



ESTRATTO SECCO

Compresse

In questa pagina parleremo di :

- [Compresse](#)
- [Come si preparano](#)
- [Compresse erboristiche](#)
- [Utilizzi](#)
- [Compresse problemi intestinali](#)
- [Compresse dimagranti](#)
- [Compresse ansiolitiche](#)
- [Controindicazioni](#)
- [Compresse per sindrome premestruale](#)
- [Modalità di assunzione](#)



Compresse

Le compresse sono delle formulazioni farmaceutiche a base di sostanze attive e di eccipienti con funzione conservante o di rivestimento. Di consistenza solida, le compresse possono avere varie forme, peso e colore. Di solito il peso delle compresse viene espresso in milligrammi, anche se esistono le compresse antibiotiche che possono addirittura arrivare fino a un grammo per ognuna di esse. Le compresse non hanno solo diverso peso, forma e colore, ma anche una differente consistenza in base all'uso a cui sono destinate e in base alle modalità di assunzione. In questo ambito si distinguono compresse deglutibili, masticabili, effervescenti, da sciogliere in bocca, cioè le tavolette o da far assorbire tramite la mucosa della lingua, quindi sublinguali. A parte altre classificazioni mediche, le compresse che tutti noi conosciamo, sono dei preparati farmaceutici da assumere per via orale, cioè per bocca. L'assunzione di questi "pezzetti" solidi che rappresentano una porzione di farmaco o di estratto vegetale, serve a lenire alcuni disturbi più o meno gravi.

Come si preparano

Le compresse sono ricavate dalla compressione o pressatura di sostanze chimiche o naturali ridotte in polvere o in granuli. Tantissimi medicinali di uso comune sono prodotti proprio in compresse, che rappresentano la più semplice modalità di assunzione di moltissimi principi attivi. Per evitare la disaggregazione o la dispersione delle polveri attive, le compresse vengono arricchite di altre sostanze dette "eccipienti", che mantengono inalterato il principio attivo ed



evitano la disgregazione del composto in polvere. In base alla loro funzione, gli eccipienti delle compresse possono essere diluenti, antiadesivi, lubrificanti, assorbenti o disaggreganti. I diluenti aumentano la massa della compressa rendendola più lavorabile; gli antiadesivi evitano che la compressa si attacchi allo stampo di lavorazione; stessa funzione hanno anche i lubrificanti, che evitano l'attaccamento delle polveri allo stampo. Gli eccipienti assorbenti servono ad aggregare meglio i composti granulari della compressa, mentre i disaggreganti diminuiscono il tempo di "scioglimento della compressa". Tutti gli eccipienti della compressa sono riportati nella confezione della stessa. Leggendola si scoprirà che le compresse da assumere contengono amido (sostanza disaggregante), gelatina o altri composti colloidali a funzione assorbente o stearati di calcio e magnesio con funzioni lubrificanti e antiadesive. Gli eccipienti possono essere aggiunti anche per migliorare l'aspetto estetico della compressa. E' il caso dei coloranti che danno vita a compresse di varia tonalità. Alcuni eccipienti possono servire a migliorare il gusto della compressa. E' il caso del mannitolo, che viene aggiunto alle compresse masticabili dando una sensazione di freschezza. Le fasi di lavorazione della compressa comprendono anche il rivestimento, detto confettatura. Il rivestimento può servire a migliorare l'aspetto estetico della compressa, il sapore, ma anche ad evitare il danneggiamento del principio attivo da parte dei succhi gastrici. Molti rivestimenti per compresse consentono il rilascio controllato del principio attivo o lo scioglimento della compressa solo quando essa giunge nell'intestino. I rivestimenti per il rilascio controllato sono ad esempio la cellulosa, mentre quelli gastroresistenti possono essere derivati da sostanze proteiche.

Compresse erboristiche



Oltre che in campo farmaceutico, le compresse trovano ormai ampia applicazione anche in quello erboristico. I criteri di preparazione delle compresse erboristiche sono simili a quelli delle compresse farmaceutiche, cambia però il principio attivo contenuto. Le compresse erboristiche contengono estratti vegetali non sotto forma di polvere comune o di granuli, ma sotto forma di estratto secco. L'estratto secco è la parte pura della pianta. Si ottiene tramite la polverizzazione delle foglie, che vengono immerse in acqua e portate ad alte temperature. Con questo procedimento, la pianta rilascia i suoi principi attivi.

Successivamente si fa evaporare la parte liquida, mentre la parte secca rimanente conterrà tutte le molecole della pianta officinale utilizzata. L'estratto secco permette di ottenere il 100% dei principi attivi della pianta, al contrario delle polveri micronizzate che richiedono la lavorazione di ingenti quantità di materia prima per ottenere un livello minimo di principi attivi realmente efficaci.



Utilizzi

Le compresse erboristiche vengono prodotte per curare diversi disturbi e per alleviare comuni fastidi. Come per le compresse farmaceutiche, esistono anche le compresse erboristiche per il mal di gola, per l'insonnia, per dimagrire, per combattere la ritenzione idrica, il mal di testa ed i dolori mestruali. Le compresse erboristiche sono prodotte sotto forma di pillole deglutibili, di tavolette masticabili o di pillole da sciogliere in acqua in caso si abbiano problemi ad ingerirle per intero. Le compresse erboristiche rientrano nella categoria degli integratori alimentari. Esistono compresse erboristiche per migliorare il benessere dell'intestino, per combattere la stipsi ed i fastidi del colon irritabile, ma anche per ridurre la ritenzione idrica o per combattere il senso di fame.

Compresse problemi intestinali

Le compresse naturali per combattere i fastidi gastrointestinali possono essere a base di aloe vera, pianta che si è rivelata efficace nel regolare le funzioni fisiologiche dell'intestino. Le compresse di aloe si usano in caso di colon irritabile, gastriti, coliti, emorroidi e reumatismi. Le compresse sono a base di gel fogliare di aloe vera, questo gel non contiene aloina, sostanza con potenti effetti lassativi e dannosa anche se assunta in dosi minime.

Compresse dimagranti

Le compresse rappresentano in erboristeria la principale formulazione per assumere estratti vegetali con effetti dimagranti. Queste compresse possono essere a base di glucomannano, fico d'india, semi di lino e rodiola. Si tratta di piante ricche di fibre e mucillagini che possono aiutare ad aumentare il senso di sazietà durante le diete ipocaloriche. Per i gonfiori intestinali si usano anche compresse a base di finocchio ed anice stellato, piante con effetti carminativi.

Compresse ansiolitiche

La moderna fitoterapia si occupa ormai del benessere a 360 gradi. Molte compresse erboristiche contengono estratti vegetali ad effetto rilassante e ansiolitico. Per combattere i problemi di ansia, insonnia e depressione transitoria, molti estratti vegetali vengono, però, conservati in capsule. La formulazione in compresse è prevista per estratti a base di escolzia, papavero rosso e magnolia. Queste compresse, se assunte poco prima di andare a dormire, inducono una sensazione di rilassamento che favorisce il sonno. Le compresse più famose per l'insonnia sono quelle a base di melatonina. La melatonina è un ormone naturale che può essere integrato, tramite compresse, in caso di insonnia e stress. Per combattere la depressione transitoria si possono, invece, assumere compresse rivestite a base di iperico, pianta che ha mostrato degli effetti antidepressivi in caso di depressione leggera o moderata.

Controindicazioni

Anche se le compresse erboristiche sono classificate tra gli integratori alimentari, la loro assunzione va evitata in caso di patologie gravi e concomitanti e in caso di gravidanza ed allattamento. Alcuni estratti vegetali potrebbero, infatti, provocare reazioni allergiche o dare degli effetti abortivi. Se nei farmaci vengono chiaramente specificati gli effetti collaterali dei principi attivi, questo non sempre accade per i preparati erboristici. Ecco perché è importante leggere attentamente la confezione del prodotto e rispettare rigorosamente le dosi consigliate. Molte informazioni sui possibili effetti dei preparati erboristici sono contenute anche nei siti dei produttori, che riportano gli esiti di test e sperimentazioni di questi prodotti. Qualsiasi rimedio erboristico va sospeso non appena dovessero manifestarsi effetti indesiderati anche lievi. Naturalmente le precauzioni valgono anche per le compresse farmaceutiche. Quando si decide di assumere una compressa erboristica o farmaceutica è utile consultare un medico competente che possa valutare, in base all'anamnesi del paziente, l'utilità ad assumere preparati erboristici o altre tipologie di compresse.

Compresse per sindrome premestruale

La sindrome premestruale è rappresentata da un insieme di sintomi e fastidi fisici e psicologici che colpiscono le donne qualche giorno prima dell'arrivo delle mestruazioni. I segni più evidenti della sindrome premestruale sono ritenzione idrica, gonfiore, mal di testa, nervosismo, aggressività e sbalzi di umore. Per dare sollievo a questi fastidi, la moderna erboristeria propone delle compresse a base di estratti di erbe che sembrano essere molto efficaci nel combattere i primi segnali della sindrome premestruale. Queste compresse possono essere allo stesso tempo deglutibili, masticabili, da sciogliere in bocca ed effervescenti. Vengono vendute in blister da dieci, venti o cinquanta compresse e contengono estratti di tanacetum partenium ed artiglio del diavolo. La prima specialità erboristica si è rivelata efficace per i tipici segni della sindrome premestruale, mentre l'artiglio del diavolo combatte la sintomatologia dolorosa. La dose di compresse consigliata per combattere la sindrome è di almeno due pillole al giorno, da assumere al bisogno. In ogni caso la risposta è molto soggettiva: ad alcune donne basta una sola compressa per stare meglio, per altre ne serviranno almeno due. L'efficacia di questi rimedi erboristici dipenderà sempre dalla severità dei sintomi.

