

Il fascino ambiguo delle “erbe sfuse”: la seconda trappola

Ai limiti della radura dell’orto botanico troviamo un piccolo mercatino: una variopinta erboristeria all’aria aperta con bancarelle ricche di erbe, di fiori e di spezie. Qua e là troneggiano enormi vasi in ceramica e vetro intervallati da colorati recipienti di oli essenziali.

Qualche banco espone piante intere ed è qui che ci dirigiamo.

Tanto per proseguire con l’esempio di prima, ecco qua una pianta di *Panax ginseng* con le sue caratteristiche radici carnose a forma di piccolo uomo. Direttamente dalla Corea.

Che facciamo? La prendiamo? Cosa c’è di meglio della pianta originale senza tutti i passaggi della lavorazione dei preparati? È un’idea affascinante: più “naturale” della pianta originaria cosa c’è? L’effetto che otterrai sulla tua salute sarà ancora meglio!

Per non cadere ingenuamente nella trappola di questi pensieri leciti, ma troppo semplicistici, devi conoscere alcuni retroscena. Chi si occupa di coltivazione e produzione di piante officinali li conosce molto bene.

Ti fornisco un prezioso elenco di informazioni riservate agli addetti ai lavori:

- ✓ Dal momento in cui la pianta viene raccolta cominciano delle modificazioni nella pianta stessa che alterano i suoi componenti sia in quantità che qualità. **(Quanto tempo fa è stata raccolta?)**
- ✓ Le modificazioni più importanti dopo la raccolta sono quelle promosse dagli enzimi presenti nella pianta: cambiano la quantità e il tipo di sostanze nella pianta
- ✓ Possibili parassiti, la luce, la temperatura, l’umidità del posto in cui viene conservata, causano alterazioni della pianta e quindi modificano la sua utilità. **(Dove e come è stata conservata?)**

Perciò, quando compri una pianta officinale originale, devi chiedere al venditore quando è stata raccolta, come è stata trattata dopo la raccolta e come è stata conservata. Se vuoi ricavare dalla pianta le parti utili alla tua

salute, devi acquistare solo erbe officinali che siano state raccolte da poco e trattate nel modo corretto.

Una volta ottenuti i preparati, il problema della conservazione rimane e devi conoscerlo e risolverlo con particolari accorgimenti.

Anzi, ne approfittiamo per darti alcune informazioni preziosissime: quando acquisti “erbe sfuse” in farmacia o erboristeria, per tisane, infusi o decotti, ed esempio, conservale in recipienti di vetro, oscurati, lontano dal caldo e dall’umidità. E fatti dire la scadenza.

Se puoi evita di fare macerati perché provocano uno sviluppo importante di batteri nell’acqua.

Inoltre ricorda: le tisane, gli infusi e i decotti sono preparazioni cosiddette estemporanee: da consumare appena fatte!

Anche una semplice camomilla devi berla appena preparata. Altrimenti si sviluppano troppi microbi che daranno al tuo preparato un effetto inaspettato: quello lassativo! (Dovuta a presenza massiccia di germi)

Bene, ora che conosci tutto questo potremmo comunque raccogliere una pianta di ginseng da questo orto botanico, e poi usare tutte le accortezze per prepararla e conservarla, giusto? Insomma.

Ti diamo un’altra informazione importantissima che complica ulteriormente le cose: la quantità di sostanze utili presenti nel ginseng varia dall’altitudine in cui è stato coltivato e dall’età della pianta.

E questa variabilità vale per tutte le piante.

Ora lo sai, perciò cautela nell’acquisto di “erbe sfuse” e piantine varie.

Ecco perché molto spesso è molto più comodo acquistare rimedi già preparati e trasformati in integratori.

Ma ritorniamo al nostro ginseng: cosa sono queste sostanze utili, presenti nella pianta, che variano in quantità?

Ora lo vedrai, e capirai perché stiamo per scoprire probabilmente le informazioni più importanti di tutto questo report.

La trappola del mercato dei rimedi naturali: quando ti vengono nascosti i veri “eroi naturali” della tua salute o ti vengono venduti azzoppiati, con le armi spuntate e in drammatica inferiorità numerica, solo per guadagnare di più sulla vendita del prodotto.

