

# APOTECA NATURA

LA RISPOSTA NATURALE IN FARMACIA

## Primo piano

**Nuove terapie**

*Dolci, alternative o complementari?*

## Salute

**Menopausa**

*Il naturale periodo della vita*

## Bellezza

**Capelli secchi**

*Attenti a sole, vento e smog*

## Ambiente

**L'impegno del WWF**

*Lotta alle sostanze che avvelenano il mondo*

## Cultura

**Aboca Museum**

*Profumi e segreti di bellezza dell'antico Egitto*

## speciale inserto

**Le erbe per l'età**

*Cimicifuga, Ginkgo, Salvia, Serenoa*  
4 monografie da conservare

La rivista trimestrale di informazioni e novità sul benessere naturale della tua farmacia.

# NEWS



## APOTECA NATURA

LA RISPOSTA NATURALE IN FARMACIA



Caro lettore,

In questo nuovo numero di Apoteca Natura News il nostro staff ha deciso di affrontare non solo tematiche strettamente correlate alle proprietà benefiche delle erbe officinali ma anche temi relativi agli aspetti psicologici di alcune condizioni fisiologiche della persona, alla comunicazione responsabile e all'ambiente.

In "Primo piano" affronteremo l'argomento della medicina integrata cercando di fornirti qualche chiarimento sul grande mare delle nuove terapie.

La rubrica "Salute" ha questa volta come oggetto la Menopausa, un naturale periodo della vita della donna ma che può mettere in subbuglio le sue condizioni e i suoi equilibri.

Le consuete schede tecniche ti permetteranno di conoscere in maniera approfondita le caratteristiche e le proprietà di Cimicifuga, Ginkgo, Salvia e Serenoa, le erbe utili per l'età.

Non mancano i consigli di bellezza del tuo farmacista che ti suggerirà come trattare i capelli secchi.

I rischi per la salute degli esseri viventi derivanti dalle sostanze chimiche tossiche saranno l'argomento della nuova sezione "Ambiente" e, grazie al WWF, saprai anche come contribuire al miglioramento del nostro futuro.

Infine lo staff Apoteca Natura ti anticiperà i segreti di bellezza dell'Antico Egitto invitandoti a scoprirli in prima persona visitando la nuova mostra organizzata da Aboca Museum.

Buona lettura

### In copertina: *Salvia Officinalis*

Nel passato si credeva che questa pianta fosse in grado di conferire lunga vita e presso i cinesi aveva un valore commerciale elevatissimo; un solo cesto di salvia poteva essere barattato infatti con tre di tè.

Gli antichi Romani la consideravano sacra e la raccoglievano con specifici rituali. Famosa per il suo utilizzo fitoterapico e culinario, la Salvia può essere tuttavia utilizzata anche come pianta da giardino per la bellezza dei suoi fiori violacei.

### Apoteca Natura News

Supplemento a  
"Aboca Informa"  
periodico registrato presso il  
Tribunale di Arezzo

Distribuzione Gratuita

**Direttore responsabile**  
Michele Casini

**Redazione**  
a cura dello staff  
scientifico Aboca

**Progetto Grafico**  
Studio Valenti



## La Rubrica del Lettore

Sentiamo parlare sempre di Aloe ma in realtà nessuno spiega esattamente qual'è la sua attività. A cosa può servire un prodotto come il Biovaloe detox?

Un lettore

Gent.mo lettore

Effettivamente sul reale utilizzo del gel di Aloe c'è poco approfondimento; sicuramente dall'analisi della letteratura scientifica appare evidente che questo gel è utile soprattutto per la sua azione depurativa, lenitiva ed idratante sulle mucose del tratto gastro intestinale. Pertanto proprio per questa attività del gel, il Biovaloe detox a base di Aloe biologico e privo di conservanti, può risultare particolarmente indicato in tutte quelle situazioni dove si richiede una generale azione depurativa dell'organismo.

lo staff Apoteca Natura



## Come agisce la Fitoterapia?

La fitoterapia può essere considerata, a pieno titolo, la forma più antica di medicina e si basa sulla concezione che le piante possiedono principi attivi in grado di rispondere efficacemente alle più comuni esigenze di salute. Essa agisce come medicina allopatrica ovvero impiegando principi attivi in grado di contrastare il problema. Unica differenza tra un prodotto fitoterapico e uno di sintesi chimica è che, mentre quest'ultimo basa la propria efficacia su di una molecola isolata e ricreata in laboratorio, il primo esplica la sua efficacia in virtù del fitocomplesso, ovvero l'insieme dei principi attivi e di tutti gli altri componenti naturali contenuti nella droga.

