

NEWS

APOTECA NATURA

LA RISPOSTA NATURALE IN FARMACIA

Primo piano

Aloe

Storia e proprietà di una pianta leggendaria

Salute

Articolazioni

Natura contro i segni del tempo

Bellezza

Capelli con forfora

Bardana e Spirea le piante più utili

Alimentazione

Chili di troppo

L'aiuto delle erbe officinali

Cultura

Progetto didattica

Un percorso alla scoperta delle Erbe e del loro uso

speciale inserto

Le erbe per le articolazioni

Arnica, Artiglio del diavolo, Boswellia, Spirea
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



Apoteca Natura News

Caro Lettore,

Reduci dalle feste Natalizie e dopo i primi rigori invernali eccoci nuovamente al lavoro per il terzo anno consecutivo con un nuovo numero della nostra Newsletter per fornirti nuovi aggiornamenti e pratici consigli per il tuo benessere quotidiano.

La nostra redazione in collaborazione con la tua farmacia Apoteca Natura di fiducia ha deciso di utilizzare questo appuntamento per fornirti in "Primo piano" notizie storiche e indicazioni pratiche sull'utilizzo dell'Aloe, pianta conosciuta per le sue proprietà salutistiche fin dai tempi dei faraoni. Il benessere delle articolazioni e i suggerimenti per coadiuvarne la fisiologica funzionalità saranno invece oggetto della rubrica "Salute"; nella sezione delle schede scoprirai inoltre tutte le caratteristiche delle piante medicinali più comunemente utilizzate per questa esigenza di salute.

Per quanto riguarda la bellezza cercheremo di aiutarti ad affrontare nel modo più corretto il problema della forfora, uno degli inestetismi dei capelli più diffusi.

Nella sezione "Alimentazione" illustreremo come affrontare in maniera costruttiva e responsabile l'argomento del sovrappeso invitando ad affrontare con un approccio serio e con la supervisione di un esperto eventuali programmi di controllo del peso.

Nella sezione "Cultura" lo staff di Aboca Museum ti guiderà alla scoperta delle "Erbe medicinali e il loro uso", il primo dei percorsi della Didattica, un progetto realizzato appositamente per far conoscere in maniera interattiva e originale il mondo della fitoterapia ai ragazzi delle scuole.

Buona lettura

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



Vorrei sapere quali rimedi naturali possono essere utilizzati per facilitare il relax e conciliare un buon sonno riposante nei giovani ragazzi in periodi di intenso studio pre-esame.

Una lettrice

Gent.ma lettrice

Tra le sostanze naturali più comunemente utilizzate per facilitare il relax e il fisiologico sonno a ragazzi sotto studio possiamo annoverare la Camomilla, la Melissa e la Passiflora. Per quanto riguarda le forme di assunzione può essere consigliabile la tisana, da assumere dopo cena o prima di coricarsi per conciliare il sonno o nel tardo pomeriggio per un'azione distensiva che aiuti a "scaricare" la tipica tensione accumulata durante una giornata di intenso studio.



Le tante proprietà dell'Aloe

dall'antico Egitto ai giorni nostri una pianta dai mille impieghi



L'impiego a scopo salutistico dell'Aloe, pianta erbacea tipica delle zone climatiche più aride del nostro pianeta, risale agli albori della storia. Scritti medici dell'antico Egitto raccomandavano questa pianta soprattutto come cicatrizzante, sfiammante e lassativo già nel 1500 a.C.

Anche nel I e II secolo d.C. medici del calibro di Plinio, Dioscoride e Galeno prestarono grande attenzione alle proprietà terapeutiche di questa pianta sottolineandone l'efficacia nella cura di ferite e ulcere di vario genere e causa.

In epoca moderna gli studi approfonditi di medici e botanici quali Fuchs, Mattioli, Durante e Acosta ne evidenziarono anche le caratteristi-

che depurative e dermatologiche. In questo periodo fu osservata anche una certa efficacia restitutiva nei confronti dei capelli deboli.

