



News

A POTECA NATURA

LA RISPOSTA NATURALE IN FARMACIA

PRIMO PIANO

Stress e sostanze naturali utili:

GLI ADATTOGENI

Principali conseguenze dello stress

pag. 3

SALUTE

CHE COS'È LA FITOTERAPIA

Omeopatia e fitoterapia: quali differenze?

pag. 4

SPECIALE INSERTO

LE ERBE TONIFICANTI:

Ginseng, Eleuterococco, Whitania, Rhodiola

4 MONOGRAFIE

DA CONSERVARE

pag. 5/8

BELLEZZA

L'USO COSMETICO

DELLE PIANTE MEDICINALI

Rughe: un approccio naturale e sistematico

pag. 9

ALIMENTAZIONE

LE ERBE IN CUCINA

Menta, Zenzero e Finocchio: le ricette

pag. 10

CULTURA

LA PHYTOGNOMONICA:

Giovan Battista Della Porta

Aboca Museum

pag. 11

APOTECA NATURA: la risposta naturale in farmacia

Apoteca Natura è il marchio che contraddistingue una iniziativa voluta per rispondere in modo professionale alle crescenti richieste di salute naturale. Attraverso un speciale collaborazione con l'azienda Aboca, leader del settore naturale, è stata creata un'area apposita all'interno della Farmacia per offrire una selezione dei migliori prodotti naturali sul mercato. Il progetto prevede che tutto il personale della farmacia frequenti appositi corsi di formazione e sia quindi sempre aggiornato e pronto a rispondere alle domande di chi cerca una soluzione naturale per i piccoli disturbi quotidiani. Apoteca Natura rappresenta quindi una precisa scelta di specializzazione che vede impegnata la Farmacia per garantire ai clienti un consiglio professionale e diventare un punto di riferimento naturale per il benessere quotidiano.

Accanto ai prodotti e all'attenzione costante per garantire sempre un consiglio personalizzato a chiunque si avvicini al mondo del naturale, è altrettanto importante disporre di strumenti di informazione che siano chiari ed obiettivi e consentano al consumatore di conoscere e scegliere. Per questo nasce questa rivista trimestrale, distribuita esclusivamente nelle Farmacie Apoteca Natura, nella quale cercheremo di consentire a chi utilizza prodotti naturali o per la prima volta vi si avvicina, di comprendere e capire meglio il mondo delle piante medicinali e delle medicine naturali.

Augurando una buona lettura, vi diamo appuntamento al prossimo numero che si troverà sempre in questa Farmacia.

La Redazione





STRESS E SOSTANZE NATURALI UTILI: gli adattogeni

La parola stress è attualmente utilizzata nel gergo comune per indicare una situazione di malessere e tensione. L'essere stressati si associa usualmente a disordini come ansia, insonnia, irritabilità, stanchezza, depressione. In effetti lo stress è sicuramente un fattore importante in grado di influenzare il nostro stato di salute e le ricerche scientifiche moderne dimostrano sempre più quanto siano profondi i suoi effetti sull'organismo umano. Per citare un paio di esempi importanti ricordiamo che è ormai riconosciuto che il nostro stato emotivo e l'efficienza del sistema immunitario possono essere influenzati negativamente dallo stress.

Tuttavia lo stress non è da vedersi sempre come qualcosa da cui rifuggire. Infatti modernamente si tende a distinguere lo stress in positivo detto "eustress" ed in negativo detto "distress". Lo stress positivo è rappresentato da tutti quegli stimoli fisici, fisiologici e psicologici, che tutto sommato rappresentano le piccole gioie e dolori della vita e che hanno come risultato quello di mantenerci "vivi" ovvero in buona salute. Per fare un esempio il praticare sport con regolarità sottopone indubbiamente il nostro fisico a dei piccoli stress, ma il risultato di questa pratica sarà sicuramente una maggior resistenza. Oppure si pensi a chi conduce una vita attiva all'aria aperta rispetto a chi è costretto per la maggior parte della giornata all'immobilità in ambienti chiusi. Chi si trova nella prima

situazione avrà sicuramente un accresciuta capacità di adattamento agli sbalzi termici e quindi minor facilità ai disturbi da raffreddamento. In breve, un livello moderato di stress aumenta sicuramente la resistenza e la capacità di adattamento dell'organismo. È solo quando siamo sottoposti a situazioni stressanti troppo intense o di eccessiva lunga durata che si manifestano dei problemi fisici e psichici. In questo caso infatti i sistemi (sia fisiologici che psicologici), di cui ci ha dotato la natura per riportarci ad una situazione di equilibrio, non sono più sufficienti e ad una situazione di esaurimento sarà indispensabile contrapporre riposo, tranquillità, e recupero delle energie. In questo contesto le piante cosiddette adattogene risultano quanto mai moderne e utili. Infatti il termine stesso di adattogeno fu coniato appositamente per spiegare l'azione di questa interessantissima classe di piante nei confronti dello stress. Esempi di piante officinali appartenenti a questa categoria sono il ginseng (*Panax ginseng*), l'eleuterococco (*Eleutherococcus senticosus*), la whitania (*Whitania somnifera*), la rodiola (*Rhodiola rosea*), le cui proprietà sono ampiamente spiegate nell'insero di approfondimento.