# Nuove terapie. Dolci, alternative o complementari?

## In mezzo a tanta confusione occorre informarsi bene

L'atteggiamento che le persone hanno verso la propria salute è in continua evoluzione. Ogni periodo storico, cultura e area geografica sono infatti sempre stati caratterizzati da differenti approcci medico-terapeutici, guidati dalle innovazioni della ricerca o dai contatti con diverse culture.

In questi ultimi anni, un numero crescente di italiani (circa 12 milioni secondo alcune stime) si sta rivolgendo con sempre maggiore interesse a quelle che vengono definite cure dolci, medicine alternative o naturali o non convenzionali. Questa non proficua confusione lessicale va continuamente ad alimentare un enorme calderone all'interno del quale, in maniera indistinta, vengono gettate le discipline più svariate: fitoterapia e omeopatia, ayurveda e medicina tradizionale cinese, agopuntura, chiropratica e quant'altro possa venire in mente leggendo un qualsiasi articolo di giornale.

La verità è che non solo i pazienti ma anche il mondo scientifico e gli stessi medici della medicina allopatrica (quella del nostro medico di famiglia e delle nostre A.S.L.) stanno interessandosi verso queste nuove pratiche che, solo erroneamente, vengono considerate alternative. Il giusto approccio sarebbe di considerarle integrative, ovvero come strumenti in grado di coadiuvare la medicina allopatrica nel dare una risposta efficace a quelle esigenze di salute che non necessitano ancora dell'intervento farmacologico vero e proprio.

Su questa linea, si sono espresse recentemente sia l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) che la Regione Lombardia, indicando proprio delle linee guide a garanzia della salute del cittadino e invitando a evitare di ricorrere a queste terapie in maniera "fai da te", senza consultare degli specialisti e credendo che siano prive di qualsiasi effetto collaterale in quanto "dolci".

## Come usare l'integratore erboristico

Per integratore erboristico si intende un prodotto di libera vendita, a base di principi attivi estratti da piante la cui quantità è inferiore a quella consentita nei farmaci. Ad esso la legislazione italiana riconosce una attività fisiologica a supporto della normale funzionalità dell'organismo; proprio in virtù di questo può rappresentare un valido strumento a disposizione del medico per aiutare il paziente a migliorare il proprio stato di salute e di benessere o per risolvere efficacemente quei disturbi la cui gravità non giustifichi il ricorso al farmaco e la sola corretta alimentazione non risulti sufficiente.

In definitiva l'integratore è da collocarsi in una posizione intermedia tra alimento e farmaco all'interno della Fitoterapia e quindi della Medicina allopatrica.





# Menopausa

## il naturale periodo della vita

Con il termine menopausa si intende la fine del periodo fertile della donna, l'esaurimento della funzionalità ovarica e la scomparsa del ciclo mestruale.

Essa si contraddistingue per la bassa produzione di estrogeni da parte delle ovaie e per l'elevata produzione di gonadotropine da parte dell'ipofisi.

Proprio a causa di questi cambiamenti che avvengono nell'organismo, la menopausa rappresenta sicuramente uno dei periodi più critici che la donna si trova ad affrontare durante il percorso della sua vita.

Anche la gravidanza e il puerperio sono momenti che possono essere caratterizzati da momenti di difficoltà psico-fisica ma la menopausa è forse quello che maggiormente viene percepito come un vero e proprio passaggio della vita; è proprio per questo che molto spesso può essere accompagnata da sensazioni di inevitabile vecchiaia e di depressione.

Tra i sintomi più tipici di questa naturale fase della vita si riscontrano le classiche vampate di calore, le sudorazioni notturne e le difficoltà nel dormire, che tendono a comparire in maniera più acuta prima della menopausa per poi regredire dopo 2-3 anni.

La carenza degli estrogeni comporta inoltre i sintomi cosiddetti intermedi,

legati all'invecchiamento dei tessuti estrogeno-dipendenti, con conseguenze quali secchezza generalizzata e desquamazione della cute, rughe profonde, perdita di turgore del seno, unghie fragili, capelli secchi. I sintomi cosiddetti tardivi compaiono invece in maniera chiara solo in una fase successiva e tra di essi ritroviamo i disturbi legati al sistema cardiovascolare ed osseo.

Oggi giorno la medicina integrata è in grado di offrire una gamma piuttosto ampia di terapie che possono aiutare la donna a superare più facilmente gli aspetti fisici della menopausa ma quello che la società contemporanea non riesce più, o ancora, a fare è di aiutare la donna da un punto di vista umano e psicologico. Forse i modelli sociali prevalenti fanno sì che questo momento venga considerato purtroppo più come l'inizio di una fine che non come una nuova parentesi della vita. Forse una maggior cultura su questa condizione potrebbe permettere alla donna di sentirsi ancora tale e in piena efficienza.

