

FERVÌDA

Guida introduttiva ai fermentati thailandesi

Origini, fermentazione, benessere, applicazioni e benefici.



“Il tempo non è un dettaglio della preparazione: è uno degli ingredienti.”

Una guida per orientarsi

Queste pagine raccolgono il linguaggio, gli usi tradizionali, le esperienze d'uso e le informazioni pratiche che accompagnano il mondo dei Fervida. Il focus è il benessere della persona, con uno sguardo anche agli impieghi esterni, domestici e ambientali. Le informazioni non sostituiscono diagnosi, terapia o parere sanitario.

1 - PER COMINCIARE

Che cosa sono i Fervìda?

Una tradizione di fermentazione spontanea e selvaggia, oggi riscoperta in chiave contemporanea.

Con il termine Fervìda indichiamo preparazioni vegetali fermentate ispirate alla tradizione thailandese del Nam Mak. Questa pratica ha radici molto antiche ed è stata tramandata anche in ambienti monastici buddhisti.

La sua diffusione contemporanea viene collegata a Pa Cheng, che negli ultimi decenni ha contribuito a riportare attenzione su questo metodo.

“Nam” significa acqua; “Mak” richiama ciò che è fermentato. Il principio è semplice: vegetali commestibili, acqua, un dolcificante naturale e ossigeno vengono lasciati trasformare lentamente. La semplicità degli ingredienti contrasta con la complessità del tempo: alcune preparazioni maturano per anni.

Il punto centrale

Un Fervìda non è semplicemente un estratto di erbe o frutta. È il risultato di una trasformazione microbica e biochimica progressiva, in cui materia prima, ambiente, tecnica e maturazione costruiscono insieme il profilo finale.

IN QUESTA EDIZIONE

- Origine e significato del Nam Mak.
- Come nasce una fermentazione spontanea vegetale.
- Chi prepara i Fervìda: esperienza, piccoli lotti e territorio.
- Effetti benefici tradizionalmente attribuiti e loro possibile interpretazione.
- Micronutrienti, acidi organici, composti vegetali e microrganismi.
- Mix 5 e Mix 12: differenze, botaniche e formati.
- Modalità d'uso, durata indicativa e consulenza inclusa.
- Spray per gola, pelle, capelli e naso.
- Unguenti per uso esterno.
- Applicazioni nella casa e nell'ambiente.
- FAQ e informazioni pratiche.

2 - IL PROCESSO

Come nasce un Fervìda

Pochi ingredienti, molta pazienza.

La base è una fermentazione spontanea di materie vegetali. Frutta, ortaggi, erbe, radici, fiori, foglie, semi e spezie possono essere utilizzati singolarmente o in combinazione. Il processo non è una semplice macerazione: nel tempo microrganismi e reazioni biochimiche trasformano zuccheri, acidi organici e composti vegetali.

1. VEGETALE

La materia prima: frutta, erbe, radici, foglie, fiori, semi o spezie.

2. ACQUA

Il mezzo in cui avviene la trasformazione e si distribuiscono i metaboliti della fermentazione.

3. DOLCIFICANTE

Zucchero di canna, miele o altro dolcificante naturale che alimenta la fermentazione.

4. OSSIGENO

Elemento importante nel metodo tradizionale, soprattutto nelle fasi a prevalente evoluzione acetica.



Fermentazione acetica e maturazione

I Fervìda sono fermentazioni a prevalente evoluzione acetica. Con il passare del tempo il profilo aromatico, l'acidità e la composizione cambiano. Ogni fermentato è unico e irripetibile. L'esperienza di un buon fermentatore rende riproducibile un processo che ha bisogno di cura e attenzione particolari.

CHI PREPARA I FERVÌDA

Giovanni Cristiano

Oltre dieci anni di pratica tra ricerca, tradizione e cura dei fermenti.