Modalità di assunzione

Le compresse farmaceutiche o erboristiche si assumono sulla base della tipologia a cui appartengono. In ogni caso, nella confezione di acquisto sono sempre riportate le modalità di assunzione e il dosaggio. Le compresse deglutibili si mettono in bocca e si inghiottono tramite un bicchiere d'acqua. Quelle masticabili si assumono come una comune caramella, quelle sublinguali si tengono sotto la mucosa della lingua fino a

quando non vengono totalmente assorbite. Esistono compresse che prevedono diverse modalità di assunzione. Le compresse antibiotiche ad esempio, specie quelle da un grammo, difficili da deglutire anche bevendo un bicchiere d'acqua, si possono sciogliere in mezzo bicchiere d'acqua, in modo da assumere solo la polvere. Alcune tavolette erboristiche, come quelle citate al paragrafo precedente, prevedono modalità di utilizzazione multiple. Possono, infatti, essere assunte come compresse deglutibili, masticabili, sublinguali o effervescenti. L'ultima modalità di assunzione prevede che le tavolette siano sciolte in $\frac{1}{4}$ di bicchiere d'acqua. La quantità di compresse da assumere viene sempre indicata nella confezione di acquisto. La dose standard si aggira quasi sempre tra una o due compresse al giorno. Le compresse erboristiche a base di menta, malva, liquirizia e oli essenziali, ad esempio, utili per l'intestino pigro, si assumono preferibilmente prima di andare a dormire. Il costo di questi prodotti è compreso tra gli otto ed i trenta euro.

Capsule

In questa pagina parleremo di :

- [Capsule](#)
- [Tipologie](#)
- [Estratti titolati e standardizzati](#)
- [Perché si usano](#)
- [Cosa contengono](#)
- [Come sono composte](#)
- [Come vengono prodotte](#)
- [Chi può assumerle](#)
- [Modalità di assunzione](#)
- [Costi](#)



Capsule

I preparati erboristici vengono commercializzati sotto diverse forme, una di queste, forse la più utilizzata, è la capsula. Si tratta di un piccolo contenitore solido, al cui interno è contenuto il principio attivo del composto vegetale, principio che viene conservato sotto forma di polvere. Le capsule vengono usate anche per contenere principi attivi di medicinali tradizionali, di integratori alimentari e complessi vitaminici di sintesi o naturali. La loro facilità di assunzione (si prendono per via orale) li rende dei prodotti utili ad essere utilizzati con continuità e per periodi più o meno lunghi, in base alle indicazioni del medico tradizionale o ai suggerimenti dell'erborista. Con le capsule si evita di assaporare il gusto, spesso sgradevole, della sostanza in esse contenuta e si ha il vantaggio di ingerire, in pochi secondi, una formulazione farmaceutica o fitoterapica in grado di aprirsi lentamente nello stomaco e di rilasciare la sostanza attiva senza danneggiare il tratto gastrointestinale.

Tipologie

Le capsule erboristiche, ma anche farmaceutiche, possono essere di due tipi: a consistenza molle e dure. In quest'ultimo caso si parla di opercoli. Le capsule molli sono composte da un'unica struttura e contengono principi attivi liquidi o pastosi. Questi composti vengono prodotti interi e non possono essere aperti se non dopo averli tagliati o perforati. Le capsule dure sono formate da un involucro molto solido, solitamente apribile, perché formato da due parti: un coperchio ed il contenitore, al



cui interno è contenuta la sostanza attiva sotto forma di polvere. La polvere dei rimedi erboristici deriva dall'estratto secco delle piante, ovvero dalla pianta fresca fatta essiccare e poi ridotta in polvere. La composizione delle capsule erboristiche permette di sfruttare al meglio i principi attivi delle piante utilizzate, ottenendo una concentrazione di sostanza superiore a quella della pianta fresca. Le capsule erboristiche possono essere anche molli, in tal caso il composto comprende l'estratto fluido del fitocomplesso, miscelato ad altri componenti per ottenere una percentuale di principio attivo con una certa efficacia erboristica. Le capsule erboristiche contenenti la polvere di estratto secco sono invece titolate e standardizzate.

Estratti titolati e standardizzati



Quando si acquistano delle capsule erboristiche, nella confezione, di solito, viene riportata la dicitura: "Estratto standardizzato e titolato di..." con indicazione della parte di pianta utilizzata che può essere la radice o la foglia o altro. Un estratto si dice standardizzato quando viene raccolto e lavorato tenendo conto dell'assenza di pesticidi e di tutti i controlli di qualità che garantiscono l'assoluta naturalità della sostanza estratta. La standardizzazione deriva dalla titolazione, cioè dalla quantità di principio attivo contenuta nella capsula, principio che deve essere identico in tutti gli altri rimedi erboristici a base della stessa sostanza. La percentuale del titolo viene fissata dalle Farmacopee ufficiali o da studi scientifici ben precisi. Nonostante questi limiti rigorosi, nelle confezioni delle capsule erboristiche

viene spesso specificata la dicitura che si tratta di integratori alimentari che non hanno proprietà terapeutiche, né capacità di prevenzione o di cura delle malattie umane. Questa segnalazione è comunque indice di estrema serietà da parte dei produttori che non vogliono in alcun modo incentivare il consumo delle capsule per meri scopi "miracolistici".

Perché si usano

Le capsule erboristiche si usano per vari motivi, ma mai con la speranza di guarire da malattie gravi e invalidanti. Spesso questi composti vengono assunti in abbinamento alle terapie tradizionali o come coadiuvanti. In molti casi le capsule erboristiche si assumono per alleviare fastidi comuni, come dolori mestruali, ritenzione idrica, stati di stanchezza, di ansia e di insonnia, cioè disturbi lievi e transitori che possono risolversi in un ragionevole lasso di tempo. A volte le capsule erboristiche vengono usate per puri scopi estetici, come dimagrire o



combattere la cellulite. L'effetto delle capsule dipenderà sempre dal principio attivo contenuto.

Cosa contengono

Le capsule a base di composti erboristici possono contenere diverse polveri vegetali, sia singole che miscelate ad altre. Queste capsule contengono, al loro interno, l'estratto secco di diverse parti vegetali, dai fiori, alle radici, alle foglie. Le piante, o meglio, le parti vegetali che si prestano all'estrazione e alla preparazione dell'estratto secco in capsule, sono, tra l'altro, le radici di rodiola, utili in caso di affaticamento fisico e mentale; l'iperico, ideale in caso di depressione; l'artiglio del diavolo, benefico in caso di dolori alle articolazioni, e l'arginina, aminoacido di origine proteica e principio attivo di capsule usate per risolvere i problemi di erezione.

Come sono composte

Le capsule, come già detto, sono composte da un involucro solido e da una polvere interna. La composizione delle capsule è differente e varia in base alle sostanze in esse contenute, anche se la base dell'involucro è sempre formata da gelatina di origine alimentare. Le capsule farmaceutiche sono inoltre composte da: sostanze plastificanti e conservanti, tra cui amidi, sorbitolo e piccole quantità di anidride solforosa che impediscono la proliferazione di batteri e muffe sulla superficie dell'involucro. La capsula viene poi colorata con l'aiuto di sostanze naturali a effetto opacizzante, tra cui il titanio biossido. In assenza di quest'ultimo, le capsule sarebbero trasparenti. In base ai coloranti usati si possono avere capsule rosse, verdi, gialle, blu, insomma di infiniti colori che aiutano a identificare meglio il prodotto e ad assumerlo con più facilità. Il colore, infatti, esercita una certa attrattiva sul consumatore. Naturalmente la colorazione delle capsule non risponde a fini terapeutici, ma solo a scopi commerciali. L'involucro permette anche di "marchiare" ogni singola capsula con il nome e il codice del produttore. Le capsule erboristiche sono sempre composte da un involucro esclusivamente vegetale, fatto di cellulosa, da antiagglomeranti, come il biossido di silicio e il magnesio stereato vegetale, e da un agente di carica, la cellulosa microcristallina. Gli antiagglomeranti impediscono alle particelle vegetali di aderire l'una all'altra, mentre gli agenti di carica aumentano il volume della sostanza contenuta all'interno della capsula. Naturalmente i componenti chimici delle capsule, come il biossido di silicio, vanno aggiunti entro i limiti previsti dalla legge perché sono ancora aperte le discussioni sulla tossicità del biossido di silicio a concentrazioni elevate.

Come vengono prodotte

Le capsule molli vengono prodotte dalle stesse case farmaceutiche, mentre quelle dure e vuote vengono realizzate solamente da industrie specializzate e commercializzate alle case farmaceutiche che dovranno riempirle. La lavorazione e il riempimento delle capsule avviene in maniera completamente automatizzata e ciò velocizza le fasi di produzione e commercializzazione ed evita il rischio di errori di dosaggio nella fase di riempimento della capsula.