Un aiuto importante deve venire dalla famiglia e soprattutto dal compagno che, con una buona dose di comprensione e sensibilità guidati da vero amore, può andare incontro alla propria compagna e aiutarla a superare più facilmente i momenti di crisi psicologica legati alla menopausa.



## I tempi della Menopausa

Nei Paesi occidentali l'età media della menopausa è intorno ai 51-52 anni, con un range di normalità compreso tra i 40 e i 60. Prima dei 40 anni si parla di menopausa precoce, dopo i 60 di menopausa tardiva. La menopausa è generalmente preceduta da una premenopausa della durata di circa tre anni ed è seguita da una postmenopausa di circa sette anni; l'intero periodo prende il nome di climaterio.

## Gli aiuti della Natura



Nei casi in cui il Medico di fiducia non ritenga necessario ricorrere a terapie farmacologiche (comprese quelle ormonali sostitutive) possono essere consigliati prodotti naturali a base di erbe officinali di consolidata applicazione per fornire un fisiologico aiuto alla donna che cerca di superare nel migliore dei modi i classici sintomi della menopausa. Tra queste piante quelle più comunemente utilizzate sono **Cimicifuga**, **Agnocasto**, **Biancospino**, **Salvia** e **Cardiaca**. E' opportuno ricordare anche che seguire una alimentazione equilibrata e condurre uno stile di vita corretto sono i requisiti fondamentali per la riuscita di qualsiasi tipo di trattamento.

### Siti consigliati:

[www.menopausa.it](http://www.menopausa.it)  
[www.menopausaonline.it](http://www.menopausaonline.it)  
[www.menopausaprecoce.it](http://www.menopausaprecoce.it)



# Cimicifuga

*Actaea racemosa L. o Cimicifuga racemosa (L.) Nutt.*

## Etimologia

Cimicifuga dal latino *cimex* = cimice e *fugare* = mettere in fuga, alludendo all'odore sgradevole delle radici che era ritenuto in grado di allontanare le cimici.

## Botanica

### Famiglia

Ranunculaceae

### Descrizione

La pianta di Cimicifuga racemosa presenta uno stelo eretto, liscio, alto generalmente 120-180 cm, ma può raggiungere anche 240-250 cm. Le foglie, grandi ed alternate, sono composte; le foglioline sono ovato acuminate, lisce e sottili, bi- o tri-lobate, con margine doppiamente seghettato. I fiori, con corolla a petali ridotti e calice composto da 4-5 sepali bianchi, sono piccoli, piumosi, bianchi, riuniti in lunghi racemi terminali simili a spighe ramificate. I frutti sono dei follicoli ovali provvisti di 8-10 semi di colore marrone, piatti ed a forma triangolare o di mezzaluna.

### Habitat

È nativa del Nord America dove cresce liberamente nelle zone ombreggiate dei boschi del Canada e Stati Uniti.

### Coltivazione

La propagazione può avvenire o dal seme o per divisione di cespi comprensiva dei rizomi, quest'ultima tecnica risulta essere quella preferita.

### Tempo di raccolta

La raccolta delle radici viene eseguita in autunno, quando i frutti sono giunti a maturazione.

### Parte utilizzata

Si utilizzano i rizomi e le radici della pianta.

## Principi attivi di riferimento

I glicosidi triterpenici sono considerati i principali principi attivi, tra questi in particolare i più importanti sono la acteina e 27-deoksiacteina.

## Modalità d'azione

### Attività

Principalmente la Cimicifuga svolge un'attività di regolazione nei confronti dei sintomi caratteristici associati al climaterio. Gli studi più recenti ipotizzano un'azione specifica su quella parte del sistema nervoso (ipotalamo) coinvolta in tali fenomeni.

### Avvertenze

In casi molto rari si può verificare una lieve irritazione gastrica che scompare con l'interruzione del trattamento. La droga è sconsigliata in gravidanza e allattamento. Non sono noti dalla letteratura altri effetti collaterali o particolari precauzioni d'uso alle dosi raccomandate.

## Utilizzi odierni più comuni

### Usi erboristici

Sintomi del climaterio come vampate di calore, sudorazioni profuse, disordini del sonno ed irritabilità nervosa.



### Usi tradizionali

Negli usi tradizionali ritroviamo i disturbi mestruali e reumatici (particolarmente se associati alla menopausa).