A prescindere dalla storia e dalle leggende che pullulano intorno a questa pianta medicinale dai mille e più usi occorre riconoscere che anche la medicina dei nostri tempi ricorre al suo impiego per un'ampia gamma di esigenze di salute. La droga, costituita dalle foglie, genera due prodotti differenti: il gel mucillaginoso e il succo amaro e giallastro.

Il gel può essere utilizzato sia per uso interno che esterno.

Nel primo caso lo si assume sia come depurativo e antiossidante viste le sue capacità di favorire i fisiologici processi di eliminazione delle scorie

dell'organismo sia come coadiuvante nei confronti del fisiologico benessere dell'apparato gastro-intestinale.

Esternamente, sulla pelle, il gel di Aloe svolge un'attività idratante ed emolliente oltreché protettiva.

E' proprio grazie a queste proprietà che l'Aloe viene spesso utilizzata come ingrediente in formulazioni di prodotti cosmetici per la pulizia e l'igiene di viso e corpo.

A differenza del gel il Succo di Aloe viene invece utilizzato quasi esclusivamente per uso interno e in virtù della presenza di una sostanza denominata aloina esso svolge un'efficace azione utile nei casi di esigenze di salute legate alle problematiche di un intestino pigro.

Un Ente A GARANZIA DEL CONSUMATORE

Al fine di evitare abusi a danno dei consumatori nella etichettatura di prodotti semilavorati e finiti a base di Aloe, nei primi anni '80, è stato istituito lo IASC (International Aloe Scientific Council) organizzazione internazionale no-profit con lo specifico compito di vigilare l'industria mondiale dell'Aloe.

A fianco dell'attività di controllo, esplicita anche attraverso un apposito marchio di garanzia apposto sui prodotti di tutte le aziende (coltivatrici, trasformatrici e commerciali) iscritte all'associazione, lo IASC svolge e promuove una importante attività di ricerca scientifica sull'Aloe e di promozione di questa pianta come ingrediente di prodotti destinati sia al benessere dell'organismo che alla cura della bellezza.



Novità febbraio 2005

Fresco dalla natura,
puro come alle origini.

Per il tuo organismo

detox
SUCCO

Bio Valoe
L'Aloe con i valori di Aboca



da Agricoltura biologica

Aboca
Herbs & Spices



Articolazioni e Movimenti

L' aiuto della Natura contro i segni del tempo

Le articolazioni, insieme ai sistemi scheletrico e muscolare, costituiscono il nostro apparato locomotore ovvero l'insieme di quegli organi che hanno la funzione di sostenere il nostro corpo e di renderne possibili i movimenti.

I vari elementi di questo apparato, funzionando in modo coordinato, consentono una vasta gamma di movimenti grazie ad un complesso sistema di leve in cui i muscoli producono la forza motrice, le articolazioni costituiscono i fulcri del movimento e le ossa formano i bracci delle leve su cui grava il peso delle varie parti corporee.

In funzione del proprio livello di mobilità le articolazioni si suddividono in **immobili**, che non consentono alcuna capacità di movimento come ad esempio le suture



del cranio; **semi-mobili**, che permettono una limitata mobilità come accade per quelle della colonna vertebrale e **mobili**, che permettono cioè una ampia gamma di movimenti come nel caso degli arti.

Le articolazioni sono una delle strutture più sensibili all'invecchiamento; con il passare del tempo infatti le estremità ossee dell'articolazione e la cartilagine che ne riveste la superficie vanno incontro ad un certo processo di "logoramento".

Tale processo, che può portare ad alcuni fastidi e disagi, può essere accelerato

anche da altri fattori: età, predisposizione genetica, sovrappeso e obesità, sedentarietà, lavori pesanti, sport intenso, posture errate e stress. Farmaci, adeguato movimento, cure termali e massaggi sono i rimedi ai quali si ricorre con maggior frequenza ma il medico può anche prendere in considerazione il ricorso a prodotti naturali e/o di origine vegetale come integratori, gel, pomate ecc..., utili per il fisiologico benessere delle articolazioni, da impiegare come strumenti di supporto a terapie salutistiche più ampie.

