

## SHILAJIT (nettare divino): un integratore naturale perfetto

Lo Shilajit (anche noto come salajeet, mumijo o mumie) è una sostanza resinosa di origine naturale che si trova nelle regioni montuose dell'Asia, tra cui alcune regioni dell'Himalaya e del Caucaso, ma anche in Iran, Mongolia e nel Perù meridionale. Si forma gradualmente attraverso la decomposizione di piante e materiale vegetale in ambienti montani e può richiedere secoli per svilupparsi completamente (rappresenta cioè un residuo fossile della decomposizione di resti vegetali sotto la pressione della roccia).

A man with long hair and a beard, wearing a grey hoodie and dark shorts, is running through a misty, green forest. The background is a soft-focus view of trees and foliage, creating a sense of movement and natural energy.

# Shilajit: un integratore alimentare perfetto

- Rafforza il sistema cardiovascolare
- migliora la digestione,
- aumenta le prestazioni fisiche,
- migliora il sistema immunitario,
- riduce lo stress,
- riduce le reazioni infiammatorie, ecc.

Conosciuto come “benedizione della natura” in Nepal, lo Shilajit è noto per essere ricco di minerali, acidi fulvici e altri composti organici. È stato utilizzato tradizionalmente nella medicina ayurvedica e in altre pratiche mediche tradizionali per le sue presunte proprietà benefiche per la salute. Si ritiene che abbia proprietà antiossidanti, anti-infiammatorie e possa contribuire a migliorare l’energia, la vitalità e il benessere generale. Ad oggi viene venduto sia sotto forma di estratto secco che come parte di integratori alimentari adattogeni, cosmetici e prodotti alimentari.

Nella Medicina Ayurveda, “shilajit” significa “demolitore della debolezza”, ed è considerato un *Rasayana*, o sostanza per allungare la vita. Secondo il “Charaka Samhita”, testo scritto nel periodo Gupta dal 320 al 600 d.C., “non vi è alcuna malattia incurabile nell’universo che non possa essere curata dal Shilajit.” Nell’Ayurveda, è anche usato per aumentare la virilità, curare diabete, anemia, ulcere, calcoli renali e biliari, asma, artrite, ansia, problemi cardiaci, itterizia ed epilessia. Gli antichi testi vedici, “Rig Veda”, parlano circa una mitica sostanza chiamata “soma”, e affermano che il soma “ha le montagne e le pietre come corpo” e “abita nelle rocce di montagna dove cresce”, che appare come una chiara allusione allo Shilajit.

Nella Medicina Greco-Arabica, chiamata Unani-Tibb, lo Shilajit è conosciuto come “mumijo”, e viene utilizzato come un antidoto per veleni, per trattare un’ampia gamma di malattie oltre ad essere applicata direttamente sulla cute, in caso di gonfiore, artrite e contusioni. Vi sono state estese ricerche per capire che cosa in realtà sia questa sostanza. Vi sono molte teorie, inclusa una che afferma che è la degradazione batterica e/o fungina di piante ricche in resina e lattice.

Un’altra teoria suggerisce che essa sia originata da muschi e dalla pianta *Hepatica Nobilis*, che distrugge il suolo e le rocce. Comunque, qualunque sia la sua attuale derivazione, differenti locali producono Shilajit con differenti composizioni chimiche. Lo Shilajit che deriva dalle Himalaya è considerato superiore e di prima qualità rispetto a quello raccolto in altre catene montuose.

**Più recentemente, ha guadagnato popolarità come stimolante del testosterone e della libido.** Solo la natura può creare qualcosa di così complesso ed efficace.

Lo Shilajit contiene minerali organici, acidi fulvici e umici, carbonio-60 (C60), antiossidanti a base vegetale e molti altri acidi e minerali organici. Solo la Shilajit ha la perfetta combinazione di ingredienti naturali che saranno accettati e assorbiti dal tuo corpo immediatamente, il che rende lo Shilajit probabilmente il miglior integratore alimentare al mondo.