Chi può assumerle

Le capsule farmaceutiche vanno usate solo in caso di prescrizione medica e secondo il dosaggio suggerito dal medico stesso. Le capsule erboristiche possono essere acquistate da chiunque, sia in farmacia che in erboristeria o nelle parafarmacie. I rimedi erboristici vengono, infatti, spesso auto prescritti, anche se in ogni caso sarebbe sempre utile consultare il proprio medico di fiducia o il proprio medico erborista. Alcune erbe possono avere effetti abortivi e ormonali e, pertanto, le relative capsule non vanno assunte da donne in gravidanza o in allattamento. Altre polveri vegetali incapsulate possono nuocere a chi ha problemi cardiaci o di ipertensione o in chi fa uso di farmaci anticagulanti e pertanto, l'uso concomitante delle capsule erboristiche non è consigliato. Questi prodotti non vanno somministrati ai bambini troppo piccoli e fino agli otto anni di età, poiché quest'ultimi possono presentare difficoltà nella deglutizione della capsula.

Modalità di assunzione

Le capsule vanno deglutite con acqua, in base alla prescrizione medica o alle indicazioni riportate nel prodotto (prima, dopo o durante i pasti). Chi avesse difficoltà a deglutire le capsule, può aprirle e versarne la polvere interna in un bicchiere d'acqua, in modo da assumere solo il principio attivo della sostanza desiderata. Questa pratica però potrebbe modificare le caratteristiche di assorbimento del prodotto e va eseguita solo dopo essersi adeguatamente informati con il medico, con l'erborista o con il produttore. La quantità giornaliera di capsule da assumere varia in base al principio attivo contenuto e alla sua quantità. Il dosaggio delle capsule vegetali è generalmente più alto rispetto a quelle farmaceutiche, con una media che va una a quattro capsule al giorno. Anche per il dosaggio va sempre richiesto il parere del medico o dell'erborista.

Costi

Le capsule vengono commercializzate in confezioni da 40, 50 o 100 opercoli, in bottiglie di vetro contenute all'interno di una scatola di cartone che riporta tutte le indicazioni dell'azienda produttrice. Nel mondo erboristico, molte capsule vegetali vengono vendute nella bottiglietta, ma senza la confezione di cartone, a dimostrazione della naturalità del prodotto. La quantità, in milligrammi, della polvere delle capsule, può essere da 350 mg, da 500 mg, da 250 mg, e persino da uno e da 15 grammi. Una confezione di 100 capsule da 350 mg, a base di iperico, costa 12 euro, una confezione da 60 capsule da un grammo, a base di rodiola, può costare anche 33 euro; una confezione da 90 capsule, a base di artiglio del diavolo, costa circa 15 euro. I costi delle capsule erboristiche variano anche in base ai canali di acquisto. Le erboristerie online praticano degli sconti sui prodotti, ma prima dell'acquisto bisogna accertarsi che si tratti di vere e aziende erboristiche e non di venditori anonimi. In molti casi, però, l'acquisto on line delle capsule erboristiche è più

costoso rispetto a quello tradizionale, poiché sulla consegna si pagano anche le spese di spedizione che, per il territorio italiano, si aggirano intorno ai 5 euro. Se il prodotto viene spedito da una casa erboristica estera, i costi di spedizione possono superare anche i 15 euro, ma quando si tratta di prodotti da assumere per bocca, è sempre meglio affidarsi a canali di vendita il più possibile vicini al proprio luogo di residenza, in modo da segnalare per tempo qualsiasi effetto indesiderato che dovesse verificarsi durante l'assunzione delle capsule.

Aglio compresse

In questa pagina parleremo di :

- [Proprietà benefiche dell'aglio](#)
- [Compresse d'aglio](#)
- [Vantaggi delle compresse](#)
- [Acquisto e consumo](#)

Proprietà benefiche dell'aglio

L'aglio è considerato un alimento ricco di proprietà benefiche sin dall'antichità: già per gli antichi egizi il consumo era associato al benessere e proprio per questa ragione è divenuto sin nei secoli passati un alimento immancabile nella dieta mediterranea e in tutte le zone in cui l'aglio era presente come vegetazione spontanea. All'aglio vengono riconosciute diverse proprietà, tra le quali il miglioramento delle condizioni cardiovascolari e la regolazione della pressione arteriosa, rendendo il sangue più fluido e riducendo la presenza di trigliceridi nel sangue. L'aglio ha inoltre proprietà benefiche sul colesterolo, aiutando a mantenere sotto controllo patologie e disturbi ad esso correlati. Grazie alla presenza di zolfo e di potassio, l'aglio ha anche un leggero effetto calmante e ha influssi positivi sul sistema nervoso. Un consumo frequente avrà anche funzione preventiva per quanto riguarda le malattie cardiovascolari, motivo in più per il quale l'aglio è considerato parte importante dell'alimentazione e per il quale è consigliato un consumo regolare.

Compresse d'aglio

Il consumo d'aglio non sempre è tollerato: il sapore intenso, la non sempre facile digeribilità ed altri effetti indesiderati, come la temporanea alitosi, fanno sì che il consumo d'aglio non sempre sia gradito o agevole. In caso di necessità, sono però possibili diverse soluzioni per ricorrere ad un metodo tanto naturale

quanto efficace: l'assunzione di compresse d'aglio. Nonostante l'utilizzo come risorsa antinfiammatoria, le compresse d'aglio vengono prevalentemente utilizzate in caso di presenza di patologie legate al colesterolo e a disturbi cardiovascolari di vario genere: in questo caso, le compresse d'aglio non saranno la soluzione unica, ma un prezioso aiuto affiancabile alle terapie. Le compresse d'aglio possono essere assunte quindi anche accanto a terapie di mantenimento, per livelli di colesterolo e per una situazione cardiovascolare caratterizzate da benessere e corretto funzionamento. Le pastiglie d'aglio possono però avere anche altre funzioni: esse si rivelano particolarmente efficaci in caso di disturbi respiratori e, in particolare, bronchiali. All'assunzione delle pastiglie d'aglio non ci sono particolari controindicazioni, a meno che non siano presenti intolleranze: tuttavia, in caso di assunzione di medicinali, è bene verificare la compatibilità con il proprio medico, in modo tale da regolare anche l'assunzione per quanto riguarda la quantità e la regolarità.

Vantaggi delle compresse

I principali vantaggi dell'assunzione delle compresse d'aglio sono nella natura stessa di tale prodotto, del tutto naturale e realizzato a partire da un elemento di comprovata efficacia. L'assunzione della compressa anziché del prodotto naturale, inoltre, offre alcuni vantaggi qualora il consumo sia a scopo terapeutico: con le compresse è infatti possibile controllare in modo più preciso la quantità assunta e l'apporto di principi attivi che influiscono direttamente sull'organismo, tenendo di conseguenza sotto controllo anche i disturbi che si vogliono

contrastare. L'assunzione è pratica, inoltre, per coloro che non amano l'inserimento dell'aglio all'interno della propria dieta, a causa del sapore o di eventuali difficoltà di digestione, che con le compresse vengono superate. Le compresse sono inoltre utili per coloro che traggono beneficio da un consumo regolare ma che non sempre possono accertarsi di assumere quantità di aglio sufficiente a provocare effetti benefici, basti pensare a quanti per necessità devono consumare molti pasti fuori e non sempre riescono a tenere sotto controllo gli ingredienti. Le compresse sono la soluzione perfetta anche per chi, con il consumo quotidiano, necessita di regolarizzare gli orari di assunzione, senza che l'aglio faccia necessariamente parte di un pasto quotidiano né che lo si debba avere a portata di mano, con tutti i problemi di odore e conservazione che esso può presentare.

Acquisto e consumo

Grazie all'efficacia dei principi attivi e alla praticità offerta per il consumo, le compresse d'aglio sono sempre più diffuse e di conseguenza di facile reperibilità. Esse possono venire acquistate presso le erboristerie e le parafarmacie, ma sempre più di frequente anche presso le tradizionali farmacie. Il costo

delle pastiglie varia naturalmente in base al blister, con una base che solitamente si aggira intorno ai dieci euro, per poi crescere per le confezioni più grandi. Le compresse d'aglio hanno lunga conservazione, dunque sta all'acquirente scegliere le dimensioni e regolare il proprio acquisto sulla base della previsione dei consumi. Cresce anche l'abitudine di effettuare acquisti online: in questo caso, è possibile ottenere degli sconti sui prezzi ma è fondamentale accertare la provenienza e dunque la qualità del prodotto, mentre in caso di assunzione di altri farmaci specifici allo stesso scopo il consiglio è quello di regolare il consumo insieme al proprio medico, in modo tale da evitare rischi di sovradosaggi o effetti collaterali dovuti all'interazione di diverse sostanze o all'eccessiva assunzione di alcuni principi attivi.

Capsule dimagranti

In questa pagina parleremo di :

- [Introduzione](#)
- [Caratteristiche](#)
- [Erbe delle capsule dimagranti](#)
- [Meccanismo d'azione](#)
- [Controindicazioni](#)
- [Effetti collaterali](#)
- [Uso](#)
- [Forme commerciali](#)
- [Costi](#)



Introduzione

L'ossessione del dimagrimento interessa sempre più persone, di qualsiasi età o fascia sociale. Dimagrire vuol dire sembrare più giovani, attraenti e piacersi di più, ma può anche voler dire maggiori probabilità di lunga vita e minori rischi di malattie cardiovascolari legate all'obesità o all'eccesso di peso. Il dimagrimento, dunque, deve essere perseguito solo quando rappresenta un vero obiettivo di tutela della propria salute, e non un semplice "vezzo" teso a modificare il proprio modo di essere o la propria costituzione fisica. Nel percorso di dimagrimento entrano in gioco diversi fattori, quali l'alimentazione, l'attività fisica, un sano stile di vite e l'assunzione regolare di integratori che possono coadiuvare il paziente nell'assunzione di una minore quantità di cibo. Tra questi "coadiuvanti" rientrano a pieno titolo anche le capsule dimagranti, forme farmaceutiche contenenti sostanze naturali che accrescono il senso di sazietà ed aiutano a mangiare meno.