Tra le piante officinali più comunemente utilizzate per cercare di dare sollievo ai problemi delle articolazioni sono da annoverare l'**Artiglio del Diavolo**, la **Scutellaria**, la **Spirea**, l'**Arnica** e la **Boswellia** dalla quale si ricava il ben noto Incenso.

Dormire bene per stare bene

Occorre ricordare che riposare in modo corretto è molto importante; i fastidi articolari che si avvertono al mattino possono essere spesso conseguenza di una rete e di un materasso sbagliati. L'ideale è una rete con doghe in legno e un materasso che sostenga bene il corpo e si adatti alla sua forma. In caso di problemi legati alla zona cervicale è bene usare un cuscino basso al fine di tenere testa e collo perfettamente in linea.



FITOREUMA

OPERCOLI

POMATA



L'aiuto naturale per la fisiologica funzionalità articolare



Arnica

Arnica montana L.

Etimologia

Il nome Arnica sembra che derivi dal greco ed abbia il significato di "starnuto" ovvero che fa starnutire perché le radici ed i fiori sono starnutatori. Sinonimi: Erba benedetta delle montagne, starnutella.

Botanica

Famiglia

Compositae

Descrizione

Erba perenne spontanea con rizoma cilindrico; fusto eretto rigido semplice alto fino a 30-60 cm, foglie ovali in rosetta le basali, opposte e lanceolate quelle del fusto. Fiori giallo aranciati con capolini di 3-8 cm di diametro.

Habitat

Comune nei prati, pascoli e posti erbosi assolti arenaceo-granitici, umici e dalcificati delle Alpi ed Appennino settentrionale. Attualmente è una pianta protetta.

Tempo di raccolta

Da giugno ad agosto.

Parte utilizzata

La droga è costituita dai capolini fioriti.

Principi attivi di riferimento

Lattoni sesquiterpenici (di cui quello di riferimento è l'elenalina).

Modalità d'azione

Attività

Antinfiammatorio, antiechimotico, analgesico (uso esterno).

Avvertenze

L'Arnica è una pianta da utilizzarsi solo per uso esterno e sulla pelle integra. In soggetti ipersensibili sono possibile irritazioni dell'epidermide che scompaiono con l'interruzione dell'uso della pianta.

Utilizzi odierni più comuni

Usi erboristici

Sempre utilizzata esternamente per il trattamento di ecchimosi, distorsioni e come trattamento sintomatico di disturbi reumatici.

Usi tradizionali

Usata tradizionalmente nell'acqua del bagno come stimolante e per massaggi anticellulitici e bioattivatori.

Caratteristiche essenziali dei preparati ed utilizzo

Uso esterno

Estratti idroalcolici, secchi o liofilizzati vengono aggiunti ad unguenti, creme e pomate ad una concentrazione variabile compresa tra il 2-5% equivalenti di pianta secca. L'utilizzo di prodotti titolati è particolarmente importante per questa pianta al fine di garantirne la massima efficacia e sicurezza.



Storia, folclore e leggende



In alcune zone alpine i contadini erano soliti fumarne le foglie ed aspirarne con le narici la polvere similmente al tabacco. Per questo motivo l'Arnica veniva anche chiamata tabacco di Savoia, tabacco dei Vosgi, tabacco di montagna.



Etimologia

Il nome Artiglio del diavolo deriva dalla forma del suo frutto duro e spinoso che può attaccarsi al ventre degli animali che inavvertitamente li sfiorano provocandogli delle consistenti ferite.

Botanica

Famiglia

Pedaliaceae

Descrizione

Pianta annuale perenne, con fusti striscianti che si originano da un unico tubero.

Habitat

E' una pianta originaria dell'Africa meridionale ed orientale e si trova frequentemente nell'altopiano sudafricano del Transvaal.

Tempo di raccolta

I tuberi vengono raccolti in autunno.

Parte utilizzata

La droga è costituita dai tuberi che sono la parte della pianta particolarmente ricca di principi attivi.

Principi attivi di riferimento

Glucosidi iridoidi in particolare l'arpagoside.