**Shilajit è indicato per:**

- favorire l'**azione tonica** e sostenere l'organismo,
- contrastare **fatica, spossatezza e stanchezza,**
- contrastare **ansia e stress,**
- sostenere le **naturali difese** dell'organismo che possono essere indebolite da una condizione di stress cronico,
- migliorare il **benessere generale** di mente e corpo.

---

#### **FA BENE AI NOSTRI “DUE CERVELLI”**

Questa preziosa sostanza che era già stata annoverata tra i rimedi ayurvedici come “rasayana”, ovvero capace di promuovere la longevità, è anche considerata antiossidante e antinfiammatoria. E sono proprio queste caratteristiche che la rendono utile al benessere del cervello: lo shilajit sostiene efficienza cerebrale e memoria e alcuni studi ne stanno valutando l'utilità nella prevenzione dell'Alzheimer. Ma questa resina agisce anche sul nostro secondo cervello, ovvero l'intestino, sia contrastando i processi infiammatori a suo danno, sia promuovendo la crescita dei batteri buoni presenti nel colon, fondamentali per le difese. Lo shilajit viene anche indicato come un aiuto per la corretta digestione.

**RINFORZA LE DIFESE:** allo shilajit sono riconosciute proprietà immunostimolanti e di rinforzo alle difese.

**RIDUCE LA FAME:** dando energia e riducendo lo stress, lo shilajit controlla anche la fame, soprattutto quella emotiva.

**FAVORISCE IL DESIDERIO:** questa resina sostiene la produzione di testosterone, per questo è considerata afrodisiaca.

**AUMENTA LA SINTESI DI COLLAGENE:** alcune ricerche riconoscono allo shilajit un'ulteriore utile proprietà. Una ricerca condotta dall'Università di Nebraska-Lincoln ne ha valutato l'efficacia nel favorire la sintesi di collagene di tipo I, un'abbondante proteina strutturale importante per la pelle, gli occhi, le ossa, i legamenti, i tendini e i muscoli. È stato dimostrato che l'integrazione di shilajit aumenta la sintesi del collagene, con benefici ad esempio per le articolazioni.

Ma, come detto, il collagene è presente anche a livello epidermico e qui favorisce la salute, l'idratazione e la compattezza della pelle.

#### **CON LA PAPPA REALE DIVENTA ANCOR PIÙ EFFICACE**

In genere lo shilajit è venduto puro, ma alcuni prodotti lo associano alla pappa reale e ad estratti come il ginseng o la spirulina, che ne potenziano l'azione energizzante. In questo caso si tratta di integratori formulati in modo tale da ottenere un equilibrio fra le varie sostanze energizzanti, senza eccessi. Puoi anche affiancarlo a un cucchiaino di pappa reale, da prendere a giorni alterni, per due-tre settimane.

---

L'Himalaya ha una storia mistica molto legata al buddismo tibetano. È da questa regione inospitale con le sue montagne quasi senza fine che ha origine una sostanza che ricorda il catrame e che le popolazioni dell'Himalaya chiamano Shilajit, ovvero “nettare divino”.

Miti e folclore di ogni tipo circondano la scoperta dello Shilajit. È però sicuro che lo Shilajit faccia parte della medicina tibetana da almeno 3.000 anni e che durante i secoli è entrato a far parte della tradizione di altre regioni sud-asiatiche. Questa resina densa e nera è prodotta da oltre 6.500 piante diverse, alcune delle quali estinte, che sono state compresse per migliaia di anni dall'enorme pressione e dal peso delle montagne. In verità non si sa con certezza se lo Shilajit sia davvero completamente vegetale o se sia anche di origine geologica; le analisi biochimiche infatti non hanno ancora prodotto dei risultati chiari. Tutto questo, ovviamente, non fa altro che alimentare i miti sullo Shilajit.