Si intuisce quindi che le adattogene sono piante specifiche per combattere gli effetti negativi dello stress. Esse potranno essere utilizzate sia a scopo preventivo che come aiuto per uscire da una situazione di stress già in atto.



Principali conseguenze dello stress

Mancanza di tono ed energia.

Ci sentiamo stanchi, ogni mattina di più, e nonostante ci sforziamo di iniziare la giornata con entusiasmo, non riusciamo a tenere il ritmo. Il senso di affaticamento generale ci rende apatici, poco attivi e scarsamente vitali.

Difficoltà di concentrazione.

La nostra capacità di concentrazione perde qualche colpo, abbiamo difficoltà a ricordare e scarso rendimento nello studio e nel lavoro intellettuale.

Problemi digestivi.

Una delle più comuni conseguenze dello stress, unitamente ad un'alimentazione frettolosa e poco equilibrata, è una cattiva digestione, che può manifestarsi anche con disturbi addominali.

Difficoltà a riposare.

La continua tensione giornaliera non ci consente di raggiungere il rilassamento necessario per un buon sonno ristoratore. L'incapacità di riposare riduce le nostre possibilità di recupero, cosicché stanchezza fisica e mentale si accumulano giorno dopo giorno.

Lo stress è, come abbiamo visto, una situazione specifica di squilibrio dell'organismo che richiede una risposta mirata. Per questo nasce **NATURA MIX NO STRESS** un prodotto unico poiché grazie alla doppia formula **MATTINO-SERA** aiuta l'organismo a recuperare energie e vigore al mattino, mentre alla sera facilita la distensione ed agevola un sonno ristoratore. Per maggiori informazioni chiedi consiglio al Tuo farmacista.



NATURA MIX

NO STRESS

DOPPIA FORMULA
TONICO ADATTOGENA



Che cos'è la Fitoterapia

OMEOPATIA E FITOTERAPIA Quali differenze?

L'omeopatia, come dice il termine stesso (omeos = simile), è una forma di medicina che sulla base degli insegnamenti di Hahnemann (1755 - 1843) prevede di attaccare la malattia con sostanze capaci di scaturire nell'organismo le stesse reazioni di difesa che esso prevede per fronteggiare la malattia vera e propria. In questo modo la soluzione del problema resta affidata all'organismo stesso, stimolato dal "simile" a reagire e a difendersi. Per questa ragione, l'omeopatia si contrappone nettamente alla fitoterapia, che invece agisce come medicina allopatica (allos=diverso) e cioè basandosi su principi attivi che combattono e si oppongono direttamente al problema. Anche l'omeopatia utilizza in molti casi le piante, siano esse benefiche o venefiche, ma in diluizioni talmente basse da non poter essere neppure rintracciabili nel prodotto. Il principio della diluizione infinitesimale è infatti uno dei cardini della omeopatia, a differenza di quanto invece accade nella fitoterapia, che basando la sua azione sui principi attivi, richiede una presenza consistente e ben determinata delle sostanze identificate come attive.

Le presunte affinità fra omeopatia e fitoterapia ed il fatto che esse vengano addirittura confuse dipende unicamente dal fatto che entrambe non prevedono l'utilizzo di sostanze di sintesi e possono pertanto definirsi come medicine naturali.

La fitoterapia è una scienza che utilizza le piante medicinali nelle loro varie forme a scopi salutistici. È sicuramente la più antica di tutte le medicine, in quanto l'uomo utilizza le piante per la salute fin da quando apparve sulla terra ed essa rappresenta tuttora l'unico strumento usato da popolazioni ancora primitive o comunque impossibilitate ad accedere ai farmaci di sintesi. Di tutte le medicine naturali è quella che più si avvicina alla medicina convenzionale, in quanto agisce sulla base di principi attivi con una ben definita attività sull'organismo. Tuttavia se ne discosta perché, a differenza di essa, ritiene che l'attività esplicata debba essere ricondotta alla pianta nella totalità dei suoi costituenti, piuttosto che alla sola azione di principi attivi purificati ed isolati. Le piante contengono infatti delle sostanze identificabili come principi attivi, ma la loro azione in natura non può essere disgiunta dall'assunzione di tutti gli altri costituenti organici della pianta stessa. Questi principi attivi in alcuni casi possono invece essere isolati o riprodotti e modificati in laboratorio e quindi andare a costituire la base dei farmaci più noti. Basti pensare, per fare un esempio, all'acido acetilsalicilico che è forse il più noto principio attivo poiché utilizzato nella Aspirina, che deriva dal salice. Non è invece possibile riprodurre in laboratorio l'insieme dei costituenti della pianta e le relazioni che tra di essi esistono in natura; questo insieme si chiama fitocomplesso ed i suoi elementi sono talmente tanti da non poter neppure essere identificati con certezza. La fitoterapia ritiene che



la pianta debba essere utilizzata nel suo complesso per i minor effetti collaterali e la maggior efficacia dovuta alla migliore compatibilità con l'organismo cui appare più affine e pertanto maggiormente biodisponibile rispetto ad una sostanza di sintesi. Quando la pianta è utilizzata, sia nei preparati tradizionali come tisane o decotti, sia nelle forme più moderne come gli estratti secchi o liofilizzati, essa viene sottoposta ad un processo di estrazione che consente di concentrare i principi attivi. A differenza del passato, le tecniche moderne permettono di misurare i livelli di principi attivi (titolazione) in modo tale da poter dosare con certezza le quantità da assumere e finalizzare l'uso della pianta



allo svolgimento di una determinata attività salutistica, garantendo allo stesso tempo la ripetibilità del trattamento nel tempo (standardizzazione).