Giovanni incontra i fermentati thailandesi nell'estate del 2015, durante un periodo trascorso in Trentino. L'interesse per i microrganismi si lega subito al percorso di igienismo naturale che segue da circa trent'anni. Da quell'incontro inizia un apprendimento sul campo, proseguito attraverso laboratori artigianali, teoria, pratica e confronto con esperti di fermentazione.

Negli anni approfondisce anche gli aspetti biologici del processo attraverso corsi e formazione. Oggi produce Fervida adattando il metodo tradizionale thailandese alle temperature e ai ritmi di un territorio molto diverso da quello d'origine.

Lavora in piccoli lotti e privilegia ingredienti genuini e biologici, comprese botaniche reperibili localmente. Il clima, la qualità delle materie prime, l'ossigenazione e i tempi lunghi di maturazione diventano così parte dell'identità di ogni preparazione.

ESPERIENZA Produzione continuativa dal 2015 e apprendimento maturato nel tempo.	PICCOLI LOTTI Lavorazioni seguite con attenzione, senza accelerare i tempi naturali.
INGREDIENTI Materie prime genuine e biologiche, scelte in base a qualità e disponibilità.	TERRITORIO Metodo adattato al clima italiano e alle botaniche del territorio.
IL METODO L'obiettivo è valorizzare al meglio le caratteristiche delle botaniche, rispettando il processo e i tempi naturali della fermentazione. Ogni lotto viene seguito come una preparazione unica, non come una produzione standardizzata.	

COSA DICONO DI LUI:

<i>"Una persona fantastica, un animo buono che ti sa guidare sulla strada giusta. Un pozzo di sapienza di una cultura straordinaria. Ringrazio l'universo di averlo incontrato, è stata la mia rinascita."</i> <i>Erika</i>	<i>"Ho avuto modo di testare i suoi prodotti fermentati, che sono a mio modo di vedere, un ponte di collegamento frequenziale assolutamente unico nel suo genere."</i> <i>Enrico</i>
<i>"Si coglie la sua umanità e il desiderio del bene altrui."</i> <i>Ernesta</i>	<i>"Trovo che Giovanni sia un vulcano, sempre in cerca di nuove conoscenze per aiutare gli altri. Questo si percepisce chiaramente, ma la cosa che sorprende di più è la sua grande intuizione che in alcuni casi diventa telepatia."</i> <i>Marilena</i>

Perché vengono utilizzati

Il cuore del progetto: il rapporto tra fermentazione, organismo e benessere quotidiano.

Nella tradizione e nelle esperienze raccolte attorno ai fermentati thailandesi, i Fervida vengono assunti soprattutto con l'obiettivo di sostenere l'equilibrio intestinale, la digestione, la vitalità e le difese naturali. A questi usi si affianca un'azione antiossidante, depurativa, riequilibrante e "adattogena".

Microbiota e intestino Vengono utilizzati per favorire un ambiente intestinale equilibrato e sostenere la regolarità e il comfort digestivo.	Digestione e assimilazione La fermentazione pre-trasforma parte della materia vegetale; per questo viene tradizionalmente associata a una migliore tollerabilità e disponibilità di alcuni composti.
Difese naturali Il dialogo tra intestino e sistema immunitario è uno dei motivi per cui il benessere del microbiota viene collegato alla resilienza generale dell'organismo.	Antiossidanti e anti-age Frutta, erbe e altre botaniche possono apportare polifenoli; la fermentazione può modificarne il profilo. Nei Fervida sono presenti acido gallico ed ellagico.
Depurazione Nella tradizione thai, i fervida vengono inseriti in percorsi di "pulizia" e alleggerimento dell'organismo, spesso insieme a cambiamenti di alimentazione e stile di vita.	Vitalità Molte testimonianze descrivono maggiore energia, leggerezza, recupero e sensazione di benessere generale durante l'uso continuativo.
Equilibrio emotivo Il tema dell'asse intestino-cervello rende il microbiota rilevante anche quando si parla di umore, stress e benessere emotivo.	Azione adattogena Nel linguaggio tradizionale vengono descritti come preparazioni capaci di "andare dove serve". L'uso quotidiano aiuta il corpo a ritrovare naturalmente equilibrio.

