

## IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

a cura del dottor **Renato Raimo**  
farmacista titolare a Pisa, perfezionato in fitoterapia,  
esperto in piante medicinali e fitopreparatore  
[www.fitoterapiadottorraimo.wordpress.com](http://www.fitoterapiadottorraimo.wordpress.com)



# SOIA: FITOTERAPIA AL FEMMINILE

La **sindrome menopausale**, con i disturbi e le patologie che ne derivano, è di sicuro tra i campi di studio in cui la fitoterapia sta dimostrando la validità dei suoi presupposti offrendo sicuri risultati nell'alleviare i sintomi e le patologie correlate all'assenza di **estrogeni**. Tutto è nato dall'osservazione che le donne asiatiche attraversano questa fase della vita quasi senza sintomi e che molto bassa è la frequenza di neoplasia mammaria. Il fatto che le popolazioni asiatiche facessero largo e costante uso di alimenti a base di **soia** (*Glicine Max*) fin dalla nascita è stato il punto di partenza di uno studio approfondito che nell'ultimo decennio ha dato molte conferme.

L'Organizzazione mondiale della sanità definisce menopausa la scomparsa definitiva del **ciclo mestruale** e la perdita della **fertilità**, causa cessazione dell'attività follicolare ovarica. Gli eventi caratterizzanti la prima fase sono di tipo en-

docrino: alterazioni del ritmo e della quantità del **flusso** mestruale. In seguito la carenza di estrogeni porta a una serie di sintomi definibili come **sindrome climaterica**: dalle ben note vampate di calore e sudorazioni improvvise, ai meno evidenti disturbi dell'umore con irritabilità che può sfociare in depressione, fino a disturbi all'apparato genito-urinario come cistiti, incontinenza urinaria, invecchiamento cutaneo, indebolimento di unghie e capelli. A questo si aggiunge una predisposizione a problemi importanti, dalle **patologie cardiovascolari** all'**osteoporosi**.

Non è detto che tutto ciò si verifichi sempre e nella stessa misura. Comunque, la donna occidentale vive spesso questo periodo come un momento di forte cambiamento con stati d'ansia evidenti e sbalzi umorali.

Per anni la risposta terapeutica è stata di tipo farmacologico, con la sostituzione ormonale. Ma in diver-

se situazioni è richiesta una possibilità di cura naturale, più "dolce" e sicura. E la fitoterapia moderna, con i **fitoestrogeni** della soia, offre un valido approccio e un consolidato strumento terapeutico.

Ma come funzionano i fitoestrogeni della soia? Simili per struttura agli **ormoni sessuali** femminili, presentando molte analogie strutturali con gli estrogeni; una volta in circolo si legano ai recettori degli estrogeni e ne mimano l'azione, determinando un netto miglioramento della sintomatologia. Mimarre non vuol dire sostituire: la loro azione è di breve durata proprio perché mimata, il recettore se ne accorge e se ne libera. Quindi, per garantire un'azione mimata duratura ed efficace, occorre assumere quantità di fitoestrogeni di soia che assicurino un dosaggio costante all'interno del nostro organismo e per periodi prolungati, assicurandosi di fare periodi di pause terapeutiche.

L'azione dei fitoestrogeni di soia, quando a regime, si traduce in una riduzione del numero e dell'intensità delle **vampate** di calore, in un netto miglioramento dell'**umore**, in una riduzione della **secchezza vaginale** e, nel tempo medio, ristabilendo il bilancio del **calcio**, si riduce la possibilità di osteoporosi.

La risposta al trattamento non è sempre univoca e la sintomatologia può non scomparire del tutto. Per un risultato soddisfacente occorre assumere quantitativi corretti di fitoestrogeni titolati in **genisteina** e **daidzeina** min 40%. Attenzione perciò all'etichetta del prodotto che

### SCACCO ALLA MENOPAUSA: AZIONI SINERGICHE CON LA FITOTERAPIA

**Sindrome menopausale: Glicine max** (titolo 40% in isoflavoni di soia in genisteina e daidzeina 80 mg/die). **Effetto**: riduzione delle vampate, miglioramento del tono dell'umore riduzione secchezza vaginale, miglioramento del tono dei capelli e consistenza delle unghie. Assumere per tre mesi consecutivi con pausa di due settimane, poi ripetere ciclicamente.

**Sostegno drenante: Linfa di betulla** cum **Ananas**. Assumere 2-4 capsule di ananas estratto titolato a digiuno e diluire 100 gocce di linfa di betulla in un litro d'acqua da bere durante il giorno. **Effetto**: azione antiedema ed eliminazione dei liquidi trattenuti, sensazione di leggerezza.

**Sostegno ansia-umore: Passiflora** tintura madre cum **Iperico**: 40/50 gocce di passiflora 2-3 volte /die con iperico anche a basso dosaggio. **Effetto**: riduzione dello stato di ansia crescente e miglioramento dello stato umorale. In caso di variazione dei livelli pressori e di crisi tachicardiche (sensazione di cuore in gola) **Biancospino tintura madre**.

**Sostegno rimineralizzante: Equiseto** estratto titolato. **Effetto** benefico su unghie e capelli.



dovrà garantire un'apporto di 80 mg al giorno, non necessariamente in un'unica somministrazione.

Per assimilare i fitoestrogeni è utile un'associazione con **tarassaco** (estratto secco titolato in **inulina** minimo 2%). L'inulina infatti funziona da prebiotico garantendo un miglior assorbimento.

Sempre sul tema delle associazioni valide per conferire una sensazione generale di miglioramento, la fitoterapia può supportare la donna in menopausa con una terapia sinergica: **azione drenante** per eliminare l'eccesso di tossine e di ritenzione idrica con **linfa di betulla**, **carciofo**, **fumaria**, lo stesso tarassaco; azione per il sostegno dell'**umore** con **iperico** e **ginseng**; azio-



ne per la riduzione dello stato d'**ansia** con **passiflora** e **tilia tomentosa**; non deve mancare un **sostegno rimineralizzante** dove l'**equiseto** con la sua alta concentrazione di silicio contribuisce a consolidare lo scheletro e a dare nuova vitalità ad unghie e capelli. Per sostenere la **microcircolazione** la **vite rossa** o l'**ippocastano** daranno un aiuto notevole alle pareti dei vasi, riducendo l'indebolimento degli stessi contenendo la ritenzione idrica. Anche l'alimentazione dovrà variare assecondando la nuova "stagione".