Puoi veramente fidarti di ogni rimedio naturale che trovi sul mercato?

Scopri come prenderti cura di te e della tua famiglia grazie ai rimedi naturali, senza cadere nelle trappole commerciali, anche se non hai nessuna preparazione erboristica.

Questo report contiene tutte le informazioni di cui hai bisogno per orientarti nella fittissima e disorientante giungla delle cure naturali.

Il panorama già vasto e articolato dei rimedi naturali e degli integratori è in continua crescita ed espansione. La sensazione di immensità è la stessa che puoi provare sorvolando con un elicottero la foresta amazzonica. Ti trovi di fronte ad un vastissimo tappeto di piante officinali che si estende e si infittisce a perdita d'occhio.

Una marea verde di nomi, di possibili preparazioni, di prodotti, di effetti salutistici che popolano farmacie, erboristerie, supermercati, siti internet. Spesso hanno nomi altisonanti e sono accompagnati da promesse prodigiose e allettanti.

Insomma un miscuglio di messaggi e una varietà di prodotti che ti ubriaca e ti stordisce.

Ti sarà capitato di leggere o sentire di un certo rimedio naturale che sembrava fatto proprio al caso tuo. Provi ad informarti un po' di più perché tu non prendi la prima cosa che ti capita e non ti lasci abbindolare da un nome esotico o da magiche promesse.
Ed ecco che appena fai i primi passi per approfondire le conoscenze, ti infili subito in un vespaio dal ronzio assordante.

Su internet trovi informazioni vaghe e generiche oppure, smanettando un altro po' su google, quello che trovi in più è un confronto tra prezzi di prodotti simili, per poter scegliere il meno caro.
Sì, ok, ma prima di buttarla sui costi, magari vorresti sapere le differenze tra le varie preparazioni e le varie marche!

Il farmacista sotto casa, preparatissimo sui farmaci, annaspa invece confuso quando deve spiegarti perché è meglio un prodotto naturale invece che un altro e si rifugia in frasi del tipo: "Questo lo sto vendendo molto". Oppure: "Con questo nessuno è venuto a lamentarsi".

L'erborista invece sembra quella più preparata. Solo che rincara la dose di informazioni che affollano il tuo cervello, molte delle quali fanno a pugni con quelle che hai raccolto fino ad ora. Per di più ti dà altre alternative che spaziano dalle erbe sfuse, agli oli essenziali, a beveroni naturali. E la confusione cresce.

E adesso come ti muovi per una cosa così importante come la salute tua o della tua famiglia? Non è certo piacevole per te utilizzare per mesi un prodotto per poi capire che era sbagliato, non ti ha portato alcun aiuto o miglioramento e ti ha fatto solamente buttar via dei soldi. Il far west di informazioni rischia di trasformare la scelta del rimedio naturale in un terno al lotto.
È veramente deprimente!

Conosciamo bene queste sensazioni.

Quando abbiamo cominciato a dedicarci più seriamente alla formazione, ci avvicinammo curiosi e affascinati a tutto quello che la natura poteva offrire in aiuto della nostra salute.

Ricordiamo bene quel senso di smarrimento di fronte a questa giungla.
Non avevamo ancora a nostra disposizione gli strumenti e le informazioni che ti riveleremo in questo report. Informazioni indispensabili per aiutarti ad evitare le trappole di prodotti naturali attraenti ma scadenti, che possono addirittura rivelarsi dannosi per la tua salute.

Continuando a leggere scoprirai che non è vero che i rimedi naturali non possono far male e che, anzi - contrariamente alle credenze più diffuse - possono causare allergie e addirittura, se male utilizzati, possono avvelenarti.

Una delle sensazioni più disarmanti e irritanti la avevamo quando, cercando di scegliere il meglio, leggevamo su siti o riviste cosiddette specialistiche, che praticamente tutto era buono allo stesso modo. Anzi, tutto ottimo allo stesso modo!

“Rappresenta un ottimo rimedio per…”
“Un’ altra eccellente cura naturale per…”
“Via i dolori con…”
“Sparisce la cefalea se usi…”
“Gastrite? Bastano tre fiori…”

Tutto era eccellente e semplicemente efficace. Dovevi solo seguire la ricetta per un rimedio fai da te o ascoltare il consiglio per l’acquisto.
Ogni preparato, faceva benissimo, senza distinzioni.

