che gli interessati hanno diritto di conoscere, aggiornare, rettificare i propri dati e, in caso di trattamento in violazione di legge, richiederne la trasformazione in forma anonima o il blocco e di opporsi all'utilizzo degli stessi, compresi quelli di cui non è necessaria la conservazione in relazione agli scopi per i quali i dati sono stati raccolti o successivamente trattati, mediante comunicazione scritta al titolare del trattamento e cioè a: Fitomedical snc di Moretti G. & C. Fitomedical Via Copernico, 5/7 - 20082 Binasco (MI)

Data:

Firma:

Nome

Cognome

Ragione sociale

Professione

Indirizzo

CAP

Città

Provincia

Nazione

Telefono

Fax

E-mail

Eleutero+ the energy shot



Eleutero+[®]

OME⁺STAT

**+ tono e resistenza
per stare in equilibrio**

Pratici sticks con estratti di Eleuterococco, Codonopsis, Tulsi e succhi di Aronia e Olivello spinoso.



FITOMEDICAL
star bene è naturale

Fitomedical
Via Copernico, 5/7
20082 Binasco (MI)
info@fitomedical.com

www.fitomedical.com