

## DALLA COLTIVAZIONE ALLA FORMULAZIONE

Perché io possa essere davvero efficace, servono alcuni accorgimenti fondamentali

- Devono essere utilizzati fiori di piante cresciute in zone e terreni adatti e **raccolti nel tempo balsamico**, cioè quando la fioritura è “al punto giusto” ed i petali contengono il **massimo quantitativo di sostanze attive**
- La crema ed il gel devono essere realizzate con tinture madri o estratti fluidi **dal 5% al 25% V/V\***
- Le materie prime di base che costituiscono la crema o il gel devono consentire la **massima penetrazione possibile** dei costituenti attivi attraverso la pelle. È perciò importante che tu scelga **gel o creme destinati all'uomo!** Lo scopo principale della nostra cute è difenderci, per questo motivo non lascia entrare con facilità le sostanze estranee.
- Ma perché io possa svolgere una funzione di **supporto al tuo benessere muscolare**, devo poter penetrare: per questo è fondamentale che il gel in cui sono inserita sia studiato in modo da **garantire l'ingresso delle mie sostanze** attive nel punto di applicazione.

È IMPORTANTE CHE L'**ARNICA** RACCOLTA SIA DI OTTIMA QUALITÀ, MA È ANCHE ALTRETTANTO FONDAMENTALE CHE IL **GEL** O LA **CREMA** CHE LA VEICOLANO SIANO BEN FORMULATI AL FINE DI ASSICURARE IL MIGLIOR ASSORBIMENTO POSSIBILE E QUINDI LA **MASSIMA EFFICACIA**

*\* Volume su volume  
È un modo per indicare la concentrazione.  
Indica quanti ml di tintura ci sono in 100 ml di soluzione*

# DR.THEISS

## GLI SPECIALISTI DELL'ARNICA



**Dottorssa Giuliana Surianello**  
Farmacista esperta in medicina naturale

Seguici su:



[naturwaren.it](http://naturwaren.it)

Mi presento,  
sono **Arnica  
Montana**

Mi presento,  
sono **Arnica  
Montana**

Come avrai capito, cresco in montagna ed è per questo che gli antichi mi conoscevano. Le mie proprietà che ti sto per raccontare sono state citate per la prima volta da Santa Ildegarda attorno al 1100.

Nella tradizione popolare mi chiamano tabacco di montagna, perché le mie foglie essiccate venivano usate come tabacco da naso.

Assomiglio un po' nella forma alla margherita, infatti apparteniamo alla stessa famiglia, le **Asteracee**. Il mio fiore giallo contiene numerose sostanze (la più studiata si chiama elenalina) ad **azione antinfiammatoria ed analgesica**.

Per questo viene raccolto per produrre gel e creme utili in svariate situazioni: **dolori muscolari ed articolari, ematomi, distorsioni e punture d'insetto**. Ricorda però che questi prodotti vanno applicati solo su cute sana, non abrasa, per evitare irritazioni.

Ci sono molti **studi** che confermano le mie proprietà, riconosciuti da enti ufficiali, quali la **commissione E**, un **comitato scientifico** che si occupa di valutare efficacia e sicurezza dei prodotti fitoterapici.

### IMPARIAMO A LEGGERE L'ETICHETTA

Forse ti stai chiedendo: **“ma quanta arnica c'è in un gel o in una crema?”**

Che significato hanno quei numeri o quelle percentuali, a volte molto alte, che spesso sono indicati sulle confezioni?”

**Partiamo dall'etichetta:** in un prodotto cosmetico, secondo le regole della nomenclatura INCI, gli ingredienti seguono un ordine decrescente, dal più presente al meno presente, fino ad una percentuale dell'1%, dove poi la sequenza diviene non indicativa.

All'inizio perciò sono elencate le **materie di base** necessarie per produrre il gel o la crema che veicolerà le sostanze attive; molto spesso è l'acqua, scritta aqua alla latina, materia di partenza indispensabile, quindi via via sostanze funzionali responsabili dell'azione del prodotto ed eccipienti.

In un gel efficace deve essere contenuta **tintura di arnica**, la forma che assicura la miglior estrazione dei costituenti attivi dal fiore, in una percentuale in media intorno al **10-15%**.

**PRESTA ATTENZIONE QUANDO LEGGI PERCENTUALI ALTISSIME SU UNA CONFEZIONE, ADDIRITTURA 90%.**

**Di certo non si riferiscono alla tintura, che ora sai essere la parte efficace, ma spesso all'acqua floreale con cui si fabbrica il gel o la crema.**

Quando tutte queste caratteristiche sono rispettate, si ottiene un ottimo gel dall'azione lenitiva di supporto in caso di acciacchi legati all'affaticamento muscolare, ai colpi di freddo, a distorsioni ed ematomi.