Le informazioni riservate agli addetti ai lavori che finora ti abbiamo mostrato, già ti danno una grossa mano per sapere cosa cercare in un rimedio naturale, quali domande fare all'erborista o al farmacista, quali dettagli spulciare su internet.

Riesci già a farti un'idea di quanto possa essere attendibile e degno di fiducia un rivenditore di prodotti o un divulgatore di notizie sull'argomento. E puoi già schivare le prime trappole di chi, ad esempio, vorrebbe attirarti solo con le piante che vanno di moda senza preoccuparsi di darti informazioni più dettagliate e specifiche.

Con la tranquillità che queste indicazioni ti danno, se ti prendi il tempo di guardarti bene le piante con cui ti vorresti curare, sarai presto in grado fare da punto di riferimento per quei tuoi amici che brancolano ancora nel buio quando si tratta di capirci qualcosa sui rimedi naturali.

Ci sono però due informazioni, preziose come una miniera d'oro, che, quando note, ti bastano da sole a scegliere il meglio e ad evitare prodotti inutili. Soprattutto quando i rimedi naturali sono sotto forma di compresse, capsule o sciroppi.

Esistono infatti un'enorme varietà di prodotti e ti senti spaesato quando entri in un' enorme farmacia o in una erboristeria ben fornita.

Come ti puoi orientare?

Prima di infilarci in questo dedalo di corridoi e scaffali, ti sveliamo i due elementi preziosi che, come un moderno navigatore, ti daranno le giuste coordinate per orientarti lungo il labirinto: **i principi attivi e i dosaggi utili**. Sono due conoscenze fondamentali.

E valgono anche se non parliamo di farmaci.

Ricordi quando ti accennavo a sostanze utili o attive nel ginseng?

Bene, sono i principi attivi della pianta. Hanno un nome. Nel ginseng si chiamano ginsenosidi.

I principi attivi sono gli “eroi” delle piante, quelli che hanno un’attività benefica sulla nostra salute.

Non è il ginseng di per sé che ha un’azione antistress.

Sono questi ginsenosidi, gli “eroi” che devono essere presenti e assunti da noi in una certa quantità giornaliera. Magari sono aiutati, protetti, sostenuti anche da altre sostanze della pianta, ma i protagonisti sono loro.

“ Cerca di sapere quali sono i principi attivi e i dosaggi utili dei rimedi naturali e integratori che hai intenzione di comprare. ”



Controlla che i nostri eroi siano indicati nelle confezioni o nelle descrizioni degli integratori naturali, e guarda, chiedi, informati sul dosaggio, controlla che non siano in dose inferiore rispetto alle quantità che negli studi hanno mostrato di funzionare.

Ma come puoi sapere quali sono i principi attivi e i giusti dosaggi?

Puoi esplorare tu online o chiedere anche al farmacista o all'erborista.

Poiché spesso è difficile ottenere una risposta soddisfacente, per aiutarti, alla fine di questo Report, troverai un regalo aggiuntivo che ti aiuterà enormemente a recuperare queste due informazioni preziose!

Se nel frattempo vuoi qualche esempio, vediamo alcuni:

contro l'emicrania va bene il tanaceto (*Tanacetum parthenium* da non confondere col *Tanacetum vulgare* per i vermi intestinali), ma è il principio attivo (il partenolide) a fare la parte dell'eroe. E si va da un minimo di 0,6 mg come prevenzione a 1-2 mg di partenolide al giorno come trattamento.

Cerchi la cimicifuga (*Cimicifuga racemosa*) per i sintomi della menopausa? Bene, lì gli eroi sono i glucosidi triterpenici, 4mg al giorno.

E il meliloto (*Melilotus officinalis*)? Ottimo contro alcuni tipi di gonfiore alle gambe, e lì l'eroe è la cumarina (20 mg al giorno).

E via dicendo.

Il dosaggio è fondamentale. Altrimenti diventa come buttare nel campo di battaglia per la tua salute, uno sparuto gruppo di valorosi combattenti con le armi spuntate.

Possono anche essere i 300 spartani che si battono con valore, ma alla fine soccombono e tu non ricevi alcun beneficio. E per di più stai buttando i soldi.

È vero che non si conoscono con precisione i principi attivi per tutti i rimedi naturali. Ma per la maggior parte sì, soprattutto per i più studiati e i più validi.

