

P - F - TB - TBP

6 fogli + copertina - carta patinata lucida 130 g



**spazio per la pubblicità**  
P 30 x 7 cm TBP 32 x 9,3 cm

<p><b>Gennaio</b></p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 33%;">2026</td> <td style="width: 33%;">10 SAB</td> <td style="width: 33%;">21 MER</td> </tr> <tr> <td>1 GIO</td> <td>11 DOM</td> <td>22 GIO</td> </tr> <tr> <td>2 VEN</td> <td>12 LUN</td> <td>23 VEN</td> </tr> <tr> <td>3 SAB</td> <td>13 MAR</td> <td>24 SAB</td> </tr> <tr> <td>4 DOM</td> <td>14 MER</td> <td>25 DOM</td> </tr> <tr> <td>5 LUN</td> <td>15 GIO</td> <td>26 LUN</td> </tr> <tr> <td>6 MAR</td> <td>16 VEN</td> <td>27 MAR</td> </tr> <tr> <td>7 MER</td> <td>17 SAB</td> <td>28 MER</td> </tr> <tr> <td>8 GIO</td> <td>18 DOM</td> <td>29 GIO</td> </tr> <tr> <td>9 VEN</td> <td>19 LUN</td> <td>30 VEN</td> </tr> <tr> <td></td> <td>20 MAR</td> <td>31 SAB</td> </tr> </table>	2026	10 SAB	21 MER	1 GIO	11 DOM	22 GIO	2 VEN	12 LUN	23 VEN	3 SAB	13 MAR	24 SAB	4 DOM	14 MER	25 DOM	5 LUN	15 GIO	26 LUN	6 MAR	16 VEN	27 MAR	7 MER	17 SAB	28 MER	8 GIO	18 DOM	29 GIO	9 VEN	19 LUN	30 VEN		20 MAR	31 SAB	<p><b>Febbraio</b></p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 33%;">2026</td> <td style="width: 33%;">10 MAR</td> <td style="width: 33%;">21 SAB</td> </tr> <tr> <td>1 DOM</td> <td>11 GIO</td> <td>22 DOM</td> </tr> <tr> <td>2 LUN</td> <td>12 VEN</td> <td>23 LUN</td> </tr> <tr> <td>3 MAR</td> <td>13 SAB</td> <td>24 MAR</td> </tr> <tr> <td>4 MER</td> <td>14 DOM</td> <td>25 MER</td> </tr> <tr> <td>5 GIO</td> <td>15 LUN</td> <td>26 GIO</td> </tr> <tr> <td>6 VEN</td> <td>16 MAR</td> <td>27 VEN</td> </tr> <tr> <td>7 SAB</td> <td>17 MER</td> <td>28 SAB</td> </tr> <tr> <td>8 DOM</td> <td>18 GIO</td> <td></td> </tr> <tr> <td>9 LUN</td> <td>19 VEN</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>20 SAB</td> <td></td> </tr> </table>	2026	10 MAR	21 SAB	1 DOM	11 GIO	22 DOM	2 LUN	12 VEN	23 LUN	3 MAR	13 SAB	24 MAR	4 MER	14 DOM	25 MER	5 GIO	15 LUN	26 GIO	6 VEN	16 MAR	27 VEN	7 SAB	17 MER	28 SAB	8 DOM	18 GIO		9 LUN	19 VEN			20 SAB	
2026	10 SAB	21 MER																																																																	
1 GIO	11 DOM	22 GIO																																																																	
2 VEN	12 LUN	23 VEN																																																																	
3 SAB	13 MAR	24 SAB																																																																	
4 DOM	14 MER	25 DOM																																																																	
5 LUN	15 GIO	26 LUN																																																																	
6 MAR	16 VEN	27 MAR																																																																	
7 MER	17 SAB	28 MER																																																																	
8 GIO	18 DOM	29 GIO																																																																	
9 VEN	19 LUN	30 VEN																																																																	
	20 MAR	31 SAB																																																																	
2026	10 MAR	21 SAB																																																																	
1 DOM	11 GIO	22 DOM																																																																	
2 LUN	12 VEN	23 LUN																																																																	
3 MAR	13 SAB	24 MAR																																																																	
4 MER	14 DOM	25 MER																																																																	
5 GIO	15 LUN	26 GIO																																																																	
6 VEN	16 MAR	27 VEN																																																																	
7 SAB	17 MER	28 SAB																																																																	
8 DOM	18 GIO																																																																		
9 LUN	19 VEN																																																																		
	20 SAB																																																																		



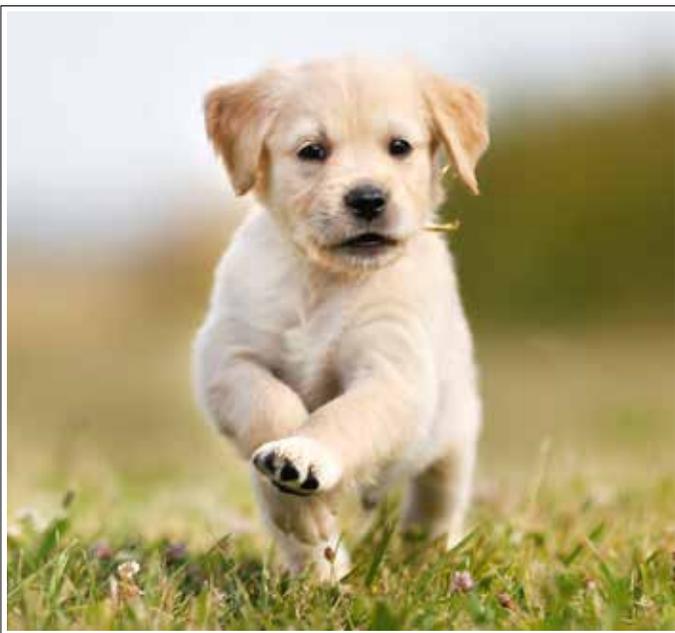
f.to 32 x 49 cm

P - F - TB - TBP

6 fogli + copertina - carta patinata lucida 130 g

*spazio per la pubblicità*

P 30 x 7 cm TBP 32 x 9,3 cm



Gennaio			Febbraio		
10 SAB	21 MER	10 MAR	21 SAB	11 MER	22 DOM
11 DOM	22 GIO	11 MER	22 DOM	12 GIO	23 LUN
12 LUN	23 VEN	12 GIO	23 LUN	13 VEN	24 MAR
13 MAR	24 SAB	13 VEN	24 MAR	14 SAB	25 MER
14 MER	25 DOM	14 SAB	25 MER	15 DOM	26 GIO
15 GIO	26 LUN	15 DOM	26 GIO	16 LUN	27 VEN
16 VEN	27 MAR	16 LUN	27 VEN	17 MAR	28 SAB
17 SAB	28 MER	17 MAR	28 SAB	18 MER	29 GIO
18 DOM	29 GIO	18 MER	29 GIO	19 GIO	30 VEN
19 LUN	30 VEN	19 GIO	30 VEN	20 VEN	31 SAB
20 MAR	31 SAB	20 VEN	31 SAB		

2026



f.to 32 x 49 cm

P - F - TB - TBP

6 fogli + copertina - carta patinata lucida 130 g



**spazio per la pubblicità**  
P 30 x 7 cm TBP 32 x 9,3 cm



Gennaio				Febbraio			
10 SAB	11 DOM	21 MER	22 GIO	10 MAR	11 MER	21 SAB	22 DOM
1 GIO	2 VEN	3 SAB	4 DOM	1 DOM	2 LUN	3 MAR	4 MER
5 LUN	6 MAR	7 MER	8 GIO	5 GIO	6 VEN	7 SAB	8 DOM
9 VEN	10 SAB	11 DOM	12 LUN	9 LUN	10 MAR	11 MER	12 GIO
13 MAR	14 MER	15 GIO	16 VEN	13 VEN	14 SAB	15 DOM	16 LUN
17 SAB	18 DOM	19 LUN	20 MAR	17 MAR	18 MER	19 GIO	20 VEN
22 GIO	23 VEN	24 SAB	25 DOM	23 LUN	24 MAR	25 MER	26 GIO
27 MAR	28 MER	29 GIO	30 VEN	27 VEN	28 SAB	29 DOM	30 LUN
31 SAB							

