I ginseng
Coreano o siberiano, pari non sono

Ci sono diversi tipi di ginseng, dal classico coreano all'eleuterococco, o siberiano, all'americano e all'ashwagandha o ginseng indiano - così ribattezzato anche se si tratta di una pianta diversa, la withania somnifera. L'ashwaghanda è un antistress che può servire a combattere astenia e depressione e non ha gli effetti collaterali del ginseng vero e proprio, l'eleuterococco ha effetti simili al coreano e può essere utile per chi ha la pressione bassa, mentre alcuni studi mostrano che il ginseng americano potrebbe aiutare a controllare la glicemia. Indicazioni d'uso più ristrette per via degli effetti collaterali - per esempio in chi soffre di ipertensione - e delle interazioni con vari farmaci è proprio il ginseng coreano.

Benessere al femminile

Donne con le erbe

di PAOLA EMILIA CICERONE

Ad ognuna le sue

Un bell'aspetto nasce da un organismo in buona salute: giusto peso, intestino regolare, un corretto apporto di nutrienti. Risultati che si ottengono con un'alimentazione equilibrata e un'attività fisica regolare. Ma quando le cose non girano come dovrebbero, la natura offre rimedi che possono essere di aiuto.

Per esempio per vincere la stanchezza che accompagna l'arrivo della primavera: «Molto dipende dalle cattive abitudini alimentari, ma se serve un tonico si può ricorrere al ginseng», spiega Fabio Firenzuoli, direttore del centro di Fitoterapia clinica dell'ospedale di Careggi. Altri problemi per cui le erbe possono essere di aiuto sono sovrappeso e ipercolesterolemia, particolarmente a una certa età quando il metabolismo rallenta e le donne perdono la protezione garantita dagli estrogeni all'apparato cardiovascolare. «Una pillola miracolosa per perdere peso non esiste, in fitoterapia come in farmacologia», spiega Firenzuoli. Però le piante possono aiutare: «Le più richieste sono quelle per drenare i liquidi e attivare il metabolismo - prosegue il medico - mentre l'approccio migliore è quello con le fibre solubili, come i glucomannani che hanno un effetto massa riempiendo lo stomaco». E consumati con abbondante acqua aumentano il senso di sazietà, oltre a garantire una modesta riduzione del picco glicemico dopo i pasti, aiutando a controllare la fame provocata dalla risposta dell'insulina. Per quanto riguarda gli attivatori del metabolismo, i più diffusi sono a base di arancio amaro e riducono un po' la sensazione di fame. «Sempre però bisogna controllare le eventuali controindicazioni o interazioni con farmaci», ricorda Firenzuoli.

Quanto ai diuretici, si può scegliere tra pilosella, tarassaco, equiseto e altre piante, « che sono utili solo se c'è effettivamente un problema di ritenzione idrica», prosegue il medico, mentre per chi ha problemi di irregolarità intestinale, una pianta priva di rischi è il rabarbaro che stimola la peristalsi intestinale, ma anche l'appetito.

Ma gli integratori servono anche a mantenere in forma pelle e capelli. «Per esempio per preparare l'abbronzatura una ventina di giorni prima di andare al mare, con i carotenoidi che si stratificano nella pelle e fanno da filtro solare», spiega la dermatologa Pucci Romano, presidente Skineco. Più in generale, per mantenere la pelle in buone condizioni, è importante fare il pieno di antiossidanti: «aiutano il ricambio naturale delle cellule e proteggono i fibroblasti, le cellule che si trovano nel derma e perdono vigore con l'età», spiega Romano. Tra i più interessanti il resveratrolo, il picnogenolo estratto dalla corteccia del pino marittimo, oppure l'astaxantina, un carotenoide responsabile della colorazione di pesci come il salmone, utile per il metabolismo cellulare. Senza dimenticare l'acido ialuronico, «utile per la pelle - spiega la dermatologa - ma anche per tutte le strutture osteoarticolari e per gli occhi". Tra le sostanze utili c'è anche il collagene idrolizzato, più assimilabile, «meglio se assunto in combinazione con altri elementi come vitamina C, vitamina E e fitosteroli - prosegue la dermatologa - in generale è meglio affidarsi a prodotti che riuniscono vari principi attivi, in modo da riprodurre per quanto possibile la sinergia presente in natura».

