



A · D · MMXXVI

ALKORA⁺



*La Guida al Reset
Mediterraneo*

*Tre fasi · trenta giorni
1.000 anni di sapere botanico*

PRIMA EDIZIONE · ITALIANO · FOUNDING MEMBERS LIMITATI

ALKORAPLUS.COM

UNA LETTERA DALLA FAMIGLIA

Tre generazioni, *una passione.*

Non comincia oggi, la storia di ALKORA+. Comincia negli anni Sessanta, in un piccolo laboratorio italiano, con nostra madre Enrica e con CEDEBO — una delle prime aziende del Paese a portare la fitocosmetica al rango di disciplina professionale. Si lavorava con la salvia, il rosmarino, l'olivo: piante che parlavano alla pelle, raccolte secondo il calendario contadino e distillate con la pazienza di chi sa che la natura non si affretta. Sessant'anni dopo, quelle stesse piante stanno tornando — e per noi, è come tornare a casa.

Non siamo erboristi, e non vogliamo apparire ciò che non siamo. Siamo una famiglia che ha trovato, nella tradizione lasciata da nostra madre, una direzione e un modo di stare al mondo. Roberta ne è la custode più sensibile — la sua passione di sempre per gli oli essenziali e per il benessere che nasce dall'equilibrio è il filo non spezzato con quel laboratorio degli anni Sessanta. Tullio porta lo sguardo dell'imprenditore, abituato a costruire ciò che dura e a tenere insieme le cose. E poi Margherita e Ginevra — la terza generazione, in fase di laurea al Master della Copenhagen Business School in Danimarca — entrano oggi in azienda con idee nuove, una visione internazionale e l'energia di chi vuole scrivere il proprio capitolo dentro una storia che le precede.

Da questo incontro nasce ALKORA+. Le piante del laboratorio di nostra madre, custodite oggi in una capsula che parla all'intestino invece che alla pelle. *Lo stesso giardino, una cura nuova.* Una continuità — non una rivoluzione. Un piccolo, importante passo che la nostra famiglia ha voluto compiere insieme. Questa guida è parte di quel passo: in queste pagine non c'è nulla da comprare, c'è solo qualcosa da capire. Speriamo ti sia utile.

Tullio

per la famiglia



«La pelle è solo l'inizio.»

— Enrica Angheben, fondatrice di CEDEBO

CAPITOLO I

Perché un *Reset Mediterraneo.*

L'apparato digerente moderno lavora in condizioni che i nostri avi non avrebbero immaginato. Cibo industriale, antibiotici, sonno irregolare, stress cronico, alcol nel weekend, zucchero camuffato. Anno dopo anno, gli si chiede di digerire, difendere, equilibrare e assorbire in un ambiente che lo spinge costantemente fuori equilibrio.

Un "reset" non è una cura magica. È qualcosa di più semplice: una finestra temporale deliberata — tipicamente trenta giorni — in cui diamo all'apparato digerente un ambiente più chiaro, sosteniamo la sua naturale funzione di pulizia, supportiamo il drenaggio epatico e linfatico, e infine aiutiamo a ricostruire la flora microbica che fa la maggior parte del lavoro silenzioso.

La tradizione mediterranea conosce questo ritmo da secoli. I monasteri piantavano *orti dei semplici* per produrre estratti per elisir digestivi in primavera e autunno, gli stessi momenti di cambio stagione in cui la medicina tradizionale consiglia ancora oggi una depurazione periodica. Le piante cambiano nome di paese in paese, ma l'architettura è notevolmente costante: aprire, drenare, ricostruire.



"La salute non è l'assenza di malattia — è la pratica quotidiana dell'equilibrio."

— Principio ippocratico, attribuito

CAPITOLO II

Dagli orti monastici *alla scienza moderna.*

L'Italia custodisce la più antica tradizione fitoterapica continuativa d'Europa. La Schola Medica Salernitana, fondata intorno al IX secolo a Salerno, ha codificato centinaia di rimedi botanici nel suo *Regimen Sanitatis*. I monasteri benedettini di Montecassino, Subiaco e Camaldoli hanno tenuto vive le biblioteche botaniche attraverso i cosiddetti secoli bui. L'Università di Padova ha aperto il primo orto botanico ufficiale al mondo nel 1545 — l'Orto Botanico, ancora attivo, patrimonio UNESCO.