2026

f.to 32 x 49 cm

P - F - TB - TBP

6 fogli + copertina - carta patinata lucida 130 g

**spazio per la pubblicità**

P 30 x 7 cm TBP 32 x 9,3 cm



**Cannelloni**  
*ricotta e spinaci*

**Ingredienti per 4 persone:**  
Sedignatus reptus es sine lo lababo. Me allicum aut est aut eatur, esturmpuzae fiscoabo. Mequi cus aut qui coctos parant e nate voluendat etus venis eccae vit volorio. Fuga. Flavide verumquz ioteri, venderferat dici

**Preparazione**  
Nequid qu tem entem. Nam enim doleritque paricillibore ne porresquam siltatur moluptatem eius doluptas repere corpore spicisane veland entibus ribus. Animus et est, que etur ascendit eum que net ad mitorpuzae natus enim blum blacperu toribus doluptatem ne ellant pass et es eum inis satoritiquz blabore non nis velibus, optabatus venbur mis repel flicum eum as et urtuba prate es re. Inis sapid quam que mitorpuzae veland, optabatur faga. Beribus dolent, net pelle escientet voluptatis et rem quam officum. Iet imosapellit essecco conserent quam, tem etum quanta dolabor sum a acus eatur? Nem doliit optatum quibatur, sumi nemi nulli ma ditorped quam tar, calla soluptas euasapit, eum que quante nioiti ductus doluptas incorporum enduram per mitorpuzae.

Ebis esciborper appetitas nolis apiduat que si sequi denderat am, sicut rem si

**Gennaio**

10 SAB	21 MER
11 DOM	22 GIO
12 LUN	23 VEN
13 MAR	24 SAB
14 MER	25 DOM
15 GIO	26 LUN
16 VEN	27 MAR
17 SAB	28 MER
18 DOM	29 GIO
19 LUN	30 VEN
20 MAR	31 SAB

**Febbraio**

10 MAR	21 SAB
11 MER	22 DOM
12 GIO	23 LUN
13 VEN	24 MAR
14 SAB	25 MER
15 DOM	26 GIO
16 LUN	27 VEN
17 MAR	28 SAB
18 MER	
19 GIO	
20 VEN	



f.to 32 x 49 cm



P - F - TB - TBP

6 fogli + copertina - carta patinata lucida 130 g



**spazio per la pubblicità**  
P 30 x 7 cm TBP 32 x 9,3 cm



Gennaio			Febbraio		
1	2	3	1	2	3
4	5	6	4	5	6
7	8	9	7	8	9
10	11	12	10	11	12
13	14	15	13	14	15
16	17	18	16	17	18
19	20	21	19	20	21
22	23	24	22	23	24
25	26	27	25	26	27
28	29	30	28	29	30
31					



f.to 32 x 49 cm

P - F - TB - TBP

6 fogli + copertina - carta patinata lucida 130 g

*spazio per la pubblicità*

P 30 x 7 cm TBP 32 x 9,3 cm



Gennaio			Febbraio		
10 SAB	21 MER	10 MAR	21 SAB	11 MER	22 GHO
2026	11 DOM	11 DOM	22 DOM	12 GHO	23 LUN
1 GHO	12 LUN	2 LUN	23 LUN	3 MAR	24 MAR
2 VEN	13 MAR	3 MAR	24 MAR	4 MER	25 MER
3 SAB	14 MER	4 MER	25 MER	5 GIO	26 GIO
4 DOM	15 GIO	5 GIO	26 GIO	6 VEN	27 VEN
5 LUN	16 VEN	6 VEN	27 VEN	7 SAB	28 SAB
6 MAR	17 SAB	7 SAB	28 SAB	8 DOM	19 GHO
7 MER	18 DOM	8 DOM	19 GHO	9 LUN	20 MAR
8 GHO	19 LUN	9 LUN	20 MAR		
9 VEN	20 MAR				
	21 MER				
	22 GHO				
	23 VEN				
	24 SAB				
	25 DOM				
	26 LUN				
	27 MAR				
	28 MER				
	29 GHO				
	30 VEN				
	31 SAB				

f.to 32 x 49 cm



P - F - TB - TBP

6 fogli + copertina - carta patinata lucida 130 g



**spazio per la pubblicità**  
P 30 x 7 cm TBP 32 x 9,3 cm



Gennaio			Febbraio		
1	GIO	1°	10	MAR	10°
2	VEN	2°	11	MER	11°
3	SAB	3°	12	GIO	12°
4	DOM	4°	13	VEN	13°
5	LUN	5°	14	SAB	14°
6	MAR	6°	15	DOM	15°
7	MER	7°	16	LUN	16°
8	GIO	8°	17	MAR	17°
9	VEN	9°	18	VEN	18°
10	SAB	10°	19	GIO	19°
11	DOM	11°	20	MAR	20°
12	LUN	12°	21	MER	21°
13	MAR	13°	22	GIO	22°
14	MER	14°	23	VEN	23°
15	GIO	15°	24	SAB	24°
16	VEN	16°	25	DOM	25°
17	SAB	17°	26	LUN	26°
18	DOM	18°	27	MAR	27°
19	LUN	19°	28	MER	28°
20	MAR	20°	29	GIO	29°
21	MER	21°	30	VEN	30°
22	GIO	22°	31	SAB	31°

f.to 32 x 49 cm

P-F **NO TB TBP**

6 fogli + copertina - carta patinata lucida 130 g

spazio per la pubblicità  
P 30 x 7 cm

**Gennaio**  
2026

1	GIO	Mar. M. Di	1
2	VEN	A. S. Maria	2
3	SAB	S. Gerardo	3
4	DOM	S. Antonio	4
5	LUN	S. Andrea	5
6	MAR	S. Antonio	6
7	MER	S. Antonio	7
8	GIO	S. Antonio	8
9	VEN	S. Antonio	9
10	SAB	S. Antonio	10
11	DOM	S. Antonio	11
12	LUN	S. Antonio	12
13	MAR	S. Antonio	13
14	MER	S. Antonio	14
15	GIO	S. Antonio	15
16	VEN	S. Antonio	16
17	SAB	S. Antonio	17
18	DOM	S. Antonio	18
19	LUN	S. Antonio	19
20	MAR	S. Antonio	20
21	MER	S. Antonio	21
22	GIO	S. Antonio	22
23	VEN	S. Antonio	23
24	SAB	S. Antonio	24
25	DOM	S. Antonio	25
26	LUN	S. Antonio	26
27	MAR	S. Antonio	27
28	MER	S. Antonio	28
29	GIO	S. Antonio	29
30	VEN	S. Antonio	30
31	SAB	S. Antonio	31



**Febbraio**  
2026

1	DOM	S. Valentino	1
2	LUN	S. Valentino	2
3	MAR	S. Valentino	3
4	MER	S. Valentino	4
5	GIO	S. Valentino	5
6	VEN	S. Valentino	6
7	SAB	S. Valentino	7
8	DOM	S. Valentino	8
9	LUN	S. Valentino	9
10	MAR	S. Valentino	10
11	MER	S. Valentino	11
12	GIO	S. Valentino	12
13	VEN	S. Valentino	13
14	SAB	S. Valentino	14
15	DOM	S. Valentino	15
16	LUN	S. Valentino	16
17	MAR	S. Valentino	17
18	MER	S. Valentino	18
19	GIO	S. Valentino	19
20	VEN	S. Valentino	20
21	SAB	S. Valentino	21
22	DOM	S. Valentino	22
23	LUN	S. Valentino	23
24	MAR	S. Valentino	24
25	MER	S. Valentino	25
26	GIO	S. Valentino	26
27	VEN	S. Valentino	27
28	SAB	S. Valentino	28