Caratteristiche

Le capsule dimagranti sono delle formulazioni farmaceutiche o erboristiche che contengono delle sostanze con effetto drenante, disintossicante, drenante e depurativo. La formulazione delle capsule è ben diversa dalle compresse: mentre le prime sono composte dalla frazione solida e compattata della sostanza attiva, le seconde si presentano con un involucro protettivo che contiene al suo interno la sostanza attiva ridotta in polvere. L'involucro esterno, cioè la capsula, è composta da due elementi, un coperchio e un contenitore



avvitabili tra loro e che fungono da protezione del principio attivo. Le capsule dimagranti erboristiche sono realizzate con sostanze naturali che consentono di ingerirle senza rischi. La polvere interna è ottenuta da erbe con proprietà sazianti o diuretiche, mentre la capsula esterna è realizzata con sostanze gelatinose o altra sostanze protettive, chiamate eccipienti, tra cui amido di mais, lattosio, silice micronizzata e magnesio stearato. Molte persone non riescono ad ingerire la capsula per soggettive difficoltà di deglutizione. In tal caso è preferibile aprire il contenitore ed utilizzare solo la polvere sciogliendola in un bicchiere d'acqua.

Erbe delle capsule dimagranti



Le erbe utilizzate nelle capsule dimagranti hanno specifiche proprietà sazianti, diuretiche, drenanti e depurative. L'effetto saziante viene ottenuto grazie a delle fibre che si gonfiano una volta giunte nell'intestino, mentre l'effetto diuretico e drenante dipende da erbe che stimolano la diuresi permettendo all'organismo di eliminare i liquidi in eccesso. Da quanto detto emerge chiaramente che non esistono "capsule" con un reale potere dimagrante, ma solo integratori in grado di coadiuvare il processo di dimagrimento, il quale va attuato sempre mangiando meno e facendo attività fisica. Le erbe usate per le

capsule dimagranti sono l'equiseto, la frangula, l'ananas, tè verde, caffè arabica, rosa canina, glicine, ma anche alghe e particolari specie di funghi. Tutte le piante indicate possiedono proprietà disintossicanti, diuretiche, e stimolanti del metabolismo. Alcune piante, come la rosa canina, possiedono anche proprietà antinfiammatorie, rivelandosi utili per riattivare la circolazione compromessa in caso di ritenzione idrica e cellulite. La rosa canina contiene anche vitamina C, sostanza importantissima nella riattivazione del microcircolo sanguigno. Alcune alghe, come il fucus, hanno la capacità di catturare acqua nell'intestino e di facilitare l'espulsione delle feci. Il loro elevato contenuto di iodio stimola anche la funzionalità della tiroide, ghiandola endocrina che regola molti processi metabolici e il cui cattivo funzionamento può provocare anche aumento di peso. Molte capsule dimagranti contengono anche fibre e mucillagini, sostanze che, gonfiandosi nell'intestino, catturano zuccheri e carboidrati inducendo un forte senso di sazietà. Tra queste, la più utilizzata è il chitosano, fibra alimentare che cattura i grassi ed abbassa il livello di glicemia. Il caffè arabica o verde è l'ultima novità delle erbe dimagranti. Questo caffè contiene meno caffeina di quello normale e si chiama verde perché i grandi non subiscono la torrefazione. I grani non torrefatti contengono anche una maggiore concentrazione di acido clorogenico, sostanza che agisce da potente stimolante del metabolismo. Altra sostanza usata nelle capsule dimagranti, il peperoncino, che sembra agisca non solo sul metabolismo, ma anche sulla riduzione del senso di fame.

Meccanismo d'azione

Le capsule dimagranti contengono solamente gli estratti delle



erbe che abbiamo indicato al paragrafo precedente. La polvere del principio attivo deriva, infatti, dall'estratto secco della pianta, una formulazione erboristica che conserva tutte le sostanze benefiche delle piante con effetti "dimagranti". Ricordiamo, però, ancora una volta, che le capsule non sono dimagranti, ma semplicemente coadiuvanti del processo di dimagrimento. Seguire una dieta assumendo anche delle capsule dimagranti significa essere aiutati a mangiare di meno, perché quelle capsule ci faranno sentire più sazi e meno gonfi. L'assunzione regolare della capsula per un breve periodo di tempo stimolerà anche il processo di depurazione dell'organismo favorendo l'eliminazione dei liquidi in eccesso. Durante i primi giorni di assunzione delle capsule ci si accorgerà di urinare spesso e di sentirsi più sazi del solito. Questi effetti tendono a scomparire con l'uso prolungato delle capsule, ecco perché l'assunzione di integratori definiti "dimagranti" deve avvenire solo per un brevissimo periodo di tempo. In poche parole si può dire che le capsule dimagranti aiutano semplicemente ad intraprendere una dieta, ad abituarsi a mangiare meno ed a seguire uno stile di vita più sano. Queste corrette abitudini dovranno continuare anche dopo aver sospeso l'assunzione delle capsule.

Controindicazioni

Le capsule dimagranti, anche se a base di erbe, non devono essere assunte da donne in gravidanza o allattamento, da bambini e persone di età superiore ai 65 anni, da soggetti che assumono dei farmaci e da persone affette da obesità grave o da altre patologie croniche che richiedono l'assunzione di farmaci specifici. L'assunzione delle capsule dimagranti è sconsigliata anche a coloro che soffrono di problemi gastrointestinali.

Effetti collaterali

L'assunzione delle capsule dimagranti può causare, nei soggetti sensibili, problemi come nausea, malessere, gonfiore di stomaco, stipsi, diarrea e dolori addominali. Per evitare effetti indesiderati, le capsule dimagranti, sia farmaceutiche che erboristiche, vanno esclusivamente prescritte dal medico.

Uso

Le capsule dimagranti si assumono secondo una precisa posologia. Questa, solitamente, viene decisa dal medico ed è anche riportata nella confezione di acquisto delle capsule. La posologia delle capsule dimagranti varia anche in base alla dimensione del prodotto ed ai principi attivi contenuti. Le capsule dimagranti a base di fucus, equisetolo e frangula si assumono tre volte al giorno, nell'ordine di una capsula a colazione, a pranzo e a cena. Le capsule a base di caffè arabica, tè verde e rosa canina si assumono, invece, due volte al giorno, nell'ordine di una capsula 15 minuti prima della colazione e del pranzo. Le capsule dimagranti a base di peperoncino si assumono due volte al giorno, nell'ordine di una capsula a pranzo e di una a cena. Le capsule si ingoiano con 250 ml di acqua. Le capsule da prendere la mattina si possono assumere anche con una tazza di caffè senza zucchero. Naturalmente le modalità di assunzione variano

caso per caso e devono essere personalizzate con l'ausilio del medico e non attenendosi alle semplici indicazioni riportate nella confezione di acquisto o nei siti web delle case produttrici. Coloro che hanno difficoltà a deglutire le capsule, possono aprirle ed assumere solo la polvere. Questa si versa in un bicchiere di acqua, si mescola con un cucchiaino di plastica e si beve come una normale bevanda. A volte può accadere che il principio attivo venga rilasciato meglio se si ingerisce la capsula intera. Prima di variare la modalità di assunzione è, dunque, indispensabile chiedere consiglio al medico o all'erborista. L'assunzione delle capsule non deve superare i venti giorni.

Forme commerciali

Le capsule dimagranti possono essere vendute in boccette di vetro, plastica o in blister singoli come le compresse. Ogni confezione può contenere da 40 a 180 capsule. Le dimensioni di questi integratori sono comprese tra 500 e 1000 Mg. I dosaggi sono proporzionali alla condizione di soprappeso della persona, per cui maggiore è il peso da perdere, maggiore sarà il dosaggio della capsula da assumere. Sia chiaro che il minore o maggiore dosaggio della capsula dovrà sempre essere disposto dal medico.

Costi

Le capsule dimagranti alimentano un fiorente business. I costi di questi prodotti, in alcuni casi, possono anche essere molto elevati. Si va da fasce di prezzo di dieci e quindici euro, a quaranta e persino cento euro. La scelta dovrà, dunque, essere orientata a prodotti con un buon rapporto qualità/prezzo, preferibilmente segnalati dal proprio medico di fiducia. Le capsule dimagranti si possono acquistare in farmacia, parafarmacia ed erboristeria. Trattandosi di integratori alimentari, non è previsto obbligo di prescrizione medica. Per evitare rischi o effetti indesiderati è però altamente consigliabile rivolgersi a un medico o erborista che conosca a fondo questi prodotti. Le capsule dimagranti si possono reperire anche presso gli e-commerce. In questo caso meglio preferire siti web appartenenti a venditori seri ed affidabili. Gli acquisti web prevedono anche il pagamento delle spese di spedizione, che vengono spesso azzerate per acquisti superiori ai trenta euro. Per capsule dimagranti con costo inferiore alla cifra indicata, le spese di spedizione si aggirano intorno ai quattro o cinque euro. Visto che le capsule vanno assunte per un brevissimo periodo di tempo, è anche consigliabile scegliere le confezioni con la quantità di capsule necessarie a completare le tre settimane di cura. Durante l'utilizzo, le confezioni con le capsule vanno tenute in luoghi freschi, asciutti e distanti da fonti di calore.

