

## Nasce l'Accademia del Benessere Höbe Pergh: «Un valore aggiunto alla formazione professionale»

di Annamaria Foresta  
ideatrice metodo Höbe Pergh

### L'editoriale

«Dopo approfondite valutazioni si è riscontrata la necessità di accrescere nel settore dell'estetica la conoscenza basata soprattutto sui trattamenti finalizzati al benessere.

Höbe Pergh, azienda leader dei bagni di fieno e delle metodiche naturali, ha allargato le prestazioni di insegnamento su tali metodologie istituendo un'Accademia di formazione professionale dove specialisti dell'estetica e del benessere possono approfondire ed allargare la loro conoscenza sui trattamenti fitoterapici e sulle tecniche naturalistiche.

La continua ricerca per migliorare la sua attività porterà l'estetica, e l'estetista, ad un livello molto più elevato con un tesoro di conoscenza ed esperienza che le permetterà di arricchire il suo percorso professionale.

La formazione Höbe Pergh mira a studiare, approfondire e mettere in pratica la conoscenza di tecniche naturali per aiutare a risolvere gli inestetismi grazie ad un'azione mirata sulle cause che li producono. I corsi si svolgono presso l'Accademia del benessere Höbe Pergh, in un ambiente semplice e a misura d'uomo, dove la trasparenza e la professionalità dei nostri docenti garantiscono l'efficacia e la funzionalità dei percorsi di formazione».



Dalle mense delle popolazioni rurali all'eccellenza nel campo estetico e cosmetologico

## Le piante alimurgiche, erbe commestibili che un tempo imbandivano le nostre tavole

di Antonella Crestani  
erborista Höbe Pergh

Le piante alimurgiche sono quelle piante che crescono in natura allo stato spontaneo e che vengono utilizzate per uso alimentare.

L'utilizzo di queste erbe a scopo alimentare è stato fondamentale nei secoli passati per le popolazioni rurali che hanno permesso loro di sfamarsi in periodi di carestia e di estrema povertà. Usanza che negli ultimi cinquant'anni, grazie alle migliori condizioni di vita, è andata quasi ovunque scomparendo.

Sull'altopiano di Asiago questa tradizione è ancora viva e in primavera, con lo scioglimento della neve e con l'apparire delle prime specie vegetative, è comune vedere la gente andar per campi e boschi per la raccolta di queste giovani piante.

Le parti commestibili della pianta, in base alla specie botanica di appartenenza, possono essere le foglie, i fiori, le radici e i tuberi.

E' consigliabile raccogliere la parte aerea della pianta da utilizzare per uso culinario appena germogliata.

perchè con l'avanzare della crescita la pianta diventa più fibrosa e meno saporita.

Utilizzando le erbe alimurgiche si possono cucinare innumerevoli pietanze particolarmente gustose.

Raccogliendo i giovani germogli dell'ortica si preparano saporiti risotti, gnocchi e minestre, mentre con le foglioline più tenere del silene, stufate e aggiunte all'uovo, si ottiene un'ottima frittata. Con le foglie fresche del tarassaco si arricchiscono le insalate mentre lessate sono un contorno dal sapore piacevolmente amarognolo. Nei boschi si raccolgono gli asparagi selvatici appena spuntati dal terreno e si utilizzano per preparare un risotto dal gusto delizioso.

Le piante alimurgiche, di per sé ricche di principi attivi e fondamentali in tempi passati per l'alimentazione, fanno parte del fieno che Höbe Pergh propone alla propria clientela. Nell'ambito dei corsi di specializzazioni saranno forniti cenni e curiosità sulle erbe alimurgiche.



## Hanno detto che...

«Il miglioramento soggettivo, soprattutto per quanto riguarda la riduzione o la scomparsa del dolore (utilizzando i bagni di fieno, ndr), dello spasmo muscolare o della limitazione di movimento, riguarda la quasi totalità dei soggetti. Un dato su tutti, evidenziato da studi clinici, è sorprendente: a distanza di sei mesi la maggior parte dei pazienti hanno confermato che i benefici ricevuti dai bagni di fieno erano ancora presenti e, in qualche caso, addirittura aumentati».

