



News

A POTECA NATURA

LA RISPOSTA NATURALE IN FARMACIA

PRIMO PIANO

L'INVERNO E LE SUE INSIDIE

*Le risorse della
fitoterapia*

pag. 3

SALUTE

Come leggere l'etichetta dei prodotti erbotici

*Il prodotto erboristico diventa
Integratore alimentare*

pag. 4

SPECIALE INSERTO

LE ERBE BALSAMICHE:

*Eucalipto, Grindelia, Piantaggine,
Propoli*

4 MONOGRAFIE

DA CONSERVARE

pag. 5/8

BELLEZZA

SALUTE E BELLEZZA DELLA PELLE

*Cure cosmetiche e integrazione
alimentare*

pag. 9

ALIMENTAZIONE

Colesterolo e Trigliceridi:

amici o nemici?

I condimenti della salute

pag. 10

CULTURA

IL MORTAIO:

*Storia di uno strumento
attraverso i secoli*

pag. 11

APOTECA NATURA

LA RISPOSTA NATURALE IN FARMACIA



Caro lettore,

Siamo lieti di annunciarti che Apoteca Natura, il marchio che all'interno delle farmacie contraddistingue apposite aree interamente dedicate alla Salute Naturale, propone questo mese il nuovo numero della sua rivista trimestrale. La nostra redazione, composta dal personale interno alla nostra azienda in collaborazione con la farmacia, ha cercato, in questo secondo appuntamento, di fornire al consumatore informazioni utili per affrontare meglio le più comuni esigenze di benessere legate non soltanto all'arrivo della stagione invernale ma anche all'alimentazione e alla salute e bellezza della pelle.

In particolar modo parleremo di erbe balsamiche, di integratori alimentari e della loro nuova etichettatura, di trattamenti cosmetici integrati, di colesterolo e dei rimedi naturali per controllarlo.

Inoltre i ricercatori del centro studi di Aboca Museum continueranno a raccontarci l'affascinante storia delle erbe medicinali grazie al loro prezioso contributo: un excursus storico del mortaio, lo strumento erboristico per eccellenza.

Questi contenuti sono stati realizzati con l'intenzione precisa di fornire al consumatore degli strumenti chiari che lo aiutino a conoscere in maniera approfondita il mondo delle erbe medicinali e a scegliere in maniera consapevole le soluzioni naturali più adatte a risolvere le proprie esigenze di salute.

Apoteca Natura è quindi una iniziativa culturale caratterizzata da una stretta e crescente collaborazione tra l'azienda Aboca e la Farmacia, che ha come fine la promozione della fitoterapia attraverso prodotti di alta qualità e strumenti informativi attendibili.

Buona Lettura!

La Redazione

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



La Rubrica del Lettore

Apoteca Natura mette a disposizione dei suoi lettori uno spazio per poter dialogare direttamente con loro. E' possibile quindi inviare domande, consigli e opinioni che troveranno spazio all'interno di questa rivista. I messaggi potranno essere inviati per posta elettronica all'indirizzo e-mail

redazione@apotecanatura.it



L'INVERNO E LE SUE INSIDIE

le risorse della fitoterapia



Grindelia

Eucalipto

Piantaggine

Elicriso

La stagione fredda è caratterizzata dall'abbassamento delle temperature e da un' aumentata esposizione agli sbalzi termici.

Lo stile di vita moderno costringe molti di noi ad una permanenza in luoghi chiusi con un microclima artificiale (spesso troppo caldo e secco), ben lontano da quello tipico della stagione invernale; il che rende più difficile all'organismo adattarsi alle mutate condizioni climatiche.

Le polveri e l'inquinamento atmosferico delle città diventano, in questa stagione, fattori particolarmente irritanti che influenzano negativamente la salute del nostro sistema respiratorio.

In queste condizioni di freddo e di sbalzi termici repentini e innaturali, nonostante la capacità dell'organismo di mantenere costante la propria temperatura, la periferia di tutto il nostro corpo (mani, piedi, naso, gola e rispettive mucose) si raffredda.

Il raffreddamento delle mucose a sua

volta è responsabile della riduzione della loro funzionalità e capacità di difenderci. Se a queste condizioni di terreno indebolito si associa una maggior permanenza in luoghi chiusi e affollati, ecco che le probabilità di ammalarci aumentano.

Non è sicuramente casuale che uno dei rimedi più antichi per prevenire questi disturbi sia sempre stato quello di assumere bevande calde (es. tisane, vin brulè) fatte con piante diaforetiche e riscaldanti (Menta piperita, Camomilla, Zenzero, Cannella, Chiodi di garofano, Peperoncino ecc.) al fine di ripristinare una corretta circolazione.

La natura ci offre numerose piante e sostanze naturali adatte a sostenere molti dei meccanismi fisiologici che, come abbiamo visto, nel periodo invernale sono sottoposti a maggiore stress.

