http://www.remediu.ro




# Shilajit Forte 30 cps vegeta NUTRIFIC

**Shilajit Forte Nutrific , extract natural premium cu acizi fulvici & acizi humici (30 capsule vegetale)**

**Shilajit Forte** de la **Nutrific** este un supliment alimentar pe bază de **răşină de Shilajit (Mumio / *Asphaltum punjabianum*)**, o substanță naturală de culoare brun-închis, cu aspect răşinos, asociată tradițional cu zone montane înalte (în special Himalaya). În literatura științifică, shilajitul este descris ca un **fitocomplex** bogat în **substanțe humice** (în special **acid fulvic**), alături de compuși bioactivi și oligoelemente.

**Shilajitul, pe scurt: istoric și profil biochimic**

Shilajitul a fost descoperit de călugării care observau că animalele din Himalaya aveau o energie deosebită și o sănătate bună după ce consumau o substanță închisă la culoare ce se scurgea din crăpăturile stâncilor, pe timp de vară. Aceasta se formează printr-un proces de lungă durată, implicând descompunerea materiei vegetale prin acțiunea microorganismelor, rezultatul fiind o pastă complexă, bogată în minerale, compuși organici, acizi humici și fulvici.

Recoltarea Shilajitului are loc la mari altitudini, în locuri greu accesibile. Este nevoie de multă răbdare și experiență pentru a aduna răşina într-o formă pură, înainte ca aceasta să fie transformată într-un supliment de înaltă calitate. Metodele tradiționale ayurvedice sunt esențiale pentru purificarea Shilajitului, înlăturând impuritățile și păstrând proprietățile sale terapeutice intacte.

**Pentru a afla mai multe info utile despre Shilajit citește și articolul de pe blogul Nutrific:**
**Shilajit sau ”răşina miracol a naturii” – un supliment esențial pentru sănătate și vitalitate**

***

Shilajitul este considerat rezultatul unui proces natural îndelungat de transformare a materiei organice (în special resturi vegetale), influențat de microorganisme și condiții geologice specifice, ceea ce explică **complexitatea** compoziției. Și în literatura de specialitate, shilajitul este prezentat ca fiind alcătuit **în principal din substanțe humice**, cu **acid fulvic** ca fracție importantă (în unele analize, humicele pot reprezenta o proporție majoră din compoziție), alături de alte molecule bioactive (ex. dibenzo-α-pyrones).

**Beneficii principale ale suplimentului Shilajit Forte**

**Shilajit Forte** de la **Nutrific** pune accent pe 3 direcții: **oboseală/energie**, **imunitate**, **fertilitate + echilibru hormonal**.

**Oboseală & energie: Shilajit Forte susține producția de energie celulară**

Acest lucru se referă la faptul că organismul își produce energia în **mitocondrii** (centralele energetice ale celulelor). Unele date preclinice (studii pe model animal) sugerează că shilajitul poate influența parametri asociați **bioenergeticii mitocondriale** în contexte de oboseală indusă experimental.

**Beneficii-cheie:**

**Vitalitate & tonus:** sprijină procesele naturale implicate în producerea energiei la nivel celular.

**Echilibru în perioade solicitante:** fitocomplex bogat în acizi fulvici și humici, utilizat tradițional pentru susținerea adaptării organismului la stresul cotidian.

**Echilibru hormonal:** contribuie la menținerea unui echilibru funcțional, mai ales în contexte de suprasolicitare (stil de viață, stres, oboseală).

**Susținerea imunității: adaptogen & imunomodulator natural**

În contextul de față, termenii **„adaptogen”** și **„imunomodulator”** sunt folosiți pentru a descrie un efect de **sprijin al organismului în perioade solicitante** (stres, oboseală, somn insuficient), fără ideea de „stimulator agresiv”. Mai exact:

**Adaptogen = sprijin pentru reziliență (nu „energie pe moment”)**

Un adaptogen este un ingredient asociat cu **susținerea capacității organismului de a se adapta** la stresori fizici și psihici. În practică, asta înseamnă că produsul este integrat frecvent în rutinele de **tonus, vitalitate și echilibru** atunci când stresul cronic afectează corpul (și, implicit, imunitatea).