Queste istituzioni non hanno semplicemente preservato il folclore. Hanno standardizzato. Hanno documentato preparazioni, dosi, controindicazioni, stagioni di raccolta. I monaci e i medici dell'epoca sono stati i primi pensatori regolatori della medicina vegetale, costruendo l'impalcatura concettuale che la farmacologia del Novecento avrebbe poi ricostruito su basi chimiche.

Il passaggio dalla tradizione erboristica alla fitoterapia moderna non è avvenuto in un momento. È avvenuto lentamente, pianta per pianta, mentre gli strumenti scientifici diventavano abbastanza precisi da isolare le molecole che facevano il lavoro: la silimarina dalla *Silybum marianum*, l'eugenolo dalla *Syzygium aromaticum*, l'allicina dall'*Allium sativum*, le punicalagine dalla *Punica granatum*. Ognuna di queste è la traduzione moderna di una prescrizione medievale.

ALKORA⁺ è costruito su questa transizione. Non romanticizziamo il passato. Usiamo ciò che funziona oggi — estratti standardizzati, capsule gastroresistenti, veicolo liposomiale — ma ricordiamo perché queste piante sono entrate nella nostra farmacopea in primo luogo.

CAPITOLO III

L'architettura: *tre fasi, trenta giorni.*

Il Reset Mediterraneo di 30 giorni segue tre fasi sequenziali. Ogni fase ha una funzione fisiologica precisa e un complesso botanico progettato per supportarla.

Fase	Giorni	Funzione
I Cleanse	11	Apri il campo. Sostegno alla funzione digestiva e all'equilibrio microbico.
II Drain	8	Drenaggio epatico e linfatico. Elaborare ed eliminare.
III Restore	11	Ricostruzione del microbiota. Ripristino delle mucose.

L'ordine conta. Cercare di ricostruire il microbiota (Fase III) prima di aver drenato il fegato (Fase II) è come piantare in un terreno non preparato. Ogni fase prepara il terreno per la successiva, e la pausa gentile tra le fasi — quando il corpo assorbe e si adatta — è importante quanto i giorni attivi stessi.

La tradizione mediterranea ha sempre capito questo. I protocolli monastici separavano l'*amaro* (aprire e stimolare) dalla *tisana* depurativa (drenare) dall'*elisir* ricostruente (ricostruire). Tre movimenti, una sinfonia.

FASE I • GIORNI 1-11

Cleanse

La fase di apertura è intensa e disciplinata. Mettiamo in primo piano i botanicals che, da oltre mille anni, sostengono la naturale funzione di pulizia del tratto digerente. Standardizzati ai loro marker chiave, incapsulati per rilasciare nell'intestino tenue, veicolati liposomalmente per l'assorbimento.

I cinque botanicals firma

Mimosa pudica

seminis • estratto da seme intero 4:1

Originaria del bacino mediterraneo tropicale e dell'Asia. I suoi semi gel-formanti creano una matrice mucillaginosa naturale nel tratto intestinale — una tradizione documentata nella medicina popolare indiana e mediterranea per secoli. Oggi è l'ingrediente firma del moderno protocollo cleanse. Standardizzato per integrità del seme intero.

Caryophyllum (Syzygium aromaticum)

floris • chiodo di garofano • eugenolo $\geq 80\%$

Portato in Italia dal commercio veneziano nel tardo Medioevo. La Schola Medica Salernitana includeva il chiodo di garofano nei suoi elisir digestivi. L'eugenolo — la sua molecola principale — è uno dei composti bioattivi più studiati per l'equilibrio microbico orale e intestinale. Standardizzato a $\geq 80\%$ eugenolo per HPLC.

Allium sativum

bulbi • aglio • resa di allicina $\geq 1,2\%$

Coltivazione mediterranea dai tempi pre-romani. Plinio il Vecchio ha catalogato gli usi dell'aglio nella sua *Naturalis Historia*. L'allicina — la sua molecola firma dalla vita breve — sostiene l'equilibrio microbico. Usiamo una forma deodorata che preserva la resa di allicina rendendo la capsula discreta.

