

# Kava Kava

*Il potere curativo del prodigioso pepe del Pacifico combatte gli stati di ansia, stress e il dolore.*

## Principi di base

La Kava Kava, estratta dalle foglie di *Piper methysticum* è da sempre utilizzata dalle popolazioni della Polinesia per calmare i nervi, indurre il sonno e contrastare la stanchezza. Veniva inoltre impiegata per la cura delle infezioni del tratto digerente, i dolori reumatici, l'asma e per lenire il dolore. La foglia di questa pianta può essere usata, in modo topico, per la cura del mal di testa.

La Kava Kava è ancora poco conosciuta in occidente. Indagini scientifiche su questa pianta, tuttavia, sono in corso da oltre 120 anni e nel frattempo è diventata una delle specie più testate e studiate della medicina officinale (curiosamente la valeriana, che al contrario è molto più conosciuta, è la pianta meno studiata).

Gli estratti di Kava Kava sembrano poter risolvere uno dei maggiori problemi di salute del mondo occidentale: gli stati di ansia e i disordini psicosomatici depressivi. Si dice anche che la Kava Kava produca un miglioramento delle prestazioni generali e un incremento del desiderio sessuale. La Kava Kava si sta affermando sempre di più come pianta del nuovo millennio e vera e propria alternativa agli ansiolitici tradizionali (tranquillanti) e agli psicofarmaci.

Da almeno 3.000 anni la Kava Kava è la «bevanda nazionale» della Polinesia e della Melanesia, dove riveste un importante ruolo culturale. I reali e i nobili preparavano questa bevanda per le cerimonie religiose e politiche e quasi ogni tribù aveva un proprio rituale per l'uso della Kava Kava.

## Effetti

La Kava Kava è una pianta originaria del Pacifico del Sud ed è stata descritta per la prima volta da Johann Georg Forster, un compagno di viaggio di James Cooks, durante il suo secondo giro del mondo. Nel 1777 il biologo Forster diede alla pianta il suo nome latino *Piper methysticum* (pepe euforizzante). Forster aveva studiato le ceri-

monie degli aborigeni e descritto la pianta come stupefacente. Questo effetto tuttavia non ha potuto mai essere dimostrato.

Il *Piper methysticum* cresce preferibilmente ad un'altitudine di 300 metri sopra il livello del mare ed è diffuso in tutto il Sud Pacifico dove sono note circa 72 diverse specie. Una pianta di Kava adulta ha l'aspetto di una composizione casuale di steli legnosi che rimangono in qualche modo bassi sul terreno. I singoli tipi di Kava possono spiegare diverse azioni in base alla loro composizione chimica. Il termine Kava Kava è associato sia alla pianta che alla bevanda ricavata dalle radici dell'arbusto.

Delle numerose sostanze chimiche che sono state fino ad ora isolate dalla pianta di Kava, i Pironi sono responsabili dell'azione ansiolitica e miorelissante, per la quale la pianta è principalmente nota e viene utilizzata. Questi principi attivi sono contenuti solo in percentuale liposolubile nella radice della Kava. Per poter estrarre il principio attivo per scopi medici e di ricerca la radice viene trattata con solventi organici; con questo processo si ricava un estratto standardizzato in kavalattone (o pironi) al 70%.

## Indicazioni

**Stati di ansia:** nella medicina moderna la cura degli stati d'ansia con la Kava Kava è stata studiata e documentata. Secondo alcuni studi in doppio cieco i Kavapironi sembrano stimolare i GABA-recettori del sistema nervoso centrale, responsabili dell'effetto ansiolitico e rilassante. Anche l'azione sedativa delle Benzodiazepine appartenenti alla categoria degli ansiolitici più diffusi è associata a questi recettori. Sembra, inoltre, che i Kavapironi inibiscano l'enzima MAO-B creando un effetto energizzante positivo. Gli studi controllati con la Kava Kava hanno mostrato sempre, sia nelle indagini a breve che a lungo termine (24 settimane) una notevole **riduzione degli stati di ansia**.

Il notevole svantaggio degli psicofarmaci consiste nel fatto che in molti casi possono pregiudicare la capacità di pensiero e concentrazione così come la capacità di guidare. Inoltre possono insorgere disturbi della memoria. La Kava Kava al contrario sembra addirittura **agire positivamente** sulle cosiddette **capacità cognitive**, cosa che è stato possibile dimostrare negli studi clinici.