Capsule per dimagrire

In questa pagina parleremo di :

- [Mantenere la linea](#)
- [La dieta](#)
- [Capsule per dimagrire](#)
- [Cosa contengono](#)

Mantenere la linea

Uno dei chiodi fissi delle donne del nostro tempo è “mantenere la linea”; questa brevissima locuzione è apparentemente semplice, perché in realtà contiene una serie lunghissima di aspetti da considerare e che le donne vogliono migliorare, soprattutto del loro corpo. Questa cosa non potrebbe definirsi una moda, anche se lo è, e nemmeno un hobby, anche se dovrebbe esserlo, e nemmeno cura delle persona, anche se effettivamente si tratta di questo ma pochissime persone lo considerano come tale. Infatti mantenere un corpo asciutto, sportivo ed attivo vuol dire fondamentalmente mantenerlo in salute, perché l’accumulo di grasso, la bassa tonicità muscolare e la pigrizia del corpo non sono altro che sintomi del corpo che subisce i segni del tempo e dell’età che avanza, e ciò vale sia per le donne che per gli uomini. Troppe persone però vogliono mantenere la linea non per sé stessi, nonostante sia questa la dichiarazione ufficiale, ma ... per gli altri! Sembra assurdo ma è così, perché la maggior parte delle persone che si impongono pesanti limitazioni sul cibo, alti ritmi di allenamento e nessuno “strappo alle regole” considerano predominante il piacere agli altri, per essere ammirati, per sentirsi soddisfatti e desiderati e per chissà quale altro motivo perso nella complicata psiche umana.

La dieta

In generale il problema che affligge un po’ tutti, una volta sorpassati gli “enta” e avviati verso i primi “anta” (a buon intenditor, poche parole ...), è quello dell’accumulo di peso extra non necessario, spesso sottoforma di adipe. Innanzitutto si dovrebbe considerare che con l’avanzare dell’età ciò che cambia, per i maschietti e le femminucce, è sia il dosaggio ormonale e soprattutto il metabolismo, due meccanismi corporei che hanno come prima ripercussione l’accumulo adiposo. La soluzione che

prendono tante persone è “non mangiare più”, ma qualunque buon medico vi saprà argomentare che è la peggiore scelta possibile; in realtà si devono fare due cose: attività fisica ed una corretta alimentazione. Partendo dalla seconda: basterà chiedere un appuntamento da un dietologo e/o nutrizionista, il quale con competenza e professionalità vi saprà dire cosa, in che quantità e quando mangiare, lasciandovi sicuramente i vostri cibi preferiti ed anche dei giorni liberi, ovvero una dieta sostenibilissima. In effetti la parola dieta non deve essere associata al dimagrimento, bensì ad una corretta alimentazione, da fare sempre per la salute del corpo. Per quanto riguarda l’attività fisica di certo non dovrete prepararvi per le Olimpiadi: basterà anche una passeggiata al giorno e noterete enormi differenze.

Capsule per dimagrire

Come spesso accade, quasi in ogni cosa che vogliamo fare, la natura può darci una mano; e ciò accade meravigliosamente anche con la nostra corretta alimentazione che vogliamo ci porti al dimagrimento ed al benessere fisico. Infatti esistono sostanze naturali che, opportunamente combinate, possono aiutare il nostro organismo a smaltire meglio le sostanze di scarto, ad assimilare meno grassi e /o a bruciarli più facilmente e quindi a sentirci più in forma! Come molti dei nostri lettori avranno già immaginato, ciò accade soprattutto quando si considerano sostanze di origine vegetale, quindi stiamo entrando nell’ambito dell’erboristeria: potremo trovare soprattutto dei comodi estratti secchi vegetali in formato di capsule per dimagrire, la cui assunzione quotidiana (o comunque seguendo le indicazioni di dosaggio, tempo e modo di somministrazione che saranno descritti sulla confezione) stimolerà l’organismo sulle corde giuste per perdere peso. Sia sempre chiaro che queste capsule non sono integratori (anche se ne esistono eccome e possono essere affiancati a quanto stiamo descrivendo) e soprattutto NON sostituiscono il naturale atto del mangiare, bensì sono un qualcosa in più che aiuta le varie parti dell’organismo a svolgere un lavoro migliore.

Cosa contengono

Finora abbiamo descritto cosa sono le capsule per dimagrire, a chi si rivolgono ed in che modo possono aiutare il nostro corpo a raggiungere l’obiettivo prefissato di una forma migliore, ma siamo certi che vi interesserà sapere anche quali le sono le sostanze naturali che permettono questi effetti. Ebbene, esistono così tanti prodotti, brevettati o meno, che utilizzano tantissimi prodotti diversi, in quanto ogni pianta ha il suo potere apprezzabile; diciamo comunque che tra le specie vegetali più ricorrenti c’è di sicuro la Aloe Vera, una pianta succulenta molto conosciuta in erboristeria che agevola la perdita di peso superfluo grazie al suo potere idratante ed al leggero effetto lassativo che aiuta a regolarizzare l’intestino. Non solo, altre specie comunissime per il dimagrimento comprendono il carciofo, la cipolla ed altre piante di utilizzo molto comune in cucina, che in realtà contengono molte sostanze positive negli effetti appena descritti. Vogliamo concludere questo articolo con un consiglio: diffidate dai prodotti che vi promettono un dimagrimento

eccezionale (anche se ne avete bisogno) ma che contengono ormoni o altre sostanze “forti”, in quanto il dimagrimento avverrà di certo ma a scapito della salute di molti vostri organi, soprattutto il fegato ed i reni che potrebbero essere compromessi definitivamente nelle loro funzionalità, e vi assicuriamo che non stiamo esagerando.

Compresse arnica

In questa pagina parleremo di :

- [Compresse arnica](#)
- [Caratteristiche](#)
- [Preparazione](#)
- [Uso](#)
- [Controindicazioni](#)
- [Dove comprare e costi](#)



Compresse arnica

Sono considerati i prodotti cardine dell'omeopatia moderna, ma anche della fitoterapia. Stiamo parlando delle compresse di arnica, ovvero "pillole" a base di un'erba potentissima a livello fitoterapico e chiamata Arnica montana. Le compresse di arnica rivestono un'importanza fondamentale nel campo omeopatico, anzi possiamo dire che sono forse tra i prodotti più conosciuti e usati dagli estimatori di questa particolare disciplina medica. Nei prossimi paragrafi spiegheremo proprio a cosa servono le compresse di arnica e come si usano.

Caratteristiche

Come detto al precedente paragrafo, le compresse di arnica sono composte dagli estratti dell'omonima pianta e come questa ne possiedono le proprietà. L'arnica montana è una pianta erbacea dall'aspetto simile alle margherite, ma con proprietà medicinali riconosciute e molto potenti. La pianta, se ingerita naturalmente è, infatti, tossica e velenosa e può provocare paralisi e tachicardia. La moderna omeopatia sfrutta proprio gli effetti "tossici" della pianta per creare delle compresse con specifici effetti sull'apparato osteo articolare. L'arnica sembra avere effetti positivi sui processi infiammatori delle articolazioni e sulla malattie reumatiche, ma anche sulla sintomatologia dolorosa dovuta a traumi, reumatismi o interventi chirurgici. Per la presenza di flavonoidi e di lattoni sesquiterpenici, l'arnica inibisce gli stimoli e le sensazioni dolorose, mentre il timo, un olio essenziale presente sempre nella stessa pianta, sembra avere un'azione antinfettiva. Per la presenza di carotenoidi, l'arnica possiede anche un'azione antiossidante.



Preparazione

Le compresse di arnica si preparano diluendo in acqua gli estratti della pianta. La diluizione viene effettuata per un numero infinito di volte, fino a ottenere un prodotto con un diverso fattore di potenza che viene indicato con l'unità di misura CH. Più il prodotto è diluito, maggiore sarà la sua efficacia. Quindi, compresse di arnica con diluizione 30 CH saranno più potenti di quelle diluite a 7 CH. La scelta tra i differenti gradi di diluizione va fatta solo dal medico omeopata, perché l'assunzione fai da te di compresse di arnica è assolutamente sconsigliata. La medicina omeopatica propone compresse di arnica con diversi gradi di diluizione, compresi tra cinque e duecento CH. Ogni grado di diluizione o di potenza avrà specifici effetti. Le compresse di arnica con 6 CH si usano generalmente a scopo preventivo o per alleviare disturbi non importanti, mentre quelle con massima diluizione si usano per combattere manifestazioni dolorose più acute, o influenze o disturbi di origine nervosa.

Uso

Abbiamo accennato in parte all'uso delle compresse di arnica, nel precedente paragrafo. Tuttavia, gli impieghi di queste compresse sono talmente ampi che ci sembra doveroso ricordarne gli usi più comuni. Le compresse di arnica si assumono spesso in casi di sintomatologia dolorosa dovuta a traumi o reumatismi. Queste pillole omeopatiche sembrano efficaci anche le ridurre le sensazioni dolorose dovute alle estrazioni dentarie, ecco perché vanno assunte prima di un intervento dentistico. L'assunzione delle compresse di arnica dipende dalla loro diluizione, che va differenziata in base al disturbo da trattare o alla zona del corpo in cui si deve agire. Per i disturbi addominali si usano compresse di arnica da 5 CH, per quelli del torace, compresse da 7 CH, per quelli del viso, compresse da 30 CH, mentre per i traumi cranici si possono usare persino compresse da 200 CH.

