

# Riprendere il **Via**

Arnica, tipica pianta dei pascoli alpini, vanta un posto di rilievo sia nella tradizione delle popolazioni montane, sia in ambito omeopatico: è un rimedio ideale per ogni disturbo che blocca i movimenti, soprattutto quando i sintomi impongono un pronto intervento. Associata ad altre piante e a preziosi oli essenziali, è valorizzata per ripristinare la fisiologica funzione di arti e schiena in tutte le formulazioni per applicazioni locali della Linea Artihara, il cui nome sanscrito significa «che rimuove il dolore».

**Fitomedical** è un laboratorio specializzato nella produzione di fitoderivati ottenuti dalla raccolta e trasformazione di piante officinali fresche.

**Fitomedical** crede alla fitoterapia quale cultura in grado di migliorare la qualità della vita, rivisitando secondo moderni criteri scientifici la tradizione popolare e le etnofarmacopee come la Medicina Tradizionale Cinese e Ayurvedica.

Per diffondere una maggiore consapevolezza della cura del proprio benessere psicofisico, Fitomedical pubblica **Fitonews**, un trimestrale monografico distribuito gratuitamente in Erboristeria e in Farmacia, o anche scaricabile dal sito [www.fitomedical.com](http://www.fitomedical.com)

Dal sito è possibile collegarsi alla pagina Facebook.

 FITOMEDICAL

Fitomedical  
Via Copernico 5/7  
20082 Binasco (MI)  
[www.fitomedical.com](http://www.fitomedical.com)  
[info@fitomedical.com](mailto:info@fitomedical.com)

www.pierluigi-bruno.com  
visual design

Artihara  
linea

**Libertà** di  
**Movimento**

**Gioco**  
di equilibri

I movimenti del nostro corpo sono il risultato della sincronia di diversi elementi: ogni gesto implica aggiustamenti complessi delle strutture scheletriche e muscolari, che ci permettono di compiere flessioni, estensioni, rotazioni, mantenendo la stabilità e l'armonia dell'insieme. Le limitazioni imposte da traumi, dolori reumatici, strappi muscolari compromettono la fluidità dei movimenti e incrinano la nostra vita di relazione.

FITOMEDICAL

**GEL**

È un gel di comodo e rapido impiego che non unge. Con un leggero massaggio assicura un sollievo repentino al dolore acuto provocato da traumi (ecchimosi, strappi muscolari, lombaggini ecc.).

Nella formulazione, l'Arnica e l'escina dell'Ippocastano mitigano velocemente il dolore e riducono il gonfiore, favorendo la riattivazione del movimento. Grazie alle essenze si aggiunge inoltre una confortevole sensazione di fresco sulla zona lesa.

sollievo



flessibilità

**POMATA**

Nelle infiammazioni di origine reumatica (artrite, artrosi, ecc.) o da trauma, mitiga il dolore sordo e costante, ma anche le riacutizzazioni, con un sollievo prolungato ad ogni applicazione. Il "calore" delle essenze di Elicriso e Rosmarino scioglie i movimenti rallentati o bloccati, mentre l'azione di Pino nero canadese e di Eucalipto citrato decongestiona e riattiva la flessibilità di schiena, spalle, ginocchia, caviglie, piedi e mani, favorendone la fisiologica funzione.

**TAVOLETTE**

Le tavolette si avvalgono delle proprietà antinfiammatorie di Artiglio del diavolo, Frassino e Ortica e di quelle antiossidanti dei frutti di Mango e Ribes nero. Particolarmente indicate negli stati infiammatori cronicizzati o nei postumi prolungati di traumi, riattivano il movimento e coadiuvano il recupero delle funzionalità articolari. Confezionate in blister, sono comode da assumere ovunque, all'occorrenza con un pò d'acqua. Sono il complemento ideale della Pomata Artihara.

**OLIO**

È un olio ad azione tonificante a base di Arnica e oli essenziali. L'applicazione con gesto circolare su spalle, schiena, braccia e gambe scalda la muscolatura, migliora la circolazione e scioglie il movimento.

Ideale per il massaggio sportivo, come preparazione e nella fase successiva allo sforzo, trova anche indicazione nell'indolenzimento e nella pesantezza muscolare da freddo o stanchezza.

riattivazione



## Come evitare passi falsi

- 1 La sedentarietà favorisce i blocchi muscolari e l'assunzione di una scorretta postura. Un regolare esercizio fisico previene tali danni.
- 2 Il sovrappeso comporta un sovraccarico delle strutture articolari che ne favorisce l'usura.
- 3 Porre attenzione a sedersi e lavorare in posizione corretta.
- 4 Scegliere calzature idonee, evitando tacchi che superino i 4 cm.
- 5 Dopo ogni ora passata al volante, fermarsi qualche minuto e fare quattro passi per rimettere in asse la colonna.
- 6 Sollevando un peso evitare di inarcare la schiena, ma piegare le gambe e compiere lo sforzo spingendo sui muscoli delle cosce.
- 7 In caso di trauma, applicazioni locali fredde, come il ghiaccio, contengono dolore e gonfiore.