Piccolo Dizionario dei termini utili:

Principio Attivo

Sostanza Responsabile dell'attività della pianta. Normalmente indicato come percentuale dell'estratto utilizzato. Deve essere sempre presente in etichetta.

Titolazione

Sistema di individuazione e misurazione del principio attivo. La tecnica più precisa è quella che usa uno strumento particolare chiamato HPLC.

Biodisponibilità

È la capacità di una sostanza di essere assimilata dall'organismo umano. Più essa è elevata, più facilmente questa verrà assorbita e metabolizzata dall'organismo.

Standardizzazione

È il processo attraverso il quale viene garantita per un dato prodotto la costante presenza di identici livelli di principio attivo.



Ginseng

Panax ginseng C. A. Meyer

Etimologia

Panax, dal greco, Πᾶν = tutto e ἄξ = rimedio, cioè rimedio per tutte le malattie, da cui Panacea la dea greca figlia di Esculapio e di Epione capace di guarire tutti i mali. Gin-seng significa "radice uomo" perché le radici hanno un aspetto simile a quello di un uomo.

Botanica

Famiglia

Araliacee

Descrizione

È una pianta perenne alta sino a 150 cm con foglie palmate e verticillate. I fiori, raccolti in grappoli, sono verdi e piccoli, i frutti sono bacche rosso vivo. Presenta una grossa radice tuberizzata di colore bruno-giallastra costituita da un corpo principale (body) e numerose ramificazioni laterali (tails). Ha un sapore dolciastro e debolmente aromatico.

Habitat

Cresce spontanea nella zona temperata dell'Estremo oriente e in Manciuria. Viene coltivata in Cina, Corea, Giappone, Russia, Ucraina.

Coltivazione

La coltivazione del Ginseng è particolarmente lunga e laboriosa: in coltura essa dura almeno sette anni, tempo necessario affinché le radici raggiungano un peso di 70-100g. Un ginseng che cresce allo stato spontaneo può raggiungere un peso simile in 150-200 anni.

Tempo di raccolta

La radice è normalmente raccolta nella stagione autunnale.

Parte utilizzata

La droga è costituita dalle radici (Ginseng radix).

Principi attivi di riferimento

Ginsenosidi totali

Modalità d'azione

Attività

Il ginseng possiede attività tonico-adattogena, stimolante le funzioni cognitive (attenzione, memoria ecc.) e le performance fisiche; è immunostimolante, e possiede una modesta attività ipoglicemizzante.

Avvertenze

Dosi eccessive possono portare ad agitazione ed insonnia. Sconsigliato in soggetti con ipertensione grave ed in pazienti con patologie cardiache, nei bambini al di sotto dei 12 anni, nelle donne in gravidanza e che allattano. Si consiglia di non assumere il ginseng in modo continuo, ma effettuando cicli periodici intervallati da una sospensione temporanea del trattamento.

Utilizzi odierni più comuni

Usi erboristici

Come tonico-adattogeno generale dell'organismo sotto stress o



intensa attività fisica. Nella stanchezza, debolezza generale e nervosa, indicato nella convalescenza nonché nei disturbi legati all'invecchiamento.

Usi tradizionali

Il Ginseng è una delle piante officinali più antiche dell'Asia Orientale, soprattutto in Cina e in Corea. Esso agirebbe contro le più disparate malattie. In modo particolare manterrebbe giovani fino ad età avanzata e riuscirebbe a prolungare la vita. È considerato dai cinesi come afrodisiaco.

Caratteristiche essenziali dei preparati ed utilizzo

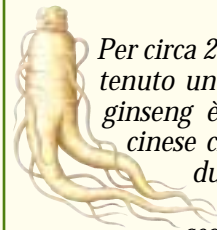
Uso interno

Dose giornaliera media suggerita: 1-2g di droga, o preparazioni equivalenti pari ad un apporto di 20-30 mg di ginsenosidi al giorno

Uso cosmetico

Viene utilizzato come elasticizzante e rassodante per pelli secche, rugose e senescenti. Rientra nella composizione anche di lozioni, saponi da bagno, shampoo.

Storia, folklore e leggende



Per circa 2000 anni le radici di ginseng hanno mantenuto un posto d'onore nella medicina cinese. Il ginseng è descritto nella più antica farmacopea cinese che si crede scritta nel primo secolo d.C. durante la dinastia Han.

Sono state combattute guerre per il possesso delle foreste dove cresceva e i braccatori sfidavano spesso la morte per raccogliarlo. La mitologia relativa al primo incontro del ginseng con l'uomo è quanto mai varia. Una storia racconta che l'intero villaggio di Shantang nella provincia di Shensi era turbato da strani lamenti. Un giorno gli abitanti del villaggio si riunirono e decisero di mettersi in cammino per scoprirne l'origine. Trovarono che sotto un arbusto una massiccia radice dalla forma umana gridava per attrarne l'attenzione. Secondo altre tradizioni la radice di ginseng fu scoperta grazie ai sogni. Comunque sia, tutte concordano nel ritenere che non sia stato l'uomo a trovare la radice, bensì essa a richiamare l'uomo.