Non c’era nessuno che riuscisse a spiegare concretamente le differenze tra un preparato e l’altro e quale fosse più adatto a risolvere un problema specifico.

Era veramente frustrante leggere che tutto era buono uguale: dall’annusare quel fiore al preparare quella tisana.

Oltretutto non riuscivamo a capire bene quando ci veniva proposto un prodotto più in base alle credenze popolari e alle spinte commerciali, che alle evidenze scientifiche.

Hai presente quando leggi di promesse salutistiche che ti proiettano visioni dove tu sei in forma come nel paradiso perduto, in armonia con te stesso e la natura?

Meraviglioso.

Ma se cerchi meglio le ragioni per cui dovresti sentirti così, ti capita di leggere: rimedio usato fin dal tempo degli etruschi, …gli antichi babilonesi conoscevano le proprietà incantevoli di quest'erba...i nostri nonni sapevano, ma oggi non lo ricorda più nessuno…antichi testi cinesi svelano…
Tutto molto suggestivo. Ma parlare anche di studi scientifici? E spiegarne qualcuno?

Ci trovavamo così spaesati, in balia di notizie incontrollate e contrastanti provenienti dal web, dal farmacista, dall'erborista, dal naturopata, tanto che piano piano cominciava a crescere un senso di diffidenza:

"Ma non è che sono di fronte ad una colossale e lucrosissima presa in giro?"

L'amara scoperta di chi si è avventurato alla ricerca di prove scientifiche per confermare l'efficacia dei rimedi naturali (e perché ti riguarda da vicino, se li utilizzi)

Veniamo da una formazione scientifica e temevamo che si trattasse solo di fuffa ammantata di magia, con una spruzzata ornamentale di pseudo scienza. Vale a dire con poche o nulle evidenze scientifiche.

Insomma, questi rimedi naturali funzionano o no? Questa era la domanda che ci assillava.

Del resto abbiamo una certa preparazione sui farmaci ma l'argomento rimedi naturali era per lo più snobbato.

I prodotti naturali rimanevano quindi nell'ombra della giungla misteriosa, un po' magica da una parte, un po' fasulla dall'altra.

Il mondo dei farmaci di sintesi, infatti, cominciava a andarci stretto. È un mondo che, nonostante sia nato da secoli di utilizzo delle erbe medicinali, in pochi anni le ha rinnegate e messe in un angolo additandole spesso come sciocca superstizione o vecchia e superata tradizione.
Ma qualcosa non tornava di questo contrasto tra farmaco e natura. Così, la nostra curiosità unita ad un desiderio personale di crescita continua, ci spingeva a verificare quanto di sensato ci fosse in questo strappo con la natura e a capire se andava ricucito.

Decidemmo di approfondire più che potevamo avvicinandoci così più seriamente allo studio delle piante officinali.
Da una parte ci rendemmo conto che in realtà le basi scientifiche della materia c'erano, eccome! Migliaia di studi!
Dall'altra scoprimmo che la materia è vastissima, piena zeppa di classificazioni, nomi scientifici, sostanze biochimiche, varietà botaniche.

La confusione così cresceva invece di diminuire.
Se prima la giungla era un ammasso informe e mitologico, ora invece vedevamo bene la sua reale complessità disarmante.

Finalmente la scoperta di preziose informazioni che semplificano le scelte.

Cominciammo ad affrontare pochi argomenti per volta, ad approfondire alcuni aspetti.
Ci confrontammo con qualche medico conoscitore della materia e pian piano comprendemmo alcuni importanti e poco conosciuti concetti per chiarire le idee.
Inoltre affinammo le conoscenze con un corso di perfezionamento post universitario in fitoterapia.

Grazie all'esperienza acquisita, agli studi e agli insegnamenti di professori in gamba, abbiamo scovato così una serie di semplici istruzioni, di preziose informazioni sul "dietro le quinte" dei prodotti naturali. E il bello è che per maneggiare queste istruzioni non ti devi laureare in chimica.

Quelloo che stai leggendo, è l'unico testo che ti permette di assimilare in modo semplice alcune informazioni fondamentali, che fino ad oggi sono state accessibili solo a farmacisti, chimici, medici e biologi, per via della ristretta diffusione di queste notizie e della complessità del linguaggio utilizzato.

