

# Curarsi naturalmente

Rubrica a cura del  
dr. Sergio Ricciuti  
Vice Presidente S.I.FIT.  
Società Italiana Fitoterapia,  
Responsabile Area Farmacisti

## Un aiuto, naturale

**A**rriva il caldo, si avvicinano le ferie e compaiono, inesorabili, i primi segni di affaticamento fisico e mentale. Una condizione molto diffusa che si presenta ciclicamente, soprattutto ai cambi di stagione o in occasione di impegni pressanti (esami, cicli di lavoro critici ecc.), che viene vissuta come una condizione di disagio per non essere all'altezza delle proprie aspettative ma che forse rappresenta anche una pausa necessaria all'organismo per riorganizzarsi di fronte a nuove situazioni o stimoli esterni.



Ginseng

Il farmacista è - tradizionalmente - il primo interlocutore, a lui ci si rivolge per un consiglio, un prodotto che ci aiuti a superare "il momento no". Naturalmente il farmacista ha anche una funzione di filtro e ci consiglierà di interpellare il medico qualora il quadro generale non sia di sua competenza.

Gli *adattogeni* sono i prodotti che aiutano l'organismo ad adattarsi a nuove situazioni, ad esempio i cambi di stagione ed il loro uso è sicuramente in crescita perché intimamente connesso allo stile di vita sempre più nevrotico e competitivo tipico della nostra società.

Rosa Canina



L'affaticamento psicofisico è - sostanzialmente - un segnale che l'organismo manda chiedendo una pausa, più o meno lunga, per riorganizzarsi ed affrontare al meglio gli impegni in arrivo. In genere si manifesta dopo un periodo intenso, anche dopo le vacanze. Ad esempio dopo esami impegnativi, oppure al rientro da un viaggio quando ci aspetta una "ripresa" del lavoro brusca o, più



Eleuterococco

semplicemente, dopo un periodo, come quello estivo che per il caldo, l'eccessiva esposizione al sole, la disidratazione insieme ad abitudini di vita non corrette, fiacca persino il fisico più robusto. In genere l'organismo reagisce da solo, prendendosi il tempo necessario ma, a volte, questi problemi possono essere l'anticamera di vere e proprie forme patologiche di stanchezza o depressione. In questa fase si deve intervenire per aiutare l'organismo e facilitare il recupero con i prodotti più adatti ed anche con un idoneo stile di vita.

La natura propone un gran numero di piante medicinali ed alimenti disponibili sotto svariate forme (farmaci da banco, integratori e preparati erboristici). L'aspetto della sicurezza merita valutazioni specifiche anche se, in genere, queste piante sono molto ben tollerate. È comunque opportuna la supervisione del farmacista perché, in alcuni casi, ci possono essere controindicazioni - ad esempio - per le donne in gravidanza, i diabetici ed i pazienti in terapia antiaggregante piastrinica.



Guarana

L'aspetto della maggiore o minore efficacia riguarda soprattutto:

1. l'appropriatezza d'uso (quindi è estremamente importante il consiglio del medico o del farmacista);
2. la qualità dei prodotti consi-

gliati e, quindi, la loro standardizzazione, un aspetto che il farmacista ha ben presente, ma che deve illustrare con chiarezza perché su questo argomento c'è molta confusione e l'atteggiamento dei consumatori porta al confronto di prodotti (ad esempio alimenti e piante medicinali titolate e standardizzate) troppo diversi tra loro: non si può confrontare una bicicletta con un'auto.

Le piante più diffuse sono sicuramente il ginseng, l'eleuterococco, il guaranà, la rodiola oltre ad alimenti quali la pappa reale e piante ricche di vitamina C quali l'acerola e la rosa canina. Il Ginkgo biloba merita una considerazione speciale e saprà completare con le sue qualità quelle delle altre piante utilizzate. A seconda delle stagioni le formulazioni possono poi



Rodiola

essere integrate da piante ricche di sali minerali (es. ortica). Da valutare con attenzione l'opportunità di utilizzare piante con un elevato contenuto di caffeina e diffidare di quei rimedi miracolosi che contengono un esagerato numero di piante medicinali e che vantano straordinarie proprietà. *Alla salute non si addicono i fuochi d'artificio.*



Acerola

L'uso delle piante medicinali e di alimenti con proprietà adattogene va comunque inquadrato in una strategia che parte dallo stile di vita e dall'alimentazione e da una, almeno moderata, attività fisica. *Bisogna evitare di utilizzare male questi prodotti che la natura ci mette a disposizione continuando con le cattive abitudini che ci hanno costretto a farvi ricorso.*

*La salute si protegge con i piccoli gesti di tutti i giorni e gli adattogeni possono essere di aiuto, ma sono solo una tessera di questo intervento.*