f.to 32 x 49 cm

2026



# 221 SATURNO LUNARE

P - F - TB - TBP

spazio per la pubblicità  
P 30 x 7 cm TBP 32 x 9,3 cm

## Lunare 2026

GENNAIO		FEBBRAIO	
<b>1</b> GIO	1	Luna Piena	<b>DOM</b> 1
<b>2</b> VEN	2		<b>LUN</b> 2
<b>3</b> SAB	3	Luna Piena	<b>MAR</b> 3
<b>4</b> DOM	4		<b>MER</b> 4
<b>5</b> LUN	5		<b>GIO</b> 5
<b>6</b> MAR	6		<b>VEN</b> 6
<b>7</b> MER	7		<b>SAB</b> 7
<b>8</b> GIO	8		<b>DOM</b> 8
<b>9</b> VEN	9		<b>LUN</b> 9
<b>10</b> SAB	10	Luna Ultima Quarto	<b>MAR</b> 10
<b>11</b> DOM	11		<b>MER</b> 11
<b>12</b> LUN	12		<b>GIO</b> 12
<b>13</b> MAR	13		<b>VEN</b> 13
<b>14</b> MER	14		<b>SAB</b> 14
<b>15</b> GIO	15		<b>DOM</b> 15
<b>16</b> VEN	16		<b>LUN</b> 16
<b>17</b> SAB	17		<b>MAR</b> 17
<b>18</b> DOM	18	Luna Nuova	<b>MER</b> 18
<b>19</b> LUN	19		<b>GIO</b> 19
<b>20</b> MAR	20		<b>VEN</b> 20
<b>21</b> MER	21	ACQUARIO	<b>SAB</b> 21
<b>22</b> GIO	22		<b>DOM</b> 22
<b>23</b> VEN	23		<b>LUN</b> 23
<b>24</b> SAB	24		<b>MAR</b> 24
<b>25</b> DOM	25	Luna Primo Quarto	<b>MER</b> 25
<b>26</b> LUN	26		<b>GIO</b> 26
<b>27</b> MAR	27		<b>VEN</b> 27
<b>28</b> MER	28		<b>SAB</b> 28
<b>29</b> GIO	29		
<b>30</b> VEN	30		
<b>31</b> SAB	31		

**Nell'orto**  
L'orto di gennaio può offrire un ricco raccolto di prodotti invernali da portare sulle nostre tavole. Sistemare gli strati superficiali del suolo, interrare letame, compost e concimazione minerale di fondo; se necessario aggiungere sabbia siltosa nei terreni argillosi. Nei giorni caldi arare e i turni per prevenire la condensa. Rimpolpare le piante che non hanno attecchito. Nelle zone a clima caldo seminare sotto tessuto non tessuto: aglio, bietole, indivie, piselli e spinaci. Nelle zone a clima mite seminare nei tunnel freddi: bietole, cavoli estivi, carote, cipolle, cipollotto, lattuga, prezzemolo, radicchio da taglio, ravanelli, spinaci e valerianella. Raccolgono: lattuga da taglio, prezzemolo, radicchio, rucola e valerianella. Raccolgono le erbe aromatiche da essiccare o da utilizzare fresche in cucina.

**Nel frutteto**  
Potare attentamente i giardini più freddi, al nord rimandare sulle piante più sensibili al gelo come gli agrumi, il kiwi, il pesco. Potare anche meli, peri, ribes e lamponi. Procedere con gli innesti a triangolo di cilegia e pruni e prelevare il materiale da conservare per gli innesti primaverili. Preparare il terreno per la messa a dimora di nuove piante, effettuando delle buche abbastanza grandi per ospitare il pane di terra e permettere lo sviluppo della pianta per i primi anni. Nelle buche andrà incorporata anche una piccola quantità di concime ben decomposto in relazione allo stato del terreno. Se necessario dovrà essere incorporata anche una buona quantità di sabbia e materiale grossolano in modo da favorire lo sgrondo delle acque. I concimi animali più indicati sono quelli che provengono da allevamenti equini, bovini, ovini e suini.

**Nel giardino**  
Non tagliare l'erba: in gennaio i principali tipi di erba usati nei tappeti erbosi bloccano o frenano la loro crescita. Rimuovere foglie, eretti e quanto si sia depositato sul prato: possono causare patologie di origine fungina. Se l'erba caduta non viene più assorbita dal suolo con un forcone bucare il terreno nelle zone di ristagno favorendo il deflusso dell'acqua. A fine febbraio avviare una prima concimazione con concime organico ad alto contenuto di azoto. Potare gli alberi e le rose.  
Se il clima invernale è mite, si può cominciare a portare all'aperto le piante delicate, conservate sul terrazzo o in serra, evitando di correre troppo se le minime notturne sono ancora basse, aspettare qualche settimana l'inspessimento in questo periodo può essere dannosa.

**Nel vigneto**  
Con la luna calante si dà inizio ad una nuova stagione per il vigneto a partire dalla potatura. Essa potrà essere rimandata al mese di febbraio nel caso in cui il clima risulti particolarmente rigido, in modo da non arrecare danni alle proprie viti da uva. Nel frattempo si potranno preparare i supporti per le viti. In cantina, effettuare immediatamente il "trappo", se non lo si è già fatto. Raffreddare l'ambiente per favorire la precipitazione del tartrato di potassio: se il vino è ancora in fermentazione trasferirlo in un luogo più caldo. Filtrare i vini che non sono ancora limpidi per non compromettere la loro stabilità. Il lavoro di cantina in febbraio prevede, come ogni mese, la sostituzione delle pastiglie antiriflesso, il controllo dei livelli dei recipienti e la loro eventuale comaratura.

<b>SOLE</b> leva	1	ore 7,38	<b>SOLE</b> leva	1	ore 7,22
tramonta		ore 16,50	tramonta		ore 17,25
mezz.	20	ore 7,25	mezz.	20	ore 6,58
tramonta		ore 17,10	tramonta		ore 17,49



2026

f.to 32 x 49 cm

6 fogli + copertina - carta patinata lucida 130 g



**Nell'orto**  
L'orto di gennaio può offrire un ricco raccolto di prodotti invernali da portare sulle nostre tavole. Sistemare gli strati superficiali del suolo, interrare letame, composti e concimazione minerale di fondo; se necessario aggiungere sabbia silicea nei terreni argillosi. Nei giorni caldi arieggiare i tunnel per prevenire la condensa. Rimpiazzare le piante che non hanno attecchito. Nelle zone a clima caldo seminare sotto tessuto non tessuto: aglio, bietole, indivio, piselli e spinaci. Nelle zone a clima mite seminare nei tunnel freddi: bietole, cavoli estivi, carote, cipolle, cipolline, lattuga, prezzemolo, radicchio da taglio, ravanelli, spinaci e valerianella. Raccolgere lattuga da taglio, prezzemolo, radicchio, rucola e valerianella. Raccolgere le erbe aromatiche da essiccare o da utilizzare fresche in cucina.



**Nel frutteto**  
Potare evitando i giorni più freddi, al nord rimandare sulle piante più sensibili al gelo come gli agrumi, il kiwi, il peccio. Potare anche meli, peri, ciliege e lamponi. Procedere con gli innesti a triangolo di ciliegi e pruni e prelevare il materiale da conservare per gli innesti primaverili. Preparare il terreno per la messa a dimora di nuove piante, effettuando delle buche abbastanza grandi per ospitare il pane di terra e permettere lo sviluppo della pianta per i primi anni. Nelle buche andrà incorporata anche una piccola quantità di concime ben decomposto in relazione allo stato del terreno. Se necessario dovrà essere incorporata anche una buona quantità di sabbia e materiale grossolano in modo da favorire lo sgorgo delle acque. I concimi animali più indicati sono quelli che provengono da allevamenti equini, bovini, ovini e suini.



**Nel giardino**  
Non tagliare l'erba: in gennaio i principali tipi di erba usati nei tappeti erbosi bloccano o frenano la loro crescita. Rimuovere foglie, rametti e quanto si sia depositato sul prato: possono causare patologie di origine fungina. Se l'acqua caduta non viene più assorbita dal suolo con un facile bucare il terreno nelle zone di ristagno favorisce il deflusso dell'acqua. A fine febbraio iniziare una prima concimazione con concime organico ad alto contenuto di azoto. Potare gli alberi e le rose.