## Caratteristiche essenziali dei preparati ed utilizzo

### Uso interno

Preparazioni equivalenti a 1-2 mg di acteina + 27-deoksiacteina al giorno.

## Storia, folklore e leggende



Nel suo luogo di origine il nome della Cimicifuga è Black Cohosh. Il Cohosh fu chiamato nero per il colore delle sue radici medicinali. Cohosh significa anche "rosso" sempre in relazione alle radici. Gli indiani bollivano le radici rugose del Cohosh nero nell'acqua e bevevano il decotto ottenuto come rimedio contro l'affaticamento, faringite, artrite, e morsi di crotali, di qui il nome popolare di "serpentaria nera".

La Cimicifuga era però usata principalmente dalle donne indiane per curare i disturbi ginecologici. La Cimicifuga selvatica cresceva rigogliosamente nella valle del fiume Ohio, luogo quanto mai ideale affinché la pianta fosse patrocinata dai medici eclettici dell'800. I "Medici Eclettici" americani raccomandavano il Cohosh nero per febbre, esantemi, insonnia, malaria, febbre gialla e diverse affezioni ginecologiche.



## Etimologia

Ginkgo, deriva da un'erronea trascrizione del suo nome giapponese "GIN-KYO" derivante a sua volta da quello cinese "YIN-KUO" e ambedue significano: albicocca d'argento. Questo nome è stato attribuito alla specie dal famoso botanico Carlo Linneo nel 1771 all'atto della sua prima pubblicazione botanica ove mantenne quell'erronea trascrizione del nome originale. Biloba, si riferisce alle foglie a forma di ventaglio che spesso si dividono in due lobi.

## Botanica

### Famiglia

Ginkgoaceae

### Descrizione

Elegante specie arborea gimnosperme caducifoglia alta fino a 40 m. Come specie è considerato l'albero più vecchio del pianeta. È una specie longeva, dioica: gli individui femminili hanno forma rotondeggiante e quelli maschili lunghi rami e portamento più slanciato. Questi ultimi vengono preferiti nella coltivazione ornamentale per l'assenza degli ovuli maturi. È stato considerato da Darwin una sorta di "fossile vivente", in quanto unica specie residua di una famiglia ed un ordine che risale al primario. In effetti, si ritiene che la specie sia estinta allo stato naturale e sia stata preservata grazie alla coltivazione operata dai monaci cinesi per ornare i luoghi di culto. La fecondazione è quella caratteristica delle gimnosperme più arcaiche.

### Habitat

Il Ginkgo è originario della Cina dove cresce spontaneo in valli fresche fino a 700 metri s.l.m. Il Ginkgo cresce in piantagioni su larga scala in Cina, Francia e nel sud Carolina (USA).

### Coltivazione

In una prima sperimentazione si sono fatti degli impianti di tipo forestale, a bassa intensità colturale, che però non hanno sortito risultati rilevanti; ciò soprattutto a causa del lento accrescimento della pianta e dei danni che questa patisce dalla fauna selvatica nei terreni marginali. I ricercatori hanno quindi tentato la strada dell'intensificazione colturale, realizzando un campo sperimentale in pianura a sestri ridotti su cui si stanno sperimentando delle tecniche colturali innovative, forme di allevamento idonee ad una tecnica meccanizzata per valutarne i risultati produttivi in termini quantitativi.

### Tempo di raccolta

La raccolta viene effettuata in Giugno-Luglio.

### Parte utilizzata

La droga è costituita dalle foglie.

## Principi attivi di riferimento

Terpenlattoni e ginkgoflavonglicosidi.

## Modalità d'azione

### Attività

Il ginkgo presenta attività antiossidante, protettrice del-

# Ginkgo

*Ginkgo biloba L.*



l'endotelio vascolare e regolatrice del flusso sanguigno; favorisce la circolazione ematica periferica e cerebrale; attività antiaggregante piastrinica; azione antiallergica.

### Avvertenze

Molto raramente sono stati osservati disturbi gastrointestinali e/o reazioni allergiche cutanee. In caso di assunzione di farmaci anticoagulanti o antiaggreganti piastrinici consultare il medico prima di assumere preparati della pianta.

## Utilizzi odierni più comuni

### Usi erboristici

Nei preparati erboristici il Ginkgo viene tipicamente utilizzato per migliorare le performance cognitive, e nella cattiva circolazione periferica.

### Usi tradizionali

In Cina, il seme essiccato e lavorato è utilizzato nelle prescrizioni per l'asma, tosse con flemma, enuresi, disturbi della mucosa vaginale, bronchiti con asma, diuresi frequente.