**Imunomodulator = echilibru, nu „boost”**

**Imunomodularea** se referă la ideea de **reglare/echilibrare** a răspunsului imun, nu la „creșterea” lui cu orice preț. Din perspectivă fiziologică, un sistem imunitar funcțional are nevoie de: un control bun al **stresului oxidativ**, o inflamație de intensitate mică ținută „în frâu”, suport nutrițional adecvat (somn, proteine, micronutrienți).

**De ce shilajit? Rolul acizilor fulvici & humici**

După cum menționam anterior, în studiile de specialitate, shilajitul este descris ca un **fitocomplex** alcătuit în principal din **substanțe humice**, iar **acidul fulvic** este frecvent menționat ca o fracție bioactivă importantă. Aceste fracții sunt discutate în legătură cu:

- **proprietăți antioxidante** (neutralizarea radicalilor liberi / protecția împotriva stresului oxidativ);
- **susținerea unui răspuns inflamator echilibrat** (mecanisme antiinflamatoare discutate în literatura despre substanțe humice).

Pe scurt, raționamentul biologic folosit în literatura de specialitate este acesta:
**mai puțin stres oxidativ + inflamație mai bine controlată = condiții mai bune pentru funcționarea normală a imunității**, mai ales în perioade solicitante.

**Fertilitate & echilibru hormonal**

În zona de **sănătate reproductivă masculină** și **echilibru androgenic**, shilajitul (în special sub formă **purificată/procesată**) este unul dintre puținele ingrediente naturale pentru care există **studii clinice** publicate, cu rezultate măsurabile pe hormoni și parametri ai spermei. Important: vorbim despre **bărbați**, iar concluziile se interpretează ca **susținere funcțională**, nu ca tratament.

**Susținerea hormonilor androgeni: testosteron & DHEAS (studiu randomizat, dublu-orb, placebo-controlat)**

Într-un studiu clinic efectuat pe **bărbați sănătoși (45–55 ani)**, administrarea de **shilajit purificat 250 mg de 2 ori/zi, timp de 90 de zile** a fost asociată cu creșteri semnificative ale: **testosteronului total**, **testosteronului liber**, **DHEAS (dehidroepiandrosteron sulfat)** comparativ cu placebo.

- **Testosteronul** susține funcția sexuală, compoziția corporală și vitalitatea;
- **DHEAS** este un hormon produs în principal la nivelul glandelor suprarenale, considerat un „precursor" pentru alți hormoni steroizi și asociat cu reziliența organismului în perioade solicitante. Rezultatele sugerează că shilajitul purificat poate sprijini **profilul androgenic** la bărbați de vârstă medie, în cure de 90 de zile.

**Fertilitate masculină: parametri ai spermei în oligospermie (studiu clinic)**

Într-un alt studiu clinic, realizat la **bărbați cu oligospermie** (număr redus de spermatozoizi), administrarea de **shilajit procesat 100 mg de 2 ori/zi, timp de 90 de zile** a fost asociată cu îmbunătățiri ale unor indicatori ai **spermatogenezei** (producerea spermatozoizilor) și cu modificări ale unor parametri biologici/hormonali analizați în studiu.

Rezultatele pot varia în funcție de somn, stres, greutate, alimentație, status metabolic și cauze medicale existente.

În special pentru **bărbați adulți** care își doresc suport pentru **vitalitate, echilibru androgenic și parametri ai fertilității**, ca parte a unui plan complet (stil de viață + analize când e cazul).

Produsul este **contraindicat** pentru **femei însărcinate, care alăptează sau care doresc să rămână însărcinate**, precum și pentru persoane sub 18 ani. Dacă există tratament medicamentos (în special pentru diabet, tensiune, tulburări hormonale), este recomandat avizul medicului.

**Shilajit Forte/FAQ**

**1) În cât timp se simte efectul?**

Răspunsul depinde mult de statusul inițial (nivel de oboseală, somn, stres, alimentație, activitate fizică) și de constanța administrării.

Pentru tonus/energie, unii utilizatori raportează schimbări mai rapid (în primele 1–3 săptămâni), mai ales dacă își optimizează și somnul/hidratarea.