Modalità d'azione

Attività

L'Artiglio del diavolo ha azione antinfiammatoria, analgesica ed amaro tonica.

Avvertenze

Le proprietà tonico amare la rendono sconsigliata in caso di irritazione ed infiammazione della mucosa dello stomaco (e.g. ulcere etc.). In individui ipersensibili possono verificarsi leggeri disturbi gastro-intestinali soprattutto se la pianta viene assunta a dosaggi molto alti.

Utilizzi odierni più comuni

Usi erboristici

L'Artiglio del diavolo viene fundamentalmente utilizzato come antinfiammatorio nei problemi reumatici ed articolari. Le proprietà tonico-amare la rendono una pianta utile anche nella digestione difficile.

Usi tradizionali

Per questa pianta gli usi tradizionali non differiscono sostanzialmente da quelli moderni. Dalle popolazioni locali dell'Africa meridionale quali i Khoikhoi ed i Bantu viene utilizzato anche come febbrifugo e tonico.

Artiglio del diavolo

Harpagophytum procumbens DC



Caratteristiche essenziali dei preparati ed utilizzo

Uso interno

Dose giornaliera media suggerita: 2-5g di droga o preparazioni equivalenti. Nella cattiva digestione ed inappetenza sono sufficienti 1,5 g di droga al giorno o preparazioni equivalenti.

Storia, folclore e leggende

Le sue proprietà medicinali sembra siano state scoperte dalle varie popolazioni del sud dell'Africa che la usavano in decozione per trattare problemi digestivi, forme reumatiche, artriti e per ridurre la febbre. Un aspetto curioso della pianta è la capacità dei frutti dotati di uncini di artigliare gli animali che vi si avvicinano troppo; in taluni casi l'animale rimane bloccato e muore di fame e sete, ma permette grazie all'umidità del suo corpo di far germogliare i semi della pianta. Si pensa che l'appellativo "del diavolo" sia dovuto anche a questa sua peculiarità.





Boswellia

Boswellia serrata Roxb

Etimologia

Il nome serrata proviene da serra (*sega*) con riferimento al margine dentellato delle foglie. Sinonimi B. glabra Roxb, B. thurifera Roxb.

Botanica

Famiglia

Burseraceae

Descrizione

Al genere *Boswellia* appartengono diverse specie tra cui B. sacra (Frankincense), B. frereana (African elemi), B. serrata (salai guggul). Quella attualmente ritenuta di maggior valore medicinale è la B. serrata. Si tratta di un albero di dimensioni da medie a grandi con una circonferenza di 1,2-1,8 metri ed un'altezza di 9-15 metri. Produce un'infiorescenza bianca a racemo di 10-12 cm. Nel loro paese d'origine è ritenuta una gradevole pianta ornamentale e viene utilizzata per alberare i viali.

Habitat

La B. serrata è nativa dell'India e del Pakistan, le altre specie correlate sono native anche di altre regioni quali l'Africa nord orientale e la Somalia.

Coltivazione

Prevalentemente di raccolta spontanea. E' alquanto resistente sia alla siccità che al gelo.

Tempo di raccolta

La oleo-gommo-resina viene raccolta da maggio fino a metà settembre quando le piogge ne interrompono di necessità la raccolta.

Parte utilizzata

Oleo-gommo-resina che viene essudata dall'albero previa incisione della corteccia. Il prodotto è così definito in quanto effettivamente composto di resina, oli essenziali ed una frazione gommosa solubile in acqua. Si presenta in gocce di colorazione giallognola.

Principi attivi di riferimento

Alcuni terpenoidi in particolare gli acidi boswellici presenti soprattutto nella frazione resinosa.

Modalità d'azione

Attività

La *Boswellia* possiede principalmente attività antinfiammatoria. L'azione antinfiammatoria risulta particolarmente interessante in considerazione dell'assenza di gastrolesività/ulcerogenicità della pianta.