Potresti anche trovare scritto sulla confezione: “Titolato in...” con di seguito il nome del principio attivo e la %. Che grosso modo è come se ci fosse scritto: con la presenza di questa % di principio attivo.

RIASSUMENDO

Ogni principio attivo esprime la sua attività ad una certa concentrazione che è una concentrazione soglia al di sotto della quale tu non vedi l'effetto (sottodosaggio).

Se invece sali troppo con la dose puoi vedere, eventualmente, degli effetti tossici. Ma di questo parleremo più avanti.

Oggi uno dei problemi più grossi è costituito dal dosaggio! Si trova in giro un'enorme variabilità del contenuto del principio attivo. E spesso è sottodosato.

Purtroppo per un'azienda è economicamente più vantaggioso attirarti col prodotto che contiene l'erba che ti interessa senza badare più di tanto al dosaggio dei principi attivi. Tanto, chi lo guarda?

È vero che quando consideri i prodotti finiti preparati come compresse, capsule o sciroppi, in cui è presente una quantità ben indicata di principi attivi, hai una garanzia di sicurezza maggiore.

Infatti sai quanto ne stai prendendo di preciso, senza l'incertezza che hai, ad esempio, con un infuso o una tisana.

Però, a prescindere dalla modalità di assunzione, bisogna che il dosaggio sia adeguato.

Bene, ora è venuto il momento di conoscere un prezioso dettaglio che anche qualche addetto del settore ignora o finge di farlo.

La subdola trappola degli studi scientifici e cosa sapere per usarla a tuo vantaggio nello scegliere i migliori rimedi naturali sul mercato

Le riviste scientifiche sono la testimonianza della mole di studi presente sui prodotti naturali. Certo, ci sono riviste meno importanti e altre più prestigiose. Alcune di queste ospitano studi su estratti naturali così come quelli sui farmaci di sintesi.

Nonostante questo sostegno scientifico da parte di riviste mediche, qualche volta ci è capitato, di trovare qualche medico che sui rimedi naturali, scuotendo la testa, ci diceva:

“Lasciate stare, non parlatene neanche. Io non credo a queste cose.”

Come se dovessimo presentargli i sali magici di Wanna Marchi o gli amuleti degli stregoni.

Gli avremmo parlato invece di prodotti la cui attività era riportata sulle stesse riviste che validavano l'uso dei farmaci.

Ma questa è un'altra storia.

Senza addentrarci in descrizioni troppo specialistiche sui vari tipi di studi scientifici, ti basta sapere due cose per non cadere in un classico tranello teso da molti articoli sui prodotti naturali.

Quando scrivono *“Studi scientifici dimostrano che...”* spesso dimenticano di specificare quale tipo di studi. E non è un aspetto trascurabile.

Perciò facciamo un po' di chiarezza.

Prima cosa:

“ Solo gli studi sull'uomo (studi clinici) con dei risultati positivi rendono plausibile una certa attività salutistica del prodotto su di te. Studi in vitro (su colture cellulari) o sugli animali fanno ben sperare per l'uomo, ma niente di più. ”



Seconda cosa: i migliori studi sull'uomo, cioè quelli che danno risultati più affidabili, sono quelli in cui:

- **L'attività del prodotto è stata confrontata con l'attività del placebo**
- **Sono in doppio cieco:** cioè né chi dava il prodotto, né chi lo assumeva sapeva se stava testando il placebo o il rimedio, per non influenzare psicologicamente il risultato.

Ci sarebbero altri dettagli da spiegare. Ad esempio che all'apice della qualità dei risultati scientifici, avremmo le revisioni e le metanalisi che alzano ancor di più l'attendibilità. Ma non vogliamo complicare ulteriormente le cose.

Perché la domanda fondamentale rimane: lo studio è stato condotto sull'uomo oppure no?

Quante volte, ad esempio, leggi che un rimedio ha un'ottima attività antitumorale? Una notizia così attira molto l'attenzione, soprattutto dei pazienti oncologici o dei loro familiari che sono particolarmente sensibili a questo tema. Infatti non vedono l'ora di trovare qualcosa che funzioni senza effetti collaterali, e spesso sarebbero disposti a provare di tutto.