Per i capelli sono particolarmente importanti i minerali: zinco, rame e soprattutto silicio, che ha anche un effetto immunomodulante della pelle e favorisce la sintesi del collagene e dell'elastina: «sono tutte sostanze che si trovano negli alimenti, ma possiamo ricorrere a supplementi per integrare carenze dovute all'inquinamento o alla scarsa disponibilità di determinati alimenti - ricorda Romano - per esempio, per quanto riguarda il silicio, con gli estratti di alghe che ne sono ricche».

©RIPRODUZIONE RISERVATA

Nausea?
puoi vincerla
SENZA MEDICINALI!

I bracciali P6 Nausea Control® Sea Band® sono un metodo contro il **mal d'auto**, il **mal d'aria** ed il **mal di mare**.

Semplici da utilizzare, agiscono rapidamente applicando il principio dell'**acupressione** che permette di **controllare nausea e vomito senza assumere medicinali.**

Sono disponibili nelle versioni per **adulti** e per **bambini**, in tessuto **Ipoallergenico, lavabili e riutilizzabili oltre 50 volte.**

Disponibili anche per nausea in gravidanza nella versione
P6 Nausea Control Sea Band Mama.

P6 NAUSEA CONTROL®
SEA-BAND
L'ORIGINALE

IN FARMACIA E' un dispositivo medico CE. Leggere attentamente le istruzioni per l'uso. Aut. Min. Sal. 07/07/2017
Distribuito da Consulteam srl – Via Pasquale Paoli, 1 – 22100 Como - www.p6nauseacontrol.com

Ormon free
Contro caldane e calo del desiderio

Ci sono anche principi attivi adatti per le donne che non possono assumere ormoni, per esempio perché operate di tumore al seno. Come l'estratto di polline purificato, «che permette di tenere sotto controllo le vampate in menopausa», spiega Angelamaria Becorpi, responsabile dell'ambulatorio per la menopausa oncologica dell'Ospedale Careggi di Firenze. E poi c'è la cimicifuga racemosa «che riduce caldane e sudorazione», prosegue Becorpi. Tra le piante utilizzate come ovuli o gel ci sono melaleuca, calendula e aloe vera. «La griffonia può servire a tenere sotto controllo ansia e variazioni del tono dell'umore -prosegue Becorpi - come yohimbina, tribulus terrestris e maca possono aiutare nel caso di disturbi del desiderio in menopausa».