## Caratteristiche essenziali dei preparati ed utilizzo

### Uso interno

Preferibilmente preparazioni titolate equivalenti a 27-30 mg ginkgoflavonglicosidi e 10 mg terpelattoni al giorno (equivalenti a circa 4-8 g di droga la giorno).

## Storia, folklore e leggende



L'arte orientale è ricca di simboli e richiami al ginkgo: nei blasoni degli shogun come negli antichi poemi waka (poesia giapponese) si trovano simboli ed allegorie di questa pianta. Persino alcune pitture giapponesi hanno denominazioni come "grande ginkgo", o "piccolo ginkgo", poiché richiamano la forma delle foglie della pianta. È coltivato da secoli per adornare templi e luoghi di culto dove tuttora si trovano esemplari millenari. I semi (noci di ginkgo) sono un frutto molto ricercato e vengono consumati e tostati. Per le sue proprietà l'infuso di foglie è chiamato "tè dell'eterna giovinezza".



# Salvia

*Salvia officinalis L.*

## Etimologia

Il nome Salvia si pensi derivi dal latino *salvare*, alludendo alle virtù terapeutiche attribuite alla pianta sin dai tempi antichi.

## Botanica

### Famiglia

Labiatae

### Descrizione

È un arbusto cespuglioso sempreverde con un robusto apparato radicale lignificato; i fusti alti fino ad un metro, sono lignificati nella parte inferiore; la parte superiore dei fusti è erbacea, ha sezione quadrangolare e ha la superficie bianco-cenere per la presenza di un'abbondante tomentosità. Le foglie sono opposte, quelle inferiori hanno un lungo picciolo, le superiori l'hanno molto breve o sono sessili; il lembo è allungato ovale o lanceolato, la superficie è bianco tomentosa. L'infiorescenza è composta da numerosi verticilli di 3-5 fiori di colore rosa violacea; pianta annuale perenne, con fusti striscianti che si originano da un unico tubero.

### Habitat

È spontanea in tutta l'Europa meridionale. In Italia nei luoghi sassosi, dal mare alla regione subalpina (Piemonte, Toscana, Lazio, Campania). Parte utilizzata: La droga è costituita dalle foglie e dalle sommità fiorite.

### Tempo di raccolta

Le foglie si raccolgono ben sviluppate, da Aprile a Luglio, le sommità fiorite in Maggio-Agosto, tagliando i fusti 10-20 cm al di sotto dei fiori.

### Parte utilizzata

La droga è costituita dalle foglie e dalle sommità fiorite.

## Principi attivi di riferimento

Acido rosmarinico. Altro componente importante a seconda della preparazione può essere l'olio essenziale.

## Modalità d'azione

### Attività

Astringente, anti-idrotica (inibente la sudorazione), stomatica, antisettica, antiossidante.

### Avvertenze

Sono possibili reazioni allergiche. Da evitare l'uso di preparati con olio essenziale ricco in tuione.

## Utilizzi odierni più comuni

### Usi erboristici

Nell'iperidrosi, come coadiuvante nelle infezioni ed infiammazioni del cavo orale (stomatiti, gengiviti, faringiti).

### Usi tradizionali

Nell'iperidrosi, come coadiuvante nelle infezioni ed infiammazioni del cavo orale (stomatiti, gengiviti, faringiti).



### Uso cosmetico

Come tonico digestivo, tonico nervoso, in talune forme di irregolarità del ciclo mestruale.

## Caratteristiche essenziali dei preparati ed utilizzo

### Uso interno

Dose giornaliera media suggerita: 1-1,5g di droga o preparazioni equivalenti.

## Storia, folklore e leggende



Presso gli antichi romani era credenza comune che la Salvia avesse la prerogativa di mantenere sano il corpo umano: per tale ragione, le dettero quel nome che, nella lingua latina, significa "sano" o "salvo". Inoltre nell'immaginario collettivo la Salvia era ritenuta cara e sacra agli dei e, pertanto, doveva essere raccolta con particolari riti. La cerimonia della raccolta avveniva secondo un rito prestabilito: i prescelti "ufficianti", vestiti di tuniche bianche, pregando alla presenza del popolo, lavavano ripetutamente la mano destra (impura perché abitualmente usata per altre umili mansioni) ed infine, con rispetto e solennità, coglievano la pianta sacra agli dei e indispensabile alla salute dell'uomo. La sacralità della Salvia, però venne oscurata dalla sensuale e lussuriosa Cleopatra, la quale, secondo le cronache, avrebbe usato una miscela di salvia e ruta, ritenute afrodisiache, per conquistare gli uomini.