Granatum (Punica granatum)

corticis • buccia di melograno • punicalagine $\geq 40\%$

Il frutto di Persefone, sacro nel mito mediterraneo. La buccia — scartata in cucina — concentra le punicalagine, tra gli antiossidanti naturali più potenti conosciuti. Standardizzato a $\geq 40\%$ punicalagine, alcaloid-controlled per soddisfare le normative integratore più stringenti.

Origanum vulgare

origano • carvacrolo + timolo $\geq 75\%$

L'origano selvatico delle colline mediterranee. Gli oli volatili — carvacrolo e timolo — sono oggetto di studio fitochimico dagli anni '70. Usiamo una dose moderata che rispetta la sensibilità gastrica preservando l'integrità fenolica.

FASE I • COSA ASPETTARSI

Dentro gli undici giorni.

Giorni 1-3. Il corpo si sta adattando. Alcune persone avvertono un lieve movimento digestivo — è fisiologico e si risolve rapidamente. Bevi acqua. Mangia lentamente. Evita alcol e cibi ultra-processati se possibile; rendono il lavoro più difficile.

Giorni 4-7. Le piante stanno lavorando in ritmo. Molti utenti riportano una sensazione di leggerezza, specialmente al mattino. I principi amari del chiodo di garofano e dell'origano stimolano naturalmente il flusso biliare; questa è la classica azione dell'*amaro* della tradizione mediterranea.

Giorni 8-11. Gli ultimi giorni della Fase I. Il terreno digestivo è stato preparato. La fase successiva sosterrà il fegato e il drenaggio linfatico, elaborando ciò che è stato mobilizzato. Prendi le tue due capsule giornaliere a orari coerenti — mattino e sera — con un bicchiere d'acqua a temperatura ambiente.

Una nota sull'integrazione

ALKORA+ è un integratore alimentare, non un medicinale. Sostiene le funzioni fisiologiche; non cura malattie. Se sei in gravidanza, in allattamento, in terapia anticoagulante, o gestisci una patologia diagnosticata, consulta il tuo medico prima di iniziare qualsiasi protocollo cleanse.

FASE II • GIORNI 12-19

Drain.

La fase di transizione. Otto giorni durante i quali il fegato e il sistema linfatico vengono sostenuti nel loro naturale lavoro di drenaggio e detossificazione. Qui vive la più profonda tradizione mediterranea del depurativo di stagione — la tisana depurativa stagionale che le nonne in tutta Italia preparano ancora in primavera e in autunno.

I botanicals della Fase II

Silybum marianum

seminis • cardo mariano • silimarina ≥80%

Conosciuto da Plinio il Vecchio. Coltivato nelle campagne italiane da oltre duemila anni. La silimarina — il complesso fitochimico estratto dai semi — è uno dei fitocomplessi più studiati per il sostegno epatico. Standardizzato a ≥80% silimarina per UV.

Cynara scolymus

foliorum • foglia di carciofo • cinarina ≥2,5%

Il cardo selvatico addomesticato dagli Etruschi, perfezionato dai Romani, scritto da Plinio e Galeno. La sua foglia — non il cuore che mangiamo — concentra la cinarina, tradizionalmente associata alla secrezione biliare e alla funzione digestiva.

Curcuma longa

rhizomatis • curcuma • curcuminoidi ≥95%

Portata nel bacino mediterraneo dai medici arabi nel IX secolo. Usiamo lo standard Curcumin C3 Complex® a ≥95% curcuminoidi. Co-formulata con estratto di pepe nero (piperina ≥95%) per il potenziamento naturale della biodisponibilità — una sinergia documentata nella farmacologia moderna.

Taraxacum officinale

radicis • radice di tarassaco • estratto 4:1

La più democratica delle piante officinali — si trova in ogni giardino italiano. La sua radice amara è stata usata fin dal Medioevo per sostenere il drenaggio dei liquidi e la funzione digestiva. Standardizziamo sul contenuto di flavonoidi per la consistenza tra lotti.