Whitania

Whitania somnifera L. Dunal

Etimologia

La pianta è chiamata in termine dialettale indiano Ashwagandha che significa "odore di cavallo" e si riferisce non tanto all'odore del cavallo ma alla sua forza, alludendo al suo nome come erba tonica che conferisce la vitalità e l'energia sessuale del cavallo. Sinonimi: ginseng indiano

Botanica

Famiglia

Solanaceae

Descrizione

Cespuglio alto da 50 a 120 cm con rami legnosi che all'apice diventano grigio-tomentosi per la presenza di numerosi peli. Le foglie sono grigio-verdi con lamina da ovata ad ellittica. I fiori sessili, piccoli, lunghi circa 1 cm, di colore verde o leggermente giallo sono raccolti in grappoli. I frutti sono delle bacche rosse, globose del diametro di 6 mm, racchiuse in un calice rigonfio e membranoso del tutto simile nell'aspetto a quello dell'alchechengi.

Habitat

È una pianta originaria del Sud Africa diffusa poi nell'area mediterranea sulle coste dell'India, dell'Asia orientale, dell'Africa settentrionale, in Egitto e Marocco, in Spagna. In Italia si trova unicamente in Sicilia e Sardegna.

Tempo di raccolta

Si effettua in marzo, successivamente alla fioritura.

Parte utilizzata

La droga è costituita dalle radici.

Principi attivi di riferimento

Whitanolide A

Modalità d'azione

Attività

La Withania ha attività adattogene, toniche, immunomodulatrici, antiinfiammatorie, antianemiche e leggermente sedative.

Avvertenze

Non sono noti effetti avversi in seguito all'assunzione di Withania. La pianta ha proprietà abortive per cui non va usata in gravidanza. Per quanto concerne l'allattamento, l'uso della pianta è sconsigliato data la mancanza di studi in proposito.

Utilizzi odierni più comuni

Usi erboristici

La Withania si usa nella debolezza e nell'esaurimento nervoso, specialmente dovuto a stress, nella convalescenza, nell'impotenza causata dall'affaticamento, nelle infiammazioni croniche; come tonico generale per prevenire le malattie.

Usi tradizionali

La Withania è usata tradizionalmente per asma, bronchi-



te, psoriasi, artrite, dolori reumatici, insonnia, demenza senile, difficoltà di concepimento.

Caratteristiche essenziali dei preparati ed utilizzo

Uso interno

Dose giornaliera media suggerita: 1-2 g di droga o preparazioni equivalenti per un apporto pari a 0.5-1 mg di Whitanolide A.

Storia, folklore e leggende



Nella medicina Ayurvedica le radici di Withania hanno attività afrodisiaca, tonica, depurativa ed antielmintica ed inoltre sono usate per infiammazioni, psoriasi, bronchite, asma, ulcera, scabbia, insonnia e debolezza senile.

Nella medicina Unani le radici hanno anche proprietà emmenagoghe, facilitanti il concepimento e antiartriche. Le popolazioni africane utilizzano la radice di Withania ridotta in polvere finissima con l'aggiunta di acqua per disturbi gastrici, ferite e ustioni. In Sicilia si hanno notizie dell'uso popolare della pianta in stati influenzali e febbrili.



Eleuterococco

Eleutherococcus senticosus Maxim

Etimologia

Il nome accademico della famiglia dell'eleuterococco è "Acantopanax" dove: Acanto significa spinoso" - Panax significa "panacea".

Sinonimi: Ginseng siberiano, radice della taiga, arbusto del diavolo

Botanica

Famiglia

Araliacee

Descrizione

È un arbusto spinoso alto 1-3 m con piccoli fiori (giallastri i femminili e violetti i maschili) riuniti in ombrelle. Le foglie, palmato-partite, sono composte di cinque foglioline ellittiche con margine seghettato. Il frutto, una drupa nerastra, contiene cinque semi.

Habitat

Nasce spontaneo nella Russia orientale (Siberia) ed in alcune regioni del nord della Cina, Corea e Giappone.

Coltivazione

Contrariamente al ginseng che ormai proviene solo da coltivazioni, l'eleuterococco è diffuso allo stato selvatico.

Tempo di raccolta

La radice è raccolta in autunno, essiccata intera e poi tritata per l'uso nei preparati medicinali.

Parte utilizzata

La droga è costituita dal rizoma e dalle radici.

Principi attivi di riferimento

Eleuteroside E

Modalità d'azione

Attività

La radice dell'eleuterococco ha proprietà tonico-adattogene, aumenta il vigore e la resistenza fisica ed innalza la soglia di resistenza a stimoli stressanti. Possiede anche un'azione immunostimolante generale.

Avvertenze

Anche se a livello centrale produce effetti di stimolazione di modesta entità, è consigliabile assumerlo entro primo pomeriggio. È sconsigliato l'uso nei soggetti ipertesi, nei bambini al di sotto dei 12 anni di età e nelle donne in gravidanza e che allattano.

Utilizzi odierni più comuni

Usi erboristici

L'eleuterococco viene indicato come tonico per rinforzare il corpo durante gli sforzi e come rimedio contro la debilitazione e la tendenza a diminuire la capacità lavorativa e la concentrazione, e durante la convalescenza.