### **Etimologia**

Il nome *Serenoa* deriva da Sereno Watson (1826-92) un eminente botanico di Harvard che descrisse numerose piante durante le sue spedizioni scientifiche nel Nord America.

### **Botanica**

#### **Famiglia**

Palmaceae

#### **Descrizione**

Si tratta di una piccola palma sempreverde che può raggiungere l'altezza di 3-4m. Le foglie sono palmate, senza nervatura continua, divise in foglioline allungate, linearilanceolate, lunghe sino a 2,5 dm, picciolate con denti spinosi; l'infiorescenza è multi-ramificata, inferiore ad un metro, sottostante le foglie, con fiori bianchi.

#### **Habitat**

La *Serenoa* si presenta naturalmente sulla pianura litoranea dalla Carolina del sud alla Luisiana del sud-est. Si sviluppa in una vasta gamma di habitat dalle dune di sabbia del deserto all'asciutto clima delle foreste.

#### **Coltivazione**

Preferisce il sole pieno, ma può tollerare il sole parziale. Molto tollerante, ma sensibile al freddo. Tollerata la siccità ma anche i terreni umidi.

#### **Tempo di raccolta**

Le bacche si raccolgono in autunno quando hanno raggiunto la giusta maturazione e si essiccano dopo la rimozione dei semi.

#### **Parte utilizzata**

La droga è costituita dalle bacche mature.

### **Principi attivi di riferimento**

La frazione lipido sterolica è quella che contiene i principali principi attivi (saponine steroidee).

### **Modalità d'azione**

#### **Attività**

La *Serenoa* ha attività decongestionante sul tessuto prostatico.

#### **Avvertenze**

In rari casi si può verificare lieve irritazione gastrica che scompare all'interruzione del trattamento.

### **Utilizzi odierni più comuni**

#### **Usi erboristici**

Modernamente viene utilizzata nei casi di esigenze di salute legate alla prostata.

# Serenoa

*Serenoa repens (Bartram) Small*



#### **Usi tradizionali**

Usato come diuretico, tonico, ed in altri disturbi dell'apparato urinario quali ad esempio la vescica irritabile.

### **Caratteristiche essenziali dei preparati ed utilizzo**

#### **Uso interno**

Dose giornaliera media suggerita: 1-2 g di droga titolata in estratto lipido sterolico.

### **Storia, folklore e leggende**

*Le bacche di Serenoa erano utilizzate come tonico in caso di malattie debilitanti ed astenia. E' stata anche utilizzata in disturbi dell'apparato respiratorio a causa delle sue presunte capacità di influenzare le membrane mucose. Un altro uso più in accordo con l'utilizzo moderno è quello nei confronti di fenomeni irritativi della vescica ed in caso di eccessivo rilassamento della stessa.*





# Capelli secchi

## La Natura può aiutare ma... attenti a sole, vento e smog

**L**e cause dei capelli secchi, così aridi e poco piacevoli al tatto della mano, sono assai numerose e possono essere sia di natura ereditaria che di natura esterna. Una scarsa produzione di sebo ad esempio, causata da una ridotta capacità secretiva delle ghiandole preposte, oppure da agenti esterni come vento, sole o inquinamento possono privare il capello della sua umidità fisiologica e renderlo poco elastico, delicato, debole e quindi facile a spezzarsi.

Dal punto di vista estetico il capello secco appare opaco, ruvido e poco strutturato.

L'uso eccessivo di phon, sostanze sgrassanti, shampoo inadatti e aggressivi, lozioni alcoliche, decoloranti e fissatori

non adeguati possono rendere i capelli ancora più secchi ed elettrizzati aumentando la visibilità dell'inetestismo.

Per il trattamento di questo tipo di capelli è consigliabile impiegare sostanze lipidiche ad azione emolliente, che si depositano sui capelli ripristinando il fisiologico mantello idrolipidico di protezione, accanto a sostanze idratanti e filmogene, che contribuiscono alla riduzione dell'effetto elettrostatico e al ripristino del corretto livello di idratazione. E' bene ricordare inoltre che i capelli secchi necessitano di essere coccolati quotidianamente e occorre dedicare particolare attenzione alla loro cura,

poiché con il tempo tendono a diventare sempre più ruvidi e fragili.

Tra le sostanze vegetali maggiormente indicate per i capelli secchi troviamo l'olio di Germe di Grano e gli estratti di Altea e Fiordaliso, che si caratterizzano per l'abbondante presenza di mucillagini e pectine. La straordinaria capacità idratante di questi polisaccaridi naturali è dovuta al loro particolare comportamento in presenza di acqua: essi assorbono infatti grandi quantità di liquido formando una sorta di gel che, applicato sui capelli, si stratifica formando una sottile pellicola trasparente in grado di conferire elasticità e idratazione.