In particolare tra queste ricordiamo le piante in grado di modulare l'azione del sistema immunitario come l'Echinacea e l'Astragalo: piante che risultano indicate

sia nella prevenzione che come coadiuvanti.

Vi sono inoltre piante ricche di sostanze emollienti e lenitive sulle mucose infiammate come la Liquirizia, la Piantaggine, ecc. senza dimenticare il miele che, come base di sciroppi o utilizzato per dolcificare le tisane, resta un antico e utile rimedio di complemento.

Le piante balsamiche e pettorali ricche in oli essenziali o altri principi attivi con azione specifica sulle vie respiratorie sono sicuramente una delle classi più importanti. Gli oli essenziali contenuti in queste piante, ad esempio, vengono, una volta ingeriti o assorbiti attraverso la pelle, eliminati almeno in parte attraverso le vie respiratorie stesse, dove svolgono azione espettorante e antisettica, ovvero proprio quell'azione di stimolo e supporto di cui le mucose hanno bisogno per recuperare le loro corrette funzioni fisiologiche.

Tra le piante balsamiche più interessanti si annoverano l'Eucalipto, il Pino, l'Elicriso e soprattutto la Grindelia.

Infine ricordiamo la Propoli, un prodotto di derivazione vegetale elaborata dalle api, che è oramai ben noto anche al grande pubblico. Le sue proprietà antisettiche ed antinfiammatorie la rendono una sostanza naturale che per efficacia e sicurezza risulta assolutamente ideale per sostenere la funzionalità delle prime vie aeree.

grindtus^{plus}

Un respiro di Natura con i Balsamici alla Grindelia

Nuovi prodotti e formulazioni potenziate per aiutarti in maniera del tutto naturale a difenderti dai rigori dell'inverno

Partendo dalle coltivazioni biologiche di Grindelia e utilizzando un know-how di ricerca e di produzione moderno, **Aboca** ha messo a punto una nuova linea di prodotti che, sfruttando le proprietà della Grindelia in sinergia con altri principi attivi balsamici, svolgono una efficace azione benefica nei confronti delle vie respiratorie.

La linea **Grindtus Plus** è formata sia dai nuovi prodotti **Grindtus Tisana** e **Grindtus Opercoli** sia dai già consolidati **Grindtus Sciroppo Adulti**, **Grindtus Sciroppo Bambini**, **Grindtus Gocce**, **GrindOral Tavolette**, **GrindPectoral**.





COME LEGGERE L'ETICHETTA

semplici regole per valutare sicurezza ed efficacia dei prodotti erboristici

2) **Ingredienti:** permettono di identificare il contenuto del prodotto e sono riportati in ordine decrescente rispetto al loro quantitativo per dose giornaliera. Nel caso delle piante medicinali deve essere riportato sia il nome latino della specie botanica (per evitare confusioni tra diverse varietà) sia la parte utilizzata

3) **Modo d'uso:** indica le modalità di assunzione da seguire per ottenere l'effetto dichiarato dall'azienda.

4) **Denominazione di vendita:** indica la categoria a cui il prodotto appartiene.

5) **Nota del Ministero:** importante in quanto implica l'accettazione da parte del Ministero della Salute italiano della etichettatura e della qualità del prodotto ma non di eventuali messaggi pubblicitari correlati.

1) **Titolo:** aiuta a distinguere i prodotti di alta qualità da quelli di qualità inferiore in quanto esprime la quantità delle sostanze funzionali presenti nel prodotto e responsabili della sua efficacia. Per ogni singolo ingrediente deve essere indicato il titolo dei principi attivi.

11) **Nome azienda:** deve essere sempre indicata l'azienda che commercializza il prodotto e che ne è responsabile. Se azienda produttrice e azienda commerciante non coincidono, deve essere indicato anche il nome del produttore.

10) **Lotto di produzione:** numero che permette la tracciabilità del prodotto, consentendo di ricostruire l'intero processo produttivo.

9) **Data scadenza:** termine ultimo oltre il quale l'azienda non garantisce più le caratteristiche dichiarate.

7) **Certificazione biologica:** indica se il prodotto è da agricoltura biologica (con quantità superiore al 95% di ingredienti biologici) o se è con ingredienti da agricoltura biologica (nel caso in cui la quantità degli ingredienti biologici sia compresa tra il 70 e il 95%). Deve essere sempre riportato il logo dell'ente certificatore.

8) **Funzione del prodotto:** indica l'attività del prodotto sull'organismo e deve essere supportato da dati scientifici.