Usi tradizionali

Usato come stimolante, tonico-adattogeno, diuretico, per dolori



alla schiena, artrite reumatoide, per aumentare la resistenza alle malattie, insonnia.

Caratteristiche essenziali dei preparati ed utilizzo

Uso interno

Dose giornaliera media suggerita: 2-3 g di droga o preparazioni equivalenti per un apporto pari a 2-3 mg di Eleuteroside E.

Storia, folklore e leggende



La storia moderna di questa pianta comincia con I.I. Brekham, negli anni '40. Nel corso di ricerche per reperire una droga più economica in alternativa al ginseng, Brekham scoprì che la radice di eleuterococco offriva molti dei benefici del più famoso ginseng: le ricerche successive, sia di scienziati sovietici sia cinesi hanno mostrato che l'eleuterococco non è un surrogato del ginseng, ma senza dubbio è una droga tonico-adattogena con caratteristiche peculiari, spesso anche superiori a quelle della radice cinese (ad esempio a livello del sistema immunitario). Famoso rimane l'impiego per le performance degli atleti russi alle Olimpiadi di Mosca e per i cosmonauti nei lunghi periodi di permanenza nello spazio. Si stima che nella sola Russia circa sei milioni di persone usino quotidianamente l'eleuterococco.



Etimologia

“Rosea” in quanto i suoi fiori giallo-rosso profumano di rosa.

Sinonimi: Radice Idea, rodiola sacra

Botanica

Famiglia

Crassulaceae

Descrizione

È una pianta alta dai 5 ai 35 cm con foglie appiattite, lanceolate e dentellate. Le foglie e il fusto sono succulenti. I fiori, di colore giallo-rosso, emettono un caratteristico profumo, che richiama quello della rosa al quale appunto deve il suo nome. La fioritura si ha normalmente da Maggio a Giugno. La composizione chimica e la potenza della stessa pianta è soggetta a significative variazioni stagionali.

Habitat

Pianta spontanea nelle zone montuose nord-europee (Scandinavia, Lapponia), nord-asiatiche (Siberia) e nord-americane (Alaska). Cresce ad altitudini elevate (tra i 3300 e i 5400 metri s.l.m.), nelle aree impervie e rocciose di numerose catene montuose. La si può trovare anche sulle Alpi e sui Pirenei. Predilige terreni normali, ben drenati ed esposti al sole.

Tempo di raccolta

In autunno a distanza di tre, quattro anni dalla semina.

Parte utilizzata

La droga è costituita dalle radici.

Principi attivi di riferimento

Salidroside

Modalità d'azione

Attività

Adattogena, antistress, ed è in grado di aumentare le capacità di apprendimento e di memoria. Nel controllo del peso corporeo quando associata ad una dieta equilibrata.

Avvertenze

Non sono stati evidenziati effetti indesiderati alle dosi raccomandate. In casi molto sporadici, sono stati rilevati leggeri incrementi della pressione arteriosa. L'utilizzo di *Rhodiola rosea* è sconsigliato in individui che soffrono di crisi di ipertensione, stati febbrili, sovraeccitabilità.

Utilizzi odierni più comuni

Usi erboristici

Come tonico-adattogeno-stimolante in caso di affaticamento, stress e depressione e, in generale, dove vi sia la necessità di un rapido recupero dopo prolungati carichi e sforzi fisici. Di aiuto nella riduzione del peso in tutti quei soggetti in sovrappeso, che necessitano di un aiuto per la mobilitazione della massa grassa.

Usi tradizionali

Usata tradizionalmente nei paesi nordici per aumentare la resi-

Rhodiola

Rhodiola rosea L.



stenza fisica e immunitaria e, in generale, per migliorare lo stato di salute e la longevità di un individuo.

Caratteristiche essenziali dei preparati ed utilizzo

Uso interno

Dose giornaliera media suggerita: da 500 a 700 mg di droga o preparazioni equivalenti per un apporto pari a 3-5/5 mg di Salidroside.

Storia, folklore e leggende



L'uso della *Rodiola* ha una storia leggendaria; in Siberia ed in Georgia vi è un detto secondo il quale chi beve regolarmente tè di *Rodiola* vivrà per più di un secolo. La radice, impiegata per migliorare le prestazioni fisiche e la resistenza individuale, veniva somministrata alle coppie prima del matrimonio per favorire la nascita di bambini sani. La *Rodiola*, ritenuta un potente stimolante, rientrava nella formulazione di diverse pozioni d'amore; il principe ucraino Galitsky, vissuto nel XIII secolo, affermava di essere un grande amatore grazie alle radici di *Rodiola*. Gli imperatori Cinesi, che usavano la radice per curare diversissimi disturbi e malattie, inviarono per molti secoli spedizioni nella Siberia orientale alla ricerca delle zone in cui cresceva spontanea la *Rodiola*. Per migliorare il loro adattamento all'elevata altitudine, le popolazioni del Tibet integravano la propria alimentazione con la *Rodiola*, mentre gli abitanti della Siberia facevano uso della radice per aumentare la loro resistenza alle basse temperature ambientali. In Bulgaria, l'estratto di *Rodiola* è da tempo utilizzato per la produzione di una bevanda molto popolare chiamata "Nastojka". Anticamente la forma più gradita di assunzione della *Rodiola* era sotto forma di bevanda alcolica, la quale si otteneva ponendo in uguali porzioni radici fresche di *Rodiola* in alcool 40% e lasciando riposare il tutto al buio per qualche settimana. I primi studi scientifici sulla *Rodiola* risalgono alla prima metà del secolo scorso, quando diversi scienziati, per lo più russi, iniziarono ad osservare gli effetti che aveva questa pianta indigena, ma solo nei primi anni '60 le informazioni sui benefici e le proprietà della *Rodiola* sono stati resi pubblici al mondo occidentale.