Lo shilajit si presenta come una sostanza viscosa come una resina, di colore marrone molto scuro o nero. Solubile in acqua, contiene minerali e oligoelementi (calcio, magnesio, sodio, ferro, cromo, piombo, selenio, potassio, ...) e varie altre sostanze tra cui idrocarburi, proteine, carboidrati, aminoacidi, acidi grassi, alcoli, ... ma soprattutto è composto per il 60-80% da sostanze umiche, formate naturalmente durante la decomposizione e la trasformazione a lungo termine dei residui vegetali. Si noti tuttavia che la composizione esatta varia a seconda del deposito, in base al materiale di partenza. Ha un sapore amaro, che ad alcuni ricorda quello del cacao puro.

La letteratura disponibile è particolarmente scarsa e non è quindi possibile attribuire con ragionevole certezza alcun effetto farmacologico alla sostanza; è stata proposta per varie indicazioni, come ad esempio il mal di montagna, ma alcuni autori, in considerazione di potenziali effetti legati al controllo dei disturbi cognitivi associati all'invecchiamento, l'hanno suggerito come potenziale molecola d'interesse nel campo del morbo di Alzheimer.

Moderni studi scientifici ci dicono anche con certezza che lo Shilajit è una delle sostanze della Terra più ricche di nutrienti, con almeno 85 MINERALI IN FORMA IONICA. Tra questi troviamo: antimonio, bario, boro, berillio, bismuto, bromo, cerio, cesio, cloro, cobalto, disprosio, ferro, erbio, europio, fluoro, gadolinio, gallio, germanio, oro, afnio, olmio, iridio, iodio, carbonio, lantanio, litio, lutezio, neodimio, nichel, niobio, osmio, palladio, fosforo, platino, praseodimio, renio, rodio, rubidio, rutenio, samario, ossigeno, scandio, selenio, argento, stronzio, zolfo, tallio, tellurio, terbio, torio, titanio, tungsteno, idrogeno, itterbio, ittrio, stagno, zirconio.

Questa sconfinata gamma di minerali essenziali, che solitamente manca nei classici prodotti multiminerali, è impressionante. Ma non è finita qui: lo Shilajit contiene anche triterpeni, acido umico e acido fulvico. L'acido fulvico sembra essere la sostanza chiave per le sue proprietà antiossidanti e antinfiammatorie che l'hanno reso protagonista di diversi studi in ambito neurologico e gastroenterologico, nella fattispecie nell'area dell'Alzheimer, delle malattie infiammatorie croniche dell'intestino e del diabete.

## **8 INGREDIENTI PRINCIPALI**

### **ACIDO FULVICO**

L'acido fulvico è un potente antiossidante. È stato dimostrato che stimola l'attività cerebrale e inibisce l'aggregazione della proteina Tau, che è vitale per la comparsa o lo sviluppo della malattia di Alzheimer. È l'elettrolito naturale più potente e ha un effetto anti-infiammatorio. L'acido fulvico attrae molte vitamine, minerali e altre sostanze a sé stesso, alimentandole alle cellule del corpo e fornendo quindi l'equilibrio cellulare. Allo stesso tempo, l'acido fulvico aumenta l'energia e accelera la rigenerazione.

Secondo la tradizione, l'acido fulvico avrebbe un effetto regolatore sulla digestione, alleviando stitichezza, flatulenza, diarrea e intolleranze alimentari. Alcuni studi hanno inoltre dimostrato che l'acido fulvico svolge un'azione antinfiammatoria nel tratto digerente, indicando un suo possibile utilizzo nel trattamento della sindrome dell'intestino permeabile (in inglese leaky gut).

L'acido fulvico supporta il nostro corpo anche nell'equilibrio acido-base, ossia a mantenere o raggiungere il livello ottimale di pH. Alcalizzando l'organismo, aiuta l'intestino a resistere a funghi, batteri e altri invasori dannosi.

