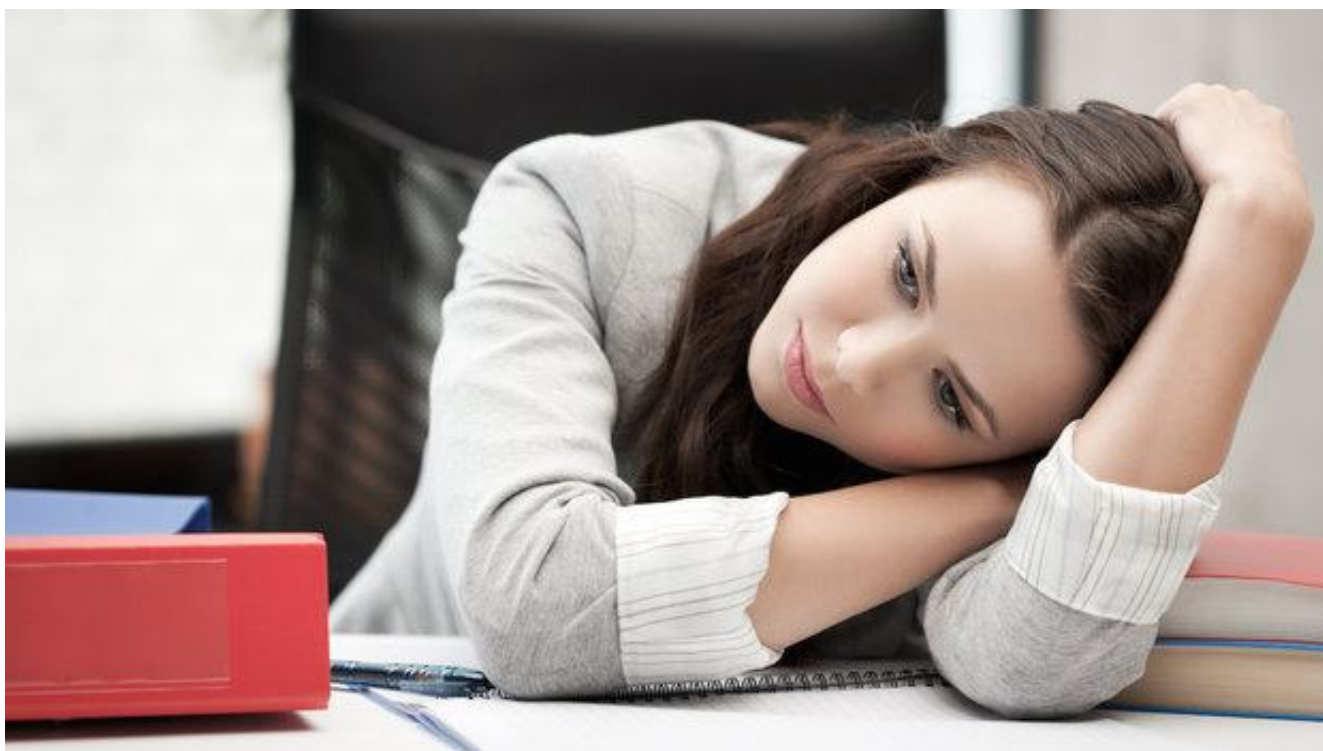


ASTENIA E STRESS: I COMPAGNI DELL'INVERNO



Le vacanze di natale si avvicinano sempre di più e il freddo ci accompagna da giorni rendendo tutto più lento e ovattato; la poca luce del sole che non sempre si fa vedere durante il giorno ci rende ancora più stanchi e stressati. Cosa si può fare per stimolare il sistema immunitario e avere la carica giusta per affrontare questa stagione?

Meglio un adattogeno o un tonico?

Le sostanze adattogene e toniche sono piante che in condizioni di stress migliorano la capacità di adattamento dell'organismo oppure ne tonificano specifiche funzioni; nel web queste piante spopolano e per tante le indicazioni non sono sempre corrette, quindi è davvero difficile, anche per una persona che magari un po' se ne intende di fitoterapia, scegliere senza esitazione l'adattogeno e il tonico che più si adatta alle esigenze del momento.

Quale adattogeno?

L'Eleuterococco si può definire come l'adattogeno contro lo stress per eccellenza; le parti che vengono utilizzate sono costituite dalle radici in estratto secco. In particolare, l'Eleuterococco è una pianta che si usa in condizioni di stress associato a indebolimento della vitalità e della resistenza immunitaria, soprattutto a carico delle vie respiratorie e della pelle. Un altro adattogeno efficace è il

Ginseng, che è indicato per severo esaurimento psico-fisico da shock o stress intenso con marcata astenia e squilibri metabolici. Per ultimo mi preme segnalare la Schisandra, un adattogeno sicuramente meno conosciuto dei precedenti, ma comunque di estrema valenza, utile in presenza di stress con astenia fisica e mentale, aggravata da problematiche del metabolismo con interessamento al fegato; tutto questo quadro sintomatico influenza, di conseguenza, la capacità di concentrazione e di applicazione.

Quale tonico?

La triade da considerare per quanto riguarda i tonici è: Goji, Guaranà e Maca. Il primo è attivo quando siamo in presenza di una ridotta efficienza cognitiva e mnemonica; quando consiglio il Goji a un cliente in farmacia sono solitamente di fronte ad una situazione di effettivo esaurimento mentale, che in alcune persone può capitare ad esempio quando sono tormentate da pensieri e preoccupazioni incombenti. Il Guaranà, invece, di cui si usano i semi in estratto secco, è un tonico valido nelle astenie funzionali ed è considerato un vero e proprio stimolante; la Maca, d'altresì è anche lei un tonico stimolante, ma sicuramente più selettivo: agisce, infatti, a livello del sistema riproduttivo, sia in casi di ridotta fertilità sia quando la libido risulta essere disattivata per condizioni di stress elevato.

E il ferro? Si può considerare al pari di un "tonico"?

Non posso trascurare di dire che in alcuni casi la stanchezza, astenia e l'affaticamento possono essere dovuti a situazioni dove c'è una mancanza a livello metabolico di ferro, che gioca un ruolo fondamentale nel nostro organismo; per cui, come prima cosa, è consigliabile valutare col proprio medico se tale astenia possa essere associata ad una perdita effettiva di ferro.