IL PRODOTTO ERBORISTICO DIVENTA INTEGRATORE ALIMENTARE

Con la Circolare n° 3 del 12/08/02 emessa dal Ministero della Salute italiano i prodotti erboristici, da semplici alimenti, sono stati promossi a Integratori Alimentari. Precedentemente, erano considerati tali solo i prodotti con vitamine e sali minerali ai quali era riconosciuta una funzione di tipo nutrizionale. Con la nuova normativa invece, il concetto di Integratore è stato "allargato", comprendendo così anche il prodotto a base di piante medicinali e di estratti naturali in grado di svolgere una funzione di tipo fisiologico e quindi in grado di "coadiuvare le normali funzioni fisiologiche dell'organismo". Sul piano della produzione, con la nuova normativa, le aziende devono rispettare standard qualitativi ben precisi ed essere autorizzate dal Ministero della Salute come officine dietetiche (mentre prima era sufficiente la sola autorizzazione sanitaria). In altre parole, **ogni officina di produzione deve disporre di locali idonei, di macchinari specifici, di laboratori di controllo e di personale laureato che certifichi la qualità dei prodotti.** La Circolare Ministeriale, non applicata ai prodotti per uso esterno (gel, creme, balsami) né a quelli di consolidato utilizzo alimentare (tisane), può essere considerata un passo in avanti per il settore erboristico; con il nuovo panorama normativo si ha infatti sia una maggiore tutela del consumatore sia un maggiore controllo da parte del Ministero. **Le aziende produttrici sono infatti obbligate a notificare al Ministero le etichette** dei prodotti da commercializzare e nel caso in cui la formulazione di un nuovo integratore contenga piante medicinali "non note" sono tenute a fornire una serie di informazioni sufficienti a dimostrarne la sicurezza. **Il Ministero valuterà poi, in base alla documentazione presentata, se autorizzare o vietare la commercializzazione del prodotto.** Con il nuovo scenario normativo, l'integratore alimentare a base di erbe medicinali può essere considerato uno strumento salutistico che, all'interno dell'area della Salute Naturale e a metà strada tra alimento e farmaco, è capace di svolgere un ruolo di "Integrazione fisiologica" per la salute e il benessere di ogni giorno.



Eucalipto

Eucalyptus globulus Labill.

Etimologia

Eucalyptus, dal greco eu = bene e kaluptw = copro, in allusione all'opercolo che racchiude il calice nel bocchio fiore; globulus, per la forma sferoidale del fiore.

Botanica

Famiglia

Myrtaceae

Descrizione

Albero sempreverde con un tronco dalla corteccia liscia che si stacca in placche sottili e allungate. Le giovani foglie sono opposte a due a due e saldate tra loro alla base, quelle adulte invece sono sparse sui rami; sono falcate, spesse, di colore verde-grigio con base dissimmetrica. I fiori sono singoli, privi di petali e con tantissimi stami mentre il frutto è una capsula contenente numerosi semi.

Habitat

Originario dell'Australia e della Tasmania, l'Eucalipto è ormai ampiamente diffuso nelle regioni tropicali del globo, in America, Messico, Africa, nelle regioni atlantico/mediterranee e in Italia.

Coltivazione

L'Eucalipto è diffuso nei climi tropicali, subtropicali e caldi-temperati; teme il freddo e alligna su terreni di varia natura prediligendo quelli paludosi o acquitrinosi.

Tempo di raccolta

Le foglie adulte vengono raccolte da giugno a settembre, evitando i periodi più caldi.

Parte utilizzata

Foglie

Principi attivi di riferimento

Olio essenziale (1-3% nelle foglie essiccate) caratterizzato in 1,8 cineolo (54-95%).

Modalità d'azione

Attività

L'Eucalipto possiede azione balsamica, antisettica, espettorante e blandamente antispasmodica.

Avvertenze

Si sconsiglia l'uso dell'olio essenziale puro in caso di malattie infiammatorie della regione gastrointestinale e delle vie biliari e in caso di gravi epatopatie.

Utilizzi odierni più comuni

Impieghi

L'Eucalipto viene utilizzato nelle bronchiti croniche, nei catarri laringei e bronchiali, nell'asma, nelle infiammazioni della gola.

Caratteristiche essenziali dei preparati ed utilizzo

Uso interno

Infuso preparato con 4-6 grammi di droga o preparazioni equi-



valenti ad un apporto di 40-180 mg di olio essenziale al giorno.

Uso esterno

L'olio essenziale diluito in olio di Mandorle (3-5%) frizionato sul torace ha un effetto balsamico, riscaldante e leggermente anestetico che aiuta ad alleviare le infezioni delle vie respiratorie.

Uso cosmetico

L'olio essenziale o qualche foglia della pianta nell'acqua del bagno hanno azione stimolante, tonificante e deodorante.

Storia, folklore e leggende



L'Eucalipto veniva tradizionalmente utilizzato dagli aborigeni australiani che masticavano le radici per sfruttarne il contenuto in acqua. Nel

1840 i membri dell'equipaggio di una nave francese ancorata al largo di Sidney svilupparono una malattia accompagnata da febbre, che curarono con infusi di Eucalipto, tanto che in

Europa la pianta divenne nota col nome di "albero della febbre australiano". Alla fine dell' 800 le foglie e l'essenza erano usati nel trattamento della febbre malarica (il Gardener's Chronicle, primo giornale di botanica dell'epoca, riporta diversi casi di guarigioni da febbri persistenti in seguito a trattamento con eucalipto). Nella medicina popolare l'Eucalipto veniva principalmente usato nei disturbi dell'apparato respiratorio e anche per altre affezioni tra cui infiammazioni ed infezioni delle vie urinarie.