Gli effetti benefici, uno per uno

Una lettura più ampia delle aree di benessere più frequentemente associate ai Fervìda.

Intestino, microbiota e digestione

Il primo ambito è quello gastrointestinale. I Fervìda vengono utilizzati in piccole quantità per accompagnare l'equilibrio della flora intestinale e la funzionalità digestiva. La fermentazione produce acidi organici e modifica la matrice vegetale; questo può cambiare aroma, acidità e disponibilità di alcuni composti. Nelle testimonianze vengono spesso riferiti maggiore regolarità, digestione più leggera e migliore sensazione dopo i pasti.

Difese naturali e resilienza

Una parte importante del sistema immunitario dialoga con l'ambiente intestinale. Per questo, nel linguaggio Fervìda, il sostegno al microbiota viene collegato anche alle difese naturali e alla capacità di adattarsi ai cambi di stagione o a periodi di stanchezza. La risposta resta individuale e dipende da alimentazione, sonno, stress e condizioni generali.

Antiossidanti, stress ossidativo e invecchiamento

Le materie prime vegetali possono contenere polifenoli e altri composti antiossidanti. La fermentazione può trasformare parte dei composti presenti nella pianta, creando un profilo diverso da quello dell'ingrediente fresco. Vengono rilasciati acido gallico e acido ellagico che hanno proprietà di protezione dallo stress ossidativo e favoriscono un effetto anti-età sulla pelle.

Depurazione e alleggerimento

La tradizione attribuisce ai fermentati anche un ruolo depurativo e disintossicante e l'esperienza descrive una possibile interazione con metalli pesanti e sostanze indesiderate, favorendone l'eliminazione. Nella pratica, il concetto di "depurazione" viene spesso associato a un percorso complessivo che comprende alimentazione, idratazione, esercizio fisico e riduzione degli eccessi (in ogni ambito).

Energia, equilibrio e benessere emotivo

Molte esperienze d'uso parlano di maggiore vitalità e di una sensazione di equilibrio più stabile. Il collegamento tra intestino e cervello fa sì che il benessere digestivo possa riflettersi anche sulla percezione di energia e umore; ciò non significa però che il Fervìda sia un trattamento per ansia o depressione. La tradizione usa anche concetti come "energia vitale" e riequilibrio vibrazionale, che appartengono a una lettura olistica dell'esperienza.

Micronutrienti, acidi organici e microrganismi

Il profilo dipende sempre dalla materia prima, dalla tecnica e dal singolo lotto.

Nei Fervida ci sono numerosi componenti: vitamine, minerali, amminoacidi, acidi grassi, enzimi, microrganismi della fermentazione e composti vegetali. Vengono spesso rilevate anche vitamina B12, omega 3-6-9 e acidi grassi a catena corta. Sono indicazioni che descrivono il potenziale del processo e delle materie prime, ma non implicano che ogni lotto contenga tutte queste sostanze nelle stesse quantità. Ogni fermentato è unico, per questo abbiamo creato composizioni miste, con più fermentati.

Acidi organici Sono tra i prodotti tipici delle fermentazioni. Contribuiscono all'acidità, al profilo aromatico e alla conservabilità della preparazione.	Polifenoli vegetali Erbe, frutti, cortecce e foglie possono fornire composti fenolici; la fermentazione può trasformarne la struttura e la biodisponibilità.
Vitamine e minerali Il contenuto dipende fortemente dagli ingredienti di partenza e dalla maturazione. Ogni fermentato ha un cocktail unico di vitamine e minerali.	Amminoacidi ed enzimi La trasformazione microbica può liberare o modificare molecole presenti nella matrice vegetale, rendendo il profilo finale diverso dalla materia prima.
Microrganismi A differenza dei microrganismi effettivi (EM), le fermentazioni spontanee coinvolgono comunità microbiche benefiche variabili.	Metaboliti della fermentazione Oltre ai microrganismi contano le sostanze da essi prodotte: acidi, composti aromatici e altri metaboliti che caratterizzano il fermentato maturo.