Pentru obiective precum echilibru hormonal/fertilitate (în special la bărbați), literatura clinică a urmărit frecvent perioade de aproximativ 90 de zile, ceea ce sugerează că efectele de tip „andrologic" au nevoie de timp și consecvență.

Efectele pot varia de la o persoană la alta; pentru rezultate stabile, suplimentul trebuie administrat consecvent, împreună cu un stil de viață echilibrat.

**2) Pot lua Shilajit Forte în cure?**

Da, este o abordare potrivită. În practică, shilajitul se utilizează adesea în cure, cu pauze, mai ales dacă obiectivul este susținerea tonusului sau a echilibrului hormonal.

Un exemplu de protocol (orientativ, non-medical):

- Cura 8–12 săptămâni, apoi pauză 2–4 săptămâni, în funcție de toleranță și obiectiv.
- Dacă obiectivul este legat de fertilitate/hormoni (mai ales la bărbați), este indicat a se lua în cicluri de circa 3 luni, deoarece mulți parametri biologici se urmăresc realist pe acest interval.

Ce înseamnă „evaluare periodică”: urmărești toleranța digestivă, calitatea somnului, nivelul de energie, eventual tensiunea (dacă ai istoric în acest sens).

**3) E indicat dacă am tensiune sau diabet?**

Dacă ai hipertensiune sau diabet (sau ești sub tratament), e corect și prudent să urmezi indicația de pe etichetă: discută cu medicul înainte de utilizare. Motivele sunt simple:

- unele suplimente pot influența indirect glicemia, tensiunea sau interacțiunea cu medicația;
- pentru siguranță, medicul îți poate spune dacă e potrivit în contextul tău și dacă e nevoie de monitorizare.

**4) Ce analize are sens să fac, dacă obiectivul este hormonal/fertilitate?**

De obicei, sunt recomandate următoarele teste:

- Testosteron total și liber, SHBG, DHEA-S (în funcție de context);
- pentru fertilitate: spermogramă (și interpretare medicală);
- dacă există stări de oboseală: vitamina D, feritină, glicemie/HbA1c, TSH (în funcție de simptome).

**5) Cum se administrează corect Shilajit Forte?**

Conform etichetei: **1 capsulă/zi**, de preferință **după micul dejun**, cu apă. Motivul practic pentru care se recomandă a se lua după masă este că, pentru multe persoane, este mai bine tolerat și reduce riscul de disconfort gastric.

**6) Cu ce pot combina Shilajit Forte?**

În general, se potrivește în rutine pentru vitalitate împreună cu:

- magneziu (seara, pentru relaxare);
- zinc (dacă există deficit/indicație);
- complex B (în perioade solicitante).

**7) Există reacții adverse?**

Majoritatea persoanelor îl tolerează bine, însă pot apărea (în funcție de sensibilitate):

- disconfort gastric ușor;
- agitație/neliniște (mai rar, mai ales dacă e luat târziu);
- dureri de cap ușoare sau modificări tranzitorii de tranzit (rar).

Dacă apar reacții neplăcute, se recomandă oprirea administrării și consult medical.

**8) De ce flaconul are un plic înăuntru?**

Plicul este un absorbant de umiditate (desicant) care ajută la protejarea capsulelor de umezeală. NU se consumă.

**9) Cine NU ar trebui să folosească produsul?**

Conform etichetei:

- persoanele sub 18 ani;
- femeile însărcinate, care doresc să rămână însărcinate sau care alăptează;
- persoanele sub tratament (în special pentru diabet, tensiune sau tulburări hormonale) – doar cu acord medical.

***

Dacă simți că ai nevoie de un sprijin natural în perioadele agglomerate, când oboseala se adună, stresul îți consumă energia, iar corpul pare că nu mai ține pasul, **Shilajit Forte** poate fi un aliat valoros în rutina ta zilnică. Cu o formulă simplă, suplimentul Shilajit Forte este gândit pentru **vitalitate, reziliență și echilibru**, inclusiv în zone precum imunitatea și susținerea funcției hormonale (în special la bărbați). **Începe cura cu Shilajit Forte chiar de azi** și oferă-i organismului suportul de care are nevoie pentru a funcționa mai bine, zi după zi. **Adaugă produsul în coș** și fă primul pas către mai mult tonus și echilibru, într-un mod natural și responsabil.