Avvertenze

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



Utilizzi odierni più comuni

Usi erboristici

Come antinfiammatorio nei disturbi del sistema osteomuscolare quali reumatismi, artrosi, etc., come coadiuvante nelle malattie infiammatorie intestinali ed in alcuni disturbi dell'apparato respiratorio.

Usi tradizionali

Leggero espettorante, stimolante, diaforetico ed astringente.

Uso cosmetico

utilizzata sia nel trattamento della seborrea e pelle impura che per pelli sensibili e facilmente arrossabili.

Caratteristiche essenziali dei preparati ed utilizzo

Uso interno

Preparazioni equivalenti a 100-400 mg di acidi boswellici al giorno.

Uso esterno

La *Boswellia* può essere utilizzata anche in unguenti e pomate sulle articolazioni e parti doloranti.

Storia, folklore e leggende

Avicenna (X sec.) la raccomandava nella dissenteria e nella febbre. I fumenti erano considerati utili per la bronchite e laringite. Veniva anche fatto infondere nel vino ed utilizzato come lavaggio antisettico nelle pestilenze. L'uso che forse più ci è noto è tuttavia quello cerimoniale. Secondo Erodoto l'incenso (*Boswellia spp*) per un ammontare di 1000 talenti in peso veniva offerto ogni anno sul grande altare del tempio di Babilonia. L'uso religioso dell'incenso era ugualmente comune in Persia, in Babilonia ed Assiria. Dai Romani l'incenso veniva utilizzato anche in cerimonie non religiose quali nelle occasioni di stato e vita domestica.



Etimologia

Olmara: le foglie hanno margine decisamente seghettato con nervature marcate che, a prima vista, ricordano molto le foglie dell'olmo. Sinonimi: Regina dei prati.

Botanica

Famiglia

Rosaceae

Descrizione

È un'erba perenne di altezza fino ad un metro, con il fusto eretto poco ramificato. Le foglie lunghe fino ad un palmo circa sono pennatosette con tre/cinque paia di segmenti grandi ovali o lanceolati. La fioritura avviene all'inizio dell'estate ed i fiori sono disposti in fitti corimbi.

Habitat

Cresce spontanea in tutte le zone collinari e montane dell'Europa, dell'America temperata e dell'Asia occidentale e settentrionale.

È comune nei boschi e nelle siepi umide soprattutto lungo i margini dei fossi e dei corsi d'acqua. In Italia si trova dal piano submontano a quello montano distribuita in tutta l'Italia settentrionale in particolare. Fiorisce tra maggio ed agosto.

Coltivazione

La spirea ha bisogno, per uno sviluppo ottimale, di abbondanza di acqua, importante è anche una buona dotazione di humus. La propagazione viene effettuata per talea di rizoma in autunno.

Tempo di raccolta

Le sommità fiorite vengono raccolte all'inizio della fioritura usualmente in Luglio.

Parte utilizzata

La droga è costituita dalle sommità fiorite.

Principi attivi di riferimento

Flavonoidi titolati come spireaoside.

Modalità d'azione

Attività

La spirea ha attività antinfiammatoria, diuretica e diaforetica (particolarmente quando assunta calda in infuso).

Avvertenze

Vista la presenza nella droga di salicilati i preparati a base di spirea sono sconsigliati a chi ha ipersensibilità verso questa classe di composti.

Utilizzi odierni più comuni

Usi erboristici

La spirea viene utilizzata per le sue proprietà antinfiammatorie in problemi reumatici e dell'apparato osteomuscolare. Viene inoltre suggerita come supporto nella sindrome da raffreddamento per le sue proprietà diaforetiche, e come diuretico. La spirea viene utilizzata anche

Spirea

Filipendula ulmaria (L.) Maxim



esternamente in formule appropriate per contusioni, ematomi, slogature etc.

Usi tradizionali

Usato come astringente nella diarrea, come depurativo e in caso di irritazioni della mucosa gastrica (i salicilati di questa pianta infatti, al contrario dell'acido acetil salicilico, non sono gastrolesivi).

Caratteristiche essenziali dei preparati ed utilizzo

Uso interno

Dose giornaliera media suggerita: 2-6 g di droga o preparazioni equivalenti.