Perciò quando vedono scritto: *“Un recente studio scientifico ha dimostrato un'importante attività antitumorale...”* le speranze impiegano un attimo a accendersi.

Peccato che poi, se vai a vedere lo studio, era condotto magari su cellule tumorali in provetta o su cavie animali. Il passaggio dalla provetta all'uomo o dall'animale all'uomo non è immediato! Casomai sono studi che possono far sperare per una ricerca ulteriore. Ma non di più. Non c'è da scherzare su queste cose!

Ecco come, con gli strumenti fin qui appresi, puoi sfatare alcuni miti “verdi”, schivare le mode inutili e scovare realmente i prodotti più vantaggiosi per la tua salute.

Entriamo in un enorme padiglione che sembra costruito per fare un po' d'ordine e chiarezza nella giungla che ci circonda.

Guarda. Nascosti in un cespuglio ci sono dei funghi. Li vedi?

So che li conosci, sono famosi con quel cappello rosso e i punti bianchi. È proprio l'*Amanita muscaria* famigerata per essere molto velenosa.

Te la mostriamo per ricordarti un concetto e approfondirlo poi con gli strumenti fin qui appresi:



***Naturale non vuol dire
sempre buono e sicuro***



Anche l'*amanita muscaria* è “naturale” ma velenosissima.

Ora starai pensando che questo esempio c'entra poco perché stiamo parlando di piante officinali, già selezionate perché “buone” per l'uomo. In realtà non è proprio così.

Adesso sai bene che quello che conta sono le sostanze presenti nelle piante, perciò vediamo qualche esempio chiarificatore.

Pensa alla pianta del ricino. Quelle capsule spinose contengono semi di un bel colore bruno marmoreo.

Di sicuro conosci o avrai sentito parlare dell'olio di ricino, ottenuto per spremitura a freddo di questi semi.

I nostri genitori e i nostri nonni, soprattutto, erano ben informati, per esperienza personale, sul suo effetto purgante. Potente, fastidioso, ma non pericoloso se preso saltuariamente.

Forse però non sai che ti basta ingerire 3- 4 di questi semi di ricino per andare all'altro mondo.

Perché? Perché mentre nell'olio c'è una sostanza, l'acido ricinoleico, che produce l'effetto lassativo, nei semi presi così interi, invece, c'è anche una proteina, la ricina.

È un veleno potentissimo per l'uomo. Più letale del cianuro.

Se sei amante di storie di spionaggio, sappi che la ricina è stata usata contro il giornalista bulgaro Georgy Markov. È stato assassinato a Londra nel settembre del 1978 con una minuscola pallottola, avvelenata con ricina, sparata probabilmente dalla punta di un ombrello. Un' arma da 007, chiamata "ombrello bulgaro".

Anche la serie TV Breaking Bad non si è lasciata sfuggire l'utilizzo di questo veleno, per fortuna solo nella finzione cinematografica.

Quindi il ricino fa bene o no? Dipende da quale sostanza del ricino assumi. Come vedi è questione di sostanze, non di piante.

Forse qualche volta ti è capitato di sentire o di pensare:
"È naturale, magari non mi fa niente, ma di sicuro non fa male"
Ecco, adesso sai che non corrisponde sempre al vero.

La propoli ad esempio è una delle sostanze naturali che dà più allergie. E questo va tenuto presente al di là degli entusiasmi sulle sue proprietà.

Quindi sì,

“ Anche i rimedi naturali possono dare effetti collaterali. ”

Molto meno dei farmaci ma comunque potrebbero darli anche loro. E quando lo fanno, spesso sono reazioni allergiche.

A volte poi i problemi insorgono in concomitanza dell'uso di farmaci (es. Il ginkgo biloba interferisce con il warfarin, un anticoagulante) o di particolari situazioni biologiche (sempre il ginkgo biloba può ostacolare l'insediamento dell'ovulo in ragazze che cercano di avere figli).

E poi va usata estrema cautela nelle donne in gravidanza e coi bambini (ad es. per questi ultimi, sono segnalati vari casi di laringospasmo da mentolo. Attenti a quell'unguento al mentolo contro il raffreddore, che viene spalmato anche sui bambini).