## KERACTIVE

LINEA TRATTAMENTO CAPELLI AGLI IDROESTRATTI VEGETALI

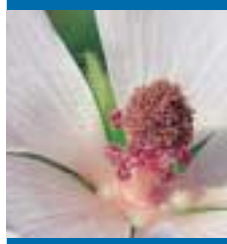
Maschera  
ristrutturante

capelli secchi

Formula fitosinergica  
alle pectine del  
Fiordaliso



## IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA



Per i capelli secchi è consigliabile alternare shampoo delicati, indicati per lavaggi frequenti, a shampoo ad azione specifica a base di sostanze vegetali estratte da piante medicinali quali **Altea** e **Fiordaliso**. E' bene inoltre applicare periodicamente ai capelli anche delle maschere restitutive che in sinergia con gli shampoo possono far ritrovare al capello la sua naturale vitalità. Oltre ai prodotti adatti alle proprie esigenze è importante ricordare che un uso eccessivo di colorazioni, fissanti e phon possono rendere vana l'azione di qualsiasi trattamento cosmetico ristrutturante.



# L'impegno del WWF

# WWF

## contro le sostanze che avvelenano il mondo

Finalmente al Parlamento Europeo l'occasione per un'inversione di rotta.

80.000 è il numero di nuove sostanze chimiche che l'uomo ha immesso nell'ambiente negli ultimi 50 anni, con un tasso attuale di produzione che si aggira intorno alle 400 milioni di tonnellate l'anno. Molte di queste sostanze contribuiscono al miglioramento delle condizioni di vita e di salute come ad esempio il dentifricio, l'aspirina o il sapone ma molte di esse invece, a causa della loro elevata tossicità, mettono a repentaglio la nostra vita e quella di tutti gli altri esseri viventi. E' proprio su questo tema che il WWF ha lanciato Svelénati-DETOX, campagna di comunicazione internazionale che ha come obiettivo la sensibilizzazione dell'opinione pubblica e delle classi politiche sui rischi derivanti dall'uso e dalla produzione delle sostanze dannose.

Le sostanze chimiche che risultano più pericolose sono quelle che si decompongono lentamente o non si decompongono affatto, che si accumulano progressivamente nei nostri organismi e negli eco-sistemi. Molte, come ad esempio gli interferenti endocrini (EDC), possono influenzare il sistema ormonale compromettendo la capacità riproduttiva dell'uomo e degli animali, come già sta succedendo per alcune specie come l'orso polare, la tartaruga, la beluga e la foca.

Ma dove si trovano questi agenti? Sono presenti in tutto ciò che ci circonda, negli alimenti, nell'aria e nell'acqua, negli oggetti casalinghi, nei prodotti per l'igiene e la pulizia della casa e persino nei giocattoli per bambini.

Ancora oggi purtroppo, le legislazioni dei Paesi più avanzati non sono in grado di tutelare efficacemente la salute degli esseri viventi e del Pianeta dagli effetti degli agenti tossici. In Europa però siamo vicini ad un punto di svolta; il Parlamento europeo discuterà infatti, nel corso del 2005 un regolamento denominato REACH (*Registration, Evaluation, Authoriazion of Chemical Substances*) che permetterebbe di identificare ed eliminare le sostanze chimiche più pericolose. Se approvata, in tutti i Paesi dell'Unione Europea potranno vigere norme a tutela della salute. Secondo il WWF il regolamento attualmente in discussione contiene però diverse lacune, tra le quali la possibilità per le industrie di continuare a produrre sostanze pericolose anche in presenza di alternative più sicure. Proprio per far sì che il REACH venga rafforzato e le sue norme rese più severe, il WWF sta raccogliendo le firme necessarie alla petizione con la quale si chiederà al Parlamento Europeo di sanare le lacune dell'attuale proposta di legge.



## L'esperienza di Aboca e del Vero naturale

La campagna Svelénati-DETOX 2005 è sostenuta da Aboca, azienda leader nel settore dei prodotti naturali per la salute e il benessere. Condividendone i valori di fondo l'azienda si impegnerà per il pieno raggiungimento degli obiettivi della campagna del WWF, dimostrando anche come sia possibile realizzare una filiera produttiva che, a partire dall'agricoltura biologica, arrivi a mettere a punto prodotti naturali senza utilizzo di sostanze chimiche di sintesi e/o geneticamente modificate. ([www.aboca.it](http://www.aboca.it))

### FIRMA ON-LINE CONTRO I VELENI

Nel sito [www.wwf.it](http://www.wwf.it) è possibile firmare la petizione con la quale il WWF chiederà al Parlamento Europeo di rafforzare la normativa sull'uso e la produzione delle sostanze chimiche nocive.