Storia, folclore e leggende



La Spirea compare spesso nella tradizione celtica ed anglosassone come erba sacra o simbolica. Insieme alla Menta d'acqua e alla Verbena, la Spirea entra nella terna delle erbe sacre dei druidi. I cavalieri delle saghe sassoni bevono una bevanda ottenuta da cinquanta piante tra cui vi è anche la Spirea. Per altro, l'usanza di aromatizzare vino e birra con i fiori vagamente vanigliati di questa pianta, sembra essere ancora diffusa nelle campagne inglesi. Come erba medicinale veniva usata per stimolare la sudorazione ed abbassare la febbre. Tali proprietà sono oggi correlabili al contenuto di salicilati che abbondano nei fiori e nelle foglie. Lo studio dei salicilati nel Salice e nella Spirea hanno portato alla sintesi dell'acido acetilsalicilico.



FORFORA l'inestetismo con l'effetto "polvere"



Bardana e Spirea i rimedi più utili



Bardana



Spirea

In condizioni fisiologiche le cellule superficiali del cuoio capelluto si desquamano continuamente in un numero elevatissimo di piccoli e invisibili frammenti di cheratina.

In alcuni casi, tuttavia, questo processo di desquamazione del cuoio capelluto può raggiungere livelli maggiori, con formazione di squame più grandi e visibili ad occhio nudo: è proprio in questo caso che si può parlare di forfora e andare quindi incontro alle sue conseguenze più comuni: l'antiestetico e fastidioso "effetto polvere" sulle spalle di giacche e camice e le scaglie diffuse sulla chioma. La principale causa di questo comune inestetismo è l'azione di un microorganismo che, in grado di alterare la composizione del sebo normalmente presente

sul cuoio capelluto, provoca un aumento della desquamazione. Per chi ha problemi di forfora, l'igiene dei capelli e del cuoio capelluto con shampoo adatti rappresenta il primo e indispensabile tipo di intervento. Tuttavia, oltre all'azione detergente e purificante, uno shampoo utilizzato in caso di forfora deve esercitare un'azione calmante, lenitiva e normalizzante nei confronti della secrezione sebacea. A questo scopo risultano particolarmente indicati prodotti a base di estratti vegetali di Bardana e Spirea. Gli estratti di Spirea rivestono un ruolo di primo piano nel trattamento della forfora grazie alla presenza di un importante gruppo di principi attivi: i salicilati, che si carat-

terizzano per una spiccata attività purificante. L'azione della pianta è inoltre completata dall'efficace attività lenitiva dovuta alla presenza dei flavonoidi. La Bardana a sua volta, soprattutto nota per le sue proprietà purificanti e impiegata assai spesso nei casi di pelle impura, è la principale pianta officinale ad azione sebo-regolatrice. Gli acidi caffeilchinici presenti nel suo estratto le conferiscono infatti proprietà purificanti e coadiuvanti le fisiologiche condizioni della cute. La Bardana, infine, è dotata anche di notevoli proprietà in grado di contribuire positivamente all'igiene del cuoio capelluto.

KERAACLIN

L'EFFICACIA DEGLI ESTRATTI VEGETALI PER LA SALUTE E LA BELLEZZA DEI CAPELLI



Shampoo
trattante

antiforfora
formula fitosinergica
alle saligenine
della Spirea



Shampoo
delicato

lavaggi frequenti
formula fitosinergica
ai flavonoidi
della Calendula



Attenti a non esagerare

Uno degli inconvenienti più comuni a cui si può andare incontro nei casi di forfora è il cosiddetto EFFETTO REBOUND.

Esso consiste in un aumento della secrezione sebacea e quindi delle squame di forfora nonostante l'uso di shampoo ad azione specifica. Ciò può essere dovuto sia ai lavaggi troppo frequenti sia all'uso di detergenti troppo aggressivi. È proprio per questo che per coadiuvare le fisiologiche condizioni del cuoio capelluto è consigliabile effettuare non più di due o tre lavaggi alla settimana e alternare uno shampoo specifico antiforfora ad uno più delicato.