Grindelia

Grindelia robusta Nutt.

Etimologia

Grindelia: genere dedicato al botanico tedesco Willdenow a H. Grindel, autore del *Botanisches Taschenbuch*, pubblicato a Riga nel 1803; robusta, per il forte sviluppo vegetativo.

Botanica

Famiglia

Compositae

Descrizione

Pianta perenne, erbacea, che tende a lignificare alla base assumendo l'aspetto di un cespuglio alto 50-60 cm. La radice è a fittone. I fusti sono ramosi, le foglie sono amplessicauli, intere, allungate a margine seghettato. I fiori sono capolini, color giallo acceso.

Habitat

Originaria delle regioni paludose della California e del nord del Messico.

Coltivazione

La Grindelia viene seminata in semenzaio nei mesi di Febbraio-Marzo e le piantine vengono successivamente trapiantate in primavera in pieno campo. Si tratta di una specie frugale e rustica che ben si adatta a terreni difficili e poveri. Non necessita di cure particolari salvo irrigazioni post-trapianto e soccorso estivo in caso di siccità prolungata.

Tempo di raccolta

La raccolta si effettua in estate. La qualità migliore della droga si ha quando la pianta è all'inizio della fioritura e i capolini, per lo più ancora chiusi, sono particolarmente ricchi di essudato resinoso.

Parte utilizzata

Capolini

Principi attivi di riferimento

Flavonoidi

Modalità d'azione

Attività

La Grindelia possiede attività antispasmodica, espettorante, bechica, antiflogistica ed antibatterica

Avvertenze

Non sono noti dalla letteratura effetti collaterali o altre particolari precauzioni d'uso alle dosi usualmente raccomandate.

Utilizzi odierni più comuni

Impieghi

La Grindelia è indicata in caso di tosse, bronchite, catarro e spasmi della muscolatura bronchiale.

Caratteristiche essenziali dei preparati ed utilizzo

Uso interno

Infuso preparato con 4-6 g di droga o preparazioni equivalenti (sciropi, estratti secchi liofilizzati) ad un'assunzione giornaliera di flavonoidi totali (espressi come iperoside) di 1,5 -3,5 mg.



Uso esterno

L'estratto oleoso di Grindelia rientra nella formulazione di unguenti balsamici pettorali.

Storia, folklore e leggende



La Grindelia veniva tradizionalmente usata dagli Indiani d'America per le sue proprietà sedative della tosse ed espettoranti ed inoltre per trattare alcune affezioni cutanee come irritazioni e scottature. Iscritta nella Farmacopea degli Stati Uniti fin dal 1882 e nella Farmacopea Francese dal 1908, la droga era ritenuta particolarmente efficace nelle tossi stizzose, nel broncospasmo, nella pertosse.



Piantaggine

Plantago lanceolata L.

Etimologia

Alcuni autori ritengono che il nome possa derivare dal termine latino "planta" per la somiglianza delle foglie con la pianta del piede.

Botanica

Famiglia

Plantaginaceae

Descrizione

Erba perenne, acaule, con foglie strette, lanceolate, più o meno erette. Gli scapi con cinque spigoli evidenti, terminano in una spiga, generalmente cilindrica, compattissima, con brattee brune. I fiori sono di colore rossiccio o bruno chiaro. Il frutto è una piccola pisside a 2 logge contenente un solo seme.

Habitat

La Piantaggine viene coltivata in Europa, Asia, Africa settentrionale, Etiopia. In Italia è piuttosto comune allo stato spontaneo, soprattutto nei luoghi erbosi di pianura e bassa montagna.

Coltivazione

La coltivazione estensiva della Piantaggine richiede un'accurata preparazione del terreno che deve essere sufficientemente piano per consentire la raccolta a macchina delle foglie, che non sono più alte di 20 cm. La concimazione viene effettuata solo all'impianto tenendo conto delle esigenze di restituzione della sostanza organica al terreno. La propagazione avviene per seme.

Tempo di raccolta

Le foglie si raccolgono quando sono ben sviluppate, da giugno ad agosto.

Parte utilizzata

Foglie

Principi attivi di riferimento

Aucubina (glucoside iridoide), mucillagini.

Modalità d'azione

Attività

La Piantaggine ha proprietà antinfiammatorie, antisettiche, lenitive e disarrossanti.

Avvertenze

la Piantaggine è considerata una droga sicura e l'utilizzo è indicato anche nei bambini.

