



## I CONSIGLI DI ONE HEALTH



### **I PROBIOTICI PIU' PROMETTENTI PER LA SALUTE ORALE**

La definizione di Probiotico dell'Organizzazione Mondiale della Sanità come di "microorganismo vivente che, se somministrato in quantità adeguate, conferisce benefici alla salute dell'ospite" è relativamente recente (2001). Tuttavia i tentativi di curare infezioni umane causate da patogeni o aumentare la resistenza dell'ospite (batterioterapia o batterioprolifassi) risalgono alla fine dell'800. Il primo esempio è probabilmente

quello di Cantani che nel 1885 descrisse idea e modalità con le quali aveva guarito un paziente insufflando nei polmoni "Bact Termo" per sostituire il Bacillo della Tubercolosi.

[Leggi l'articolo completo >](#)

## LA NOTIZIA DELLA SETTIMANA



### **ATTIVI ED ENERGICI ANCHE DA ANZIANI: SECONDO UNO STUDIO LA CHIAVE E' LA DIETA MEDITERRANEA**

Uno studio pubblicato dall'University College of London sulla rivista Journal of American Geriatrics Society sarebbe un'ulteriore dimostrazione delle molteplici proprietà della dieta mediterranea. La ricerca mostrerebbe infatti come, negli anziani che adottano questo stile alimentare, aiuterebbe a mantenersi sani e attivi, combattendo la fragilità tipica dell'avanzare dell'età. I ricercatori hanno analizzato i risultati degli studi precedentemente pubblicati in argomento, in un'analisi che ha coinvolto complessivamente 5789 persone provenienti da Francia, Spagna, Italia e Cina. I risultati hanno dimostrato che seguire la dieta mediterranea aiuterebbe nel mantenere forza muscolare, peso e livelli buoni di energia. Ciò grazie anche al fatto che nella dieta mediterranea ci si

alimenta sia con frutta e verdura sia con proteine che non necessariamente derivano solo dalla cibi di origine animale, ma anche da legumi. [\(fonte\)](#)

## SAPEVATE CHE...



### **CANNELLA: MITRIDATE LA UTILIZZAVA COME ANTIDOTO AI VELENI**

Tra le spezie più antiche, nel Medioevo la cannella era estremamente costosa, tanto da essere donata ai nobili come simbolo di prestigio. Non solo: veniva utilizzata nei banchetti in quantità proporzionale all'importanza degli ospiti. Il suo uso in ambito medicamentoso si attesta già in Cina nel 2700 a.C. La Cannella fu sempre infatti considerata come una spezia dalle mille proprietà terapeutiche e curative: Mitridate, re del Ponto del I secolo a. C, la inserì all'interno della sua Tiriaca, la mistura di spezie ed erbe, creata dal sovrano stesso come antidoto a molti veleni. Ancora oggi in Oriente viene indicata come rimedio contro il raffreddore, l'indigestione e i reumatismi. Attualmente la cannella che utilizziamo in cucina è

costituita dalla corteccia di due specie di vegetali, appartenenti alla famiglia Cinnamomum: il Cinnamomum Zeylanicum e il Cinnamomum Cassia. [\(fonte\)](#)

E' possibile contattare la Segreteria OH One-Health ai seguenti recapiti:

Email: [segreteria@one-health.it](mailto:segreteria@one-health.it) - Tel. 0372/403543



[Unsubscribe](#) | [Forward to a friend](#)