

Insieme per Lei

di Massimo Rossi, Biologo, Consulente aziendale

Levisticum EIS: un Rimedio che risponde a un Ventaglio di Problemi

Le cause della sindrome premestruale (PMS) e della tensione premestruale (PMT) non sono ancora completamente delucidate, ma diverse ricerche hanno dimostrato che in esse sono coinvolti squilibri transitori, sia di tipo psichico che ormonale, strettamente intrecciati fra loro.

I sintomi caratteristici sono vari: congestione mammaria e pelvica, disturbi circolatori, manifestazioni allergiche, cefalea e, nella sfera psichica, depressione o ipereccitabilità.

L'associazione sinergica di alcune piante officinali, ampiamente sperimentate nelle tradizioni fitoterapeutiche ginecologiche, può essere indicata per affrontare disturbi tipicamente premestruali. Una simile formulazione deve proporsi di agire alleviando i sintomi di tensione psico-fisica e migliorando la dinamica della circolazione sanguigna, riducendo le componenti allergiche spesso associate alla PMS e favorendo l'equilibrato svolgersi delle fasi normali del ciclo.

Rene e Intestino

I fitocomplessi di Levistico (*Levisticum officinale*) e di Angelica (*Angelica archangelica*) possiedono diversi tratti in comune, come l'attività spasmolitica e tonica uterina, ma differiscono per ciò che riguarda i bersagli principali e le modalità d'azione secondarie.

Levistico influisce sulle funzioni renali e vescicali favorendo la diuresi: viene quindi incontro all'esigenza, molto sentita, di ridurre la tendenza alla ritenzione idrica e alla formazione di edemi, tipica della fase premestruale.

Angelica, oltre all'utero, ha come bersaglio privilegiato la muscolatura liscia delle pareti intestinali: queste sono spesso assai reattive e soggette a spasmi (colon irritabile) che si acuiscono proprio in coincidenza con la fase precedente le mestruazioni.

Un Tocco d'Oriente

La presenza a fianco di *Angelica archangelica* di una congenere cinese, *Angelica sinensis*, permette di affrontare la regolazione della risposta dell'organismo agli ormoni, probabilmente la vera causa della complessa rete di sintomi che accompagnano le mestruazioni.

Secondo la Medicina Tradizionale Cinese questa pianta, chiamata Dang Gui, agisce sulle energie (Qi) dell'utero e del sangue, impedendone la stagnazione e quindi la congestione che ne potrebbe risultare.

Ricerche recenti ne hanno messo in luce la capacità di recuperare gli stati carenziali sia di estrogeni che di progesterone.

Il fitocomplesso di Peonia (*Paeonia officinalis*) permette di affrontare numerose situazioni in cui è ancora la muscolatura liscia ad avere un comportamento anomalo. A differenza di *Angelica* e di *Levistico*, però, *Peonia* non agisce solo nei distretti viscerali del bacinetto, ma determina un benefico rilassamento anche dei vasi sanguigni, contrastando così tanto il mal di testa premestruale e le vampate di calore, quanto il freddo alle estremità. Anche le difficoltà digestive con iperacidità che periodicamente compaiono sono sensibilmente migliorate dall'attività regolatrice di *Peonia*.

Antica, ma attuale

Cardiaca (*Leonurus cardiaca*) è una pianta con un'antichissima tradizione. Il suo nome ricorda le proprietà regolarizzanti delle funzioni del cuore, come le palpitazioni, ma nell'uso tradizionale è soprattutto una pianta a polarità femminile: il suo nome inglese, "motherwort", letteralmente "valido per la madre" porta impresso un intero mondo di conoscenze passate per secoli dalle mamme alle figlie.

Le si riconoscono doti restitutive dei ritmi della donna: se da una parte stimola il tono uterino, rinforzandolo e regolandolo, facilitando dunque il flusso mestruale, dall'altra smorza le punte di ipereccitabilità caratteristiche di questa fase mensile.

Circolo vizioso

Il tono dell'umore, che può essere assai mutevole e variare dallo stato ansioso e irritabile ad una sensazione depressiva diffusa, incide profondamente sulla qualità della vita e può influire sul sistema endocrino e sulla produzione di ormoni in una sorta di circolo che tende ad autoalimentarsi.

Albizzia (*Albizzia julibrissin*) produce un fitocomplesso ad azione leggermente sedativa ed ansiolitica, utile a ridurre quella costellazione di sintomi fastidiosi che comprendono disturbi del sonno, agitazione, palpitazioni, segni di depressione e di frustrazione.

L'olio essenziale di *Salvia sclarea* è un ottimo regolarizzante delle funzioni del sistema endocrino, in particolare laddove questo è a più diretto contatto con quelle parti del cervello che influiscono sull'umore e sull'emotività. Possiede inoltre attività spasmolitiche, protettive della circolazione sanguigna e stimolanti le funzioni pancreatiche. La presenza di quest'essenza favorisce inoltre l'assorbimento e l'attivazione dei principi attivi delle altre piante presenti nella formulazione.