**Dolore:** la Kavaina, uno dei principali pironi della Kava Kava, sembra inibire l'attività elettrica delle cellule del sistema nervoso con conseguente effetto **miorilassante** e agire in modo positivo sul dolore e la tendenza ai crampi.

**In sintesi**

**Kava Kava**

- ▶ impiegata da secoli dalle popolazioni della Polinesia in campo medico e rituale
- ▶ elevata efficacia nella lotta contro gli stati di ansia
- ▶ una vera e propria alternativa agli psicofarmaci e agli ansiolitici tradizionali
- ▶ non presenta alcuno degli effetti collaterali tipici degli psicofarmaci sulle capacità cognitive
- ▶ ha proprietà analgesiche

**Kava Kava**

Gli uomini-medicina polinesiani utilizzavano molto spesso la radice di Kava anche per il trattamento delle sintomatologie dolorose. E' stato possibile dimostrare che la Kava Kava contiene sostanze antidolorifiche che agiscono rapidamente ma esplicano la loro azione anche nel tempo.

**Sistema immunitario:** la Kavaina possiede anche proprietà antinfiammatorie. A tale proposito esistono soprattutto dati scientifici relativi all'inibizione della secrezione di sostanze infiammatorie nelle malattie cardiovascolari e dopo un ictus.

**Stress:** la somministrazione della Kava Kava ha prodotto in numerosi studi e osservazioni cliniche un «rilassamento» dei partecipanti, una sensazione di benessere generale, una migliore comunicabilità e contemporaneamente una maggiore capacità di percezione intellettuale. È anche grazie a queste proprietà che la Kava Kava viene impiegata da secoli nel Sud Pacifico.

## Composizione galenica consigliata

Una capsula contiene 50 mg di Kava Kava in qualità farmaceutica pura (70% lattone) in una base di amido di riso ipoallergenica.

## Dosaggio

Somministrare normalmente da 3 a 5 capsule al giorno dopo i pasti con abbondante acqua.

## Effetti collaterali, controindicazioni

La Kava Kava deve essere impiegata per il trattamento degli stati di ansia solo dopo aver consultato il medico curante, poiché, a causa dell'elevato grado di efficacia, può avere effetti indesiderati. In caso di sovradosaggio si possono verificare crampi e alterazioni della coscienza.

Prestare inoltre attenzione in caso di contemporanea assunzione di alcolici e di tutte le altre sostanze che agiscono sul sistema nervoso centrale: esperimenti hanno dimostrato in questo caso un rafforzamento della sua azione e conseguente sovradosaggio.





La Kava Kava non deve essere somministrata a pazienti che sono in cura per il morbo di Parkinson e in caso di assunzione regolare di Benzodiazepine. Durante la gravidanza e l'allattamento consultare il proprio medico prima di procedere alla somministrazione.

## Istruzioni d'uso galeniche

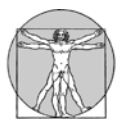
La somministrazione di una quantità eccessiva (oltre 310 grammi alla settimana) può causare l'insorgere della dermatopatia da Kava, caratterizzata da eruzioni cutanee squamose reversibili interrompendo il trattamento. L'uso prolungato di Kava è stato associato anche alla comparsa di cute e unghie gialle. L'effetto è reversibile una volta sospeso il farmaco.

### Gruppi di prodotto contenenti Kava Kava

Kava Kava si trova nei seguenti gruppi di prodotto ([www.vitabasix.com](http://www.vitabasix.com)):

-  **Depressione & Disturbi dell'umore**
-  **Cervello & Memoria**
-  **Sistema immunitario, protezione delle cellule e antiossidanti**
-  **Dolori & Infiammazioni**

Produttore:



**VitaBasix**<sup>®</sup>

by LHP Inc.

[www.vitabasix.com](http://www.vitabasix.com) | [italia@vitabasix.com](mailto:italia@vitabasix.com)  
Tel.: 00800-8020 8030 | Fax: 00800-7030 7030

### Informazioni importanti:

I nostri prodotti sono fabbricati conformemente alla norma GMP (Good Manufacturing Practice). La qualità, la purezza e la concentrazione sono regolarmente controllate in laboratori di prova indipendenti, osservando le direttive FDA (Food and Drug Administration).

I nostri prodotti devono essere considerati misure preventive o mezzi per migliorare il benessere generale dell'individuo. Prima di somministrare i nostri prodotti per il trattamento di malattie, noi consigliamo di consultare il medico curante.