

## IMMUNOSTIMOLANTI NATURALI: I BENEFICI DELL'ELEUTEROCOCCO



Molte strade, fatte di principi attivi di origine vegetale, portano a rafforzare il sistema immunitario.

Dopo aver trattato di fitoterapia che agiscono in maniera diretta, vediamo ora coloro i quali esercitano un'azione positiva su questo equilibrio facendo una strada relativamente più lunga, ovvero aiutando a gestire tutti quei fattori che incidono sullo stato di benessere dell'organismo.

È il caso dell'Eleuterococco, arbusto dalle proprietà adattogene e stimolanti, che vede i suoi attivi glicosidici localizzati principalmente a livello della radice. Trattandosi di un vero e proprio fitocomplesso, non è semplice capire da quale attivo nello specifico derivi la sua azione positiva.

Risulta infatti essere proprio il miglioramento della resistenza allo stress, dato da stimoli esterni a carico dell'organismo, la virtù primaria dell'Eleuterococco.

Impatti di varia natura sono stati ravvisati anche nel contrasto agli stati influenzali o virali in genere,

come ad esempio l'herpes simplex, ma anche come corroborante per le energie fisiche e rinvigorente per le capacità intellettive su persone debilitate.

A suo favore, c'è anche un profilo di tossicità scarso corredato da un meccanismo d'azione piuttosto specifico e di carattere generale.

Effetti collaterali blandi sono stati riscontrati a carico del sistema nervoso centrale, principalmente cefalee, e dell'apparato digerente, ma mai su individui sani.

Per questo motivo risulta adatto ad un'ampia gamma di pazienti e si raccomanda cautela in categorie a rischio quali ipertesi, diabetici e persone con difficoltà di addormentamento.

Al momento, visto la scarsità di dati a disposizione, si sconsiglia l'uso in gravidanza ed allattamento, nonché in pazienti in terapia con anticoagulanti orali.

Le principali forme di somministrazione sono l'estratto idroalcolico e le capsule di radice polverizzata a varia concentrazione, con posologia consigliata di circa 2 grammi/die per un massimo di tre mesi consecutivi, con 15-30 giorni di stop al termine del ciclo.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17397266/>