E quando il peso

È più che confermato che un peso eccessivo può avere effetti dannosi per la salute, andando a influire sul fisiologico stato di benessere e sull'insorgere di disagi anche piuttosto seri.

I chili di troppo possono dipendere da numerosi fattori: alimentazione e stili di vita scorretti, sedentarietà, metabolismo lento e predisposizione genetica.

Molto spesso però, più che per ragioni di salute, si è spinti a cercare silhouette longilinee per motivi dettati da esigenze estetiche o modelli ideali imposti da mode e stereotipi.

E' proprio in questi casi che si insegue superficialmente il famoso miracolo dei 7 chili in 7 giorni, con conseguenze non positive per il nostro organismo.

I problemi di sovrappeso e a maggior ragione quelli dell'obesità devono essere affrontati sotto il controllo di un esperto Dietologo e a partire da una dieta ipocalorica e bilanciata, adatta alle nostre esigenze.

Il medico potrebbe decidere poi di affiancare al programma alimentare una equilibrata attività fisica o il ricorso a prodotti naturali di supporto come ad esempio integratori alimentari a base di erbe officinali. In

è in eccesso?



Impegno e responsabilità sono la risposta giusta

alcuni casi però potrebbero essere addirittura prescritte cure farmacologiche vere e proprie.

E' da sottolineare comunque che, in ogni caso e a prescindere dall'entità del nostro sovrappeso, la soluzione non è rappresentata dal digiuno di natura ascetica bensì da strategie ben più ampie e approvate o consigliate da un professionista esperto.

Gli aiuti della natura



Tra le piante più utilizzate nei programmi di controllo del peso troviamo il Glucomannano, la Plantago ovata, il Lino, l'Altea, la Malva e il Tiglio. La loro efficacia risiede nel fatto di essere particolarmente ricche di mucillagini, sostanze che, una volta idrate, formano un gel naturale denso e voluminoso in grado di trattenere parte del cibo ingerito (soprattutto carboidrati, zuccheri e grassi).

Essendo l'efficacia di queste sostanze direttamente proporzionale al loro grado di idratazione è importante assumerle sempre con abbondante acqua appena prima dei pasti. In una dieta ipocalorica è da ricordare anche l'importanza dell'utilizzo di piante ricche di fibre come ad esempio l'Opunzia, meglio conosciuta come Fico d'India.

Quando si può parlare di SOVRAPPESO?

Si definisce **sovrappeso** una condizione in cui il peso corporeo supera del 20-25% i limiti stabiliti da standard basati sulle caratteristiche della media della popolazione mondiale. Un peso superiore a questo valore viene definito invece **obesità**. Un metodo piuttosto diffuso per avere indicazioni sul peso corporeo "ideale" è il BMI (Body Mass Index) o indice di massa corporea. Si calcola dividendo il peso in kg per il quadrato dell'altezza espressa in metri.

$$\text{BMI} = \text{peso in kg} / (\text{altezza in m})^2$$

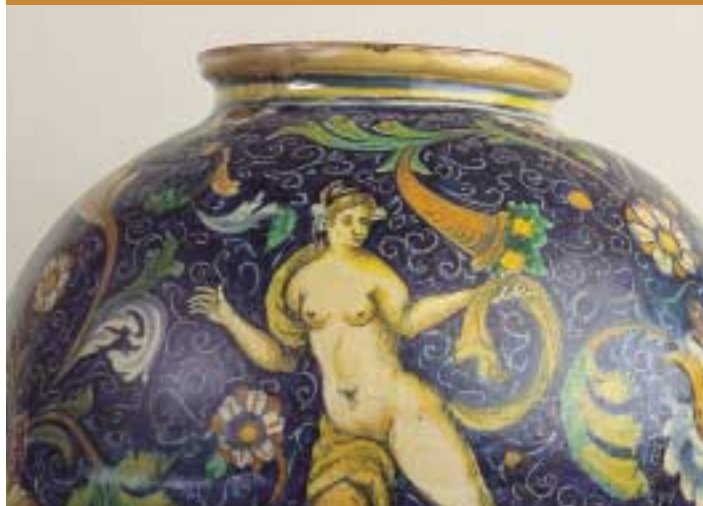


“Le erbe medicinali ed il loro uso”

così si intitola il primo percorso della didattica di Aboca Museum

A B O C A M U S E U M

Didattica



I PERCORSO

Le erbe medicinali ed il loro uso

II PERCORSO

Le arti applicate al mondo delle erbe medicinali: l'illustrazione botanica, la ceramica e il vetro