# Profumi e segreti di bellezza dell'antico Egitto

AD ABOCA MUSEUM  
UNA MOSTRA PER  
RISCOVERIRE LA CURA DEL  
CORPO DEI FARAONI



**“Igiene e Bellezza. La Cura del Corpo nell'Antico Egitto”**, è questo il titolo della nuova mostra che, inaugurata il 30 aprile, avrà luogo presso la sede di Aboca Museum sino al 31 ottobre 2005. Organizzata dal centro studi di Aboca Museum, in collaborazione con la Sezione Egizia del Museo Archeologico Nazionale di Firenze, la mostra si svolgerà attraverso un percorso archeologico e botanico che ripercorrerà le tappe salienti della cura che gli Egizi dedicavano alla bellezza del proprio corpo.

I colori, la bellezza, la freschezza e il profumo delle piante e delle droghe dell'antico Egitto, ancora oggi utilizzate dall'uomo, oltre a costituire un itinerario botanico-erboristico, faranno da cornice al percorso archeologico costituito da più di settanta reperti risalenti all'Egitto faraonico.

Profumi, pelle, capelli e trucco saranno i temi strutturali della mostra che offrirà la possibilità di un contatto multisensoriale con le piante e le sostanze che gli antichi Egizi usavano per preparare gli unguenti profumati, il trucco per gli occhi e il viso e i composti aromatici per profumare l'aria, come il noto kyphi. L'itinerario della mostra si articolerà quindi in un ingresso introduttivo e cinque sale: Sala Profumi, Sala Pelle, Sala Capelli, Sala Trucco, Sala Maschere.

Tra i numerosi reperti saranno esposti unguentari, contenitori di creme, statuette, pettini e spilloni per acconciature, steli e amuleti, ma anche spezie, droghe vegetali e piante vive della zona del Nilo. Testimonianza di grande fascino saranno il sarcofago e le maschere funerarie, a dimostrazione dell'importanza che gli Egizi conferivano alla cura del corpo, anche dopo la morte.

Nell'ambito della mostra risulta infine di notevole interesse l'attività di riproduzione di alcuni profumi e trucchi degli antichi Egizi, sperimentati e realizzati nei laboratori di Aboca con metodi di preparazione e ingredienti ripresi dalle antiche ricette rinvenute all'interno delle Piramidi.

## Curiosità

Uno dei profumi più ricercati nell'Antico Egitto era il Kyphi. Si usava bruciarlo e veicolarlo al cielo come offerta sacra agli dei e si diceva che il suo aroma "soave e salubre purificasse l'aria, il corpo e sciogliesse le tristezze e la tensione delle preoccupazioni quotidiane". Era ricavato lasciando macerare erbe, fiori e bacche nell'olio finché non avessero ceduto il loro profumo. Infatti, la distillazione alcolica delle essenze era allora sconosciuta e fu introdotta solo a partire dal IV secolo d.C. Gli egizi furono tra i primi popoli ad intuire le importanti proprietà delle essenze aromatiche e i più famosi elaboratori e consumatori di essenze.

I profumi, usati dapprima solo in ambito religioso, si diffusero poi sia alle classi sociali elevate che a tutto il popolo. A testimoniare la passione degli Egizi per i profumi, oltre ai geroglifici sono rimaste tracce di fragranze in alcune tombe famose, come quella di Tutankhamon.



## Ingresso omaggio valido per due persone

ad Aboca Museum e mostra **“Igiene e Bellezza. La Cura del Corpo nell'Antico Egitto”**.  
Da cambiare alla Reception. Validato sino al 31 ottobre.

Aboca Museum Via Aggiunti 75, 52037 Sansepolcro (AR), tel. 0575/733589, museum@aboca.it, www.abocamuseum.it

# Dalla Natura, gambe leggere ogni giorno.

Ruscoven, con l'operazione  
**Primavera delle gambe leggere**  
presenta l'**Oasi delle Gambe**,  
uno spazio  
**interamente dedicato**  
**al benessere delle gambe** con:

- informazioni e consigli
- campioni omaggio
- confezioni speciali
- contapassi in regalo



**Ruscoven**<sup>®</sup>  
specialista nel benessere delle gambe

*Aboca*  
Erbe e Salute  
[www.aboca.it](http://www.aboca.it)