6 - I FERMENTATI IN GOCCE

Mix 5 e Mix 12

Due livelli di complessità, stessa filosofia di lunga maturazione.

MIX 5		MIX 12
Numero di fermentati	5 fermentazioni differenti	12 fermentazioni differenti
Maturazione	Indicativamente 7-9 anni o più	Indicativamente 7-9 anni o più
Profilo	Più essenziale e lineare	Più ampio e botanicamente articolato
Ingresso consigliato	Punto di partenza per chi si avvicina ai Fervida	Per chi desidera un blend più complesso

BOTANICHE INDICATIVE

MIX 5

Arancia, mallo di noce, camomilla, carota, mela selvatica biologica. La composizione può cambiare in base alle fermentazioni mature disponibili.

MIX 12

Mela selvatica biologica, arancia siciliana biologica, foglie di ulivo, ortica, tarassaco, radice di luce, corteccia di quercia, biancospino, iperico e altre botaniche disponibili.

Come viene scelto il blend

La selezione delle singole fermentazioni dipende dalla disponibilità del momento, dalla maturazione e dalla valutazione del produttore. Nella pratica personale del produttore viene riferito anche l'uso di test kinesiologici come criterio orientativo: non si tratta di uno strumento diagnostico.

7 - MODALITÀ D'USO

Come iniziare con le gocce

Progressione semplice, piccole quantità, consulenza inclusa.

Durata indicativa della confezione da 100 ml

Circa 7 mesi, seguendo la progressione indicata dal produttore. Una confezione da 30 ml, utilizzata solo per assunzione orale, dura mediamente circa 2-3 mesi.

PRIMO MESE

3 gocce al mattino e 3 gocce alla sera, a stomaco vuoto e prima dei pasti. In poca acqua oppure direttamente sotto la lingua.

DAL SECONDO MESE

5 gocce al mattino e 5 gocce alla sera, sempre prima dei pasti e a stomaco vuoto, fino al termine della confezione.

PERCHÉ SI PARTE GRADUALMENTE

L'approccio proposto è progressivo: il primo mese utilizza una quantità più bassa, poi si passa al regime abituale. Nel materiale del produttore i Fervida vengono spesso inseriti in percorsi di durata lunga, anche un anno o più. L'idea è di accompagnare la fermentazione a scelte coerenti su alimentazione, idratazione, riposo e stile di vita.

La tradizione insiste anche su un punto: il miglioramento di un sintomo non viene considerato automaticamente la fine del percorso. Questa visione appartiene alla filosofia d'uso del produttore e non deve essere interpretata come prescrizione medica o durata terapeutica obbligatoria.

Consulenza personale inclusa

Con Mix 5 e Mix 12 è previsto supporto via messaggio per comprendere le modalità d'uso, chiarire dubbi e contestualizzare la preparazione all'interno di un percorso di benessere. In presenza di patologie, gravidanza, terapie farmacologiche o condizioni cliniche complesse è opportuno confrontarsi anche con il proprio professionista di fiducia.

Spray Fervìda

Quattro preparazioni locali: gola, pelle, capelli e naso.

Il formato spray permette di applicare il fermentato in modo pratico e mirato. Le preparazioni vengono differenziate in base alla zona d'uso; per mucose e vie respiratorie va utilizzato soltanto un prodotto realmente destinato a quella specifica applicazione.

Spray Gola

Nella tradizione viene usato localmente per il comfort della gola e del cavo orale, soprattutto nei periodi in cui la mucosa è più sensibile. Non sostituisce terapie o prodotti medicinali quando necessari.

