

PRINCIPI ATTIVI

Resine: Sono il prodotto di secrezione di alcune cellule specializzate (presenti soprattutto nelle conifere) e scaturiscono dalla polimerizzazione e ossidazione di olii essenziali appartenenti al gruppo dei terpeni. La resina è una sostanza amorfa, insolubile in acqua ma non volatile. Dalle resine unite ad olii essenziali puri si formano le oleoresine o balsami con spiccate proprietà antisettiche per le vie respiratorie.

Vitamine: Presenti unicamente nelle piante, non possono essere sintetizzate attraverso i processi metabolici dell'uomo. Alcune tuttavia fanno eccezione come la vitamina D che si forma grazie all'azione dei raggi UV della luce, la vitamina A che si forma dalla sua provitamina (carotene) e la vitamina PP che trae origine da un aminoacido aromatico. Le vitamine sono suddivise in due gruppi:

idrosolubili: vitamine del gruppo B – C – P

liposolubili: A – D – E – F – K

La migliore assunzione di questi preziosi elementi va fatta soprattutto consumando cibi freschi e crudi. La cottura e i processi di conservazione ne provocano la progressiva riduzione che può essere limitata attraverso una cottura a vapore o in poca acqua ed evitando possibilmente il sale.

Principi amari: Sostanze di vario genere (es. nella genziana) caratterizzate dal sapore amaro. Proprio quest'ultimo ne costituisce la peculiarità. Favoriscono la digestione e l'appetito aumentando la secrezione cloropeptica agendo anche a livello epatico stimolando la secrezione (azione coleretica) e biliare per quanto riguarda il deflusso (azione colagoga).

Acidi organici: Sono presenti sotto forma di sali e abbondano particolarmente nelle leguminose. Possiedono attività osmotica ed esercitano un'azione blandamente lassativa.

Sali minerali e sostanze inorganiche: Sono particolarmente importanti per l'attività osmotica dell'organismo e per i tessuti di sostegno (sali di potassio, di calcio, di ferro e acido silicico).

Oligoelementi: Elementi richiesti dall'organismo in quantità ridottissime ma nello stesso tempo importantissimi per tutte le attività fisiologiche, di crescita e di sana costituzione (Cobalto, Magnesio, Manganese, Rame, Zinco).

Zuccheri semplici: **carboidrati** composti da molecole semplici e quindi direttamente assorbibili.

Zuccheri composti.

Sono molto importanti i “disaccaridi”, ovvero glucidi composti da due molecole di zuccheri semplici combinate tra di loro.

Quando vengono introdotti nell'organismo, vengono anch'essi digeriti e trasformati in zuccheri semplici.

Un tipico disaccaride è lo zucchero comune (di canna o di barbabietola) composto da una molecola di glucosio (zucchero semplice) e una di fruttosio (altro zucchero semplice). Un altro esempio è costituito dal lattosio (zucchero contenuto nel latte) formato da una molecola di glucosio e una di galattosio.

L'amido è il componente nutritivo presente nei farinacei (pane, pasta...) nei legumi (fagioli, ceci, piselli...) e in altri vegetali (patate, ecc.)

E' composto da una catena formata da circa 400 molecole di glucosio.
Nell'organismo umano viene scisso prima come maltosio (composto da due molecole di glucosio) e poi in glucosio.