Ti faccio un altro esempio: la liquirizia (*Glycyrrhiza glabra* L.) . Ha diverse sostanze utili per il nostro organismo. Una di queste, la glicirrizina, ha proprietà espettoranti e gastroprotettrici. Ma se ne prendi troppa (già 4-5 g al giorno è tanta) rischi. Perché la sostanza provoca ritenzione idrica, perdita di potassio e aumento della pressione.

“ Per alcune sostanze naturali bisogna stare attenti a non andare oltre un certo dosaggio per non incorrere in effetti tossici (alla faccia del “Comunque non fa male, tanto è naturale!”) ”

Passiamo ad altro adesso.

Vicino ai funghi velenosi che abbiamo visto prima, troviamo una piccola palma. Anzi, guarda, sono due, una più grande e una più piccola. È la *Serenoa repens*.

Ricordiamo un fatto avvenuto ad un collega.

Protagonista in negativo, purtroppo, un farmacista. (Meno male che non sono tutti così).

Il collega che promuoveva un rimedio naturale a base di *Serenoa repens* per la salute della prostata, stava parlando del prodotto col farmacista.

Quest'ultimo ad un certo punto gli chiese:

“Ma quanta serenoa c'è dentro?”

“320 mg” rispose il collega “ma bisogna...”

E il farmacista interrompendolo: “Eeeeeh, solo 320? Io mi faccio fare un prodotto con ben 400mg di serenoa e costa molto meno!”

“Sì, scusa, ma qual è la quantità che c'è dentro di acidi grassi?” (i principi attivi!) “Perché ci deve essere almeno un 85% di acidi grassi per avere un dosaggio adeguato...”

“Ah, non lo so. Non c'è scritto niente” fu la risposta tranquilla del farmacista.

400 mg di serenoa senza specificare la quantità di principi attivi valgono ben poco! Potrebbe essercene dentro una dose ridicola.

Morale della favola:

“ Quando è possibile saperlo, quello che conta è la quantità di principio attivo, non la quantità della pianta! ”

Se ci segui ancora, ti mostreremo adesso uno dei miraggi più potenti, uno degli incantesimi più comuni che imperversa nel mondo dei rimedi naturali.

Ecco una meravigliosa composizione di fiori e piante. È una cesta con un mix di almeno una decina di specie: splendida!

Immaginiamo che tu abbia visto prodotti naturali sotto forma di compresse, capsule o sciroppi, che contengono un mix di più di 5 erbe? Che spettacolo! Sono quelli che attirano di più, di solito.

Magari rigiri tra le mani la confezione pensando che con tutte quelle sostanze avrai di sicuro un' armoniosa e potente miscela di effetti salutistici. O, mal che vada, con tutte quelle erbe, ce ne sarà almeno una che funziona!

Proviamo per un attimo a chiudere gli occhi per non rimanere incantati da questa splendida composizione floreale.

Richiamiamo alcune informazioni già viste: “spesso i prodotti sono sottodosati”; “attenzione alle possibili allergie”; “che quantità di principi attivi sono presenti?”

Bene, riapri gli occhi e rifletti.

Ogni cosa in più che viene messa, va a diluire ciò che c'è già. Che è come dire: più erbe ci metto, minore è la quantità di ognuna.

La grandezza di una compressa, di una capsula o di una bottiglietta è più o meno sempre quella. Se ci metto dentro 5 o più erbe puoi immaginare che la quantità di ciascuna difficilmente sarà adeguata.

Già è complicato, con un componente solo, riuscire a mettere il dosaggio utile.

Quando ne abbiamo così tanti è facilissimo trovarsi tante erbe sottodosate.

Per di più, a volte, ci sono dentro ingredienti messi a caso, senza attività dimostrata da studi sull'uomo. Sembrano inseriti lì per fare solo un po' di scena, perché "più roba c'è, meglio è" agli occhi di chi compra.

Dicevamo anche delle allergie.

Sappiamo che ogni pianta contiene al suo interno più sostanze, quindi più possibilità di reazioni allergiche. Immagina un prodotto con 6 o 7 piante all'interno. Le probabilità di reazioni allergiche aumentano esponenzialmente. Perciò fai attenzione!

Il miraggio del mix di sostanze naturali è uno dei più potenti. Ci sono cascato anch'io in passato.

Per carità non tutte le associazioni sono insensate, ma vanno scientificamente giustificate.