Paolo Pigozzi - medico chirurgo, diplomato in omeopatia classica



« Sono utili anche nelle bronchiti, nelle tossi e perfino per diminuire il dolore e gli spasmi muscolari nel corso di coliche epatiche e renali »

## I sacchi di fieno contro i dolori articolari di tipo cronico, lombaggini e sciatalgie

di Paolo Pigozzi   
medico chirurgo  
diplomato in omeopatia classica

Questa terza parte chiude l'ampio panorama delle erbe di montagna illustrato da Paolo Pigozzi, medico chirurgo veronese, che in questo numero spiegherà gli effetti benefici di alcune piante presenti nel fieno Höbe Pergh.

Il fieno di montagna costituisce una vera e propria miscela fitoterapica di prim'ordine. Tant'è che sacchetti ripieni di fiori di fieno sono impiegati nella terapia di molteplici affezioni. Questi sacchetti, scaldati a vapore, possono essere applicati sul corpo in presenza di dolori articolari di tipo cronico ma anche nelle lombaggini e nei dolori sciatici.

La loro utilità è buona anche nelle bronchiti e nelle tossi, specialmente se accompagnate da molto catarro, e perfino per diminuire il dolore e gli spasmi muscolari nel corso di coliche epatiche e renali. Le erbe che compongono questa sapiente miscela terapeutica sono principalmente le seguenti:

- *Acetosella: rinfrescante, astringente*
- *Achillea: purificante, astringente, vulneraria*
- *Arnica: stimolante del sistema nervoso, antidolorifica, antitraumatica*
- *Carota: lenitiva, decongestionante, purificante*
- *Carvi: antisettico, drenante*
- *Equisetolo: demineralizzante, elasticizzate cutaneo, rassodante*

- *Genziana: depurativa, normalizzante della secrezione sebacea*
- *Imperatoria: decongestionante, antinfiammatoria*
- *Iperico: lenitivo, cicatrizzante, antinfiammatorio*
- *Malva: emolliente, lenitiva, antiarrossamento, antinfiammatoria*
- *Menta: tonificante, rinfrescante, antisettica*
- *Ononide: depurativa, astringente*
- *Ortica: depurativa, demineralizzante*
- *Primula: calmante, decongestionante*
- *Salvia: astringente, antisettica*
- *Tarassaco: depurativo, drenante*
- *Timo: stimolante generale, antispasmodico, balsamico, diuretico, revulsivo, antireumatico*
- *Valeriana: calmante, decongestionante muscolare*
- *Verbascò: emolliente, antinfiammatorio*

Una nuova manualità del metodo Höbe Pergh



## Il massaggio muscolo-articolare che dona elasticità e fluidità alle articolazioni

Loretta Gianfaldoni, fisioterapista ed estetista, specializzata in varie tecniche di massaggio, ha studiato e messo a punto per Höbe Pergh il "massaggio muscolo-articolare", un insieme di tecniche manuali efficaci per aiutare a mantenere elastiche e fluide le articolazioni nonché elemento iniziale di preparazione ai particolari trattamenti Höbe Pergh.

L'efficacia di questa manualità favorisce

l'effetto distensivo agendo in modo globale sia a livello emotivo che strutturale.

Viene eseguito nel pieno rispetto della persona tenendo in considerazione vari aspetti: un'attenta valutazione posturale, un lavoro armonioso e sensibile sulla respirazione ed un apporto al riequilibrio energetico.

Poche sedute sono sufficienti per avere la consapevolezza di sensazioni positive, avvertire che contratture e posture sono migliorati e percepire una più armoniosa forma del corpo.

