

COSMESI E ALIMENTAZIONE

QUALCHE CURIOSITA' !!

Dr. Franco Mengoli

IL MIELE

Il miele rappresenta il dolcificante naturale più conosciuto fin dall'antichità. E' il risultato di un lungo lavoro eseguito dalle api che, raccogliendo il nettare dai fiori, tramite una complessa elaborazione all'interno del loro corpo riescono ad ottenere questo prodotto.

Gli zuccheri maggiormente presenti sono il *glucosio* ed il *fruttosio*; la percentuale di acqua si aggira intorno al 18%, e ciò contribuisce ad avere un potere calorico nettamente inferiore allo zucchero tradizionale (il saccarosio, con 392 kcal). Dal punto di vista cosmetico le proprietà sviluppate maggiormente sono: umettante, idratante, emolliente e nutriente. Da questi dati appare evidente come il miele sia un vero e proprio ingrediente importante, soprattutto in alcune formulazioni.

IL POMODORO (*Solanum lycopersicum*)

E' un ortaggio molto importante per il suo contenuto di acidi organici, sostanze azotate, carotenoidi, *Vitamina A e acido glutamico*, poi ancora *potassio, fosforo, magnesio e calcio*. La composizione del pomodoro varia durante i vari stadi di vegetazione: a maturazione avvenuta i glucidi sono: saccarosio, destrosio e levulosio, con netta prevalenza del saccarosio. Nel frutto maturo è presente il *licopene* (idrocarburo), a cui si deve il caratteristico colore rosso e che è considerato uno dei più potenti antiossidanti naturali; il licopene svolge un ruolo molto interessante contro l'invecchiamento cellulare, le infiammazioni e come prevenzione nei danni provocati dal sole, in particolare verso i raggi UV, contribuendo alla prevenzione della caduta dei capelli.

IL MIRTILLO NERO (*Vaccinium myrtillus*)

Si tratta di un cespuglio, che cresce soprattutto in montagna fino a 2500 metri, dai cui fiori si ottengono frutti costituiti da bacche di colore blu scuro e di sapore dolciastro, ricche di *antocianosidi (glucosidi), tannino, pectine, Vitamina C e acido ascorbico*. Grazie a questa sua particolare composizione il mirtillo nero sviluppa svariate attività: rinforza i capillari, migliora la capacità visiva e ed anche l'adattamento alla luce crepuscolare; agisce positivamente sulle gengive infiammate e sulla cavità orale.

E' dalle bacche che si estraggono tutti i principi attivi contenuti, ed in particolare le sostanze polifenoliche, gli antocianosidi appunto, che posseggono anche notevoli proprietà antisetliche, antiarrossanti e vitaminiche.

IL POMPELMO (*Citrus grandis*)

La tradizione popolare gli attribuisce le stesse proprietà nutrizionali degli altri Citrus, contenenti la *Vitamina C* e quindi una capacità profilattica contro le malattie infettive. Nel sud-est asiatico si utilizza il decotto delle foglie e dei fiori per le sue proprietà sedative, mentre il decotto delle foglie è usato per applicazioni su piaghe; il succo del frutto contiene una buona percentuale di *potassio* è considerato un febbrifugo, mentre i semi si utilizzano contro problemi intestinali. Il suo olio essenziale, presente anche nel succo e nell'estratto ottenuti, è tonico e stimolante, coadiuvante antisettico e battericida, astringente, contribuendo così a mantenere i capelli sani e tonificati; è molto usato anche in aromaterapia.

L' ORTENSIA

Le foglie delle ortensie sono solitamente opposte, ampie e dotate di denti ai margini, mentre i tipici fiori sono riuniti in una infiorescenza piuttosto ampia, emisferica e densa: l'apice di tale infiorescenza si trova nel punto più alto dei germogli d'erba e si schiude in modo completo intorno ai mesi primaverili ed estivi. Da questi fiori si ottengono acque distillate ed estratti idrosolubili tramite l'alta tecnologia degli ultrasuoni da noi impiegata in tutti i processi di estrazione. L'ortensia, contribuendo a rinforzare il bulbo del capello ed a prevenire il suo indebolimento, migliora la pettinabilità dei capelli fornendo un importante contributo energetico.

IL CARCIOFO

E' un antico, prezioso prodotto della natura, che si mangiava comunemente sin dal tempo degli Egizi. Ortaggio tipico delle aree del Mediterraneo, pianta della famiglia delle composte (Cynara scolymus), come attestano gli scritti di alcuni autori antichi, continuò a essere apprezzato all'epoca dei Romani.

Il carciofo è molto ricco di ferro, risulta di buon valore nutritivo e di basso apporto calorico. Per la cultura popolare possiede virtù terapeutiche e salutari grazie alla ricchezza della sua composizione: sodio, potassio, calcio, fosforo, ferro, vitamine (A, B1, B2, C, PP), acido malico, acido citrico, tannini e zuccheri consentiti anche ai diabetici; il carciofo è quindi per la tradizione: tonico, stimolatore del fegato, sedativo della tosse, contribuisce a purificare il sangue fortifica il cuore, dissolve i calcoli e disintossica.

In cosmesi invece, il succo svolge un'azione bioattivante, vivificante e tonificante per la pelle devitalizzata e foruncolosa

GOJI BERRIES

Si tratta di un arbusto sempreverde trovato nelle regioni temperate e subtropicali in Cina, Mongolia, in Himalaya, in Tibet. Le bacche di questo frutto sono altamente antiossidanti e si dice che esso rappresenti un cibo di longevità; sono molto richieste da quelli che amano condurre una vita sana e da quelli che desiderano combattere l'invecchiamento, favoriscono anche la perdita di peso. Contengono 18 amino-acidi, Vitamine B1, B2 B6, 21 minerali, una percentuale di ferro molto superiore a quella contenuta nello spinacio e nella carota. Per questo l'estratto ottenuto è assai rivitalizzante e fortificante, ideale per prodotti cosmetici quali creme e latti; può anche essere impiegato per la creazione di shampoo coadiuvanti contro la caduta dei capelli.