Controindicazioni

Un uso eccessivo o errato delle compresse di arnica può avere anche effetti indesiderati. In alcuni casi si possono manifestare cefalea o tachicardia, dolori addominali, turbe vasomotorie e disturbi respiratori. Gli effetti collaterali delle compresse dipendono dalla dose di arnica contenuta. La pianta, infatti, contiene degli estratti tossici o velenosi, tra cui gli elenanolidi, che hanno effetti negativi sul cuore. Ecco perché non bisogna mai autoprescrivere le compresse di arnica: una dose errata o compresse con una diluizione (dinamizzazione) non adatta al proprio stato di salute potrebbero rivelarsi molto pericolose.

Dove comprare e costi

Le compresse di arnica si trovano in farmacia, in parafarmacia e in erboristeria, ma anche nelle farmacie

specializzate nella vendita di prodotti omeopatici. In genere, queste pillole si comprano dietro prescrizione del medico omeopata, il quale indicherà esattamente il tipo di compressa da utilizzare e il suo grado di dinamizzazione. Le compresse di arnica attualmente in commercio servono per combattere i mal di schiena e tutti gli stati dolorosi dovuti a infiammazioni o traumi. Questi medicinali omeopatici vengono venduti in boccette di vetro scuro contenenti da 50 a 100 compresse con diversi gradi di dinamizzazione. I prezzi delle compresse variano proprio in base al loro grado di potenza, ma anche in base al produttore e al canale di acquisto. I prezzi sono, in ogni caso, abbastanza economici e si aggirano tra i nove ed i sedici euro. Il dato sul prezzo è abbastanza confortante, anche perché, allo stato attuale, i medicinali omeopatici non sono a carico del SSN, ma del cittadino.

Comprese capelli

In questa pagina parleremo di :

- [Le erbe della natura](#)
- [Gli estratti](#)
- [Comprese per capelli](#)
- [Estratti per capelli](#)

Le erbe della natura

L'essere umano ha imparato fin dai primi stadi della sua potente evoluzione che poteva attingere a piene mani dalle straordinarie doti della natura, vera Madre Creatrice del mondo come noi lo conosciamo e quindi anche di noi tutti. Niente di quello che facciamo sarebbe possibile se la natura non avesse creato gli ingredienti base; bisogna infatti ricordare che noi non abbiamo creato nulla, perché creare vuol dire letteralmente fare dal nulla, mentre tutto ciò che è di origine umana ha comunque degli ingredienti base da cui attingere, ed al massimo unire e modificare la resa, ma di certo non creare. Tra le tante cose che prendiamo dalla natura, praticamente tutto, ci sono quelle che ci aiutano a mantenere in una forma ed in una salute migliore il nostro corpo. Molto spesso a questa descrizione corrisponde al qualche parte di alcune piante. Esse sono una parte straordinaria del creato della natura, un mix di prodigioso proprietà ed adattamenti incredibili, con alcuni dettagli che possono fare comodo all'uomo ed altri un pò meno, come quando si scopre una pianta velenosa, oppure una urticante per la pelle, oppure ancora una di quelle che provoca reazioni allergiche al giorno d'oggi molto comuni come le riniti o altri fenomeni magari anche più pericolosi.

Gli estratti

Assodato che tante specie di piante contengano molte sostanze indicate esplicitamente per migliorare lo stato e la salute del nostro corpo (chi in generale e chi in componenti specifiche,

magari faremo qualche esempio a breve), ci chiediamo ora come si facciano era poter usufruire effettivamente di tali sostanze e delle proprietà annesse. Il discorso non è semplice perché dipende molto dalla specie di pianta e dal genere a cui appartiene, però il tutto avviene attraverso gli "estratti". Gli estratti non sono altro che le sostanze base che ci occorrono della pianta, eliminate ovviamente tutte quelle parti che non potrebbero nemmeno essere assimilabili, come le costituenti e le reggente della struttura della pianta, oppure ancora come parti delle loro radici a noi molto lontane. Molto spesso gli estratti si possono ritrovare in due forme, quella liquida o gelatinosa e quella in polvere. La seconda è detta anche "estratto secco" proprio in riferimento contrastante con l'altra tipologia che è chiaramente più vicina alla forma liquida. Estratto secco è anche il nome della sezione cui appartiene questo articolo, in cui parleremo di una delle forme commerciali dell'estratto secco e di una delle principali utilizzazioni.

Compresse per capelli

L'industria che recentemente ha assunto il ruolo primario di utilizzatrice delle risorse vegetali è quella della cosmetica; nonostante a volte si provi a dissimulare il tutto invocando presunte malattie (come il caso assurdo di alcuni spot pubblicitari a sfondo terroristico che definiscono la cellulite come una malattia da curare con farmaci, e niente è più falso di questo), sia la cura dei capelli, che della pelle secca, che delle rughe e quant'altro, è tutto parte della moderna cosmetica, una vera e propria moda che a volte si vuole avvicinare troppo al concetto di immortalità inteso come non vecchiaia. Ebbene, il problema della caduta dei capelli è tra i più gravi della tempo moderno, anche perché per cause alimentari, o più probabilmente per cause genetiche e di stress di vita, l'età della calvizie sta sempre più diminuendo e questo per gli uomini, ed in minima parte anche per le donne, sta diventando un problema non trascurabile. Le erbe ci possono aiutare anche in questo, e molti prodotti utilizzano gli estratti di alcune piante per aiutare i capelli a non cadere in quantità industriale ed in maniera definitiva. Molte soluzioni hanno la forma di compresse, un formato commerciale che rende particolarmente semplice implementare sua l'estratto secco che quello liquido o gelatinoso. Alcune sostanze indicate per questa diffusa sintomatologia sono il lievito di birra e la lecitina di soia, contenuti spesso in integratori specifici da assumere secondo le indicazioni del farmacista / medico/erborista che ce le consiglia, anche perché dipende molto dal dosaggio, singolo per ogni casa produttrice. In realtà ci sarebbe anche lo zinco, ma esso presenta, ad uso prolungato, una certa tossicità che supererebbe di gran lunga come problema quello della calvizie.

Estratti per capelli

Quello della calvizie forse è il più grave ed evidente dei problemi connessi ai capelli, ma di certo non è l'unico. Come di certo molti lettori sapranno, un altro grave problema è la comparsa della forfora, un disturbo fastidioso più che altro perché molto antiestetico e fortemente minante dell'auto stima e della sicurezza in sé stessi. Essa può essere legata a varie cause, ed in generale a fenomeni sia di capelli secchi che di capelli grassi. I capelli secchi risultano deboli e poco luminosi, perché spenti, mentre i capelli grassi risultano untuosi ed apparentemente sporchi e mal curati anche appena dopo uno shampoo completo. Le

compresse di erbe per capelli possono aiutare molto anche in queste situazioni, nello specifico quando contengono estratti come la lecitina di soia (citata anche nel caso della calvizie) ed il silicio, un elemento oligominerale che naturalmente avrebbe molecole troppo grandi per essere digerire ma che se associato ad altre sostanze in integratori può favorire molti processi del corpo umano.

Comprese cellulite

In questa pagina parleremo di :

- [Cura del corpo](#)
- [La cellulite](#)
- [Comprese cellulite](#)
- [Aspetti della comparsa](#)

Cura del corpo

La cura del corpo è un pensiero importantissimo nella nostra cultura moderna, in quanto purtroppo siamo fin troppo vittime delle mode e dei condizionamenti mediatici (dovuti soprattutto alla pubblicità ed alle divinizzazioni di comportamenti o altri tipi di esempi dati da gente dello spettacolo) che hanno raggiunto livelli esorbitanti proprio in coincidenza dell'esplosione della bolla di internet e degli aggeggi di telecomunicazione che oggi giorno tutti noi ci ritroviamo per le mani. Ebbene, per fortuna tra le tante mode che potrebbero avere un effetto negativo su noi stessi e spesso sulla nostra salute (classico esempio: la sigaretta, che non è altro che una moda ma con l' "irrisoria" conseguenza di annullare il funzionamento polmonare) quella della cura del corpo è positiva, ma è fondamentale che venga presa nel modo giusto: in effetti molte persone hanno intrapreso regimi alimentari talmente severi e purtroppo integrati con prodotti chimici dall'origine così poco chiara da ritrovarsi sì con chili in meno alla bilancia, ma con forti disfunzioni a carico di organi come reni e fegato e quindi con una salute ancora più compromessa rispetto a quando avevano chili in più ma almeno trattavano con maggior rispetto il proprio corpo. In effetti, cura del corpo è anche questa: cura della funzionalità, non badare solo alla bilancia.

La cellulite

Tra le tante imperfezioni che un'attenta cura del corpo potrebbe

rilevare e provare a correggere (ma poi chi ha detto che un corpo per essere attraente debba essere perfetto? In tante forme d'arte la raggiunta perfezione ha tolto gusto all'opera finale, e noi crediamo che possa essere così anche in questo caso...), la cellulite è di certo l'imperfezione più famosa, più odiata e combattuta. Questo perché essa colpisce in particolar modo le donne e sono proprio le donne ad essere le persone più attente a questa pratica della cura corporea. In realtà la cellulite è un inestetismo (e NON UNA MALATTIA, come recita una nota reclame televisiva che è stata condannata a pagare un risarcimento milionario – in euro – per cattiva informazione) che colpisce soprattutto la zona delle cosce e dei glutei, provocando una sorta di non linearità della pelle, che appare “a buccia d'arancia” e quindi non soda e compatta ma leggermente pendente, poi chiaramente dipende dai gradi di gravità della situazione. La cosa bella (tra virgolette, sia chiaro) è che la cellulite non è un inestetismo che dipende dal peso corporeo come molti altri, infatti essa colpisce sia grasse che magre e ci sono anche donne sovrappeso che non ne hanno affatto.