L'uso cosmetico delle piante medicinali

La cosmesi vegetale, intesa come ricerca e metodo per curare salute e bellezza del proprio corpo con sostanze estratte da materie prime vegetali, risale a epoche antichissime.

Oggi, grazie all'evoluzione continua della tecnologia e della ricerca scientifica, la conoscenza in termini di piante e della loro applicazione cosmetica ha raggiunto livelli assai elevati. Infatti, rispetto all'uomo delle civiltà del passato, conosciamo non solo l'applicazione empirica delle piante ma anche la loro composizione chimica e farmacologica che permette di realizzare cosmetici a base vegetale in grado di rispettare gli standard qualitativi e quantitativi imposti dalle esigenze del mondo moderno.

Ciò che appare particolarmente importante per il consumatore è la capacità di distinguere tra di loro i diversi prodotti cosmetici, non lasciandosi ingannare dalla loro presentazione. Troppo spesso infatti vengono messe sul mercato linee di prodotti cosmetici che vengono presentati come naturali, quando in realtà nella maggior parte dei casi non contengono che percentuali minime di sostanze vegetali, capaci al più di conferire al prodotto un buon profumo e nulla più.

Da un altro punto di vista invece le tecniche moderne consentono di basare la funzionalità dei prodotti su estratti e derivati vegetali, misurandone i livelli e testandone clinicamente la funzionalità. Ciò rappresenta un importante passo

avanti rispetto al passato e consente di portare al consumatore prodotti che basando la loro documentata attività su sostanze vegetali sono più rispettosi dell'equilibrio della pelle e gradevoli da utilizzare. È poi estremamente importante sottolineare che spesso la salute e la bellezza della pelle dipendono anche dall'equilibrio generale dell'organismo e pertanto un approccio moderno alle problematiche connesse all'invecchiamento cutaneo, alle impurità della pelle e a molte altre esigenze specifiche necessitano di una dieta corretta e spesso del supporto degli opportuni integratori alimentari. In questo ambito pertanto il trattamento cosmetico si unisce alla integrazione dietetica in un tutt'uno finalizzato a dare risposte concrete ed efficaci, risolvendo realmente un problema che la sola applicazione di una crema difficilmente può eliminare.

Ne l corso dei prossimi appuntamenti con questa rivista, approfondiremo in dettaglio le piante più importanti per la salute e la bellezza di pelle e capelli.



Rughe: un approccio naturale e sistematico



La qualità della struttura della pelle è influenzata anche da una alimentazione equilibrata; nei casi di carenza di determinati nutrienti può essere utile ricorrere all'integrazione alimentare. L'INTEGRATORE DIETETICO REGEDERMA, della nuova linea Aboca Cosmesi Vegetale, grazie alla sua formulazione innovativa, fornisce il giusto apporto giornaliero di Vitamine C ed E, β -carotene, Selenio e Gamma Orizanolio elementi noti per le loro proprietà antiossidanti. Questi nutrienti, in sinergia con gli estratti vegetali, titolati e standardizzati, rappresentano un aiuto naturale per contrastare l'azione dannosa dei radicali liberi, responsabili di manifestazioni anche di tipo cutaneo. Associando all'integratore la CREMA ANTIOSSIDANTE REGEDERMA si può proteggere efficacemente la pelle del viso dagli effetti provocati, a livello cutaneo, dai radicali liberi prodotti in particolari situazioni di stress ambientale: raggi UVA e UVB, inquinamento, inadeguato stile di vita. È il trattamento ideale per prevenire gli inestetismi legati all'invecchiamento cutaneo. La pelle risulta protetta, idratata e luminosa. Ottima base per il trucco.



S spesso si sente dire che la salute inizia a tavola, ed in realtà da sempre le piante medicinali ed aromatiche hanno trovato un largo utilizzo nella preparazione dei cibi, in quanto oltre alle loro proprietà aromatizzanti esse possono contribuire a favorire determinate funzioni fisiologiche dell'organismo. In questo numero vogliamo brevemente approfondire l'importanza che possono avere l'uso di finocchio, menta e zenzero per facilitare le funzioni digestive. Il finocchio infatti svolge una azione efficace contro i gas intestinali; la menta piperita è utilizzata per le proprietà tonico-digestive mentre lo zenzero unisce a queste qualità anche la capacità di facilitare i processi di assimilazione.