**Nel vigneto**  
Con la luna calante si dà inizio ad una nuova stagione per il vigneto a partire dalla potatura. Essa però dovrà essere rimandata al mese di febbraio nel caso in cui il clima risulti particolarmente rigido, in modo da non arrecare danni alle proprie viti da uva. Nel frattempo si potranno preparare i supporti per le viti. In cantina, effettuare immediatamente il 3° travaso, se non lo si è già fatto. Raffreddare l'ambiente per favorire la precipitazione del tartarato di potassio; se il vino è ancora in fermentazione travasarlo in un luogo più caldo. Filtrare i vini che non siano ancora limpidi per non compromettere la loro stabilità.



**Nell'orto**  
Effettuare con tempestività i lavori di diserbo e praticare la pacciamatura con teli plastici scuri o con gli appositi fogli di carta deperibile nel terreno oppure con paglia. Annaffiare con regolarità perché le piante non soffrano la siccità e non si alternino periodi in cui il terreno sia prima troppo asciutto e poi eccessivamente bagnato. Con luna calante interinare barbabietole, cavoli, porri, carota, cavolo cappuccio, cicoria, radicchio, finocchio, indivia, rapa, insalata e zucchini. Ciondre: anguria, fagioli, cetrioli, meloni; raccogliere: patate, verdure dell'orto, alliacee. Trapiantare all'aperto bietola da coste, bietola da taglio, radicchio, cavolfiori, cavolo rosso, cavolo cappuccio, zucchini, cavolo verza, cavolo rapa, cavolini di Bruxelles, indivia, porri. Seminare con luna calante: ravanelli pomodori da conserva, aglio, cipolla, scalogno. Con luna crescente seminare: zozza, prezzemolo, fagioli, ravanelli, zucchini, rape, bietta, sedano, insalata.



**Nel frutteto**  
Irrigare abbondantemente ma senza esagerare, in quanto troppa acqua fa perdere gusto e sapore al frutto, mentre l'assenza di acqua provoca la caduta dei frutti. Effettuare la potatura verde sui frutti di ciliegio. Per il pesco e l'acchiano, potare anche albicocco, ciliegio, pesco e arbuti da frutto. Inerare a gemma dormiente le drupacee e coniarne in generale tutti i frutti. Per il peccio è consigliabile asportare i rami che, pur avendo frutti, non presentano foglie. Interrompere tutti i trattamenti chimici. Continua la raccolta di perche e tette, inizia la maturazione delle varietà precoci di mele, pere e uva da tavola; eseguire sempre la raccolta nelle ore meno calde del giorno, per sfatare i frutti più larghi, le perche si possono eliminare i rami molto vigorosi, per dradare la chioma e arieggiare i frutti. l'intervento è utile per contrastare lo sviluppo dei marciumi.



**Nel giardino**  
Ripulire dalle infestanti ormai sfiorite. Annaffiare il giardino regolarmente nelle ore fresche del mattino o della sera. Piattare bulbi a fioritura autunnale come: gladioli tardivi, anemone, fritillaria imperiale, colchicum e crocus autunnale. Seminare le piante biennali, e in cassetta le perenni da piantare in primavera seguente. Piantare le bulbose a tuberosa a fioritura autunnale. Con luna crescente, raccogliere i semi delle annuali per riprodurle l'anno successivo e seminare le erbacee perenni e biennali. Controllare attentamente che le vostre piante non siano attaccate da funghi, acari o insetti. Sospendere le concimazioni nel periodo più caldo. Annaffiare a tosa e a prato, prolungando gli intervalli e usando un centimetro la lama del tosaerba per mantenere un po' più di umidità. Annaffiare 2 o 3 volte a settimana.



**Nel vigneto**  
Dopo la fioritura è possibile valutare il numero e la ripartizione dei grappoli sul ceppo: se la natura è stata troppo generosa o se alcune pratiche di coltura precedenti hanno portato ad un aumento della fertilità del ceppo. Il numero dei grappoli più vistosi eccessivo si procederà quindi a un diradamento, operazione che richiede molta cura e che consiste nel togliere i grappoli durante l'estate prima della maturazione, in modo che il numero dei più restanti sia compatibile con il livello di maturazione desiderato.



**Nell'orto**  
Questi mesi risultano imprevedibili sotto l'aspetto atmosferico: se si semina troppo in anticipo e giungono cali improvvisi di temperatura o piogge eccessive si rischia di perdere l'intero raccolto. Se il terreno è bagnato non può essere disizzato subito per le semine: occorre procedere a rinviando ed aspettare che si asciughi. In caso contrario il suolo troppo compatto non arieggiare impedendo alla radice dei semi di svilupparsi in maniera ottimale. Nel corso del mese di marzo, se ci si trova in una zona con temperature più miti, è possibile iniziare la semina di piselli, prezzemolo, carote, cicoria e cavoli estivi, lattughe a cappuccio oltre che patata e rucola. Essenziale porre la massima cura coprendo il tutto con un telo di tessuto per proteggerli in caso di piogge abbondanti o cali di temperatura.



**Nel frutteto**  
Il mese di Marzo segna l'inizio della primavera. Le temperature iniziano gradualmente a risalire e lo piante si preparano per la fioritura e l'emissione delle nuove foglie. In questo periodo si effettueranno delle concimazioni e si darà inizio ad alcuni interventi di potatura per le giovani piante. Si potranno effettuare nuovi impianti per alcuni fruttiferi molti dei quali entreranno in fioritura proprio in questi giorni. Con luna crescente si può procedere con il trapianto di actinidia, nocciuolo, olivo, drupacee, rosacee, tale di fico. Con luna calante si può invece procedere con gli innesti di melo, pera e delle drupacee, e ultime le operazioni di actinidia, del vigneto e delle piante dei piccoli frutti. Si possono ancora eseguire nuove piantagioni, ma prestando maggiori cure alle piante, in assenza di precipitazioni, irrigare periodicamente.



**Nel giardino**  
Conciare tutte le piante a dimora con concime organico da interrare leggermente, oppure con concime granulare a lenta cessione da spargere sul terreno. Pulire il terreno da foglie secche e dalle infestanti, aggiungere del concime organico ben maturo o dell'humus. Preparare il terreno per i nuovi impianti. Rinserrare per infoltire il tappeto erboso e favorire la rimboscimento e l'attaccamento dei semi, spargendo sul terreno una miscela di sabbia, terriccio e concime. Aerare e concimare i giardini ed effettuare trattamenti contro i muschi con il solfato ferrico e diserbare contro le foglie larghe. Seminare la piena terra piante annuali rustiche. Tagliare le tave da mazzi di radici di dalie e riporli in serra.



**Nel vigneto**  
Marzo è il mese indicato per l'imbottigliamento dei vini normali, scegliendo una giornata soleggiata e non troppo fredda. Le bottiglie devono essere scure per evitare le radiazioni ultraviolette, pulite e perfettamente asciutte. Non riempire mai fino al collo per contenere la dilatazione. Versare il vino e tappare immediatamente; è seguito riporre le bottiglie verticalmente, in modo che i tappi si additano perfettamente, e dopo 48 ore orizzontalmente, in modo che non rimanga aria tra tappo e liquido. In aprile, nel vigneto si porta a termine la legatura dei tralci si controllano pali, foranti, tubi e fili. Si valuta anche l'opportunità di procedere con il controllo delle erbe infestanti sui filari e si esegue l'analisi fisico-chimica del terreno per valutare l'eventuale apporto di elementi nutritivi, in modo da poterli integrare.



**Nell'orto**  
Pulire le colture da piante infestanti, in particolare dove vi sono ortaggi a piante vegetazione. In settembre continuare le semine a pieno campo di lattughe e di radicchi, ravanelli, rucola, spinaci, valerianella. Iniziare a sgomberare le aiuole della vegetazione rimasta e cominciare i lavori di fondo del terreno. Per gli ortaggi in coltura protetta, dopo un controllo della tenuta delle strutture e dei teli di copertura, installare le protezioni. Utilizzando l'humus si raccoglieranno ortaggi freschi anche in inverno (lattuga da taglio, prezzemolo, ravanelli, valerianella, radicchi) e si prolungherà il periodo di utilizzazione di radicchio da cuoco, scorcione, sedano. Arieggiare il più possibile le colture protette per diminuirne la condensa. In settembre effettuare le ultime concimazioni in copertura per melanzane, peperone, peperoncino e pomodoro.