III PERCORSO

La via delle spezie

IV PERCORSO

Percorso della Scienza

“Le erbe medicinali ed il loro uso”, così si intitola il primo percorso della sezione didattica del sito di Aboca Museum. Del resto non poteva che essere questo il tema della principale chiave di lettura dell'attività didattica di un museo che è nato per raccontare di “Erbe e salute nei secoli”.

Ad Aboca Museum si può infatti apprezzare molto la bellezza e i colori di una maiolica rinascimentale o la regalità di un mortaio cinquecentesco con anse a del-fino e decori con foglie d'acanto o la leggerezza di un vasetto in vetro soffiato del XVIII secolo, ma si trae da tale ammirazione una soddisfazione anche più grande se si conosce l'uso che veniva fatto di questi strumenti nel loro ambito specifico.



L'uso delle erbe conosce metodi e strumenti diversi nelle varie epoche della storia del mondo, dall'iniziale e primordiale rapporto istintivo che l'uomo primitivo aveva con le piante medicinali, agli attuali processi di trasformazione impiegati dalle industrie erboristiche.

“Una antica leggenda narra che Esculapio, mitologico dio della medicina, avesse imparato l'arte del curare dopo aver visto che una pecora, ormai ridotta in fin di vita, si sforzò di mangiare un' erba selvatica, e dopo averlo fatto riprese forza e vigore”.

Come la pecora di Esculapio, l'uomo fin dall'inizio dei tempi ha capito quale forza della natura siano le piante medicinali e se ne è servito per curarsi.

Al di là delle connotazioni magico-religiose, nei secoli la tradizione popolare ha conservato e trasmesso un patrimonio di conoscenze sui procedimenti di lavorazione delle erbe, come raccolta, battitura, essiccazione, taglio, miscelazione, e sulle tecniche di preparazione e applicazione, come la tisana e l'unguento, che anche oggi conservano la loro lenta, ma sicura efficacia.



La medicina popolare sopravvive infatti accanto alla medicina ufficiale che, dal XVIII secolo in poi, si è definitivamente sposata alla nuova scienza chimica capace di ricreare in laboratorio il principio attivo fino a quel momento reperibile soltanto nelle piante medicinali.

Questo pur fortunato connubio avrebbe finito per far smarrire buona parte del patrimonio erboristico se la tradizione non avesse fatto la sua parte che “Aboca Museum illustra e racconta”.

Il progetto DIDATTICA di Aboca Museum è disponibile anche on-line all'indirizzo:
www.abocamuseum.it.

scopri nel web il mondo di Apoteca Natura



Apoteca Natura

È la nuova area specializzata che alcune Farmacie hanno sviluppato per offrire ai suoi clienti un'ampia scelta di prodotti naturali di qualità.

L'esigenza di rispondere con professionalità alla crescente domanda di benessere naturale ci ha portato ad intraprendere un cammino di approfondimento per garantire il massimo livello di assistenza ed un consiglio altamente qualificato.

La particolare competenza dei nostri collaboratori, la continua selezione dei prodotti, il rapporto privilegiato con le aziende produttrici, sono tutti elementi essenziali per rispondere in modo sicuro ed efficace a chiunque voglia avvicinarsi al mondo della salute naturale.

Visita il sito **www.apotecanatura.it**
per scoprire il mondo del Naturale Salute.

Registrandoti alla Mailing List
riceverai direttamente a casa tua
un kit di campioni omaggio
per il tuo benessere.

Fino ad esaurimento scorte