■ Le ricette

Branzino ai semi di finocchio:

- 4 branzini filettati
- 10 semi di finocchio selvatico secco
- 2 cucchiaini di olio di oliva
- prezzemolo tritato
- 200 ml di liquore all'anice
- 1 bicchiere di vino bianco
- 1 noce di burro
- sale, pepe e farina

Salare, pepare e infarinare i filetti. In una padella far scaldare l'olio, adagiare i filetti di branzino e farli dorare. Togliere i filetti e adagiarli sul piatto di portata. Eliminare l'olio di cottura e versare il vino, il liquore all'anice e i semi di finocchio e far cuocere per 3-4 minuti. Legare la salsa a fuoco vivo con la noce di burro e disporla sui filetti aggiungendo poi il prezzemolo.

Macedonia con Zenzero e Cardamomo

- 2 banane
- 150 ml di succo di agrumi fresco
- 2/3 semi di cardamomo spelati e tritati
- 4 gherigli di noce
- 4 arance
- 1 cucchiaino di zenzero
- 2/3 cucchiaini di miele

Affettare le banane, sbucciare e tagliare a fette le arance. Mescolare lo zenzero, il cardamomo ed il miele al succo di agrumi. Distribuire le arance e le banane nelle coppette ed irrorarle con il succo. Cospargere ogni porzione con qualche gheriglio di noce sminuzzato.

Menta



La Menta può essere utilizzata sia nei piatti salati sia in quelli dolci, è ottima in minestre, insalate, carni alla griglia, salse, dolci a base di cioccolato o limone.

Zenzero



Lo Zenzero è indicato per salse, stufati di pollame, verdure, pesce, formaggio, frutta cotta, budini, torte, biscotti, bevande e vino caldi.

Finocchio



Il finocchio si armonizza bene con prezzemolo, origano, salvia, timo e peperoncino. I semi sono ottimi per guarnire e aromatizzare i piatti a base di pesce.



LA PHYTOGNOMONICA



Nel passato spesso medicina e magia si intrecciavano, così come conoscenza scientifica e tradizioni popolari si sovrapponevano. Particolarmente curiosa e affascinante appare da questo punto di vista la storia e l'opera di **Giovan Battista Della Porta**, filosofo e viaggiatore vissuto nel XVI secolo scrisse i primi capitoli della sua opera *Magiae Naturalis* a soli 15 anni e viene considerato come uno dei primi "classificatori vegetali".

Grande è la sua importanza per aver approfondito nella "Phytognomonica" l'antica teoria della "signatura" in botanica, ossia la

ricerca di piante che ricordino organi o parti del corpo umano per indicarne un rimedio.

Attraverso l'osservazione di queste caratteristiche si possono comprendere le corrispondenze, le affinità e i contrasti tra oggetti. Le piante o gli organi animali che assomigliano a uno specifico organo umano, "simpatizzano" con esso, e potranno così guarirne, per magia naturale, qualsiasi disturbo o affezione. Le piante gialle purgheranno la bile, le piante lattiginose saranno efficaci per la produzione del latte, le piante "ossute" guariranno le ossa. Le piante sono ordinate in sette classi: nella prima classe inserisce l'habitat del mondo vegetale, separando le piante acquatiche dalle terrestri e dalle montane. La parte più nota è la seconda, nella quale tiene conto della somiglianza della pianta con varie parti del corpo umano: abbiamo così quelle che hanno somiglianza con il cuore, con gli occhi, con i capelli, i denti e così via. La forma indica la parte del corpo umano che va trattata e che troverà giovamento.

Nella terza sono elencate le piante che descrivono gli animali, nella quarta le malattie dell'uomo, nella quinta quelle che hanno le qualità degli animali, nella sesta quelle con particolarità analoghe a quelle dell'uomo e nella settima le piante rapportate agli astri. Le illustrazioni del *Phytognomonica* conservato nella *Bibliotheca Antiqua Aboca* sono state colorate in altra epoca e rendono l'opera ancora più affascinante, come sorprendente è l'espressività dei pochi ma precisi tratti del disegno. Diventa obbligatorio per chi legge scorrere le tavole allegate a questo libro nella biblioteca virtuale (www.aboca.it): sono di un gusto e di una qualità veramente unici.

ABOCA MUSEUM *erbe e salute nei secoli*

Aboca Museum è un grande progetto voluto dall'azienda Aboca e in particolare dal suo fondatore Valentino Mercati con lo scopo di riscoprire e recuperare la storia delle erbe medicinali e del loro utilizzo da parte dell'uomo.

Alla base di questa iniziativa, oltre alla grande passione del suo ideatore per la cultura delle erbe, c'è un meticoloso lavoro di ricerca

e di studio condotto con particolare dedizione da uno staff di ricercatori specializzati.

Nel corso degli anni sono stati raccolti reperti e fonti di inestimabile valore storico e culturale come antichi libri di botanica medicinale, mortai, ceramiche, strumenti e arredi da farmacia che hanno permesso di ricostruire il connubio tra le erbe medicinali e l'uomo attraverso i secoli: dalla preistoria alla moderna farmacia, passando per le spezierie medioevali e i laboratori alchimistici.

I reperti sono esposti in varie stanze, che nel loro insieme danno al visitatore l'impressione di viaggiare nel tempo permettendogli di scoprire quanto sia antico e radicato nella nostra cul-



tura l'uso delle erbe sia a scopo terapeutico e salutistico sia a scopo rituale e religioso. Oltre alle sale espositive, presso Aboca Museum, si trova anche Biblioteca Antiqua, una biblioteca specialistica che mette a disposizione dei soli ricercatori una raccolta di circa 800 libri antichi che vanno dal '500 ai primi decenni del '900.