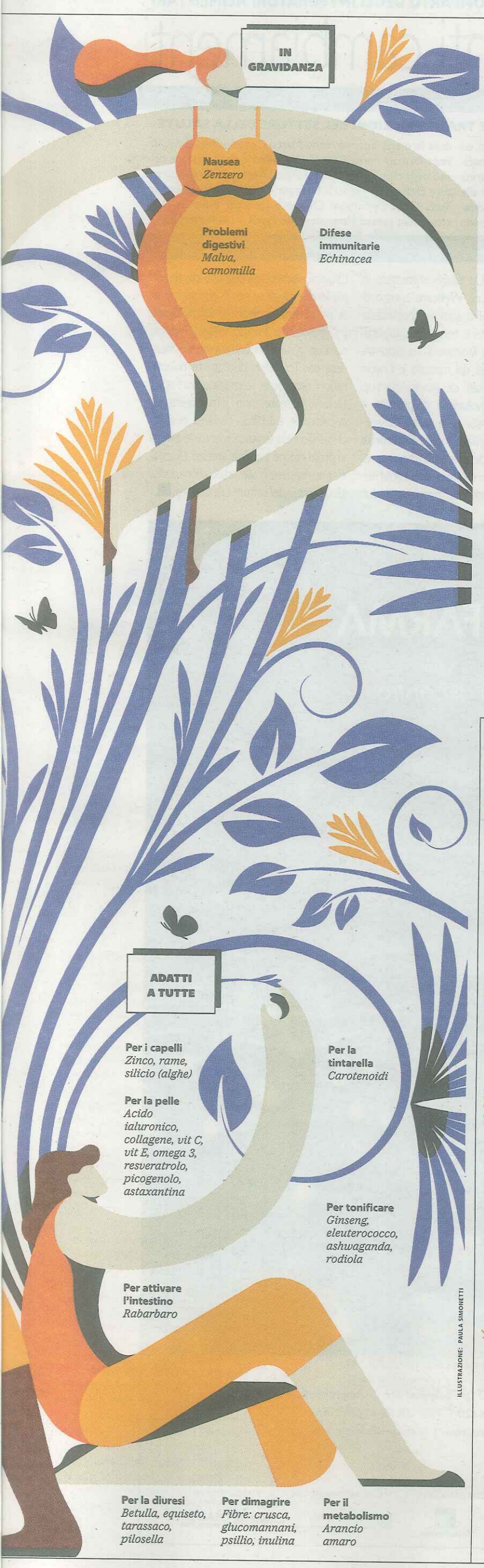

ILLUSTRAZIONE: PAULA SIMONETTI

Disturbi intimi

Lo chiamavano tanaceto partenio

Usato per le partorienti oggi serve contro i dolori. L'agnocasto contro l'amenorrea...

Ci sono piante tradizionalmente usate dalle donne, o che conservano nel nome il riferimento ai disturbi che curano. Come il tanaceto partenio, simile alla margherita anticamente usata per le partorienti, o l'agnocasto, considerato un anafrodisiaco per ridurre gli impulsi sessuali. E molte di queste, di cui la ricerca ha confermato le proprietà, sono ancora utilizzate, anche se in modo diverso. «Come il tanaceto, un antidolorifico per i dolori mestruali, che può anche prevenire le cefalee associate al ciclo mestruale», spiega Marina Risi, ginecologa vicepresidente Sipnei. Quanto all'agnocasto: «agisce sulla prolattina, un ormone collegato allo stress, che influisce su varie disfunzioni mestruali e in particolare sull'amenorrea - prosegue la ginecologa- quindi è usato per trattare questo disturbo». Mentre per regolare un flusso troppo abbondante può essere utilizzata la dioscorea villosa, una pianta che ha effetti simil progestinici, e assunta nella seconda parte del ciclo può contribuire a regolarizzarlo.

Non ci sono solo vegetali: il magnesio ha molte funzioni tra cui quella di ridurre il dolore e i sintomi della sindrome premestruale, «particolarmente se associato alla vitamina B6, detta "del buonumore" per i suoi effetti sul sistema nervoso», prosegue Risi.

Dove gli integratori a base vegetale la fanno da padroni, invece, è nel trattamento dei sintomi legati alla menopausa: si usano estratti di piante con alto contenuto di fitoestrogeni come la soia e soprattutto il trifoglio rosso, sia per via orale sia sotto forma di gel per applicazioni locali, spesso in combinazione con piante lenitive o sfiammanti.

I rimedi naturali vanno per la maggiore anche per trattare disturbi intimi, dalle semplici infiammazioni a vaginiti e cistiti. «Quando il problema è legato a una distrofia delle mucose si può pensare ad applicazioni di acido ialuronico, sotto forma di gel o ovuli», spiega la ginecologa. Mentre in caso di infiammazioni possono essere utili anche dei semplici sciacqui con il bicarbonato. Quando invece si tratta di combattere infezioni batteriche o fungine, una delle sostanze più efficaci è il D-mannosio «uno zucchero metabolicamente inerte che ha la proprietà di staccare i batteri dai tessuti», spiega Risi. Tra gli altri rimedi efficaci ci sono gli estratti di corteccia di magnolia, o di uva ursina che ha un'azione disinfettante e antiinfiammatoria, ma anche la N acetilcisteina, generalmente usata per i disturbi delle alte vie respiratorie. «Senza dimenticare che la prima cosa da fare per combattere le infezioni ed evitare le recidive è agire sul microbioma intestinale con i fermenti lattici, per riequilibrare il sistema immunitario comune all'intestino e all'apparato genitale», ricorda Risi. E in questo caso non ci sono controindicazioni, «se non il prezzo, perché i fermenti di buona qualità costano cari - conclude la ginecologa - ma ne vale la pena».

©RIPRODUZIONE RISERVATA