# A tu per tu con l'erborista Höbe Pergh

Antonella Crestani, erborista e docente, svela alcune curiosità che caratterizzano il fieno di montagna

Dottorssa Crestani, da dove proviene il fieno Höbe Pergh e qual è la sua principale peculiarità?

«Il fieno Höbe Pergh cresce sull'altopiano di Asiago tra i 1000 e i 1500 metri di altitudine allo stato spontaneo. La principale caratteristica, anche se a dire il vero ne sarebbero molte, è che non viene assolutamente trattato con fertilizzanti e concimi; cresce in un ambiente particolarmente salubre, lontano da smog e da fonti di inquinamento».

Esiste qualche particolarità nella raccolta?

«La raccolta del fieno Höbe Pergh viene svolta come una volta, secondo tradizione e seguendo i ritmi della natura. Lo sfalcio viene effettuato rigorosamente a mano con la falce, durante i giorni in calar di luna, al mattino presto appena evaporata la rugiada. L'erba viene fatta seccare direttamente sul terreno, aiutando l'aerazione con l'uso di forche e rastrelli. Una volta essiccato, il fieno viene portato in fienili arieggiati».



In quale parte della pianta si trovano i principi attivi?

«I principi attivi contenuti nelle piante si possono trovare, a seconda della specie botanica di appartenenza, nelle radici, nelle foglie, nei fiori, nei semi o nei frutti. Da recenti studi scientifici è stato dimostrato che le piante, per leggi genetiche, concentrano in determinate parti della loro struttura la massima quantità di principi attivi».

Risulta evidente che, in base a questi dati, è importante avere una buona conoscenza erboristica per poter utilizzare le erbe in modo corretto ed ottenere il miglior risultato sia a livello cosmetico che a livello fitoterapico».

Il fieno di montagna e quello di pianura hanno le stesse proprietà?

«Sia l'esperienza che la tradizione negano una qualche efficacia al fieno proveniente dalle zone collinari o di pianura. E' molto importante infatti che il fieno

provenga da zone di montagna perché solo in questi prati cresce una innumerevole varietà di erbe officinali particolarmente ricca di principi attivi e sostanze aromatiche altamente funzionali».

Höbe Pergh offre un'ampia gamma di corsi mirati alla formazione dell'estetista. Quali sono le novità in tal senso che si stanno preparando?

«Per quanto riguarda i programmi futuri, ci sono pervenute in azienda numerose richieste per la programmazione di un corso di erboristeria. E' in fase di attuazione e si svolgerà nel prossimo anno accademico. Il corso fornirà nozioni base di botanica e fitoterapia che permetteranno di entrare nel mondo delle erbe officinali per conoscerne in modo più approfondito le caratteristiche, i principi attivi ed il loro utilizzo. Durante lo svolgimento del corso ci si avvicinerà anche alla pratica erboristica con la preparazione di infusi e decotti, e grazie al supporto di un erbario e ad uscite "pratiche" sui campi si avrà la possibilità di osservare e studiare le diverse specie botaniche».

Luigi Frigo

## Curriculum vitae

Antonella Crestani  
Laureata in "Lingue e Letterature Straniere"  
presso l'Università Ca' Foscari di Venezia.  
Ha conseguito il Diploma Universitario di Erboristeria  
presso l'Università di Urbino nel 1992.  
Collabora con Höbe Pergh dal 2002.

## La cabina-ambiente: lo spazio senza tempo

### Un bagno di luce tra l'eleganza del legno di frassino e l'efficienza della linearità

di Chiara Barbierato  
architetto

La qualità dell'ambiente che ci circonda influenza in modo determinate il nostro benessere: quello che chiamiamo comfort altro non è che il risultato positivo di una modulazione dell'ambiente circostante alle nostre specifiche esigenze, fisiche e psicologiche, tale da garantirci una sensazione di equilibrio e soddisfazione. Höbe Pergh, nel rispetto della persona e delle sue necessità, ha pensato di realizzare una "cabina-ambiente", un luogo dove stare in stretta connessione con gli elementi della natura e dove trovare una semplicità antica che accompagni la cura del nostro corpo con garbo e discrezione, funzionalità ed efficienza. Nella cabina-ambiente troviamo materiali caldi e pregiati, il legno di frassino, essenza di colore chiaro, che ci avvolge completamente diventando una sorta di nuova pelle, un guscio che riveste le pareti laterali, il pavimento, il soffitto, regalandoci la sensazione di immergerci nella natura, nel suo

