

a cura del dottor **Renato Raimo**  
farmacista titolare a Pisa, specializzato in fitoterapia,  
fitoterapeuta e fitopreparatore



# CONTRO ANSIA E INSONNIA IL RIMEDIO NATURALE È D'ELEZIONE

Tra i disturbi che più spesso spingono le persone a entrare in farmacia per trovare una risposta immediata al proprio problema c'è senza alcun dubbio lo **stato d'ansia**.

È uno stato emotivo del quale ognuno di noi ha, prima o poi nella vita, avuto esperienza.

A chi non è capitato -anche se in situazioni assai diverse e con differenti modalità- di provare quella tipica sensazione di apprensione e malessere, riconoscibile come ansia?

Se l'ansia è un fenomeno passeggero, che si manifesta in particolari situazioni per qualche aspetto "difficili", è **normale**, fisiologica, non deve preoccupare: anzi è uno stato d'animo utile e con **funzioni protettive**. Essa è un segnale d'allerta: avverte di un pericolo imminente e, grazie a una attivazione generalizzata delle risorse individuali, consente alla persona di mettere in atto misure per affrontare una minaccia, prevenirla o ridurne al minimo le conseguenze.

Per esempio, quando affrontiamo un esame, quando ci troviamo a parlare in pubblico, quando dobbiamo raggiungere un certo obiettivo... la reazione ansiosa ci permette di aumentare le nostre forze fisiche e mentali, mettendoci nello stato ottimale per affrontare la difficoltà. Livelli anche piuttosto elevati di ansia possono essere vissuti come normali quando sono coerenti con ciò che richiede la situazione.

Il problema nasce se, invece, la nostra risposta emotiva è troppo forte e porta all'insorgere di **effetti debilitanti** tali da ridurre la nostra capacità di comportarci in modo

efficace e di svolgere le attività intellettuali più complesse, rendendoci anche difficile recepire correttamente i segnali provenienti dall'esterno. In pratica, due sono le condizioni nelle quali

dovrebbe venirci il dubbio che la nostra ansia stia diventando patologica.

In primo luogo, quando proviamo un'**ansia generalizzata**, quando siamo consapevoli del fatto che la nostra risposta ansiosa è esagerata, rispetto agli stimoli che l'hanno indotta, ma non riusciamo a gestire con il ragionamento tale evento e questo si protrae per tutto la giornata e anche oltre. In secondo luogo, se lo stato ansioso si presenta in **assenza di uno stimolo scatenante**, compare all'improvviso, insieme a una **difficoltà a respirare**

## Un poker vincente per ritrovare calma e serenità

**PASSIFLORA** - Nota come "fiore della passione", la Passiflora, può favorire un **somno fisiologico** e un **risveglio rapido** e completo, senza conseguenze su attenzione e vigilanza. È particolarmente utile nell'**ansia generalizzata** associata ad angoscia e nell'**insonnia da eccitazione cerebrale**, che nasce da un eccessivo lavoro intellettuale e dallo stress tipico di chi deve raggiungere un obiettivo (manager, studenti). In genere, se ne consigliano 2-4 capsule (da 350 mg di estratto secco titolato allo 0,15% di Orientina) al dì, distribuite nella giornata e in prossimità del riposo notturno. La si può associare con escolzia e valeriana.

**ESCOLZIA** - L'Escolzia agisce a livello del **sistema nervoso centrale**, favorendo il sonno. Il risveglio è fisiologico, senza sensazioni di stordimento, dopo un'azione di circa sei ore. Per la presenza di alcaloidi, manifesta un'attività **analgesica** e calmante gli spasmi, utile nel trattamento delle sindromi dolorose a carico di apparato digerente e vie biliari e nella cura dell'emicrania. L'uso prolungato non dà luogo a fenomeni di assuefazione. È sconsigliata durante gravidanza e allattamento. Si suggeriscono 2 capsule di estratto secco titolato (minimo 0,35% di Protopina) 30 minuti prima di addormentarsi e, in caso di risveglio, altre 2 capsule. Ottima l'**associazione** con il **Finocchio** nella colite con aerofagia o con il **Carciofo** nelle turbe biliari.

**VALERIANA** - È dotata di azione **sedativa** sul sistema nervoso centrale e **rilassante** sulla muscolatura liscia. Favorisce il sonno, soprattutto in associazione con Passiflora ed Escolzia. In caso di **nervosismo** e **irritabilità**, o di **insonnia** con risvegli frequenti e precoci, si consigliano 2-4 capsule (da 150 mg di estratto secco titolato allo 0,42% in Acidi Valerianici) al dì, distribuite nella giornata e in prossimità del riposo notturno.

**BIANCOSPINO** - Regola la frequenza cardiaca, migliora la circolazione coronarica. È indicato nelle **turbe da sonno** che si accompagnano a **eccitamento cardiaco**. Aiuta a eliminare la componente emotiva di certi stati ipertensivi. Per la sua azione diretta sul cuore, non va usato da chi presenta una frequenza del battito cardiaco molto bassa. Potenzia gli effetti della digitale e dei farmaci beta-bloccanti. Sconsigliato in gravidanza, in allattamento e nei bambini sotto i 12 anni. Si suggeriscono in genere 2-4 capsule (da 350 mg di estratto secco titolato in Vitexina allo 0,40% minimo).



in modo tranquillo, a sensazioni di soffocamento; quando si arriva addirittura a provare la **paura di perdere il controllo** e ci si sente presi dal **panico**. A volte queste manifestazioni possono anche essere scatenate da stimoli o situazioni particolari. Spesso, infatti, le due condizioni patologiche che abbiamo descritto coesistono: stati d'ansia legati a particolari eventi possono essere sottovalutati e, nel tempo, le cose si complicano. Il rischio è quello di entrare in un circolo vizioso, nel quale non è più chiara la causa che ha creato il problema. A volte gli stati d'ansia si portano dietro ripercussioni a vari livelli. Possono insorgere problemi come l'**insonnia**, che può manifestarsi con difficoltà ad addormentarsi, risvegli frequenti durante la notte, risveglio precoce al mattino; o anche sensazione di sonno poco ristoratore pur se di lunga durata. Chi ne è colpito si trova a subire un'alterazione del ritmo circadiano sonno-veglia con conseguenze sull'equilibrio ormonale e sul sistema cardiovascolare. A volte possono comparire anche **disturbi gastro-intestinali**: gli scompensi creati dall'ansia al sistema neurovegetativo, infatti, possono causare ripercussioni come sindromi gastriche, spasmi intestinali, coliti spastiche. È, dunque, chiaro che sugli stati d'ansia è bene intervenire il più presto possibile. Il primo passo da fare è cercare di **individuare le cause** per autocontrollarlo, ridimensionando il problema. E -soprattutto nelle fasi iniziali- questi disturbi possono trovare nella **fitoterapia** un trattamento d'elezione. Il farmacista saprà sempre valutare le differenti situazioni e consigliare i rimedi a base di estratti naturali, opportuni per un efficace approccio terapeutico privo degli effetti indesiderati tipici delle terapie con farmaci di sintesi; oppure, se necessario, indirizzerà a un approfondimento dal medico.