Spray Naso

Pensato per un'applicazione locale dedicata. Viene utilizzato per il comfort delle mucose nasali; è importante attenersi alle indicazioni della formulazione specifica.

Spray Pelle

Viene applicato sulla cute come preparazione rinfrescante e di supporto alla routine esterna. Nelle esperienze d'uso sono citati arrossamenti, pelle reattiva, punture e zone che richiedono particolare attenzione.

Spray Capelli

Usato su capelli e cuoio capelluto con finalità di cura cosmetica e riequilibrio. Le testimonianze parlano soprattutto di capelli sfibrati, cuoio capelluto stressato e caduta stagionale.

Esperienze d'uso sulla pelle

Nel materiale tradizionale compaiono anche riferimenti a eczema, psoriasi, piccole ustioni e infezioni cutanee. Queste testimonianze descrivono esperienze personali e non trasformano lo spray in un trattamento dermatologico: per lesioni, infezioni o malattie della pelle serve una valutazione professionale.

Unguenti Fervìda

Formulazioni più ricche per pelle, viso, capelli.



Gli unguenti abbinano il mondo della fermentazione a una base più ricca e persistente. Rispetto allo spray restano più a lungo sulla superficie cutanea e sono quindi scelti soprattutto quando si desidera emollienza, protezione e una routine esterna più nutriente.

Unguento Classico

Preparazione versatile per la routine di pelle, viso e capelli. Viene utilizzata anche come dopobarba e sulle zone più secche o esposte.

Unguento Pelle

Formula più essenziale, descritta come adatta alle pelli sensibili e caratterizzata da un profilo aromatico semplice, con olio essenziale di arancio dolce.

Unguento Neem

Formulazione esterna dall'odore intenso e caratteristico del neem, scelta soprattutto quando si desidera un unguento più deciso e persistente.

Quando preferire un unguento

Quando si cerca una consistenza ricca, una maggiore permanenza sulla pelle e un'applicazione localizzata su zone secche, stressate o bisognose di comfort.

Un fermentato, molti contesti

Gli impieghi tradizionali vanno oltre la persona e sfruttano soprattutto acidità, odori e trasformazione della materia organica.

Una delle caratteristiche più curiose della tradizione Fervida è la varietà degli impieghi domestici. In questi casi il fermentato viene usato in piccole quantità, diluito o aggiunto ad altri prodotti, con finalità pratiche di gestione degli odori, delle superfici e dei materiali organici.

Acqua La tradizione descrive l'aggiunta di poche gocce all'acqua per modificarne sapore e qualità percepita. Non è un metodo di potabilizzazione e non sostituisce trattamenti di sicurezza dell'acqua.	Alimenti freschi Viene utilizzato in alcuni contesti per il risciacquo di frutta e verdura e per prolungare la sensazione di freschezza. Restano valide le normali regole igieniche e di conservazione.
Pulizia domestica Può essere aggiunto in piccole quantità ai normali detergenti o usato diluito su superfici compatibili. La componente acida può contribuire a odori e residui, ma non va considerato automaticamente un disinfettante.	Cattivi odori Uno degli usi più ricorrenti riguarda pattumiere, lettiere, scarichi, contenitori organici e altri ambienti in cui si vuole attenuare il cattivo odore.
Muffa e umidità La tradizione ne descrive l'uso su superfici e tessuti esposti a odori di chiuso o umidità. In presenza di muffe strutturali è comunque necessario intervenire sulla causa dell'umidità.	Compost e materiali organici Viene impiegato nelle compostiere e sui residui organici per accompagnare la trasformazione del materiale e limitare gli odori durante la decomposizione.

Cosa riferiscono gli utilizzatori

Tra le testimonianze ricorrenti compaiono miglioramenti della digestione, maggiore regolarità intestinale, sensazione di energia, pelle più confortevole e una generale percezione di “alleggerimento”. Alcuni appassionati associano il percorso anche a cambiamenti di peso, umore e abitudini alimentari.