profumo, nella sua armonia. Anche il vetro diventa parete, una parete di luce, che trasforma gli effetti cromatici dei colori in un vero e proprio "bagno di luce", un abbraccio totalizzante, una fonte di benessere che illumina tutto lo spazio circostante riuscendo, con un unico punto luce, ad unire la cromoterapia con le necessità illuminotecniche funzionali al lavoro. Lo spazio è tutto dedicato al cliente e all'operatore che ne segue i trattamenti; l'intento è quello di lavorare sulle pareti per trasformarle, di volta in volta, in elementi-contenitore, in elementi-divisori, in moduli anche mobili che contengano al loro interno tutto ciò che è funzionale al lavoro, garantendo al tempo stesso il massimo dello spazio e dell'ordine, anche visivo, per conferire linearità e semplicità. Il disegno della cabina-ambiente Höbe Pergh è estremamente pulito, essenziale, quasi "assente" dal punto di vista formale, per conferire una moderna linearità agli elementi

che la compongono, una semplice geometria che garantisca un ambiente senza tempo, senza età. Nella cabina-ambiente il metodo Höbe Pergh trova la sua naturale collocazione, il luogo dove sviluppare con coerenza e convinzione una filosofia del benessere che accoglie la persona nella sua interezza, ricreando, anche in città, una piccola oasi naturale dove sentirsi in armonia con se stessi.



"Höbe Pergh News" registrazione n. 07/2006 del 20/11/2006 presso il Tribunale di Bassano del Grappa numero 2 - aprile 2009

Editore: Höbe Pergh s.r.l., via Bettinadi, 43  
36010 - Canove di Roana

Direttore responsabile: Luigi Frigo  
Segretaria di redazione: Erica Borgo  
Hanno collaborato: Annamaria Foresta, Paolo Pigozzi,  
Antonella Crestani,  
Chiara Barbierato

Impaginazione: Davide Degiampietro  
Grafica Altopiano

Stampa: Marlon s.r.l.  
via Lago di Tovel 13 - 36077  
Altavilla (VI)

Redazione: via Bettinadi, 43 - 36010  
Canove di Roana (VI)

Telefono servizio lettori: 347-4595801

Telefono informazioni: 0424-692352 (5 linee urbane)  
oppure 340-1435599

Contatti on-line: info@hobepergh.it  
www.hobepergh.it

## Farfara, l'erba "caccia tosse"

di Antonella Crestani  
erborista Höbe Pergh 

Nome:  
Tussilago farfara  
Famiglia:  
Asteraceae  
Parti usate:  
la radice, le foglie,  
i fiori  
Principi attivi:  
mucillagini,  
saponine, tannini,  
sali minerali  
Proprietà:  
tossifuga, espettorante,  
emolliente, lenitiva,  
astringente



La Farfara è una pianta erbacea perenne comune in tutta Europa. Diffusa allo stato spontaneo, è frequente nei territori nudi, umidi, lungo i bordi delle strade e sulle scarpate.

Conosciuta anche con il nome di Tussillagine (dal latino *tussis*, tosse e *agere*, cacciare) è una delle piante più precoci: i suoi capolini gialli sbocciano verso la fine dell'inverno, quando le giornate cominciano ad essere più lunghe e soleggiate, anticipando curiosamente la comparsa delle foglie che si sviluppano successivamente.