Non devi diventare un appassionato botanico per conoscere ed utilizzare a tuo vantaggio queste informazioni.

Sono semplici accorgimenti, a volte contro-intuitivi, spesso tenuti ben nascosti da chi se ne intende e non ha interesse a svelarli.

Sono strumenti che aiutano a scegliere con più consapevolezza i rimedi naturali e gli integratori, evitando trappole, trucchi commerciali, pericolosi canti di sirene.

Te li sveliamo in questo report per aiutarti a fare chiarezza e darti una bussola da seguire d'ora in avanti, ogni volta che deciderai di acquistare un rimedio naturale.

Inizia il viaggio. Subito la prima rivelazione: perché parliamo di rimedi naturali ma non di omeopatia.

L'immagine della giungla rappresenta bene questo mondo di prodotti naturali.

Perciò, per darti quelle informazioni speciali ed esclusive che ti abbiamo promesso, senza schiantarti dalla noia, immagineremo di guidarti in una foresta di trappole, miraggi, ma anche di preziosi regali della natura.

Ti narreremo nella maniera più semplice ma rigorosa possibile le più importanti strategie di orientamento, accompagnandoti dentro questa giungla.

E ti sveleremo i segreti e i trabocchetti commerciali nascosti lungo il sentiero che percorreremo insieme.

Prima di partire ti vogliamo subito fare una rivelazione, dandoti un primo strumento importantissimo: un'attrezzatura base per entrare nella foresta, senza la quale ti perderesti dopo i primi passi.

È uno zaino pieno di riviste scientifiche.

Parleremo quindi solo di quei rimedi naturali la cui attività è convalidata da prove scientifiche. Cioè da studi seri pubblicati su riviste scientifiche. Sono studi che considerano le piante o altri organismi naturali dei contenitori di sostanze biochimiche che hanno una qualche attività nel nostro organismo.

E possono essere conosciute, estratte, analizzate e verificate nella loro efficacia.

Non parleremo di omeopatia, floriterapia o di altre medicine che sfruttano concetti cosiddetti energetici. C'è tutto un altro universo che gira attorno ad esse.

Altre giungle, altre mappe, altre guide.

Non seguono i principi scientifici su cui si basano i fitoterapici, gli integratori o i nutraceutici di cui invece parleremo.

> ***Non confondere fitoterapia, integratori e nutraceutici - che seguono il metodo scientifico - con farmaci omeopatici, fiori di Bach, prodotti della medicina tradizionale cinese, giapponese, ayurvedica, messicana...che non lo seguono.***

Non vogliamo aprire qua la discussione se questi ultimi funzionano o non funzionano.
Ma è giusto che tu sappia che seguono principi diversi!

La rivista che passa con nonchalance a consigliarti un integratore o in alternativa un rimedio omeopatico, fa un balzo concettuale immenso, anche se entrambi utilizzano piante.

Anche chi ti vende prodotti naturali dovrebbe essere chiaro con te e segnalarti a quale universo di pensiero appartiene il rimedio naturale che sta provando a venderti. Quando ad esempio ti propongono la curcuma in gocce omeopatiche o come integratore alimentare, non sei semplicemente di fronte ad una alternativa tra due prodotti naturali, ma **anche tra due scuole di pensiero opposte.**

Pensa solo che il primo, quello omeopatico, è estremamente diluito. Il secondo invece cerca di essere il più possibile concentrato.
Gli studi scientifici sui benefici della curcuma sono fatti con l'ingrediente concentrato, non diluito.

Sono due mondi diversi. E dovrebbero dirtelo.

Altrimenti, come per l'esempio della curcuma, passa il messaggio ingannevole che le proprietà salutistiche di una certa pianta sono state dimostrate anche con un preparato omeopatico, quando gli studi sono stati condotti con rimedi concentrati.

Come puoi leggere correttamente il nome delle piante per essere sicuro di comprare il rimedio giusto, specialmente se acquisti online o ti affidi ad "erbe sfuse".

