

Una pianta
in primo piano



Dalla ricerca ecco l'ultima novità

Banaba

Arriva dalle Filippine la pianta
che può aiutare a mantenere la linea

Il mondo delle piante ci regala sempre nuove amiche del nostro benessere confermandoci che, per quanti



problemi ci affliggono, la natura offre sempre una risposta valida. Una delle ultime novità, da poco sui banchi dell'erboristeria, si chiama *Lagerstroemia speciosa* o più semplicemente Banaba. Si tratta di una pianta originaria delle Filippine e del Sud Est asiatico le cui foglie hanno rivelato principi funzionali in grado di abbassare la glicemia del sangue, utile quindi nelle situazioni e di sovrappeso.

Nella tradizione erboristica orientale, in realtà, la Banaba è usata da secoli ed è pertanto ampiamente collaudata. Con le foglie di questa bella pianta, alta fino a venti metri e coltivata anche per i suoi bellissimi e grandi fiori rosa, si preparano infatti decotti usati nella tradizione come dimagranti.

L'interesse scientifico per la Banaba si è acceso qualche anno fa quando

sono state pubblicate alcune ricerche cliniche realizzate in un primo tempo da équipe giapponesi come quella del professor Yamazaki, direttore della facoltà di farmacologia all'Università di Hiroshima. In uno studio era stato diffuso nell'ambiente di una camera da letto dello spray alla Banaba, rivelando che era sufficiente una quantità così piccola di questo estratto per abbassare il livello di zuccheri nel sangue della persona che vi dormiva.

Numerose altre indagini condotte sulla pianta negli Stati Uniti ne hanno confermato le proprietà ipoglicemicizzanti. Una in particolare, realizzata in laboratorio su linee cellulari, ha messo a confronto l'efficacia dell'insulina con quella della Banaba. Ebbene, la pianta ha dato risultati estremamente positivi.



Da allora la Banaba è stata ribattezzata l'"insulina verde". Ma a questo punto vi chiederete quale sia l'ingrediente segreto di questa pianta, responsabile della sua azione sulla glicemia. Il componente principale si chiama acido corosolico, sostanza che in base agli studi è in grado di stimolare il trasporto del glucosio all'interno delle cellule e favorire così il controllo degli zuccheri nel sangue. Ma la Banaba è un fitocomplesso, e come tale contiene una ricchezza di sostanze sinergiche tra loro. Ultimamente ne sono stati individuati almeno due: il lagerstroemin, un ellagitannino, e il PGG, un gallotannino.

Di fronte al dilagare del problema sovrappeso che preoccupa tanto le autorità sanitarie, questa bella pianta orientale può dunque offrire il suo contributo. Naturalmente, nulla sostituisce una dieta corretta e l'adeguata quantità di esercizio fisico, ma tante volte chi sta cercando di dimagrire, con tutti i sacrifici del caso, ha bisogno di un supporto per iniziare a vedere dei risultati incoraggianti.

Ecco allora che la ricerca Bios Line ha identificato proprio in questo vegetale il protagonista di un prodotto adatto al controllo del peso come Ultra Pep Notte. Si è visto infatti che è molto importante assumere la Banaba la sera perché, se durante il sonno l'organismo non trova zuccheri circolanti, brucia i grassi depositati nelle cellule stimolando il dimagrimento.

Ma l'azione di riequilibrio della glicemia realizzata dalla Banaba si estende naturalmente anche alle ore diurne. Infatti questa pianta permette anche di tamponare il desiderio compulsivo di dolci e carboidrati, una delle principali cause di sovrappeso.

Ancora una volta insomma la ricerca ha confermato la saggezza della natura, che ci offre sempre la cosa giusta al momento giusto.