Digestione Vengono riferiti pancia più leggera, maggiore regolarità e migliore tolleranza di alcuni pasti.	Energia Molte persone descrivono una sensazione di vitalità più costante dopo un periodo di uso regolare.
Pelle Le esperienze di applicazioni esterne includono maggiore comfort, riduzione della sensazione di secchezza e uso su zone arrossate o reattive.	Stile di vita Chi utilizza i Fervida spesso li inserisce in un percorso più ampio che comprende alimentazione, idratazione, movimento e riduzione degli eccessi.
Peso e “detox” Diverse testimonianze parlano di perdita di peso o sensazione di disintossicazione. L'uso dei fermentati favorisce un cambio di abitudini alimentari.	Umore Il benessere intestinale e l'asse intestino-cervello sono temi reali; le esperienze positive sull'umore sono molteplici.

Perché il tempo conta

E' importante dare il tempo al corpo quando si assume un fervida. Il formato di 30 ml è adatto a sperimentarne i benefici, ma l'uso può proseguire per periodi più lunghi. Il senso non è “assumere a vita”, ma dare continuità al percorso e non valutarlo soltanto sulla scomparsa di un singolo sintomo.

12 - DOMANDE FREQUENTI

Le risposte essenziali

Per orientarsi prima di scegliere.

Mix 5 o Mix 12?

Mix 5 è più essenziale e viene proposto come primo approccio; Mix 12 riunisce più fermentazioni e ha una composizione botanica più ampia.

Quanto dura una bottiglia da 100 ml?

Circa 7 mesi con la progressione indicata: 3+3 gocce nel primo mese, poi 5+5.

Quanto dura una bottiglia da 30 ml?

Indicativamente 2-3 mesi se utilizzata soltanto per assunzione orale, a seconda della progressione e della precisione del dosaggio.

Come si assumono?

In poca acqua oppure direttamente sotto la lingua, prima dei pasti e a stomaco vuoto.

Le bottiglie sono sempre identiche?

No. La composizione può variare leggermente in base alle fermentazioni mature disponibili e alla selezione del produttore.

Per quanto tempo si usano?

Il produttore propone spesso percorsi prolungati, anche oltre una singola confezione. La durata va però considerata come indicazione d'uso e non come prescrizione terapeutica.

È inclusa assistenza?

Sì. Per i Mix è previsto supporto via messaggio sulle modalità d'uso, sull'alimentazione e sull'impostazione generale del percorso.

Quanto costa la spedizione?

Corriere espresso €10 fino a 3 kg; spedizione gratuita per ordini da €100 in su.

Una selezione piccola, spiegata bene

Prima capire, poi scegliere.

L'obiettivo di Crudo&Salute non è costruire un catalogo infinito. È selezionare poche preparazioni, raccontarne l'origine, spiegare come vengono utilizzate e accompagnare chi vuole conoscere questo mondo con informazioni chiare.

Per iniziare

Il punto di partenza più semplice è il Mix 5. Chi desidera una formula botanicamente più complessa può orientarsi sul Mix 12.

Per uso mirato

Spray per gola, pelle, capelli e naso permettono di esplorare applicazioni locali differenti.

Per la routine esterna

Gli unguenti rappresentano la parte più ricca e persistente della linea per pelle, viso e capelli.

Supporto dedicato

La consulenza inclusa serve a spiegare l'uso, rispondere ai dubbi e inserire la preparazione in un percorso consapevole.

Nota finale

Questa guida ha finalità informative e divulgative. I benefici descritti comprendono usi tradizionali, osservazioni del produttore, testimonianze e concetti generali legati ai fermentati. Non sostituiscono diagnosi, terapia o parere sanitario.

CRUDO&SALUTE

Natura. Conoscenza. Trasformazione.

[Crudo&Salute.com](https://crudoesalute.com)