

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



LA RHODIOLA È DONNA

Tra le piante definite adattogene, la **Rhodiola Rosea** merita un capitolo a sé per le sue particolari molteplici attività. Il suo nome - che potremmo tradurre con "rossellina" - fa riferimento al profumo della sua radice, conosciuta sia dai Greci sia dai Latini: questa, infatti, una volta triturrata, profuma intensamente di rose. Preziosi sono i principi attivi di questa pianta, che oggi vede riconosciuta la propria azione nell'ambito dei rimedi **anti-stress** e non solo.

Se dico Rodhiola penso donna; e non soltanto per il suo profumo di rosa. Penso alla donna moderna, al suo essere più figure in una, spesso madre e moglie, professionista e imprenditrice, o semplicemente lavoratrice, donna insomma. La giornata è lunga e la necessità di essere al top su tutti i fronti esige una ricerca di equilibrio e un impegno costante che spesso porta a una fase di intenso stress con tutto

ciò che ne consegue... ma la Rhodiola può costituire un valido aiuto. Quando poi si avvicina l'**età dei cambiamenti** e in tutte le situazioni in cui l'**umore** si fa più scuro, anche in questo la Rodhiola è donna, perché portatrice di un'azione di **benessere diversificato**. Questa sua molteplice attività è legata all'azione di diversi principi attivi, dei quali è stata dimostrata, oltre che una potente **azione adattogena** in grado di ridurre gli stati di affaticamento mentale e fisico, anche quella di favorire il trasporto a livello cerebrale degli **aminoacidi** precursori dei neurotrasmettitori del buonumore.

Le ricerche hanno evidenziato, in particolare, che la Rhodiola Rosea, regolando la **risposta ormonale** dell'organismo, può incrementare la flessibilità e l'adattabilità corporea a ogni cambiamento, migliorando la **resistenza fisica** e la capacità di **concentrazione**.

Documentata è la capacità di mantenere alti i livelli di **serotonina**, di **catecolamine** e di normalizzare il livello di **dopamina** nel sangue. La pianta ha quindi un'efficace azione regolatrice dell'umore ed è un potenziale coadiuvante, là dove il medico lo ritiene opportuno, per le convenzionali terapie.

Rodhiola è donna anche quando la rotondità delle forme si fa importante e si vuole ridurre un eccesso di **peso corporeo**: facilita la combustione dei grassi, riduce il senso di fame e il desiderio di cibo, rivelandosi un valido supporto alle terapie dimagranti. La pianta, aumentando i livelli di **serotonina** nel sistema nervoso centrale, ha azione sedativa-antiansia, con riduzione della **fame ansiosa**; inoltre, i **glicosidi** contenuti nella radice sono capaci di incrementare i livelli di **dopamina**, trasmettendo al sistema nervoso centrale un segnale di sazietà; infine, più in profondità, stimola alcuni **enzimi** (lipasi) in grado di accelerare la liberazione dei **grassi** dai tessuti di deposito (lipolisi) per trasformarli in grasso pronto per produrre energia. Fondamentale affiancare una sana attività fisica per migliorare i risultati. Da non dimenticare inoltre che l'azione adattogena tende a migliorare anche le capacità di **apprendimento** e **memoria**.

Queste azioni diversificate, se ben veicolate, sono un vero toccasana per quell'area di bisogno che si chiama "universo donna". Stiamo parlando di meccanismi di azione ben precisi indotti sul nostro organismo da principi attivi dei quali è



PER CHI DEVE ESSERE AL PASSO COI TEMPI

Surmenage intellettuale: la Rhodiola stimola l'attività mentale, migliorando la concentrazione, la lucidità mentale e il potenziale menemonico.

Miglioramento delle prestazioni fisiche: aumenta la resistenza alla fatica per una maggiore disponibilità di energia proporzionata al fabbisogno muscolare.

Riduzione delle reazioni allo stress: azione diretta sulla regolazione del tono dell'umore e del comportamento. Migliora gli stati depressivi, ritarda la fase di esaurimento.

Ottimizzazione della perdita di peso in eccesso: per un'azione diretta sulla mobilitazione degli acidi grassi accumulati nel tessuto adiposo resi così più disponibili alla produzione di energia. Efficace in associazione a un sano esercizio fisico.

Miglioramento della funzionalità cardiovascolare e sessuale.

Avvertenze: a dosi eccessive può causare agitazione, irritabilità, insonnia ed euforia. Evitare l'assunzione nelle ore serali.

Controindicazioni: non utilizzare in gravidanza, durante l'allattamento e nel bambino di età inferiore ai 3-4 anni.

Interazioni: non segnalate.

giusto conoscere i nomi e le dosi. Dopo anni di sperimentazioni possiamo sostenere che le importanti proprietà riconosciute alla Rodhiola Rosea sono scientificamente dimostrate. Il suo **fitocomplesso** è ricco di un gruppo di principi attivi i **glicosidi fenilpropanoidici, salidroside, rosavin, rosin** e **rosarin**. Per godere a pieno della loro azione terapeutica occorre assumere prodotti di elevata qualità dove sia chiaramente espresso il contenuto in principio attivo per ogni capsula,



cioè il cosiddetto **titolo in principio attivo** che deve essere ben riportato in etichetta. Un prodotto titolato in rosavin al 3% è garanzia di efficacia alle dosi da 300 a 500 mg di estratto secco suddivise in due assunzioni, al mattino al risveglio e nel primo pomeriggio. Va assunto sino a miglioramento dei sintomi, per non più di 3 mesi.

La Rodhiola rappresenta una pianta degna di un riconoscimento terapeutico moderno per le sue virtù e attività curative dimostrate.

Va ricordato, però, che è sempre necessario approfondire le singole situazioni e godere di una personalizzazione della terapia. Una diagnosi corretta parte dall'individuo e il raggiungimento dell'agognato benessere è garantito da una terapia mirata e sicura.

Care donne, ogni tanto fermatevi e riprendetevi il vostro tempo.