Zingiber officinale

rhizomatis • zenzero • gingeroli ≥5%

Arrivato in Italia attraverso il commercio veneziano nel XIII secolo. La sua azione riscaldante e di sostegno alla circolazione complementa i botanicals depurativi rinfrescanti. Standardizzato a ≥5%

gingeroli.

FASE III • GIORNI 20-30

Restore.

Gli ultimi undici giorni sono un ritorno — lento, attento, profondo. Ricostruiamo la flora microbica intestinale con probiotici sporigeni che sopravvivono al transito gastrico, sosteniamo la rigenerazione delle mucose con botanicals tradizionali, e forniamo i cofattori di cui i sistemi immunitario e mucoso hanno bisogno.

I botanicals e i microrganismi della Fase III

Bacillus coagulans

MTCC 5856 • LactoSpore® • 2 miliardi CFU

Un probiotico sporigeno termostabile. Sopravvive al pH gastrico, germina nell'intestino tenue, sostiene l'equilibrio microbico. Ceppo brevettato, testato lotto per lotto per la vitalità.

Saccharomyces boulardii

CNCM I-745 • 5 miliardi CFU

Un lievito probiotico isolato da Henri Boulard in Indocina nel 1923 e portato all'uso clinico mediterraneo nella metà del XX secolo. Resistente agli antibiotici — utile nella ricostruzione della microflora dopo cicli antibiotici.

Althaea officinalis

radicis • radice di malva • mucillagini ≥10%

Dal greco antico *althainein* — guarire. Usata da Ippocrate per le mucose irritate. Le mucillagini della radice formano un film protettivo sui tessuti digestivi, azione confermata dalla farmacologia moderna. Standardizzata a ≥10% mucillagini.

PHGG (Sunfiber®)

fibra di guar parzialmente idrolizzata

Una fibra alimentare prebiotica solubile che nutre il microbiota in ricostruzione. Tecnologia brevettata che assicura la fermentazione nel colon senza gas — un limite a lungo riconosciuto delle fibre più grossolane.

Vitamina D + Zinco

colecalfiferolo dal lichene + zinco bisglicinato

I due cofattori micronutrizionali più studiati per la normale funzione immunitaria e il mantenimento delle mucose. Entrambi hanno health claim approvati dall'UE. Vitamina D dal lichene (fonte vegana). Zinco come bisglicinato per alta biodisponibilità.

IL VIAGGIO DI TRENTA GIORNI

Un semplice *ritmo quotidiano.*

Fase	Giorni	Mattino	Sera
I • Cleanse	1–11	2 capsule con acqua	2 capsule con acqua
II • Drain	12–19	2 capsule — meglio lontano dai pasti	2 capsule — meglio lontano dai pasti
III • Restore	20–30	2 capsule a stomaco leggero	2 capsule a stomaco leggero

Consigli pratici

Idratazione. Bevi otto-dieci bicchieri di acqua al giorno. Acqua naturale, a temperatura ambiente, lontano dai pasti. L'idratazione è il moltiplicatore silenzioso di ogni protocollo di drenaggio.

Mangiare mediterraneo. Il protocollo lavora in sinergia con una dieta mediterranea: olio d'oliva, verdure, legumi, cereali integrali, pesce, vino moderato, dolci occasionali. Tutto ciò che assomiglia alla dieta che mangiavano i nostri bisnonni.

Sonno. Punta a sette-otto ore. Il lavoro di ricostruzione del microbiota nella Fase III è particolarmente sensibile alla qualità del sonno.

Movimento. La camminata quotidiana basta. Il corpo che si muove digerisce, drena e ricostruisce meglio. Non c'è bisogno di esercizio intenso durante il cleanse.

UNA NOTA DI SCIENZA

Perché standardizziamo.

Due tazze di camomilla, preparate da foglie dello stesso campo in giorni diversi, possono variare di un ordine di grandezza nel loro contenuto di bisabololo — la molecola che fa il lavoro lenitivo. Questo non è un problema nella cultura della tisana. È un problema nella formulazione.