Utilizzi odierni più comuni

Impieghi

La Piantaggine è consigliata in caso di infiammazione della gola e delle vie respiratorie con secrezioni catarrali, in caso di bronchite e altri disturbi dell'apparato respiratorio.

Caratteristiche essenziali dei preparati ed utilizzo

Uso interno

Infuso preparato con 4-6 g di droga o preparazioni equivalenti



(sciroppi, estratti idroalcolici) ad un'assunzione giornaliera di aucubina di 0,4 - 1mg.

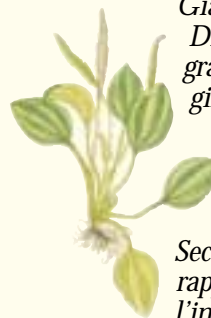
Uso esterno

L'infuso o il decotto vengono utilizzati per impacchi nelle infiammazioni della pelle e delle mucose.

Uso cosmetico

Gli estratti di Piantaggine possiedono spiccate proprietà idrattanti cutanee e vengono impiegate in maschere e creme per normalizzare le pelli secche e parzialmente disidratate.

Storia, folclore e leggende



Già Alessandro Magno e lo storico e medico Dioscoride attribuivano alla Piantaggine grandi poteri curativi. Più tardi la Piantaggine fu una delle nove erbe sacre degli Anglosassoni, che la usavano come rimedio universale in caso di febbre, dolori ai reni, morsi velenosi, emorroidi, ulcere, ferite e molti altri mali. Secondo la tradizione nordica la Piantaggine rappresentava uno spirito posto a controllare l'ingresso al regno di Hel, la dea della morte.

In tutta Europa questa specie apparentemente di poco conto fu ritenuta preziosa per curare diverse malattie e disturbi: nella cultura popolare le foglie pestate di Piantaggine o il loro succo, erano un rimedio molto utilizzato in caso di ustioni, ferite, gonfiore e punture di insetti. L'infuso veniva utilizzato in caso di emorragie nasali, debolezza di vescica e per alleviare gastriti, diarree croniche, asma, pertosse, emorroidi. Le foglie fresche di Piantaggine, ricche di mucillagini e tannini, venivano impiegate per il loro effetto antidiarroico e antinfiammatorio.



Propoli

Propolis



Etimologia

Propoli deriva dalle parole greche pro = davanti e polis = città, ad indicare l'impiego che le api fanno di questa particolare sostanza naturale.

Botanica

Descrizione

La Propoli è una sostanza cero-resinosa di colore variabile che oscilla dal giallo bruno fin quasi al nero, a seconda della sua provenienza e dagli alberi da cui è tratta. L'odore è aromatico, generalmente molto gradevole. Se la Propoli viene masticata, in principio ha sapore tenue poi acre-amarognolo.

Provenienza

Si tratta di una sostanza resinosa bottinata dall'ape dalle gemme di alcuni alberi. L'ape stacca un frammento di resina dalla gemma e lo trasporta nei contenitori pollinici delle zampe posteriori, fa quindi ritorno all'alveare dove la resina raccolta verrà arricchita dalle api operaie con particolari secrezioni salivari che conferiscono alla Propoli le caratteristiche che conosciamo.

Tempo di raccolta

La raccolta ha luogo durante le ore centrali della giornata, quando la temperatura è superiore ai 20 °C e le resine sono malleabili.

Produzione

La quantità annua di Propoli prodotta da un alveare varia dai 50 ai 150 g. Alcune razze di api propolizzano più di altre: notevoli quantità vengono prodotte da api caucasiche e da alcune specie di api dell'Asia minore. La Propoli di origine europea, non sottoposta ad alcun trattamento dopo la raccolta, rappresenta sicuramente la migliore qualità di Propoli presente sul mercato.

Principi attivi di riferimento

Flavonoidi (di cui i più attivi sono la galangina e la pinocembrina)

Modalità d'azione

Attività

La Propoli presenta spiccate proprietà antibatteriche o battericide, anestetiche, cicatrizzanti, antinfiammatorie, antiossidanti, e riepitelizzanti. L'azione antibiotica si esplica, oltre che sui batteri, anche in una certa misura su virus influenzali.

Avvertenze

In rari casi, in seguito all'uso esterno di prodotti contenenti Propoli, sono stati riscontrati fenomeni allergici di tipo cutaneo (dermatiti da contatto) dovuti ad una ipersensibilità individuale.

Utilizzi odierni più comuni

Impieghi

I preparati a base di Propoli sono utilizzati per le loro proprietà antinfiammatorie, antibatteriche (soprattutto nei confronti della flora batterica gram positiva che rappresenta l'agente cau-

sale prevalente delle infezioni delle vie respiratorie e della pelle) e cicatrizzanti. Le indicazioni principali sono rappresentate da affezioni delle vie respiratorie, della gola (tonsilliti, faringiti) e del cavo orale (afte).