Le conclusioni di uno studio pubblicato nel 2011 sul "Journal of Alzheimer's Disease" hanno suggerito che l'acido fulvico presenti "chiare proprietà neuroprotettive". L'acido fulvico andrebbe a ricalibrare i valori del GABA nel cervello e per questo sono in corso degli ulteriori studi clinici come potenziale trattamento naturale efficace nell'epilessia di lieve e media entità.

Gli acidi fulvici sono estratti da antichi depositi di piante che hanno vissuti più di 75 milioni di anni fa. Essi contengono un ampio raggio di potenti fitochimici, nutrienti, ormoni, antiossidanti, dismutasi, antivirali, antibiotici e antifungini. Essi sono completamente liberi da ogni additivo chimico dovuto all'inquinamento.

Gli acidi fulvici sono essenziali alla salute e al benessere perché:

- aumentano la biodisponibilità di minerali e nutrienti importanti;
- aiutano nella rigenerazione cellulare, garantendo la permanenza a lungo dei nutrienti nelle cellule;
- combattono gli effetti dannosi delle tossine, i radicali liberi e i metalli pesanti;
- riparano l'equilibrio elettrico delle pareti cellulari danneggiate.

Gli acidi fulvici sono il veicolo di una grande quantità di nutrienti che permeano le cellule del corpo, in altre parole sono efficaci nel trasferire i nutrienti direttamente nelle cellule. In questo modo, gli acidi fulvici provvedono anche una perfetta soluzione ai problemi di malnutrizione, ma anche di intossicazione.

### **ACIDO UMICO**

L'acido umico attira anche molte vitamine e minerali a sé stesso, assicurando così che le vitamine e i minerali viaggino più velocemente attraverso il flusso sanguigno verso le cellule. L'acido umico è una sostanza estremamente importante per il rafforzamento del sistema immunitario e ha potenti proprietà anti-infiammatorie. La ricerca ha dimostrato che l'acido umico inibisce l'infiammazione e il gonfiore delle articolazioni. Inoltre, l'acido umico è importante per la rigenerazione di tessuti e ossa danneggiati.

### **SELENIO**

Il selenio è il principale minerale per il corretto funzionamento del corpo umano. Il selenio svolge un ruolo importante nella digestione e nella normale attività tiroidea ed è fondamentale per la salute umana. Inoltre, è estremamente vantaggioso per il sistema immunitario e le capacità cognitive, mentre previene le malattie cardiovascolari.

### **POTASSIO**

Il potassio è fondamentale per il funzionamento del sistema nervoso, poiché svolge un ruolo vitale nell'attivazione degli impulsi nervosi attraverso il sistema nervoso. Gli impulsi nervosi aiutano a bilanciare le contrazioni muscolari, l'impulso cardiaco, i riflessi e molti altri processi nel corpo. Inoltre, il potassio riduce la pressione sanguigna e previene l'osteoporosi e calcoli renali. La dieta attuale non fornisce un apporto sufficiente di potassio.

### **CALCIO**

Il calcio svolge un ruolo importante in molte funzioni di base del corpo umano. Il corpo umano ha bisogno di calcio per la circolazione sanguigna, la funzione muscolare e il rilascio di ormoni. Il calcio aiuta anche a trasmettere messaggi dal cervello ad altre parti del corpo. Inoltre, è di vitale importanza per la salute dentale e delle ossa, poiché influenza la struttura e la forza delle ossa nel corpo umano. Quest'ultimo non è in grado di produrre calcio da solo, motivo per cui il calcio deve essere ingerito con il cibo.

### **MANGANESE**

Il manganese è un minerale necessario per la normale funzione del cervello, del sistema nervoso e di molti altri sistemi enzimatici del corpo umano. Sebbene il corpo umano immagazzini fino a 20 mg di manganese in reni, fegato, pancreas e ossa, anche il

manganese deve essere ingerito con il cibo per una funzione ottimale del corpo. Il manganese svolge un ruolo importante nel metabolismo, controlla i livelli di zucchero nel sangue, riduce le reazioni infiammatorie, allevia e previene i crampi premestruali e aiuta a mantenere una tiroide sana.