Comprese cellulite

La cura alla cellulite è un processo estremamente complesso che proveremo ad inquadrare nel prossimo paragrafo, mentre qui ora vogliamo occuparci delle compresse da erboristeria che possono aiutare nella cura della cellulite. La cura erboristica ha dimostrato di poter essere utile per molti piccoli malfunzionamenti del nostro corpo, laddove i farmaci potrebbero risultare, oltre che inefficaci, anche dannosi per il resto della salute. Per quanto riguarda l'erboristeria, la cellulite è combattuta provando a migliorare tutti quei piccoli aspetti (tutte con-cause di questo inestetismo) che caratterizzano il fenomeno. Ovviamente sappiamo che ci sono erbe che incidono sulla circolazione sanguigna migliorandola e fluidificandola, ci sono composti fioriferi che rassodano la pelle, ci sono altre piante (come l'aloe) che aiutano la ritenzione idrica a ridursi; benissimo, ognuno di questi effetti può essere positivo per combattere la cellulite. Del resto, essendo essa un fenomeno complesso non potrà trovare aiuto in un'unica “miracolosa” erba o pianta, quindi è chiaro che le compresse contro la cellulite che troviamo in erboristeria sono un concentrato di estratto secco di varie piante, ognuna che porta un suo contributo a migliorare la situazione della cellulite.

Aspetti della comparsa

Come promesso precedentemente, dedichiamo questo ultimo ma importante paragrafo alla spiegazione in breve di quali sono i vari motivi alla base della comparsa della cellulite sulle cosce e sui glutei di alcune (/molte) donne. Innanzitutto, riprendendo (quel discorso che dice che la cellulite compare su grasse e magre indistintamente, possiamo dire che c'è una base genetica la quale predilige per vari motivi un corpo ed il suo funzionamento ad un altro. Poi interviene l'età, la quale, anche se prendiamo tutte le precauzioni di questo pianeta, non vorrà mai sentire ragioni. Non solo, contribuiscono alla causa anche una ridotta mobilità fisica, perché l'esercizio fisico regolare aiuta i muscoli, la pelle e tutti i tessuti a restare attivi,

giovani e a non “lasciarsi andare”, soprattutto all’età che avanza. In tutto ciò non possiamo dimenticare una corretta alimentazione, da dividere al cinquanta e cinquanta su due effetti: uno è quello sul peso, perché se mangiamo grassi ne accumuliamo e prepariamo il terreno alla cellulite, ma l’altro effetto è quello sulla funzionalità del corpo, perché per esempio gli stessi grassi inficiano la circolazione sanguigna che soprattutto nelle donne è particolarmente delicata ed è una gran causa della cellulite. Ultimo aspetto: bere. Bere, bere, bere: poche altre cose funzionano così bene contro la cellulite.

Compresse dimagranti

In questa pagina parleremo di :

- [Introduzione](#)
- [Caratteristiche](#)
- [Compresse antifame](#)
- [Compresse per il senso di sazietà](#)
- [Compresse che stimolano il metabolismo](#)
- [Compresse che aumentano la massa magra](#)
- [Compresse che sciolgono i grassi](#)
- [Formulazioni commerciali](#)
- [Uso](#)
- [Controindicazioni](#)
- [Dove comprare e costi](#)



Introduzione

Dimagrire. A tutti i costi e con qualsiasi mezzo, preferibilmente in maniera facile e veloce. Questo il tormentone che da decenni affligge una vasta fetta della popolazione occidentale. Dopo aver mangiato di tutto ed essersi abbuffati con qualsiasi cibo capitasse sottomano, le persone in soprappeso o con qualche chilo in più hanno iniziato ad inseguire il mito del dimagrimento e della snellezza che in questa società consumista si lega sempre più al concetto di perfezione e bellezza. Non c'è dubbio che mantenere il peso forma si anche segno di salute e benessere, ma per restare sempre snelli e magri servono dei sacrifici, quali mangiare sano e tanto quanto basta e svolgere attività fisica. Per accompagnare il processo di dimagrimento si possono usare dei prodotti "coadiuvanti", quali tisane, decotti e compresse naturali. Queste ultime sono le più richieste e le più vendute, perché più pratiche da assumere rispetto ad altre formulazioni erboristiche. Negli anni, le compresse dimagranti hanno anche alimentato un florido business fatto anche di prodotti di dubbia provenienza e talvolta persino dannosi. Le compresse formulate per perdere peso, siano esse naturali o chimiche, devono essere assolutamente prescritte da un medico ed assunte con la consapevolezza che da sole possono fare ben poco se non si abbinano una giusta dieta ed una corretta attività fisica.



Caratteristiche

Le compresse erboristiche dimagranti sono solitamente composte da un insieme di estratti vegetali ridotti in polvere e tenuti assieme da sostanze colloidali aggiunte durante una fase di pressatura e compressione. Nella pratica, queste compresse si presentano molto simili a quelle farmaceutiche, con l'unica differenza che possono avere un aspetto più rozzo per via dell'assenza di coloranti chimici. Le compresse dimagranti possono contenere anche edulcoranti naturali che non incidono sul conteggio giornaliero delle calorie assunte e possono emettere degli odori più o meno gradevoli, legati al principio attivo utilizzato. Per ottenere queste compresse si usano composti vegetali in forma di estratto secco, cioè parti di pianta essiccati e ridotti in polvere, gli unici a poter essere utilizzati in formulazioni erboristiche del tutto simili alle compresse farmaceutiche. L'effetto "dimagrante" delle compresse erboristiche si esplica in diversi modi ed in base ai principi attivi in esse contenuti. In tal senso esistono compresse antifame, compresse che aumentano il senso di sazietà, compresse che accelerano il metabolismo, compresse che accrescono la massa magra o muscolare e compresse che sciolgono i grassi.

Compresse antifame



Le compresse antifame contengono dei glucidi naturali che smorzano l'appetito consentendo di resistere meglio alle tentazioni del palato. Le compresse antifame, a differenza di quelle che donano un senso di sazietà, saziano senza riempire lo stomaco e senza gonfiarsi all'interno delle pareti intestinali. Le compresse antifame contengono un derivato della lecitina di soia e vanno assunte almeno un paio d'ore prima dei pasti, in modo da digerirle ed assimilarle prima dell'assunzione dei cibi. La riduzione dell'appetito avviene, infatti, dopo aver assimilato la compressa, mentre l'assunzione poco prima dei pasti vanificherebbe il suo effetto.

Compresse per il senso di sazietà

Le compresse dimagranti che aumentano il senso di sazietà contengono estratti vegetali a base di fibre, cioè a base di sostanze che gonfiandosi nella stomaco danno un senso di riempimento che spinge ad introdurre una minore quantità di cibo. C'è da dire che gli effetti delle compresse che aumentano il senso di sazietà si possono benissimo ottenere abbinando ad ogni pasto una buona dose di cereali integrali e di verdure. In ogni caso, la contestuale assunzione di compresse per la sazietà, nell'ambito di una dieta ipocalorica, può contribuire a velocizzare il processo di dimagrimento. Tra gli estratti



erboristici contenuti nelle compresse appena citate troviamo il glucomannano e la gomma di guar. La prima è una fibra vegetale ottenuta dal tubero di una specie erbacea perenne, mentre la seconda è una polvere vegetale ottenuta dalla radice di una pianta erbacea originaria dell'India. Queste fibre sono idrosolubili, cioè si sciolgono in acqua e una volta ingerite attraverso le compresse, tendono a dilatarsi all'interno delle pareti dello stomaco, donando un forte senso di sazietà. In tal senso si possono considerare degli ottimi coadiuvanti nel percorso di dimagrimento e di mantenimento del peso forma.

Compresse che stimolano il metabolismo

Le compresse che stimolano il metabolismo vengono dette anche "bruciagrassi". Queste formulazioni contengono estratti vegetali che aumentano il metabolismo dei grassi spingendo l'organismo a bruciare più calorie. Hanno questo effetto le compresse a base di tè verde, di caffeina e di arancio amaro. Queste sostanze contengono delle molecole che intervengono sul metabolismo tiroideo e su quello dei grassi. Gli alcaloidi del tè, del caffè e dell'arancio amaro, rispettivamente teina, caffeina e sinefrina svolgono un'efficace azione metabolica intervenendo sul sistema simpatico ed endocrino.

Compresse che aumentano la massa magra

Le compresse che aumentano la massa magra, cioè quella muscolare, contengono arginina, un aminoacido essenziale precursore della creatina ed in grado di depurare l'organismo dalle sostanze azotate assunte con gli alimenti proteici. Una buona quantità di arginina si può assumere accompagnando l'assunzione di carne con contorni di verdure, ma gli effetti di crescita della massa muscolare si ottengono assumendo delle apposite compresse. Queste sono molto usate dagli sportivi per aumentare la massa muscolare e le conseguenti prestazioni sportive. L'arginina, infatti, aumenta anche il senso di energia, la lucidità e la concentrazione. Le compresse erboristiche a base di arginina contengono anche cellulosa, una fibra che funziona anche da agente di carica e che permette lo scioglimento graduale del principio attivo una volta che questo giunge nell'intestino.