Riassumendo:

“ Nei mix di erbe c'è il forte rischio di diluire troppo i principi attivi stando sotto la minima dose efficace. Inoltre aumenta il rischio di allergie, che non è dose dipendente. (Cioè bastano pochi mg di sostanza per scatenarle in chi ne è soggetto.) ”

Gli oli essenziali: quelle verità che la moda del momento ti nasconde, ma che devi assolutamente sapere, per maneggiarli in sicurezza e goderne le proprietà benefiche

Ora ci rituffiamo nella giungla perché abbiamo un'altra tappa da fare.

Parliamo di oli essenziali il cui profumo si mescola e ci raggiunge inebriandoci. I colori di questi oli toccano varie tonalità e mettono allegria.

Un po' meno allegro il pensiero che vogliamo condividere con te, perché tu non venga ingannato da questo tripudio di colori e profumi. Gli oli essenziali possono essere molto utili alla tua salute, ma nel quadretto che ti abbiamo dipinto sopra ci sono alcuni dettagli stonati.

Intanto gli oli essenziali puri dovrebbero essere quasi tutti incolori, tranne quelli di camomilla (bluastro), di cannella e chiodi di garofano (marroncino). Perciò i recipienti con oli colorati, chissà cos'hanno dentro in più!

Seconda cosa vanno maneggiati con cautela perché tendono ad essere tossici: perciò devono essere usati in quantità molto basse, meglio ancora in preparati dove sono stati accuratamente dosati.

Ad esempio: guai ad usare un olio essenziale puro via aerosol! Ti devasta le mucose e i bronchi.

Esageriamo?

Allora vediamo cosa scrivono a questo proposito due luminari universitari sui loro libri:

“Gli oli essenziali devono essere usati con cautela (sono altamente concentrati e piccole quantità, che possono sembrare innocue, possono causare danni anche gravi).” - F. Capasso in Fitoterapia ed. Springer

*“Gli oli essenziali sono scarsamente solubili in acqua, possono irritare o causticare cute e mucose ...L’ingestione di oli essenziali, anche se naturalissimi e ottenuti da piante riconosciute non tossiche, può diventare pericolosa già per piccoli quantitativi (1 ml/ kg); gli oli essenziali, oltre a essere caustici per le mucose, possono provocare danni neurologici con convulsioni, sopore e coma, danni epatici e renali.”
F. Firenzuoli in Fitoterapia ed. Elsevier*

Per di più, sappi che è meglio tenere gli oli essenziali lontano dalla luce e non lasciarli tanto lì fermi, perché formano delle resine e perdono la loro attività.

Ecco quali preparati ti danno generalmente più garanzia di rilasciare l’azione salutistica dei principi attivi, più facilmente e nella giusta quantità.

In questa parte della giungla la foresta diventa un boschetto curato, grazie alla mano sapiente e rispettosa dell’uomo.

Come quando riesce a ottenere, dalle erbe officinali, i rispettivi **estratti secchi**.

Tra tutti i preparati che si possono ottenere, questi sono i meglio selezionati, purificati e concentrati. Sono quelli che meglio consentono di quantificare la presenza di precise quantità di principi attivi, che infatti vengono estratti e seccati.

Gli estratti secchi assomigliano alle cosiddette “polveri”, ma quest’ultime hanno ancora tutte le sostanze, anche quelle non utili. Per di più nelle polveri i principi attivi sono meno assorbiti dal nostro organismo, perché ancora intrappolati nella struttura vegetale.

Invece negli estratti secchi i principi attivi sono più concentrati, più disponibili e spesso anche più stabili e con meno, o senza, sostanze inutili o dannose.

Molti prodotti oggi, sotto forma di compresse o capsule, utilizzano estratti secchi, proprio per i vantaggi descritti sopra.

Ma la ricerca a servizio dell’uomo e nel rispetto della natura non si è fermata qua.

L’ultima novità della ricerca scientifica: i prodotti biopotenziati che lottano incessantemente in difesa della tua salute, come guardie del corpo ben addestrate e pluridecorate

Accanto agli estratti di prima, abbiamo un ulteriore passo avanti della ricerca scientifica. Sono ancora estratti in polvere, ma sono speciali.

Se hai un attimo di pazienza ti spieghiamo perché.