### **MAGNESIO**

Il magnesio è uno dei principali sette minerali necessari per il normale funzionamento dell'organismo. Il magnesio è coinvolto in numerosi processi nel corpo umano, motivo per cui deve essere ingerito in grandi quantità. Anche una dieta sana spesso non fornisce una quantità sufficiente di magnesio. Un'assunzione adeguata può aiutare a prevenire problemi di ossa, sistema cardiovascolare, diabete e altri disturbi.

### **FERRO**

Essendo il componente principale dell'emoglobina, il ferro è un minerale estremamente importante. L'emoglobina è una sostanza che si trova nei globuli rossi e che lega l'ossigeno, trasportandolo così attraverso i polmoni in tutto il corpo. La carenza di ferro provoca anemia, dove i principali sintomi rivelano affaticamento, mal di testa, accelerazione dell'attività cardiaca e vertigini.

### **PIÙ DI 80 ALTRI INGREDIENTI NATURALI....**

Shilajit contiene anche molti oligoelementi. Il corpo umano possiede quantità molto piccole di tali minerali, normalmente meno di 5 grammi per organismo. Inoltre, l'assunzione giornaliera raccomandata è ridotta, di solito fino a 100 mg al giorno. Nonostante la minima presenza nel corpo, tali minerali sono vitali per il normale funzionamento del corpo umano (elettroliti, metabolismo, energia, disintossicazione, bilanciamento ormonale, ecc.). Tra gli oligoelementi che compongono lo Shilajit vi sono: iodio, fluoruro, rame, sodio, cloro, fosforo, zinco, cromo, cobalto, bromo, nichel, boro, silicio, vanadio, litio, alluminio, stronzio, germanio, piombo, rubidio, stagno, ecc. Oltre ai minerali, lo Shilajit contiene anche numerosi acidi organici, carbonio-60 e molti altri.

Gli Sherpa (un gruppo etnico delle montagne del Nepal) affermano che Shilajit sia un elemento essenziale della loro alimentazione e certamente questo contribuisce allo sviluppo della loro forza straordinaria e al loro elevato livello di sana longevità. Il Shilajit che viene raccolto sull'Himalaya è considerato il più ricco ed efficace al mondo.

Molto affascinanti sono anche le attuali scoperte sulle proprietà dello Shilajit in oncologia. Uno studio del 2008, infatti, mostra come lo Shilajit sia tossico per le cellule tumorali di polmoni, seno, intestino, ovaie e fegato.

Lo Shilajit sembra interessante anche per le persone in trattamento radioterapico. Uno studio pubblicato nel 2016 sul "Archives of Gynecology and Obstetrics" ha scoperto che lo Shilajit protegge le ovaie durante la radioterapia e aiuta anche a mantenere la fertilità delle pazienti.

### **MUSCOLI E TESTOSTERONE**

Lo shilajit è stato tradizionalmente usato per migliorare la salute riproduttiva negli uomini. In uno studio clinico su uomini sani, lo shilajit purificato (250 mg due volte al giorno) per 3 mesi ha aumentato il testosterone totale e libero, così come il deidroepiandrosterone (DHEA).

Uno studio di 3 mesi su 96 uomini ha rilevato che l'assunzione di 500 mg di shilajit al giorno ha aumentato significativamente i livelli di testosterone rispetto a un gruppo placebo.

In uno studio di 12 settimane su 60 adulti con obesità, 500 mg di shilajit al giorno hanno contribuito a migliorare la forza muscolare. Inoltre, uno studio di 8 settimane su 63 uomini attivi ha mostrato risultati simili con la stessa quantità di questo integratore.