Caratteristiche essenziali dei preparati ed utilizzo

Uso interno

Preparati a base di Propoli in forma di estratti idroalcolici, estratti secchi, sciroppi, spray orali, collutori che assicurino un'assunzione giornaliera di flavonoidi (come galangina e pinocembrina) corrispondente a 9-22 mg per gli adulti e 4-8,5 mg per i bambini.

Uso esterno

Unguento o pomata alla Propoli.

Uso cosmetico

Esistono in commercio numerosi prodotti cosmetici contenenti Propoli: shampoo e lozioni destinate all'igiene del cuoio capelluto; dentifrici e colluttori per l'igiene orale, stick e deodoranti.

Storia, folclore e leggende



L'uso della Propoli risale ad epoche antichissime.

Gli egizi la usavano per la cura di numerose malattie a carattere infiammatorio e rappresentava inoltre uno dei principali ingredienti per l'imbalsamazione delle spoglie dei faraoni.

In epoca romana Plinio scrisse in modo esteso della Propoli sulla "Naturalis Historia", mentre Aristotele la definì un ottimo rimedio per le affezioni della pelle. C'è addirittura chi sostiene che la Propoli venisse adoperata nel campo della fabbricazione degli strumenti a corda.

Nella medicina popolare la Propoli veniva diffusamente impiegata per le sue proprietà antibatteriche e cicatrizzanti della pelle nel trattamento di ferite, ustioni, piaghe da decubito.



Salute e bellezza della pelle

cure cosmetiche e integrazione alimentare

La pelle, il più esteso e più complesso organo del nostro corpo, è uno specchio fedele di quelle che sono le condizioni "interne" del nostro organismo. Attraverso il cibo assumiamo sostanze nutritive che, una volta assorbite dal flusso sanguigno, vengono distribuite alle cellule della pelle che ne trattiene circa il 15%: è per questo che la salute dei componenti delle cellule cutanee dipende in maniera decisiva dalla quantità e dalla qualità delle sostanze nutritive che essi ricevono dal sangue.

La cura della propria pelle non si riduce alla scelta di prodotti cosmetici specifici in linea con le proprie esigenze, ma deve essere supportata da buone abitudini alimentari e da uno stile di vita adeguato. Nella maggior parte dei casi, i problemi di pelle sono da ricondurre a una molteplicità di fattori e proprio per questo possono essere efficacemente affrontati solo scegliendo di intervenire su più fronti.

La ricerca cosmetica sta muovendosi proprio in questa direzione, con la creazione di trattamenti che associano all'impiego del prodotto cosmetico l'assunzione di integratori alimentari studiati per i principali problemi cutanei. L'elemento vincente di questa strategia è senz'altro la sinergia benefica che si viene a creare tra l'attività sviluppata dal cosmetico a livello di superficie cutanea e l'azione interna svolta dall'integratore: si tratta di due processi che si sovrappongono, con il vantaggio di potenziarsi a vicenda.

Come orientarsi nella scelta del trattamento più adatto per le proprie esigenze? Indubbiamente è fondamentale riuscire ad



individuare bene il proprio tipo di pelle e quindi la cura quotidiana di cui si ha bisogno, ma ancor più importante è la scelta di prodotti che garantiscano l'efficacia e la sicurezza del trattamento che propongono. Il livello di concentrazione dei componenti che caratterizzano la formulazione di un prodotto e la loro sicurezza d'uso, comprovata da test clinici e da ricerche di laboratorio, rappresentano due parametri fondamentali in grado di orientare la scelta del consumatore. Un prodotto cosmetico di qualità si distingue soprattutto per le informazioni che riporta in etichetta: la precisione e la trasparenza di ciò che viene scritto sono probabilmente il modo migliore di comprovare la validità della soluzione cosmetica che si sta proponendo.

Migliora l'efficacia con la forza della Cosmesi Integrata

AZIONE
ESTERNA



AZIONE
INTERNA

-  ANTIETÀ
-  ANTIRUGHE
-  PELLE IMPURA
-  PELLE SENSIBILE

Con la crema
in omaggio
l'integratore.



SINERGIA TRA CREME E INTEGRATORI



Colesterolo e Trigliceridi amici o nemici della salute?

Gli eccessi di Colesterolo e di Trigliceridi nel sangue, detti anche "dislipidemie", rappresentano una delle esigenze di salute più diffuse nella società di oggi e da numerosi studi scientifici ne è stata dimostrata la correlazione alle abitudini alimentari.

Infatti, un' alimentazione scorretta influisce molto sul livello fisiologico di queste due sostanze che, se presenti oltre una certa soglia, possono aumentare il rischio di incidenza di malattie cardiovascolari.

Ma cosa sono in realtà il colesterolo e i trigliceridi? E soprattutto, svolgono sempre un ruolo negativo per la nostra salute?