Hai visto che sono molte le attenzioni che bisogna avere nello scegliere rimedi naturali, mentre rigiri tra le mani un integratore o sfogli una rivista sull’argomento.

Sarebbe veramente più semplice se la sola presenza di un certo prodotto sul mercato, fosse garanzia che vengono rispettati tutti i criteri di qualità.

Purtroppo però la legge italiana consente questa estrema variabilità di contenuti, di dosaggi, di miscele. E ogni volta sei lì a sbuffare, costretto a valutare e filtrare le informazioni che ti danno, per capire se è un prodotto valido per te o da consigliare a qualcun altro.

Immagina ora, per un attimo, di avere a disposizione una particolare classe di prodotti naturali che ha delle caratteristiche speciali.

Speciali perché non solo ti assicurano il rispetto dei criteri che abbiamo visto, ma perché rendono l'azione dei principi attivi addirittura più precisa, sicura, con evidenze positive sull'uomo, scientificamente provate.

Una classe di prodotti così, renderebbe la scelta molto più ragionata e intelligente.

Anche perché oggi abbiamo un aumento di prodotti naturali sul mercato, sull'onda delle mode salutistiche e dell'interesse crescente al naturale. Questi rimedi spuntano ormai ovunque come funghi: farmacia, erboristeria, supermercati, online su siti dedicati ma anche su siti che vendono di tutto, Amazon compreso.

La qualità naturalmente varia tantissimo.

È snervante, per non dire infattibile, vagliarli tutti e verificare ogni volta la serietà degli studi che li accompagnano (se e quando ci sono).

I rimedi invece che rispettano i criteri visti e che esaltano l'attività positiva sull'uomo, sono i rimedi naturali biopotenziati.

Ti sollevano dall'arduo compito di setacciare e spulciare le caratteristiche di un integratore, alla ricerca di eventuali "trappole".

Ti evitano questa faticaccia perché proprio non hanno di trabocchetti come dimostrano gli studi di efficacia che li supportano.

Il problema più grande che risolvono è proprio quello relativo agli studi.

Non fanno come alcuni rimedi naturali che vantano azioni salutistiche, dimostrate in realtà solo in provetta. Infatti i prodotti biopotenziati si portano dietro un ricco corredo di studi sull'uomo (controllabili su Pubmed) e centinaia di milioni di euro spesi in ricerca.

Sono rimedi ottenuti con sistemi avanzati di estrazione o di mescolamento dei preparati. In questo modo, sempre in maniera naturale, i principi attivi vengono resi più stabili, con dosaggi meglio assorbiti dal nostro organismo, più precisi a raggiungere i bersagli.

“ ***I rimedi naturali biopotenziati quindi non solo ti indicano chiaramente la specie botanica e la parte della pianta utilizzata. Non solo hanno la giusta quantità di principi attivi senza mix inutili o dannosi di molteplici erbe. Ma presentano anche un’ aumentata attività salutistica supportata da una solida base scientifica di studi sull’uomo, che ne hanno testato anche la sicurezza.*** ”

Per questo motivo è più facile che questi nuovi rimedi naturali sostengano e alimentino con più forza e continuità il tuo benessere quotidiano.

Ti facciamo un esempio su tutti: la curcuma (*Curcuma longa*) di cui si usa il rizoma (la parte sotterranea del fusto della pianta, da cui partono le radici). Cerchiamo subito il nostro “eroe”: il principio attivo è la **curcumina**.

È una delle sostanze naturali più largamente studiate con un’ampia varietà di benefici per la tua salute. Pensa solo che, grazie alla sua azione continuata nel tempo contro lo stress ossidativo dei radicali liberi e contro l’infiammazione di base che diversi cibi provocano, è in grado di dare un formidabile contributo alla tua vitalità fisica e mentale."

Tuttavia, sfruttando le informazioni che ora sai anche tu sugli studi scientifici, viene a galla un grosso problema: le ricerche sull'uomo, fino a qualche anno fa, non confermavano così spesso i risultati entusiasmanti visti in provetta o sugli animali.

Anche quando si usava un estratto secco (di nuovo l'importanza degli studi clinici). Questo è dovuto a due problemi.

Innanzitutto **la curcumina viene difficilmente assorbita dal nostro organismo.**

L'intestino cioè fatica a farla passare nel nostro sangue come fa con le altre sostanze dei cibi che ingeriamo, per far sì che si distribuiscano in tutto il nostro corpo.