Il sentiero si tuffa tortuoso nel bosco e dopo qualche decina di metri ci porta ad una vasta radura. È un enorme e coloratissimo orto botanico, uno spettacolo di colori immersi in un'atmosfera densa di profumi.
Man mano che ci addentriamo nell'orto, sopra ogni pianta compare, in una sorta di realtà virtuale, un ologramma col nome generico del vegetale e a fianco la sua promessa salutistica:

- *Gelsomino => antistress*
- *Echinacea => alza le tue difese*
- *Boldo => sostiene il fegato*
- *Verbasco => vincente contro l'otite*
- *Centella => per gambe leggere*

E via dicendo. Per molte poi i vantaggi che appaiono sono molteplici ma lo schema rimane quello: nome comune della pianta => vantaggi.
Tutto molto bello ma fin troppo semplicistico.
Spesso è quello che riesci a sapere in tempo reale smanettando sul tuo smartphone, magari aprendo applicazioni dedicate alle cure naturali o alle piante officinali.

In realtà questa semplificazione pianta-beneficio nasconde una prima trappola fondamentale: te la mostriamo con un esempio.

Avviciniamoci in quest'orto ad una ben conosciuta meraviglia botanica e leggiamo:

Ginseng => contro lo stress, immunostimolante, migliora le prestazioni sessuali…

Beh, per adesso lasciamo stare la veridicità o meno dei vantaggi collegati.
Consideriamo l'effetto antistress, uno dei più studiati.
Non faccio tempo a dirtelo che sopra la pianta di Ginseng compare la scritta:

"Vuoi un po' di ginseng contro lo stress?"

E qui, se non sei preparato, può scattare la trappola. Cosa devi sapere di più prima di rispondere all'invito?

1° INFO CHIAVE.

Devi farti la domanda: quale specie?

In questo caso: Quale specie di ginseng? Il solo nome comune "ginseng" è troppo generico, non basta.

Infatti ci sono almeno 11 specie botaniche chiamate ginseng. Hai presente i due nomi in corsivo riportati spesso in fianco al nome comune? Il primo indica il genere, il secondo la specie. Sono seguiti di solito dalle iniziali di chi ha scoperto la pianta. Considerali come il nome e cognome della nostra pianta.

Solitamente, il ginseng a cui si fa riferimento per quei benefici visti sopra, è il *Panax ginseng* C Meyer.
Ma è davvero così importante sapere che si sta cercando il Panax?

Eh sì. Perché queste varie specie di ginseng possono avere anche attività biologiche opposte!
Una ad esempio è stimolante, un' altra è sedativa, tanto per dire!
Perciò se non stai attento potresti acquistare il ginseng sbagliato.

E questo vale per un'infinità di piante. Un trafiletto che compare nella sezione "cure naturali" della tal rivista, potrebbe condurti inesorabilmente fuori strada, con la sua trattazione semplicistica dell'argomento.

> ***Quando sei interessato ad una pianta officinale con un suo nome comune, devi conoscere anche la specie botanica (il suo nome e cognome) e la parte della pianta che contiene le sostanze utili per la tua salute.***

2°INFO CHIAVE.

Quale parte della pianta ha quelle proprietà?
Per il ginseng la risposta esatta è: le radici. È importante saperlo perché per molte piante si possono utilizzare varie parti (fiori, foglie, semi…) con effetti diversi perché contengono sostanze biochimiche diverse.

Prendi per esempio l'Aloe. Quale? L'Aloe vera (*Aloe barbadensis* Miller). Qui addirittura ottieni sostanze e attività differenti sul tuo organismo se consideri la parte centrale della foglia (gel antinfiammatorio e cicatrizzante) oppure un'altra parte della foglia ricca di sostanze purganti. (Anche troppo lassative!)

> ***Controlla quindi, sull'integratore che vuoi acquistare, che sia indicata anche la parte della pianta utilizzata.***

Queste conoscenze sono importanti anche quando si acquistano droghe sfuse o addirittura la piantina stessa, magari di ritorno da una vacanza esotica.
E qui, manco a dirlo, compare un'altra possibile trappola.

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’é? 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 azzoppati, 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, vediamone 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 cha hai, ad esempio, con un infuso 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 parlartene 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 stato 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 diffcilmente 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 curcuma e poi tacere su questo passaggio fondamentale!

Sul mercato trovi prodotti a base di curcuma 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 fartene 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