Utilizzata fin dall'antichità, Discoride ne raccomandava l'uso in caso di asma e tosse, la Farfara ha proprietà tossifughe, fluidificanti del muco, espettoranti e calmanti, utile in caso di tosse e bronchiti. Per uso estetico la Farfara è usata come emolliente e lenitivo in caso di pelli impure, sensibili e facilmente arrossabili.

Nella tradizione popolare della Farfara si usano le foglie come succedaneo del tabacco per la preparazione di sigarette. In questo caso le foglie vengono raccolte in tarda primavera, si fanno fermentare per qualche giorno, quindi si fanno seccare in un luogo ombreggiato e asciutto. A questo punto le foglie sono pronte per il confezionamento di "sigarette" dall'azione disintossicante e calmante delle irritazioni bronchiali.

### Per uso cosmetico

Preparare un bagno rilassante emolliente, lenitivo e decongestionante gettando una Perla di Fieno Rilassante Höbe Pergh nell'acqua calda, quindi immergersi per circa 15 minuti.

L'effetto dei principi attivi contenuti nella Farfara vengono potenziati dalle erbe officinali che compongono il fieno Höbe Pergh.

### Infuso (tossifugo)

In una tazza d'acqua calda versare un cucchiaino di Farfara. Lasciare 10 minuti in infusione, filtrare, addolcire con miele e bere l'infuso tre volte al dì.

## Con il *trattamento accoppiato* gambe leggere grazie ad un metodo innovativo ed elementi naturali



E' l'ultimo trattamento creato da Höbe Pergh: il trattamento "accoppiato" che ci permette di garantire ottimi risultati sugli inestetismi di gambe gonfie e pesanti.

### Svolgimento

- Si inizia il trattamento applicando il fieno caldo sulla zona renale favorendo l'eliminazione delle scorie dando energia ai reni.
- Eseguita questa operazione, nel periodo di posa del fieno caldo, si pratica una spazzolatura drenante sull'intero arto (per favorire lo scorrimento del flusso linfatico): quindi verrà applicato, con un breve e leggero sfioramento, l'estratto di fieno degonfiante (vasoprotettore, astringente, schiarente vasale e decongestionante).
- A questo punto le gambe verranno avvolte con una fasciatura "fresca": la reazione data da questo particolare bendaggio aiuta a portare in superficie la congestione interna. L'effetto che si otterrà sarà una sensazione di imparagonabile leggerezza ed una percezione di gambe più asciutte e snelle.
- La crema degonfiante gambe, a base di estratto di fieno, mirtillo e vite rossa (astringente, decongestionante, vasoprotettrice, antinfiammatoria e capillaroprotettrice) sarà il tocco finale per questo sublime trattamento e la continuità come autotrattamento per mantenere nel tempo i risultati ottenuti dalla vostra estetista Höbe Pergh.

### Per saperne di più

Per qualsiasi chiarimento, delucidazione o informazione potete scrivere alla casella di posta elettronica [info@hobepergh.it](mailto:info@hobepergh.it) oppure a Höbe Pergh s.r.l., via Bettinadi, 43, 36010 Canove di Roana (VI).

Per offerte, novità o per tenerti costantemente aggiornato su ciò che Höbe Pergh propone consulta la sezione "news" del nostro sito [www.hobepergh.it](http://www.hobepergh.it) oppure chiama allo 0424-692352.

### Scrivi al direttore

"Höbe Pergh News" pubblica le vostre lettere!

Se hai curiosità o domande scrivi a Luigi Frigo all'indirizzo [info@hobepergh.it](mailto:info@hobepergh.it) oppure a Höbe Pergh s.r.l., via Bettinadi, 43, 36010 Canove di Roana (VI).

Le lettere devono obbligatoriamente riportare firma, indirizzo e numero di telefono del mittente. Su richiesta dello scrivente è comunque possibile garantire l'anonimato. La redazione si riserva di ridurre, modificare o non accettare testi non inerenti ai temi trattati da "Höbe Pergh News". Scritti ed immagini fotografiche non saranno restituiti.



Höbe Pergh 

Il benessere dalle origini.