Colesterolo e Trigliceridi sono delle sostanze organiche di natura lipidica indispensabili per il nostro organismo poiché svolgono sia una funzione energetica sia una funzione strutturale facendo parte dei componenti delle membrane delle cellule.

Queste sostanze grasse sono trasportate nel sangue insieme alle proteine, in particolari formazioni "lipoproteiche" tra le

quali le principali sono le HDL e le LDL (spesso riportate nei risultati delle nostre analisi del sangue).

Colesterolo e Trigliceridi iniziano ad avere un ruolo negativo per la nostra salute quando la loro quantità supera i naturali livelli fisiologici ovvero sopra la soglia dei 200 mg/dl.

Questi eccessi non vanno sottovalutati specialmente quando in un individuo sono presenti anche altri fattori come fumo, alcol, obesità, età, diabete e vita sedentaria che possono aumentare il rischio di disordini cardiovascolari.

Al fine di tenere sotto controllo i livelli dei grassi nel nostro sangue occorre considerare sia il livello totale del Colesterolo sia il rapporto tra HDL e LDL. Infatti le HDL, chiamate anche "Colesterolo buono" non rappresentano una minaccia per il nostro organismo in quanto svolgono un utile ruolo di "spazzine delle arterie". Al contrario il colesterolo trasportato dalle LDL viene definito "cattivo" in quanto, se in eccesso, tende ad accumu-

Queste sostanze sono importanti per il nostro organismo ma solo entro certi livelli



Lino (*Linum usitatissimum* L.)

larsi all'interno delle arterie rendendo quindi più difficoltoso il flusso sanguigno (il colesterolo LDL non dovrebbe superare la soglia di 130 mg/dl).

Per prevenire e tenere sotto controllo l'eccesso dei grassi nel sangue possono essere utili alcune regole di comportamento come ad esempio seguire una dieta alimentare equilibrata e appropriata limitando l'assunzione di grassi animali e di cibi ad alto contenuto calorico, esercitare una regolare attività fisica per contenere il peso corporeo, ridurre i fattori di rischio (fumo, alcol).

Nei casi in cui queste regole non siano sufficienti a contenere i livelli fisiologici dei grassi nel sangue e nei casi in cui il medico non ritenga ancora opportuno ricorrere a una terapia farmacologica vera e propria, un aiuto può venire da quegli integratori alimentari a base di sostanze naturali come Aglio, Rosmarino, Limone, Olio di Lino e Olio di Pesce; per chi non riesce a tollerare i risentimenti gastrici dovuti all'olio di Pesce ha a sua disposizione una alternativa vegetale e altrettanto efficace negli integratori a base di Gamma-orizanolo estratto da Olio di Riso.

Non va dimenticato comunque che, in caso di dislipidemia è sempre bene rivolgersi al proprio medico per ricevere un parere professionale e adatto alle esigenze di salute specifiche del nostro organismo.

	Valori desiderabili	Valori a rischio moderato	Valori a rischio elevato
Colesterolo totale	< 200 mg/dl	200-239 mg/dl	> 240 mg/dl
Colesterolo LDL	< 130 mg/dl	130-159 mg/dl	> 160 mg/dl
Colesterolo HDL	uomini > 39 mg/dl donne > 45 mg/dl	uomini 39-35 mg/dl donne 45-40 mg/dl	uomini < 35 mg/dl donne < 40 mg/dl
Trigliceridi	< 200 mg/dl	200-400 mg/dl	> 400 mg/dl

I condimenti della salute



Le spezie e gli aromi utilizzati come condimento possono avere anche un benefico effetto sulla salute. Tra quelle indicate per il benessere del sistema cardiovascolare ne ritroviamo alcune ben note e con attività specifica sul metabolismo dei lipidi, come l'**aglio**, il **rosmarino**, o la **curcuma** (uno dei componenti principali del curry). Inoltre è opportuno rammentare che tutte le piante con proprietà antiossidanti contribuiscono a ridurre diversi fattori di rischio. Tra di esse spiccano il **timo**, l'**origano**, e la **salvia**. L'**olio di lino** invece, ricco di acidi grassi essenziali omega-3, può altrettanto essere utilizzato come condimento salutare di vari piatti.



IL MORTAIO

STORIA DI UNO STRUMENTO ATTRAVERSO I SECOLI

La sala principale di Aboca Museum mette in mostra lo strumento fondamentale dell'antico modo di lavorazione delle erbe, il mortaio.

Largamente usato per cucinare erbe, radici e droghe fin dai tempi delle prime Civiltà, il mortaio fa parte della schiera dei preziosi reperti archeologici che sono le fonti più importanti per la storiografia antica. Lo Schliemann trovò, durante gli scavi di Troia, un mortaio in basalto con pestelli in granito e in calcare, ed è ormai noto che gli Egiziani, gli Etruschi e i Greci usavano mortai in alabastro e diaspro per macinare il grano. L'invenzione del mulino tolse questa importante funzione di molitura al mortaio che però, ben presto, tornò ad essere uno strumento indispensabile in ambito medico-farmaceutico. In cucina il mortaio continua comunque ad esistere fino all'Età Moderna: dal pepe, allo zenzero, dalla cannella all'aglio, le spezie dovevano essere ridotte in poltiglia anche al fine di prevenire ogni sorta di malattia.