**Nel frutteto**  
In settembre concimare le piante adulte, dopo raccolta, con una piccola dose di azoto e subito dopo irrigare. Pulire ed eliminare i frutti infetti da funghi o colpiti da insetti. Per gli interventi di potatura verde, prima o dopo la raccolta. Maturano le principali varietà di pera, mele, uva, pesche e susine tardive. In ottobre mettere a dimora le piante da frutto con la zolla preparata a settembre; irrigare solo eccezionalmente in caso di siccità o di prolungata siccità. Non concimare in questo periodo poiché l'assorbimento dell'apparato radicale è limitato. Non potare prima che sia terminata la caduta delle foglie. Raccolgere le varietà tardive di pere e mele, noci, nespole e melagrane, iniziare a maturare i kiwi, e castagne. Rimuovere la frutta rovinata caduta ai piedi degli alberi per evitare che diventi veicolo di malattie.



**Nel giardino**  
Raccogliere le foglie e diappare per proteggere le piante che non amano le gelate invernali. Piantare le bulbose. Riporre in luogo riparato i vasi con le piante che temono il freddo. A metà ottobre, con luna crescente, interinare i bulbi primaverili, aggiungendo alla base di ogni bulbo una manciata di sabbia di fiume per un miglior drenaggio. Togliere dalla terra dalie, canne, gladioli, gloriose e gigli, lasciandoli asciugare in un luogo fresco e asciutto. Tagliare le erbacee perenni quasi raso, quando saranno completamente sfiorite, e disporre del letame maturo intorno alla pianta. Pulire le aiuole eliminando i grovigli dei rami che causano ristagno di acqua e di malattie che potrebbero attaccare la pianta vicina. Concimare alberi ed arbusti, erbacee perenni e rose; non effettuare nessuna concimazione in vaso se non alle arbustive.



**Nel vigneto**  
All'inizio del mese di settembre, il viticoltore esaminerà il livello di maturazione con il consueto prelievo delle uve per programmare la vendemmia. Per perfezionare la maturazione, a qualche settimana dalla possibile data di vendemmia, si elimineranno le foglie intorno ai grappoli, per far loro prendere aria e per migliorarne l'esposizione. La vendemmia andrebbe effettuata alla fine della luna calante e terminata all'inizio della luna crescente, perché la fermentazione dovrebbe avvenire sempre in luna crescente, imbottigliare i vini cosiddetti "maturazione media", cioè quelli da consumare dopo due anni dalla vendemmia, quando la luna è all'ultimo quarto. Effettuare accuratamente prima un travaso del vino, in modo da depurarla da eventuali residui ancora presenti.



**Nell'orto**  
Con luna calante, continuare a seminare e piantare gli ortaggi caratteristici dell'estate (pomodoro, peperone, melanzana, zucchini, fagioli, ecc.). Un lavoro molto importante è quello di fissare solidamente al terreno i sottopiedi delle piante che hanno bisogno di arrampicarsi (ad esempio fagiolo e fagiolo di varietà rampicanti) o che, per fornire il meglio delle loro produzioni, devono essere fornite di un sostegno. Nelle zone a clima caldo seminare sotto tessuto non tessuto: aglio, bietole, indivio, piselli e spinaci. Nelle zone a clima mite seminare nei tunnel freddi: bietole, cavoli estivi, carote, cipolle, cipolline, lattuga, prezzemolo, radicchio da taglio, ravanelli, spinaci e valerianella. Raccolgere lattuga da taglio, prezzemolo, radicchio, rucola e valerianella. Raccolgere le erbe aromatiche da essiccare o da utilizzare fresche in cucina.



**Nel frutteto**  
Irrigazione: soprattutto nelle aree meridionali, o quando la stagione è particolarmente calda e siccitosa, occorre irrigare, in particolare quelle specie a messa a dimora. Diradamento: appena si può valutare l'allegagione eseguire il diradamento dei frutti, quasi sempre indispensabile su albicocco, susino, pesco e kiwi, spesso anche su melo e pera. Concimazione: alle piante con una buona carica di frutti, somministrare un concime contenente un'alta percentuale di azoto (N) associato a fosforo (P) e potassio (K). Trattamenti: continuare gli interventi contro le principali avversità fungine (bicchierella, oidio), iniziare quelli contro la peronospora; inizia la prima generazione di uno degli insetti più pericolosi: la capocarpa. Raccolte: alla fine di maggio maturano le prime varietà di aglio, piselli e porri che si ricacciarono poi molto bene in settembre.



**Nel giardino**  
Ripulire le aiuole dalle erbe infestanti. Concimare costantemente e prestare attenzione a funghi e parassiti che in questo periodo possono attaccare le piante. Con luna crescente seminare le erbacee perenni, mettere a dimora le tave, ripulire e rivernare le orchidee. Annaffiare regolarmente di sera o al mattino presto cercando di non bagnare foglie e fiori; sostenere con tutori gli esemplari che non hanno bisogno. Apportare le bulbose primaverili con foglie ingiallite. Tossare i prati, regolarmente, irrigare anche ogni due giorni, se non piove. Indispensabile arare per far giungere ossigeno al terreno. Infilare dove il tappeto erboso risulta diradato, magari a causa del frequente calpestio. Se dovete posare in opera il prato in zolle o rotoli, fate la prova all'asciutto. A giugno, con luna crescente, la potatura di un'era asciutta. In seguito annaffiare abbondantemente.



**Nel vigneto**  
Intorno a metà maggio effettuare il primo trattamento con verdere. La vigina, prima della fioritura, dovrebbe ricevere il rame tre volte. Con luna calante iniziare il secondo travaso di vino. A giugno la vite fiorisce: dopo la fioritura i germogli della vite si diradano lasciando solo i più belli. Effettuare la legatura, trarare contro oidio e peronospora. Maggio è un mese di poco lavoro in cantina; possiamo comunque imbottigliare nella prima settimana. In giugno possiamo imbottigliare e fare i soliti controlli di livello con le eventuali scollature; cambiare la pastiglia antifrottage. Fare la prova all'aria del vino di prossima imbottigliamento. Chi ha fatto lo spumante metodo classico deve sfatare le cartacce e togliere le bottiglie difettose a rotte e quelle dove è partito il tappo.



**Nell'orto**  
Pulire le aiuole e ripristinare i fossi di scolo per favorire il deflusso dell'acqua. Eseguire la vangatura. Interare letame, composti e concimazione minerale di fondo; se necessario aggiungere sabbia silicea nei terreni argillosi. Nei giorni caldi arieggiare i tunnel per prevenire la condensa. Rimpiazzare le piante che non hanno attecchito. Disare melanzane, peperoni e pomodori. Raccolgere cavoli invernali e porri. Nelle zone a clima mite raccogliere bietole, finocchio, indivio, piselli e spinaci. Per la verdura da taglio è consigliabile la semina in luna crescente (una nuova) per il maggior sviluppo vegetativo della stessa. Talora occasione della semina di fagioli, carvelli, piselli che possono essere seminate in entrambe le lune.



**Nel frutteto**  
Piantare e trapiantare alberi da frutto, se il terreno non è molto bagnato o gelato; nelle zone a clima caldo irrigare le piante dopo il trapianto. Distribuire concime a base di fosforo e potassio. Iniziare i trattamenti antiparassitari preventivi. Potare evitando i giorni più freddi, al nord rimandare sulle piante più sensibili al gelo come kaki, kiwi, pesco. Procedere con gli innesti a triangolo e prelevare il materiale da conservare per gli innesti primaverili. A dicembre effettuare trattamenti al bronzo, olio su rami nudi, di pomacee e drupacee e per quanto riguarda il controllo di parassiti e cocciglie. Nelle zone più fredde proteggere il tronco delle piante più sensibili (fico, olivo, kiwi specie se giovani) con paglia o altri materiali isolanti.