Compresse che sciolgono i grassi

Le compresse che sciolgono i grassi svolgono un effetto simile a quelle che stimolano il metabolismo, cioè fanno bruciare più grassi. In base gli estratti vegetali contenuti, le compresse sciogligrassi possono dare vita alla cosiddetta "termogenesi", un processo che induce l'organismo a produrre calore favorendo la lipolisi. Quest'ultimo termine si riferisce all'attività di scioglimento dei grassi in eccesso. Con la termogenesi i grassi del sangue tendono a sciogliersi e a non accumularsi nelle diverse parti del corpo. In pratica è come se i grassi gelatinosi o semisolidi diventassero liquidi acquisendo una certa motilità che ne favorisce l'eliminazione attraverso le feci. Hanno questo effetto compresse dimagranti a base di tè verde, gymnema, garcinia Cambogia, carnicina, faseolamina, pepe nero e cromo. Quest'ultimo, sotto forma di lievito, detto anche lievito di birra contiene anche vitamine del gruppo B compensando le eventuali carenze che si

possono manifestare durante una dieta ipocalorica. Il lievito di croco stimola anche il metabolismo degli zuccheri ed ha un effetto ipoglicemizzante. Ci teniamo a ricordare però che le compresse dimagranti, a qualsiasi categoria appartengano, non fanno miracoli e che servono solo a coadiuvare delle diete ipocaloriche abbinata ad attività fisica. Probabilmente si riuscirebbe a dimagrire solo con gli ultimi due metodi, le compresse possono favorire alcuni meccanismi che potrebbero essere annientati da una cattiva volontà. Si tratta dunque di sostanze di supporto, senza alcun potere o efficacia terapeutica. Anzi, alcune tipologie di compresse, se assunte in dosi eccessive, possono essere molto pericolose per la salute.

Formulazioni commerciali

Le compresse dimagranti con estratti erboristici vengono realizzate usando estratto secco di foglie, radici e semi di piante. In base all'effetto che si vuole ottenere sul processo di dimagrimento, possono contenere estratti di sostanze che abbiamo citato ai precedenti paragrafi, ma anche altre, come il fucus, la rodiola, i fiori di tiglio, il triptofano, fibre di fieno greco, cardo mariano, carciofo, betulla, ananas, succo d'acero, finocchio e rafano. Molte combinazioni vegetali permettono di ottenere un effetto drenante e depurativo combinato a quello dimagrante. Il finocchio, ad esempio, evita la formazione di gonfiori intestinali dovuti all'assunzione di compresse a base di fibra.

Uso

Le compresse dimagranti vanno assunte su consiglio di un medico esperto (dietologo o erborista). Le dosi di assunzione delle pillole con estratti vegetali sono solitamente indicate nella confezione d acquisto, ma è utile che il medico aggiusti la posologia secondo le necessità personali. Le compresse vengono vendute in astucci o blister da 30 , 45, o 50 pastiglie e si assumono prima o dopo i pasti, ingerendole con un abbondante bicchiere d'acqua. La dose consigliata è di una o due compresse.

Controindicazioni

Le compresse dimagranti, anche se in forma di integratori alimentari, non vanno assunte dai bambini, dalle donne in gravidanza e in allattamento, da coloro che soffrono di problemi tiroidei, di diabete, di malattie cardiache ed ipertensione.

Dove comprare e costi

Le compresse vegetali dimagranti si acquistano in farmacia, parafarmacia, erboristeria ed e-commerce. L'acquisto online deve riferirsi a siti certificati che fanno capo ad erboristerie o a farmacie o parafarmacie. Il prezzo delle compresse erboristiche dimagranti varia in base agli estratti utilizzati, al produttore e al

numero di pastiglie contenute nel blister. In genere si va dai dieci ai quaranta euro. Sul web si trovano anche confezioni di compresse dimagranti vendute a più di duemila euro. Consigliamo di diffidare di questi prodotti e di non credere ai messaggi pubblicitari legati a queste compresse. I prezzi più elevati si riferiscono alle compresse dimagranti “bruciagrassi” o con effetto termogenico, molto usate negli ambienti sportivi. Un sano dimagrimento si ottiene anzitutto con la buona volontà ed un sano stile di vita a cui abbinare magari un buon integratore naturale che va visto esattamente per quello che è: un integratore e nulla più.

Compresse effervescenti

In questa pagina parleremo di :

- [La cura delle persona](#)
- [Estratti delle piante](#)
- [Compresse effervescenti](#)
- [Metodo di produzione ed esempi](#)

La cura delle persona

Nella nostra moderna società, tra le tante cose negative che angosciano soprattutto la nostra mente (e ci riferiamo senza nasconderci agli elevatissimi ritmi di vita che ci inducono un grande e dannoso stress), ce n'è qualcuna positiva che per fortuna ha reso il tutto migliore rispetto ad anni addietro; una di queste è certamente il più elevato accento che si pone e si ha sulla cura della persona: con questo termine si vuole indicare tutta una serie di accorgimenti atti a migliorare lo stato e l'aspetto fisico dell'essere umano. Ovviamente infatti, curare il nostro corpo vuol dire anche star bene con noi stessi, quindi vuol dire una maggiore autostima, serenità e sicurezza in sé stessi, atteggiamenti molto importanti oggi. Ebbene, ciò si a curando l'aspetto fisico esterno (esercizi in palestra, danza, aerobica, sport e fitness) e sia curando la corretta funzionalità (salute ed alimentazione soprattutto); il mix di entrambe queste cose permette alla "macchina" corpo umano di funzionare al meglio, sentendo meno il peso dell'età e dell'usura. Infatti, visto che la vita media si è molto allungata e che anche la vita lavorativa comincia molto più tardi e finisce ancora più tardi rispetto ad un tempo, avere un fisico attivo e sano negli anni è determinante.

Estratti delle piante

La natura è l'ente supremo che ha davvero creato noi e tutto ciò che ci circonda; nonostante la maggior parte degli esseri umani

continui ad utilizzare il verbo “creare” per le sue costruzioni, quando esse sono semplici assemblaggi o modifiche, nulla di ciò che facciamo è creato, solo la Natura ha il potere per far questo. Tra le tante cose buone che la natura fa per noi, l’uomo ha da sempre provato ad ottenerne altre, attraverso lo sfruttamento della sua capacità intellettuale ed investigativa; sono millenni infatti che l’uomo ha intuito che le piante contengono sostanze che possono fare molto bene (o molto male) al nostro corpo ed aiutarlo in tanti aspetti. Oggi, che come accennavamo nel paragrafo precedente si pone una particolare attenzione alla cura della persona nella sua totalità, i rimedi “bio” sono molto in voga, ma alla moda legano anche una certa efficacia, nonostante i costi siano balzati verso l’alto proprio a causa della tendenza più che della rarità. Molte delle creme che utilizziamo e delle tisane che beviamo sono fondamentalmente degli estratti di piante additivati con sostanze atte a renderli stabili, ovvero a non decadere nel tempo, mantenendo costante la loro efficacia, come l’idratazione della pelle o il riequilibrio dell’intestino.

Compresse effervescenti

Ci sono tante forme con cui si presentano gli estratti delle piante, andando tranquillamente dalle creme e dagli oli per il corpo alle tisane da bere ; in questo nostro articolo ci vogliamo concentrare però su quegli estratti, su quei principi attivi di origine vegetale che esplicano il loro effetto se vengono ingerite, e ciò accade nella maggior parte delle volte attraverso delle bevande, dette tisane. Esistono ora tanti tipi di tisane, spaziando da quelle già confezionate e miscelate a quelle che invece necessitano di una preparazione simile al tè o alla camomilla; in quest’ultimo raggruppamento troviamo quelle in polvere e quelle con compresse effervescenti. Quest’ultima soluzione sta trovando sempre più persone che la giudicano positivamente per via della comodità con cui aiuta la preparazione anche quando ci si trova fuori casa oppure quando non si ha molto tempo: basta disporre di un bicchiere di acqua calda (perché questa è la forma solita con cui si assumono, ma a chi piace può essere anche fredda) e lasciarvi cadere dentro la compressa, essa provvederà autonomamente a sciogliersi ed a miscelarsi in un certo qual modo all’acqua stessa.

Metodo di produzione ed esempi

Ma cosa sono queste compresse effervescenti capaci di sciogliersi in acqua rapidamente? La compressa effervescente di un qualsiasi estratto secco (va dato per scontato che gli estratti si dividano in secchi, ovvero in polvere o pezzi, ed in liquidi, e che in questa sede parliamo di secchi) non è altro che l’estratto secco puro, ovvero la polvere, che viene trattato non chimicamente ma meccanicamente con delle presse per essere formato e compresso in una piccola compressa, facilmente tascabile. Ad essa viene aggiunta a volte una qualche componente innocua che ha il solo scopo di reagire con l’acqua e produrre quelle bollicine (spesso anidride carbonica, come il nostro respiro) che aiutano a miscelare l’estratto con l’acqua stessa per produrre la tisana. Pensandoci bene queste è la stessa tecnica di tanti presidi farmaceutici che si assumono in compressa. Gli esempi più classici di estratti secchi in compresse effervescenti sono la

liquirizia, utilissima per aiutare l'intestino a trovare il suo ordine, e i tanti prodotti studiati per il benessere del corpo femminile, con particolare enfasi alla ritenzione idrica, alla cellulite ed alle rughe. A tale scopo le piante più apprezzate di cui assumere l'estratto sono il ginseng, l'aloè, il tè, il miglio ed altre piante molto comunemente citate nelle reclame.