Gli estratti standardizzati sono preparazioni botaniche in cui il contenuto di uno o più marker attivi è verificato, mediante analisi di laboratorio, contro un minimo definito. Quando diciamo *silimarina* $\geq 80\%$, intendiamo che ogni lotto di estratto di cardo mariano in ALKORA+ è stato cromatografato e confermato contenere almeno l'80% di complesso silimarinico in peso. Sotto quella soglia, il lotto viene scartato.

Non è così che è prodotto ogni integratore sul mercato. Molti prodotti più economici usano polveri di "erba intera" senza quantificazione dei marker — la variabilità naturale della pianta diventa la variabilità della capsula. ALKORA+ non funziona così. Spendiamo di più sui materiali in modo che tu riceva un prodotto consistente. Ogni certificato di analisi è disponibile su richiesta per i founding members.



"In medicina, la ripetibilità è tutto. Quello che non puoi misurare, non puoi migliorare."

DOMANDE FREQUENTI

Domande comuni.

ALKORA+ è un farmaco?

No. ALKORA+ è un integratore alimentare, formulato e registrato secondo le normative UE sugli integratori alimentari. Sostiene funzioni fisiologiche. Non cura né tratta malattie.

Chi non dovrebbe assumerlo?

Donne in gravidanza o in allattamento, persone sotto i 18 anni, persone in terapia anticoagulante, persone con ulcera gastrica attiva o patologie epatiche note dovrebbero consultare il proprio medico prima di iniziare qualsiasi protocollo cleanse.

Posso bere alcol durante il protocollo?

Ridurre l'alcol dà al protocollo lo spazio per lavorare. La Fase II in particolare sostiene il drenaggio epatico; il consumo di alcol in questa fase lavora contro quella funzione.

Posso fare il protocollo viaggiando?

Sì. Le capsule viaggiano bene, non richiedono refrigerazione, e il protocollo è progettato per essere portatile. Pre-riempi un porta-pillole settimanale se ti rende le mattine più facili.

Quante volte posso ripetere il protocollo?

Il ritmo classico mediterraneo è due cicli all'anno — primavera e autunno, i momenti del cambio stagione. Non raccomandiamo più di tre cicli all'anno.

E se salto un giorno?

Riprendi il giorno successivo da dove hai lasciato. Non raddoppiare la dose per compensare. Il protocollo è progettato con flessibilità incorporata — un singolo giorno saltato non annullerà il lavoro.

SU ALKORA+

Una continuazione, *non una startup.*

ALKORA+ è il lavoro di tre generazioni di una famiglia italiana. Enrica, che ha fondato CEDEBO negli anni Sessanta come una delle prime aziende del Paese a portare la fitocosmetica al rango di disciplina professionale. Tullio e Roberta, la seconda generazione — Tullio porta lo sguardo dell'imprenditore, abituato a costruire ciò che dura; Roberta la sua passione di sempre per le piante officinali e gli oli essenziali. E la terza generazione che ora si unisce: Margherita e Ginevra, in fase di laurea al Master della Copenhagen Business School in Danimarca, cresciute con queste piante in tavola.

ALKORA+ è un brand di MARGIN International LLC, registrato in Delaware, con uffici in Europa, Americhe e regione MENA. Il prodotto è formulato e prodotto in un laboratorio italiano certificato GMP, con sourcing prioritariamente mediterraneo.

Il primo lotto è limitato a 500 founding members. I founding members ricevono il loro kit a un prezzo early-bird scontato, con pagamento alla consegna e una lettera di benvenuto personale. La waitlist è aperta su alkoraplus.com.

Disclaimer importante

ALKORA+ è un integratore alimentare. Non è destinato a diagnosticare, trattare, curare o prevenire alcuna malattia. Le affermazioni in questa guida sono educative e informative. Le storie delle piante descritte si basano su fonti tradizionali ed etnobotaniche. Le affermazioni fitochimiche moderne si riferiscono a marker standardizzati. La formulazione dei claim health UE rispetta i Regolamenti 1924/2006 e 432/2012.

Mettersi in contatto

Brand · hello@alkoraplus.com

Customer service · support@alkoraplus.com

Waitlist · founding members · waitlist@alkoraplus.com

Corporate · info@margin-intl.com

Press · press@alkoraplus.com



ALKORA⁺

Il riequilibrio profondo, in tre fasi.



ALKORAPLUS.COM