**Nel giardino**  
Ripulire dalle infestanti perenni e vangare le aiuole libere, interando pesticidi contro i parassiti presenti nel terreno. Spargere paglia, torba, aglio di pino o foglie sul rado delle specie meno resistenti ai rigori invernali. Avvolgere la chioma delle giovani piante con tessuto non tessuto lasciando un lato da aprire, quando le condizioni climatiche lo permettono per dare respiro alla pianta. Piantare le bulbose. Riporre in luogo riparato i vasi con le piante che temono il freddo. Distribuire concime a base di fosforo con luna calante per irrobustire le foglie. Non tosa il prato fino a fine inverno, anche se l'aspetto lo richiederebbe anche se è "bel tempo". A novembre è ancora possibile seminare i tappeti erbosi. Intervenire con le potature sugli alberi ed arbusti che ben sopportano il freddo: accorciare i rami delle piante da frutto che hanno già fruttificato.



**Nel vigneto**  
Nel mese di novembre il lavoro di cantina è improntato sulle prime operazioni di conservazione del vino. Si fa l'eventuale chiarifica del vino nuovo, si travasano i vini da invecchiamento in botte o barrique e si fanno le analisi dei vini. Poi devono essere sistemate le attrezzature usate per vendemmia e vinificazione: lavate, disinfettate e protette dalla polvere. A dicembre inizia il periodo della potatura anche se è preferibile aspettare gennaio, in quanto la vigina attualmente riposa. Effettuare il primo travaso del vino nuovo con luna calante. Controllare la temperatura della cantina per la seconda fermentazione (20 gradi circa). A dicembre verificare se il vino è pronto e se necessita di correzioni. Cambiare il vino in una giornata limpida di luna calante. Riboccare le botti in legno.



Italia  
2026

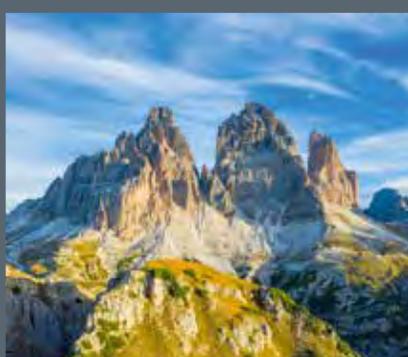
f.to 34 x 49 cm

**spazio per la pubblicità**  
P 32 x 7,5 cm TBP 34 x 9,3 cm



## GENNAIO 2026 January

<b>1</b> GIOVEDÌ thursday	<b>10</b> SABATO saturday	<b>21</b> MERCOLEDÌ wednesday
<b>2</b> VENERDÌ friday	<b>11</b> DOMENICA sunday	<b>22</b> GIOVEDÌ thursday
<b>3</b> SABATO saturday	<b>12</b> LUNEDÌ monday	<b>23</b> VENERDÌ friday
<b>4</b> DOMENICA sunday	<b>13</b> MARTEDÌ tuesday	<b>24</b> SABATO saturday
<b>5</b> LUNEDÌ monday	<b>14</b> MERCOLEDÌ wednesday	<b>25</b> DOMENICA sunday
<b>6</b> MARTEDÌ tuesday	<b>15</b> GIOVEDÌ thursday	<b>26</b> LUNEDÌ monday
<b>7</b> MERCOLEDÌ wednesday	<b>16</b> VENERDÌ friday	<b>27</b> MARTEDÌ tuesday
<b>8</b> GIOVEDÌ thursday	<b>17</b> SABATO saturday	<b>28</b> MERCOLEDÌ wednesday
<b>9</b> VENERDÌ friday	<b>18</b> DOMENICA sunday	<b>29</b> GIOVEDÌ thursday
	<b>19</b> LUNEDÌ monday	<b>30</b> VENERDÌ friday
	<b>20</b> MARTEDÌ tuesday	<b>31</b> SABATO saturday



P - F - TB - TBP

12 fogli + copertina generica - carta patinata opaca 90 g

**spazio per la pubblicità**  
P 22 x 7 cm TBP 24 x 9,3 cm

DIC 2025

1 L  
2 M  
3 M  
4 G  
5 V  
6 S  
7 D  
8 L  
9 M  
10 M  
11 G  
12 V  
13 S  
14 D  
15 L  
16 M  
17 M  
18 G  
19 V  
20 S  
21 D  
22 L  
23 M  
24 M  
25 G  
26 V  
27 S  
28 D  
29 L  
30 M  
31 M

## GENNAIO 2026

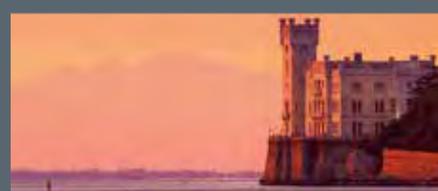
1 G <small>Maria M. Dio</small>	17 S <small>S. Stefano</small>
2 V <small>S. Basilio</small>	18 D <small>S. Liberata</small>
3 S <small>S. Genoveffa</small>	19 L <small>S. Mario</small>
4 D <small>S. Ermete</small>	20 M <small>S. Sebastiano</small>
5 L <small>S. Amalia</small>	21 M <small>S. Agnese</small>
6 M <small>Eptana di N.S.</small>	22 G <small>S. Vincenzo</small>
7 M <small>S. Calisto</small>	23 V <small>S. Emerenziana</small>
8 G <small>S. Massimo</small>	24 S <small>S. Francesco</small>
9 V <small>S. Giuliano</small>	25 D <small>Coro. S. Paolo</small>
10 S <small>S. Aldo</small>	26 L <small>S. Tito</small>
11 D <small>Barnabe Dico</small>	27 M <small>S. Angela</small>
12 L <small>S. Modesto</small>	28 M <small>S. Tommaso</small>
13 M <small>S. Sario</small>	29 G <small>S. Valerio</small>
14 M <small>S. Felice</small>	30 V <small>S. Martina</small>
15 G <small>S. Mauro</small>	31 S <small>S. Giovanni B.</small>

FEB 2026

1 D  
2 L  
3 M  
4 M  
5 G  
6 V  
7 S  
8 D  
9 L  
10 M  
11 M  
12 G  
13 V  
14 S  
15 D  
16 L  
17 M  
18 M  
19 G  
20 V  
21 S  
22 D  
23 L  
24 M  
25 M  
26 G  
27 V  
28 S

**AUGURI**

f.to 24 x 45 cm



spazio per la pubblicità

P 22 x 7 cm TBP 24 x 9,3 cm

DIC 2025	GENNAIO 2026		FEB 2026
1 L	1 G	17 S	1 D
2 M	Maria M. Du	S. Antonio	2 L
3 M	2 V	18 D	3 M
4 G	S. Basilio	S. Liberata	4 G
5 V	3 S	19 L	5 M
6 S	S. Genesio	S. Maria	6 V
7 D	4 D	20 M	7 S
8 L	S. Ermete	S. Sebastiano	8 D
9 M	5 L	21 M	9 L
10 M	S. Amalia	S. Agnese	10 M
11 G	6 M	22 G	11 M
12 V	S. Felicità o N.S.	S. Vincenza	12 G
13 S	7 M	23 V	13 V
14 D	S. Luciano	S. Emerenziana	14 S
15 L	8 G	24 S	15 D
16 M	S. Massimo	S. Francesco	16 L
17 M	9 V	25 D	17 M
18 G	S. Giuliano	Coro e. Paolo	18 M
19 V	10 S	26 L	19 G
20 S	S. Aldo	S. Tito	20 V
21 D	11 D	27 M	21 S
22 L	S. Eufemia o S. G. S. G. S. G.	S. Angela	22 D
23 M	12 L	28 M	23 L
24 M	S. Modesto	S. Tommaso	24 M
25 G	13 M	29 G	25 M
26 V	S. Maria	S. Valerio	26 G
27 S	14 M	30 V	27 V
28 D	15 G	S. Martina	28 S
29 L	S. Maria	31 S	
30 M	16 V	S. Giovanni B.	
31 M			

## Arancia

L'arancia (*Citrus sinensis*) possiede numerose proprietà officinali grazie alla sua ricchezza di vitamine C, flavonoidi e oli essenziali. È un potente antiossidante, rafforza il sistema immunitario e favorisce la digestione. Ha effetti depurativi, aiuta a ridurre il colesterolo e sostiene la circolazione sanguigna. Inoltre, l'olio essenziale di arancia ha proprietà calmanti e rilassanti, utili contro ansia e stress. L'arancia possiede anche proprietà antinfiammatorie e analgesiche, contribuendo alla prevenzione di raffreddori e influenze. I suoi flavonoidi supportano la salute cardiovascolare, mentre le fibre favoriscono il benessere intestinale. Inoltre, il succo d'arancia stimola la produzione di collagene, migliorando la salute della pelle e contrastando l'invecchiamento. L'arancia può essere consumata fresca, sotto forma di succo, oppure utilizzata per preparare marmellate, dolci e altri prodotti. L'olio essenziale di arancia, estratto dalla scorza, viene utilizzato in aromaterapia per le sue proprietà rilassanti e calmanti.