**Fonti:**

- Shilajit: a natural phytocomplex with potential procognitive activity. *Int J Alzheimers Dis.*; 2012: 674142.
- <https://elite-shilajit.com/>
- Therapeutic potential of fulvic acid in chronic inflammatory diseases and diabetes. *J Diabetes Res*; Sep 10; 2018:5391014.
- Clinical evaluation of purified Shilajit on testosterone levels in healthy volunteers. *Andrologia*. 2016 Jun;48(5):570-5.
- Review on shilajit used in traditional Indian medicine. *Journal of ethnopharmacology*. Volume 136, Issue 1, 14 June 2011.
- Shilajit: a review. *Phytotherapy research*, 21 (2007), pp. 401-405.
- Gunapadam Thathu Jeeva Vaguppu (fourth ed.), Directorate of Indian Medicine and Homeopathy, Chennai, India (1992).

**Riferimenti bibliografici**

1. Stohs SJ; "Safety and efficacy of shilajit (mumie, moomiyo)." *Phytother Res*. 2014 Apr. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23733436>)
2. C Velmurugan, B Vivek, E Wilson, T Bharathi, and T Sundaram; "Evaluation of safety profile of black shilajit after 91 days repeated administration in rats"; *Asian Pac J Trop Biomed*. 2012 Mar; 2(3): 210–214. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3609271/>)
3. Mohammad Khaksari, Reza Mahmmodi, Nader Shahrokhi, Mohammad Shabani, Siavash Joukar, and Mobin Aqapour; "The Effects of Shilajit on Brain Edema, Intracranial Pressure and Neurologic Outcomes following the Traumatic Brain Injury in Rat"; *Iran J Basic Med Sci*. 2013 Jul. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3758058/>)
4. Biswas TK, Pandit S, Mondal S, Biswas SK, Jana U, Ghosh T, Tripathi PC, Debnath PK, Auddy RG, Auddy B; "Clinical evaluation of spermatogenic activity of processed Shilajit in oligospermia." *Andrologia*. 2010 Feb;42(1):48-56. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20078516>)
5. Dr. David Jockers; "The remarkable health benefits of shilajit" October 26, 2013, *Naturalnews Defending Health, Life and Liberty*. ([https://www.naturalnews.com/042670\\_shilajit\\_health\\_benefits\\_Ayurvedic\\_medicine.html](https://www.naturalnews.com/042670_shilajit_health_benefits_Ayurvedic_medicine.html))
6. Carlos Carrasco-Gallardo, Leonardo Guzmán, and Ricardo B. Maccioni; "Shilajit: A Natural Phytocomplex with Potential Procognitive Activity"; *Hindawi*, Volume 2012 | Article ID 674142 | 4 pages. (<https://www.hindawi.com/journals/ijad/2012/674142/>)
7. Ahmed R. Al-Himaidi, Mohammed Umar (2013). "Safe Use of Salajeet During the Pregnancy of Female Mice". *Journal of Biological Sciences*. 3 (8): 681–684. doi:10.3923/jbs.2003.681.684. (<https://scialert.net/abstract/?doi=jbs.2003.681.684>)
8. Bucci, Luke R (2000). "Selected herbals and human exercise performance". *The American Journal of Clinical Nutrition*. 72 (2 Suppl): 624S–36S. PMID 10919969. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10919969>)
9. Igor Schepetkin, Andrei Khlebnikov, Byoung Se Kwon, *Medical drugs from humus matter: Focus on mumijo*. (<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/ddr.10058>)

**PER MAGGIORI INFORMAZIONI CONTATTACI:**

ERBORISTERIA ARCOBALENO

Tel. 3200469843 / 0445-524576

[info@erboristeriarcobaleno.com](mailto:info@erboristeriarcobaleno.com)

<https://www.erboristeriarcobaleno.it/prodotto/shilajit-puro-monti-altaj-15-gr/>