

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



FIENO GRECO... LA RINASCITA

«Dottore... vorrei ingrassare». Ogni tanto arriva questa richiesta d'aiuto da parte di qualche rappresentante del popolo dei "magri".

Se far dimagrire un soggetto in sovrappeso è un compito difficile, anche far ingrassare un magro è un'impresa sicuramente non semplice. Attenzione, però, occorre chiarire subito un concetto: il **tipo magro** deve restare tale perché lo è per costituzione. Nel **sogetto dimagrito** la magrezza diventa invece un sintomo di cui occorre capire cause e concause, avendo come primo obiettivo quello di far recuperare il peso corrispondente allo stato costituzionale. Le motivazioni di una perdita di peso da parte di una persona possono essere diverse: un ridotto senso di appetito, una lunga degenza per malattia, un forte stress... In ogni caso, quando la magrezza diventa un problema, occorre rivolgersi a uno specialista per avere una corretta diagnosi e una

terapia mirata. Un atteggiamento non corretto sarebbe aumentare l'apporto di cibo, pensando che ciò basti a ristabilire un equilibrio. Occorre, invece, agire su piani diversi, personalizzando le modalità di **apporto terapeutico**. Molto può fare la fitoterapia con rimedi che sono in grado di regolarizzare l'**appetito** e di determinare un **miglioramento psico-fisico**, recuperando un rapporto corretto con l'alimentazione.

Trigonella foenum-graecum, comunemente conosciuta come fieno greco, è una pianta medicinale che la sa lunga in termini di ritrovato appetito e benessere. Il fieno greco cresce spontaneo in ambienti costieri e submontani, scendendo verso il mare spesso riusciamo a distinguere il suo profumo deciso e intenso. Riconoscibili i suoi fiori gialli dalla caratteristica forma a triangolo, dalla quale deriva il suo nome scientifico.

Il segreto di questa pianta originaria dell'Asia occidentale è nei suoi semi molto ricchi di principi attivi, dei quali sfruttiamo le **proprietà anaboliche, stimolanti neuromuscolari e antianemiche**. Preziose le **proteine** a elevato valore biologico, **glucidi e lipidi**, sostanze **minerali** e **vitamine** in essi contenute. L'estratto di fieno greco viene utilizzato per la sua azione stimolante sul **metabolismo**, utile pertanto nel trattamento dei soggetti **astenici, magri** e nei **convalescenti**, poiché determina un recupero del peso perduto. Il fieno greco «influisce positivamente sul metabolismo, determinando un miglioramento dello stato generale, un risveglio dell'appetito e l'aumento di peso» (*Dizionario di fitoterapia e piante medicinali* di Enrica Campanini). Efficacissimo nel risvegliare l'**appetito** in quei **bambini** che hanno un rapporto difficile con il cibo, il fieno greco è una valida risposta soprattutto quando il bambino non riesce a nutrirsi in modo completo in momenti di forte impegno e negli stati di convalescenza. Somministrare una soluzione in concentrato di mele contenente **estratto fluido di fieno greco** e **pappa reale** è un modo naturale ed efficace per risvegliare il gusto del mangiare in bambini inappetenti.

Il legame fieno greco-alimentazione lo scopriamo sin dalla nascita. Note sono le **caratteristiche galattogene** di questa antica pianta utilizzata già dagli egizi. A conferma di questo all'Università del Cairo è stata fatta una sperimentazio-

UN POTENTE SOSTEGNO PER L'ORGANISMO DEBILITATO

Nome: Trigonella Foenum Graecum (Fieno Greco).

Origine: Asia Occidentale, cresce spontaneo in ambienti costieri e submontanei.

Segni Particolari: profumo intenso, fiori gialli triangolari.

Missione: sostegno all'organismo nei momenti di disagio fisico e psichico.

Attività Terapeutica: tonico e ricostituente, antianemico, stimolante dell'appetito. Consigliato in convalescenze e dimagrimenti. Ottimo antiastenico (antifatica), utile nei casi di eccessivo impegno fisico e mentale. Ottimo galattogeno, migliora la portata latte e arricchisce il latte di sostanze nutrizionali. Ipoglicemicizzante, riduce il livello di zuccheri nel sangue ed è utile nel tenere sotto controllo la glicemia.

Forme Farmaceutiche consigliate: estratto secco titolato in capsule da 200 mg (da 2 a 4 capsule al dì); soluzioni in concentrato di succo di mele con estratto fluido al 5% per bambini e al 10% per adulti (ottima l'associazione con pappa reale); tintura madre (30 gocce tre volte al giorno).

Controindicazioni: non associare a farmaci ipoglicemicizzanti. Sconsigliato in gravidanza.



ne su 345 nutrici, che ha confermato l'efficacia dell'estratto di fieno greco nell'aumento della **portata lattea** e di un miglioramento del contenuto in proteine, grassi, zuccheri, minerali e vitamine. Non solo, tra i suoi principi attivi più importanti troviamo la **lisina** che aumenta decisamente il difficilissimo assorbimento del **calcio**, indispensabile durante l'allattamento per il neonato e per la madre.

Un limite all'utilizzo in tal senso del fieno greco può derivare dal gusto che potrebbe, se non viene corretto, alterare il **sapore** del latte e non accontentare tutti i gusti; un buon fitopreparatore saprà trovare il modo migliore per allestire una idonea preparazione, adatta a non privare la mamma in allattamento



di un rimedio tanto prezioso.

Il fieno greco è anche un ottimo **rimedio antiastenico** (antifatica) indicato per gli sportivi e per tutti coloro che sono sottoposti a periodi di intenso impegno fisico e mentale. L'azione di sostegno del fieno greco si concretizza al massimo ritrovando uno stile di vita e un'alimentazione equilibrata. La letteratura non segnala **effetti secondari** e tossici alle dosi consigliate; attenzione però alla somministrazione insieme a farmaci antidiabetici perchè ne potenzia l'**azione ipoglicemizzante**. Sconsigliato in **gravidanza**.