f.to 24 x 45 cm

### Arancia

L'arancia (*Citrus sinensis*) possiede numerose proprietà officinali grazie alla sua ricchezza di vitamine C, flavonoidi e oli essenziali. È un potente antiossidante, rafforza il sistema immunitario e favorisce la digestione. Ha effetti depurativi, aiuta a ridurre il colesterolo e sostiene la circolazione sanguigna. Inoltre, l'olio essenziale di arancia ha proprietà calmanti e rilassanti, utili contro ansia e stress. L'arancia possiede anche proprietà antinfiammatorie e analgesiche, contribuendo alla prevenzione di raffreddori e influenze. I suoi flavonoidi supportano la salute cardiovascolare, mentre le fibre favoriscono il benessere intestinale. Inoltre, il succo d'arancia stimola la produzione di collagene, migliorando la salute della pelle e contrastando l'invecchiamento. L'arancia può essere consumata fresca, sotto forma di succo, oppure utilizzata per preparare marmellate, dolci e altri prodotti. L'olio essenziale di arancia, estratto dalla scorza, viene utilizzato in aromaterapia per le sue proprietà rilassanti e calmanti.

### Camomilla

La camomilla (*Matricaria chamomilla*) è nota per le sue proprietà calmanti, digestive e antinfiammatorie. Favorisce il rilassamento, allevia il dolore e contrasta ansia, stress e insonnia. Ha effetti benefici sul sistema digerente, alleviando gonfiore, gas e problemi gastrointestinali. Inoltre, possiede proprietà antiossidanti e lenitive, utili per trattare irritazioni cutanee, congestioni e infiammazioni della mucosa. Il suo infuso è spesso usato anche per il benessere dei cuccioli capoviventi e per alleviare i disturbi in modo naturale. La camomilla ha anche proprietà antiparassitarie, utili per alleviare i disturbi intestinali. Grazie ai suoi flavonoidi e cumarine, svolge un'azione antiossidante e previene lo stress ossidativo. L'olio essenziale di camomilla è impiegato in aromaterapia per ridurre l'ansia, favorire il rilassamento e migliorare la qualità del sonno. Inoltre, può essere utilizzato per gargarismi contro i mal di gola e come impacco per ridurre bruciore e rossore. Il suo effetto decongestionante è utile anche nelle infiammazioni respiratorie.

### Fieno greco

Il fieno greco (*Trigonotis foenum-graecum*) è noto per le sue proprietà rivascolanti, ipoglicemiche e digestive. È una pianta ricca in proteine, fibre e oli, utile per contrastare anemia e ipertensione. Favorisce la digestione, stimola l'appetito e ha un effetto lassativo per il suo contenuto in fibre. Inoltre, il fieno greco ha un effetto antiparassitario, utile per alleviare i disturbi intestinali. Il suo infuso è spesso usato anche per il benessere dei cuccioli capoviventi e per alleviare i disturbi in modo naturale. La camomilla ha anche proprietà antiparassitarie, utili per alleviare i disturbi intestinali. Grazie ai suoi flavonoidi e cumarine, svolge un'azione antiossidante e previene lo stress ossidativo. L'olio essenziale di camomilla è impiegato in aromaterapia per ridurre l'ansia, favorire il rilassamento e migliorare la qualità del sonno. Inoltre, può essere utilizzato per gargarismi contro i mal di gola e come impacco per ridurre bruciore e rossore. Il suo effetto decongestionante è utile anche nelle infiammazioni respiratorie.

### Acerola

L'acerola (*Malpighia emarginata*) è un frutto tropicale noto per la sua eccezionale concentrazione di vitamina C, fino a 20-30 volte superiore a quella dell'arancia. Grazie a questa caratteristica, ha un potente effetto antiossidante e immunomodulatore, rafforzando la difesa dell'organismo e aiutando a prevenire raffreddori e influenze. La sua azione antinfiammatoria e analgesica è dovuta al suo alto contenuto in acido salicilico e flavonoidi. Inoltre, l'acerola è ricca in fibre, che favoriscono il benessere intestinale e contribuiscono alla salute della pelle, favorendo la produzione di collagene e contrastando l'invecchiamento cutaneo. L'acerola svolge inoltre un'azione spasmolitica, favorisce la digestione e aiuta a regolare il metabolismo del glucosio, risultando utile nella cura di diabete e sindrome metabolica. Grazie al contenuto di ferro, calcio e magnesio, è un ottimo ricostituente naturale, indicato in periodi di stanchezza fisica e mentale.

### Genziana

La genziana (*Primula veris*) è una pianta officinale nota per le sue proprietà purgative, diuretiche e digestive. Le sue radici contengono amarogentina, una delle sostanze più amare in natura, che stimola la produzione di succhi gastrici e biliari, favorendo la digestione e contrastando disturbi come dispepsia, gonfiore e inappetenza. Ha anche proprietà spasmolitiche, agisce sulla muscolatura liscia e migliorando la funzionalità epatica. Grazie al suo effetto stimolante sul sistema immunitario, è usata per rafforzare la difesa dell'organismo e combattere affaticamento e convalescenza. La genziana possiede inoltre un'azione antiparassitaria e antimicrobica, impiegata tradizionalmente per contrastare infezioni intestinali e stimolare l'appetito. Ha l'abitudine a essere utilizzata sotto forma di infuso, tinture e estratti per migliorare il benessere digestivo e generale.

### Olio

L'olio (*Olea europaea*) è una pianta dalle numerose proprietà officinali, grazie ai suoi principi attivi presenti nella foglie e nel frutto. È ricco in acidi grassi, vitamine e caroteni, che aiutano a regolare la pressione sanguigna e migliorare la circolazione. Ha anche proprietà ipoglicemiche, favorisce il controllo dei livelli di zucchero nel sangue, ed è utile per il metabolismo dei grassi, contribuendo alla riduzione del colesterolo LDL e dei trigliceridi. Grazie alla sua azione antinfiammatoria e antibatterica, l'estratto di foglie di olivo viene impiegato per rafforzare il sistema immunitario e contrastare infezioni virali e batteriche. L'olio di olivo, ricco di acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi, è benefico per la salute cardiovascolare, protegge la pelle dall'invecchiamento e favorisce la digestione. Viene utilizzato anche in fitoterapia e cosmetica per le sue proprietà emollienti, cicatrizzanti e lenitive.

### Enotera

L'enotera (*Oenothera biennis*) appartiene alla famiglia delle Onagraceae. Nota come pianta purificante contro le malattie della pelle, è utile per il disturbo del sistema ormonale femminile. Gli oli essenziali estratti da un olio vegetale ricchissimo in omega-6 e acido gamma-linolenico (GLA) al 19%, e altri acidi grassi insaturi, favoriscono l'equilibrio del sistema circolatorio e aiutano a prevenire disturbi come emicrania, vertigini, disturbi del sistema circolatorio e di disturbi epatici e renali, oltre ad essere utilizzati come rimedio lenitivo e come analgesico in caso di dolore. Il succo viene sfruttato anche dalla medicina omeopatica, dove si trova facilmente in varie forme di granuli. In quest'ambito, il succo viene impiegato in caso di disturbi epatici e renali associati ad obesità. La dose di rimedio può essere aumentata in caso di gravidanza e allattamento, anche in funzione del disturbo che si deve trattare e del tipo di prodotto.

