

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



UNA PIANTA PER IL 3° MILLENNIO

L'Eleuterococco, al secolo *Acanthopanax* (*panacea spinosa*), può essere considerata a tutti gli effetti una pianta progettata per rispondere alle esigenze dell'uomo del terzo millennio. È utile, infatti, contro lo **stress**, come **immunostimolante**, in casi di **astenia funzionale**: un profilo che ben si adatta alle problematiche tipiche dei nostri giorni. La riscoperta moderna dell'**Eleuterococco**, a buona ragione definito la pianta "adattogena" per eccellenza, nasce per un'indagine di mercato negli anni '60, quando si cercava una pianta che avesse caratteristiche simili al Ginseng ma fosse meno costosa. Lo studioso Brekhman nel 1969 individuò queste connotazioni nell'Eleuterococco confermando il concetto di efficacia terapeutica già espresso da Lazarev nel 1947: «un'azione specifica sui processi fisiologici con il risultato di innalzare la **resistenza fisica** contro gli stress ambientali e l'**efficienza generale** in situazioni

di carico straordinario e prevenire l'insorgenza di malattie».

È una descrizione perfetta di un "adattogeno". E questo concetto dovrebbe essere considerato con attenzione da quanti ricorrono a rimedi naturali per sostenere l'organismo in momenti di forte impegno psicofisico. Perché è necessario evitare confusioni ed equivoci.

Un esempio: qualcuno pensa che il Guarànà aiuti a combattere stanchezza e stress, ma in realtà la sua alta concentrazione in caffeina eccita notevolmente l'organismo creando picchi a cui fanno seguito fasi di calo. E un eccesso di dosaggio può provocare aritmie. Questa non è un'azione adattogena.

L'effetto di un buon **adattogeno**, invece, si concretizza in un rafforzamento o in un prolungamento dell'adattamento fisiologico ed è un tentativo dell'organismo di proteggere le riserve di energia e di accelerare la biosintesi delle proteine e degli acidi nucleici.

Il nostro organismo è predisposto all'adattamento cioè a reagire alle situazioni. Ciò accade, per esempio, ai piloti di aeroplano dei voli intercontinentali che devono sopravvivere ai continui cambi di fuso orario. O ai minatori che passano metà della vita sottoterra in spazi ridotti e con aria forzata.

Quando ci troviamo in particolari condizioni ambientali o situazioni di vita difficili subentra la "sindrome generale di adattamento", una reazione aspecifica dell'organismo a fattori di stress differenti tra loro che si riassume in tre stadi: fase di allarme, nella quale si manifestano modificazioni biochimiche e ormonali, cioè aumenta una disponibilità energetica circolante nel sangue pronta per l'utilizzo; fase di resistenza, nella quale l'organismo umano si organizza in uno stato di perenne difesa, cioè l'energia viene continuamente prodotta senza essere adeguatamente utilizzata (molti rialzi del tasso di colesterolo senza cause dirette sono un esempio di questo meccanismo); la fase di esaurimento in cui si verifica il crollo delle difese e dunque l'incapacità del corpo di adattarsi agli stimoli. Quest'ultima fase può portare anche in breve tempo al cosiddetto **stato patologico di stress** che si manifesta attraverso stanchezza generalizzata, pesantezza spesso dolorosa agli arti, insonnia con sonnolenza durante la giornata, diminuita forza muscolare, inappetenza, facilità a contrarre infezioni virali, raffreddore, influenza, herpes labiali che si ripetono in tempi ravvicinati; e ancora stati depressivi, ansia,



ELEUTEROCOCCO... IL RIMEDIO PER UN NATURALE BENESSERE

INDICAZIONI MIRATE A:

- Stress fisico e mentale, da malattia cronica, debilitazione.
- Tonificazione generale per aumentare le difese immunitarie e mantenere il benessere.
- Prevenzione di raffreddore e influenza.
- Convalescenza post-antibiotici.
- Protettivo e antitossico per chemio e radioterapia.

- Sindrome da affaticamento cronico.
- Depressione moderata non psicotica. Miglioramento della performance atletica fisica e mentale.

TOSSICITÀ: nessun effetto tossico significativo.

PRECAUZIONI: evitare caffeina durante l'assunzione. Assumere l'Eleuterococco non oltre le 6 settimane, è consigliabile una pausa di due settimane e poi riprendere. Cautela nei casi di ipertensione arteriosa, palpitazioni, tachicardia e insonnia.

INTERAZIONI CON FARMACI: può condizionare il dosaggio di insulina.

FORMA FARMACEUTICA CONSIGLIATA: Capsule di Estratto Secco Titolato della radice – titolo minimo 5% in saponine.



irritabilità, mal di testa, tachicardia, sudorazioni improvvise, svogliatezza davanti a qualsiasi attività sia mentale, sia fisica. Occorre dunque aiutare l'organismo ancor prima che questo entri nella terza fase. Come? Seguire un'alimentazione appropriata, ricca di micronutrienti specifici, cercando di favorire il recupero attraverso un miglioramento del sonno. Ossigenare l'organismo passando più tempo all'aria aperta, passeggiando a passo svelto in luoghi non inquinati. Supportare la fase di adattamento fisiologica avvalendosi dell'azione dell'Eleuterococco.

Diversi studi hanno permesso di scoprire molti vantaggi nell'applicazione terapeutica di questo rimedio. Usato inizialmente soprattutto nel mondo sportivo per migliorare il rendimento della prestazione agonistica, oggi è in evidenza la sua azione immunostimolante per aumentare la resistenza alle **infezioni batteriche**. Utilissima in tal senso l'azione preventiva all'inizio della stagione fredda soprattutto per chi viaggia molto o frequenta ambienti a rischio. Nei ragazzi al di sopra dei 12 anni, impegnati tra scuola e attività sportive, l'Eleuterococco consente di migliorare in modo naturale il **rendimento** e di aumentare le **difese**.

Per l'efficacia terapeutica utilizzare prodotti di elevata qualità selezionando col vostro farmacista i tempi e la forma di somministrazione adeguata per le varie età.