

IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

a cura del dottor **Renato Raimo**
farmacista titolare a Pisa, perfezionato in fitoterapia,
esperto in piante medicinali e fitopreparatore



LE VIRTÙ DEL PAPAVERO GIALLO

Si scrive *Eschscholtzia* e si pronuncia **Escoltzia**. Il segreto...la sua semplicità. Per molti ancora è sconosciuta, ma in questi ultimi anni ha fatto molto parlare di sé. Elegante, raffinata, sobria nel portamento, veste di giallo, fluttua leggera nei campi aridi e selvatici della sterminata California. Fu introdotta in Europa agli inizi del 1800, come pianta decorativa proprio per la bellezza del suo giallo fiore. La raccolse per primo, vicino a San Francisco, Adalberto Chamisso, che dedicò questa scoperta al compagno di viaggio J.F. Eschscholtz, botanico ed entomologo russo, responsabile di quella spedizione scientifica in America nei primi anni del XIX secolo.

Già gli indiani d'America e i primi coloni del Nord America utilizzavano le foglie di Escoltzia come alimento, bollite oppure cotte su pietre calde; ma anche come medicamento interno (nelle coliche intestinali e biliari, nel mal di denti e per ridurre la lattazione) ed esterno (in cataplasmi, nelle ulcerazioni).

Molti si sono interessati allo studio di questa pianta, fino a scoprire che, oltre a colorare le nostre giornate con il suo giallo intenso, poteva diventare rimedio prezioso per sonni ristoratori. Oggi, gli studiosi ne stanno carpando i segreti: i principi attivi più importanti del suo fitocomplesso, gli **alcaloidi**, insieme ad altri che la natura ha posto nelle radici e nelle sommità di questa pianta, giocano un ruolo predominante nella sua attività. Ed è stato dimostrato clinicamente che, somministrandolo per lungo periodo, che l'estratto titolato di Escoltzia diminuisce il tempo di

addormentamento e migliora la qualità del **sonno** [Baldacci R., *Phytoterapy*, 9, 31-32, (1984)]. Il **risveglio** è naturale, la sensazione è di aver riposato bene. Infatti, i suoi principi attivi ben identificati agiscono riducendo la reattività delle cellule della **corteccia cerebrale** e svolgendo un'azione che favorisce il **rilassamento muscolare** e stimola i centri del sonno.

Non riposare bene la notte mina la qualità della vita. Attenzione, però: l'insonnia vera e propria è una patologia che, per essere diagnosticata come tale, richiede un attento esame dei sintomi. Ma, chi non ha mai provato quello stato di malessere notturno caratterizzato da difficoltà ad addormentarsi, sonno leggero e agitato con frequenti interruzioni? Oppure sonno immediato ma instabile e risveglio precoce al mattino? Nella sola popolazione italiana, quasi il 40 per cento soffre di questo

“disagio notturno”, che ha molte sfaccettature e concause: dal tipo di personalità del soggetto, alle situazioni ambientali, a preoccupazioni, paure, farmaci e stile di vita.

Il parametro per definire un disagio notturno come “insonnia” non è soltanto il numero di ore dormite: ogni individuo tende a variare i propri bisogni di sonno secondo le fasi e le abitudini di vita. In sostanza, non è il dormire in sé il problema, ma il riuscire a **dormire** in base alle proprie specifiche **esigenze fisiologiche**. E, quando ciò non avviene, si concretizza nel paziente la “sensazione” che il proprio sonno non sia “sufficientemente ristoratore”.

Se questi disturbi sono transitori, cioè durano una settimana/due, o sono riconducibili a eventi stressanti, non devono destare preoccupazione. Quando il periodo si allunga da uno a sei mesi con fasi intermittenti, lo dobbiamo considerare un cam-

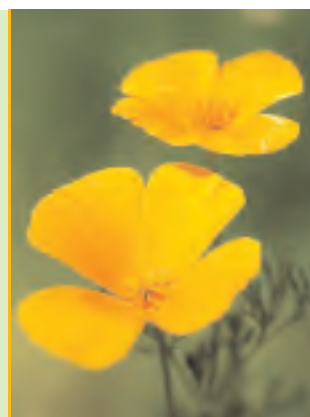
PER FAVORIRE IL SONNO...

Regole comportamentali

Rituali: un bagno caldo, leggere per 10 minuti prima di addormentarsi, prepararsi una bevanda calda o tisana. **No spuntini** prima di coricarsi. **L'ambiente** deve essere quieto, riposante, più possibile al buio perché si attiva la melatonina endogena. **Non insistere** nel tentativo di addormentarsi per più di 30 minuti, alzarsi e distrarsi per almeno 20 minuti, quindi riprovare. **Non prolungare** troppo il sonno al mattino se si è dormito poco la notte. **Coricarsi** e **svegliarsi** sempre alla stessa ora anche nei weekend. **Ridurre** gli impegni e i comportamenti stressanti.

Associazioni terapeutiche valide

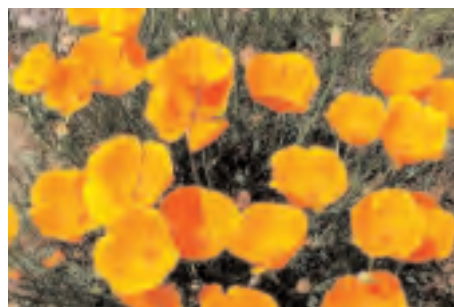
Pensando alle concause dei **disturbi** del sonno, in funzione della **fascia di età**, associare all'Escoltzia durante il giorno **Passiflora** estratto secco nello studente o nel 40-50enne iperattivo, quando il sonno è disturbato dall'eccessivo lavoro intellettuale diurno. Per i meno giovani, durante il giorno è ottimo del **Tiglio** come rasserenante generale. Per tutti, in caso di stress prolungato, **Magnesium Phosphoricum D6** come sale di Schussler ed **Eleuterococco** come adattogeno. Passiflora o Tiglio allentano il carico di tensione così l'Escoltzia, agirà meglio e in minor tempo. Non ci sono particolari controindicazioni, se non di evitarne l'uso in gravidanza e allattamento, nè tanto meno conferme sul fatto che possa esserci assuefazione o dipendenza nell'uso prolungato.



◀ pannello di allarme: il sintomo è cronico e quindi è doveroso indagare con un attento esame.

Ma, il più delle volte, i disturbi sono transitori e intermittenti, strettamente collegabili allo stile di vita. In questi casi diventa necessario seguire alcune regole per favorire il sonno: è consigliabile ricorrere a rimedi naturali efficaci e sicuri, utili a migliorare la qualità del riposo prima che si scateni quel circolo vizioso di disturbo notturno e peggioramento della qualità della vita diurna.

L'Escoltzia -che, tra i rimedi fitoterapici moderni è quello notturno d'elezione- manifesta la sua azione nel facilitare l'**addormentamento**.



Per ottimizzare la sua efficacia, utilizzare sempre l'estratto secco titolato, assumendo 2 capsule dieci minuti prima di coricarsi e, in caso di risveglio notturno, altre 2 capsule.

Per facilitare invece il **riequilibrio delle fasi** del sonno, soprattutto quando c'è risveglio notturno, associare una compressa di **melatonina** a rilascio controllato che migliora la durata e la qualità del sonno. Per una terapia è consigliabile un ciclo di 40 giorni, da ripetere eventualmente dopo una pausa.

Se il riposo notturno è per voi un problema, il vostro farmacista saprà consigliarvi il rimedio giusto; ma, prima di tutto, state attenti allo stile di vita. Sssh...buona notte.