Così la maggior parte del principio attivo viene eliminato.

C'è poi il secondo problema: la poca curcumina che viene assorbita e va nel sangue, prima di distribuirsi ed agire nel nostro organismo, viene quasi tutta attaccata da enzimi del nostro corpo e modificata in sostanze diverse: alcune meno attive, altre del tutto inerti rispetto alla curcumina originale.

Capisci che in questo caso un biopotenziamento che la renda meglio assorbita e più protetta da queste trasformazioni, diventa addirittura fondamentale!

Quanti ti parlano di questo problema? È facile snocciolarti le molteplici proprietà della curcumina e poi tacere su questo passaggio fondamentale!

Sul mercato trovi prodotti a base di curcumina che fanno poco o niente e che puntano ad attirare la tua attenzione solo sbandierando la presenza di questo prezioso ingrediente.

La situazione migliora se prendi rimedi concentrati in curcumina (95% ad esempio). La posologia suggerita dovrebbe comunque essere alta (da 2 a 4 compresse o capsule a seconda della quantità di principio attivo). Insomma si cerca di farsene assumere il più possibile visto che solo poca curcumina viene assorbita.

Ma anche così non ne passa molta e per di più viene tutta modificata prima di agire

Ecco allora che hanno escogitato diversi sistemi brevettati che risolvono il primo dei due problemi: l'assorbimento.

È un grande passo avanti, certamente, ma la modificazione prima che agisca non viene risolta e, come dicevo, la curcumina così trasformata è meno attiva o in alcuni casi proprio inefficace.

Questi rimedi ottimizzati sono comunque costosi. Per questo a volte vengono venduti in confezioni che, per non spaventarti con un prezzo elevato, non coprono nemmeno il mese di utilizzo. Oppure sono sottodosati rispetto ai test effettuati sull'uomo.

Per risolvere anche il secondo problema, quello cioè di **riuscire ad avere una curcumina non modificata**, che si distribuisca cioè inalterata e in piena attività nel nostro corpo, alcuni ricercatori, coadiuvati da neuroscienziati dell'università della California, sono riusciti ad ottenere una vera e propria curcuma biopotenziata.

Cioè avvolta da una speciale miscela naturale lipidica che rende la curcumina decine di volte più assorbita e la distribuisce, non trasformata, nel nostro organismo dove può svolgere al massimo la sua attività salutistica.

E' bastato qualche anno di utilizzo per arrivare a vincere il primo premio al Nutraingredients Awards 2015 di Ginevra come "Miglior Ricerca Universitaria" per uno studio a supporto delle funzioni cognitive.

Quando hai a disposizione un dosaggio adeguato, puoi godere, al massimo livello, dei vantaggi della curcuma.

Se vuoi dare un'occhiata più da vicino ad un prodotto che riesce veramente ad esaltare le straordinarie proprietà della curcuma attraverso il suo biopotenziamento, lo trovi qui: www.bioeleva.com/prodotto/vitaeleva/

A quel link potrai leggere anche ulteriori informazioni e spulciare gli studi sull'uomo che confermano la sua attività.

E per finire il nostro tour in bellezza, ti sveliamo l'omaggio che ti abbiamo promesso quando abbiamo parlato di principi attivi e dosaggi efficaci.

Informazioni tanto importanti quanto difficili da reperire.

Per questo motivo abbiamo deciso di mandarti gratuitamente, nella mail da cui hai scaricato questo Report, alcune tabelle.

Lì dentro troverai i rimedi più studiati e utilizzati negli integratori naturali con vicino i **principi attivi e dosaggi efficaci**.

Perciò controlla nei prossimi giorni la tua casella di posta elettronica, stando sempre attento che le mail non finiscano in spam o posta indesiderata.

Le informazioni che riceverai sono frutto dell'incrocio tra ricerche e studi raccolti da libri scientifici sull'argomento e appunti riservati direttamente dal corso di specializzazione post universitario di fitoterapia.

Potranno darti una grossa mano nell'individuare, valutare, scegliere i rimedi naturali efficaci, che trovi sotto forma di integratori.

A presto allora!

Il team di Rimedi Naturali Biopotenziati