Tra questi si trovano libri di botanica, medicina, farmacia, alchimia, spagiria ed anche manualetti di "ricette e segreti" che testimoniano la larga diffusione delle erbe negli usi popolari. Inoltre

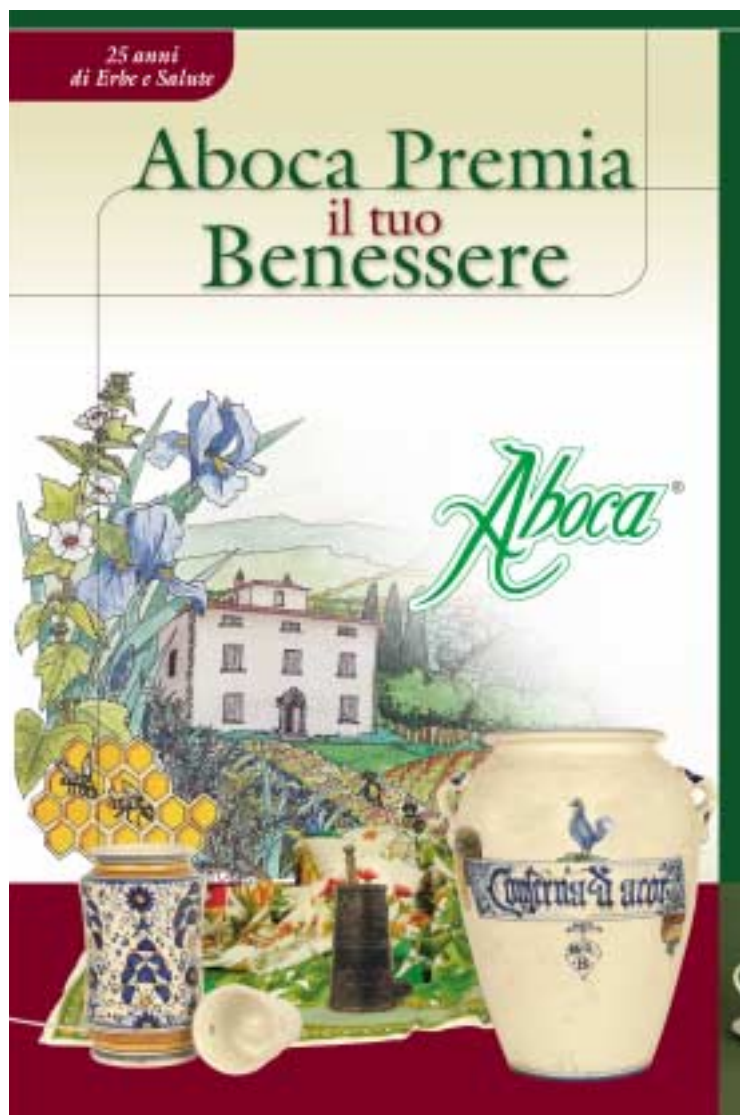
presso il Museo sono situati sia un bookshop con le riproduzioni artistiche dei reperti e le copie anastatiche dei libri del Museo.

Aboca Museum risiede presso l'antico palazzo Bourbon del Monte, nel cuore del centro storico di Sansepolcro (AR), a pochi passi dal Museo Civico di Sansepolcro dove sono conservate varie opere del pittore rinascimentale Piero della Francesca.



Per visite e informazioni: **0575 - 733589**

La visita al Museo può essere effettuata anche virtualmente all'indirizzo www.aboca.it/abocamuseum



Una grande promozione all'insegna di erbe, arte e cultura per premiare la fedeltà dei nostri consumatori e festeggiare insieme i 25 anni di Aboca

Tutti i prodotti Aboca Erbe e Salute e Cosmesi Vegetale partecipano alla promozione. Raccogliendo i codici a barre che trovi sugli astucci dei prodotti Aboca, puoi ottenere i prestigiosi regali.

Raggiunto il punteggio che corrisponde al regalo da te desiderato, consegna l'apposita cartolina al tuo farmacista.

Ulteriori informazioni sul regolamento della promozione al sito

www.aboca.it

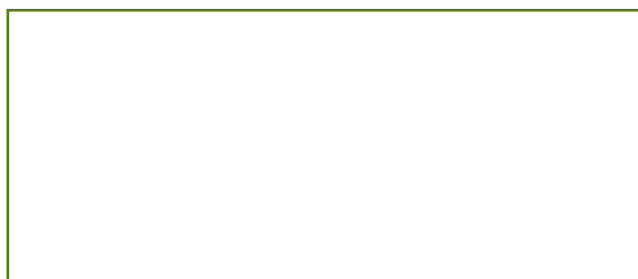
**Numero verde
800-11.01.68**

Questa rivista è offerta da



APOTECA NATURA

LA RISPOSTA NATURALE IN FARMACIA



Apoteca Natura News
Supplemento a
"Aboca Informa"
registrato presso il
Tribunale di Arezzo

Distribuzione Gratuita

Direttore responsabile
Michele Casini

Redazione
a cura dello staff
scientifico Aboca

Progetto Grafico
Studio Valenti