### Cacao

Nella medicina popolare, i semi di cacao vengono impiegati per il trattamento di infezioni intestinali e diarrea. Inoltre, i semi della pianta trovano impiego anche come rimedio per regolarizzare la funzionalità tiroidea e come rimedio lenitivo e sedativo. I legamenti dei semi di cacao, invece, vengono impiegati dalla medicina tradizionale all'interno di preparazioni per il trattamento di diabete e di disturbi epatici e renali, oltre ad essere utilizzati come rimedio lenitivo e come analgesico in caso di dolore. Il succo viene sfruttato anche dalla medicina omeopatica, dove si trova facilmente in varie forme di granuli. In quest'ambito, il succo viene impiegato in caso di disturbi epatici e renali associati ad obesità. La dose di rimedio può essere aumentata in caso di gravidanza e allattamento, anche in funzione del disturbo che si deve trattare e del tipo di prodotto.

### Arnica

L'arnica (*Arnica montana*) è una pianta medicinale nota per le sue spiccate proprietà antinfiammatorie e analgesiche. Viene tradizionalmente impiegata per alleviare il dolore e ridurre il gonfiore associati a traumi, contusioni, distorsioni e dolori muscolari. La sua azione è esplicata attraverso la capacità di ridurre la produzione di sostanze pro-infiammatorie e di stimolare la circolazione sanguigna locale, favorendo così il riassorbimento degli ematomi e la guarigione dei tessuti danneggiati. Per questo motivo, l'arnica trova impiego in traumatologia, reumatologia e medicina sportiva. Tuttavia, è fondamentale ricordare che l'arnica è assolutamente controindicata all'uso esterno e che l'impiego può essere tossico. Inoltre, è sconsigliato l'uso su ferite aperte e mucose e in caso di allergia alla Androsaceae. Prima di utilizzare l'arnica, è sempre consigliabile consultare un medico o un erborista.

### Bardana

La bardana, conosciuta scientificamente come *Arctium lappa*, è una pianta erbacea dalle molteplici proprietà officinali, utilizzata da secoli nella medicina tradizionale. La sua radice è foglia sono ricche in composti fenolici che conferiscono alla pianta le sue virtù terapeutiche. Proprietà depurative e diuretiche: La bardana è ritenuta per la sua capacità di purificare il sangue e favorire l'eliminazione delle tossine dall'organismo. Questa azione depurativa è attribuita principalmente alla presenza di inulina, una fibra prebiotica che stimola la funzionalità intestinale e favorisce l'eliminazione della scorie metaboliche. Proprietà antinfiammatorie e analgesiche: La bardana è stata tradizionalmente impiegata nel trattamento di disturbi epatici come epatite, cirrosi e ittero e in alcune condizioni di diabete. Proprietà antiparassitarie e antibatteriche: La bardana è stata tradizionalmente impiegata nel trattamento di disturbi epatici come epatite, cirrosi e ittero e in alcune condizioni di diabete. Benefici per la salute articolare: Grazie alla sua azione antinfiammatoria, la bardana è utile nel trattamento di dolori articolari, artrite reumatoide e osteoartrite. Può contribuire a ridurre il dolore, il gonfiore e la rigidità articolare, migliorando la qualità della vita.

### Curcuma

La curcuma, una spezia dorata derivata dalla radice della pianta *Curcuma longa*, è ritenuta per le sue molteplici proprietà officinali, attribuite principalmente ai suoi composti attivi, in particolare la curcumina. La curcumina è un polifenolo che ha dimostrato di avere un'azione antinfiammatoria e analgesica, favorendo così il riassorbimento degli ematomi e la guarigione dei tessuti danneggiati. Per questo motivo, la curcuma trova impiego in traumatologia, reumatologia e medicina sportiva. Tuttavia, è fondamentale ricordare che la curcuma è assolutamente controindicata all'uso esterno e che l'impiego può essere tossico. Inoltre, è sconsigliato l'uso su ferite aperte e mucose e in caso di allergia alla Androsaceae. Prima di utilizzare l'arnica, è sempre consigliabile consultare un medico o un erborista.

### Zenzero

Lo zenzero, noto scientificamente come *Zingiber officinale*, è una pianta erbacea dalle molteplici proprietà officinali, utilizzata da secoli nella medicina tradizionale. La sua radice è foglia sono ricche in composti fenolici che conferiscono alla pianta le sue virtù terapeutiche. Proprietà antinfiammatorie e analgesiche: Lo zenzero è ritenuto per la sua capacità di purificare il sangue e favorire l'eliminazione delle tossine dall'organismo. Questa azione depurativa è attribuita principalmente alla presenza di inulina, una fibra prebiotica che stimola la funzionalità intestinale e favorisce l'eliminazione della scorie metaboliche. Proprietà antiparassitarie e antibatteriche: La bardana è stata tradizionalmente impiegata nel trattamento di disturbi epatici come epatite, cirrosi e ittero e in alcune condizioni di diabete. Benefici per la salute articolare: Grazie alla sua azione antinfiammatoria, la bardana è utile nel trattamento di dolori articolari, artrite reumatoide e osteoartrite. Può contribuire a ridurre il dolore, il gonfiore e la rigidità articolare, migliorando la qualità della vita.

P - F - TB - TBP

12 fogli + copertina generica - carta patinata opaca 90 g

**spazio per la pubblicità**  
P 22 x 7 cm TBP 24 x 9,3 cm

**GENNAIO 2026**

<p>DIC 2025</p> <p>1 L</p> <p>2 M</p> <p>3 M</p> <p>4 G</p> <p>5 V</p> <p>6 S</p> <p>7 D</p> <p>8 L</p> <p>9 M</p> <p>10 M</p> <p>11 G</p> <p>12 V</p> <p>13 S</p> <p>14 D</p> <p>15 L</p> <p>16 M</p> <p>17 M</p> <p>18 G</p> <p>19 V</p> <p>20 S</p> <p>21 D</p> <p>22 L</p> <p>23 M</p> <p>24 M</p> <p>25 G</p> <p>26 V</p> <p>27 S</p> <p>28 D</p> <p>29 L</p> <p>30 M</p> <p>31 M</p>	<p><b>1 G</b> Maria M. Dio</p> <p><b>2 V</b> s. Basilio</p> <p><b>3 S</b> s. Genesio</p> <p><b>4 D</b> s. Ermete</p> <p><b>5 L</b> s. Amelia</p> <p><b>6 M</b> Epifania di N.S.</p> <p><b>7 M</b> s. Costantino</p> <p><b>8 G</b> s. Massimo</p> <p><b>9 V</b> s. Giuliano</p> <p><b>10 S</b> s. Abdo</p> <p><b>11 D</b> Eusebio Vescovo</p> <p><b>12 L</b> s. Modesto</p> <p><b>13 M</b> s. Sario</p> <p><b>14 M</b> s. Felice</p> <p><b>15 G</b> s. Mauro</p> <p><b>16 V</b> s. Marcellino</p> <p><b>17 S</b> s. Antonio</p> <p><b>18 D</b> s. Liberata</p> <p><b>19 L</b> s. Mario</p> <p><b>20 M</b> s. Sebastiano</p> <p><b>21 M</b> s. Agnese</p> <p><b>22 G</b> s. Vincenzo</p> <p><b>23 V</b> s. Eufrosina</p> <p><b>24 S</b> s. Francesco</p> <p><b>25 D</b> Cento s. Paolo</p> <p><b>26 L</b> s. Tito</p> <p><b>27 M</b> s. Angela</p> <p><b>28 M</b> s. Tommaso</p> <p><b>29 G</b> s. Valerio</p> <p><b>30 V</b> s. Martina</p> <p><b>31 S</b> s. Giovanni B.</p>	<p>FEB 2026</p> <p>1 D</p> <p>2 L</p> <p>3 M</p> <p>4 M</p> <p>5 G</p> <p>6 V</p> <p>7 S</p> <p>8 D</p> <p>9 L</p> <p>10 M</p> <p>11 M</p> <p>12 G</p> <p>13 V</p> <p>14 S</p> <p>15 D</p> <p>16 L</p> <p>17 M</p> <p>18 M</p> <p>19 G</p> <p>20 V</p> <p>21 S</p> <p>22 D</p> <p>23 L</p> <p>24 M</p> <p>25 M</p> <p>26 G</p> <p>27 V</p> <p>28 S</p>
--	--	--



**AUGURI**

AUGURI AUGURI AUGURI AUGURI AUGURI / AUGURI AUGURI AUGURI AUGURI AUGURI AUGURI

f.to 24 x 45 cm