I materiali usati per la produzione del mortaio sembrano seguire la successione



Aboca Museum: Sala dei Mortai

delle età della storia, così i più antichi mortai erano in pietra dura, marmo, alabastro, ma, in seguito, vennero impiegati i metalli più comuni come il ferro, l'argento, il rame e il bronzo fuso. Più rari, ma di straordinaria bellezza, sono invece i mortai in legno, avorio e ceramica, per non parlare degli



Mortaio in bronzo con due anse a forma di delfino e decori con foglie d'acanto, di salvia, di ruta, un orso e cherubini. Prob. Svizzera, XVI sec.

affascinanti pezzi in vetro soffiato del XVIII secolo, di cui un prezioso esemplare si trova in esposizione presso la Sala dei Vetri di Aboca Museum. Dal Basso Medioevo il più diffuso è stato quello in bronzo, che veniva forgiato nelle botteghe del Veneto, della Toscana e di altre località Europee. Fino al 1300 le uniche decorazioni erano le costolature verticali, i semplici pomoli di presa e l'occhiello che legava il mortaio al banco o al muro. All'inizio del 1400 il decoro si complica e compaiono modesti fregi e cartigli con motivi geometrici o raffigurazioni e monogrammi religiosi.

Nel secolo successivo vengono meno le costolature verticali e gli anelli da presa. Il Cinquecento è il secolo d'oro del mortaio in bronzo che raggiunge il massimo livello estetico. La superficie viene divisa in più sezioni decorate separate da cerchi e i pomoli di presa prendono la forma di mascheroni, teste di leone, di drago, di cane e di cavallo, trasformandosi spesso in vere e proprie anse a forma di sirena, delfino, cariatidi etc. La base e la bocca diventano più ampie e spesso portano l'iscrizione con la data e il nome del fonditore o del committente. Il decoro centrale rappresenta i motivi più svariati: figure religiose, fronde, scene di vita, trofei d'armi, gigli e altri oggetti.

Nel 1600 il decoro è tipico dell'arte barocca e dalla sobrietà del Rinascimento si passa alla sovrabbondanza di elementi decorativi che coprono tutta la superficie, mentre all'inizio del 1700 il mortaio si ridimensiona nella forma e nella decorazione.

Il XIX secolo segna la fine dell'uso del mortaio in bronzo in erboristeria e in farmacia: continua ad essere prodotto soltanto il piccolo mortaio in ceramica tutt'ora presente nei laboratori di chimica e che, in diversi esemplari, si trova anche in esposizione nel Laboratorio Fitochimico di Aboca Museum.

Indispensabile all'utilizzo del mortaio, il pestello trae la sua origine dal baticchio della campana ed è proporzionato alla forma del mortaio per il quale era stato forgiato. Veniva mosso in modo rotatorio dall'alto, ma essendo questa un'attività particolarmente faticosa, non di rado il pestello era attaccato tramite una corda ad una leva elastica che, sorreggendolo, risparmiava così buona parte del lavoro al pestatore. Il Pedrazzini sottolinea un aspetto comune ai mortai da farmacia e soprattutto ai pestelli: "Mortaio e pestello avrebbero dovuto costituire, e costituiscono infatti, un binomio inscindibile, così da non potersi concepire il mortaio senza il pestello ed il pestello senza il mortaio, ma l'essere sempre visuti materialmente separati, ha fatto sì che solo pochissimi tra i tanti mortai tramandati nei secoli, conservino ancora il loro pestello. Purtroppo dati i numerosi traslochi che essi hanno dovuto subire nella loro vita terrena... spesso manca il pestello; e il fatto è così comune che ha dato origine anche a un distico popolare: "Il mortaio è raro e bello/ma villan ov'è il pestello?"

Curiosità

La campana e il mortaio

La campana e il mortaio in bronzo condividono la forma di base e il materiale di composizione perciò venivano forgiati con lo stesso stampo in un'unica fonderia. I decori sono dello stesso tipo e le divisioni in sezioni con svariati motivi e iscrizioni sono presenti in entrambi.

E' universalmente noto e immediatamente evidente ad un primo sguardo che a differenziare i due oggetti non sono altro che l'orientamento, la funzione svolta e l'ambito di utilizzo.

Aboca
MUSEUM

E - S t o r e

Visitando l' E-Store del sito di Aboca Museum con transazioni elettroniche facili e sicure oppure con ordini telefonici e pagamenti in contrassegno puoi acquistare oggetti di gran pregio e trovare nuove idee per regali originali ed esclusivi.

tel. 0575/733589
www.abocamuseum.it