

## **Una Corolla di Problemi**

*di Lina Suglia, in collaborazione con Elisabetta Papotti, Ginecologa CED*

### **PMS : i Rimedi di Base e quelli per specifici Problemi**

Per quanto variegati, i diversi disturbi somatici e psichici della PMS sono generalmente affrontati con un comune schema di rimedi, indirizzati a ristabilire una corretta fluttuazione endocrina; ad essi poi si sovrappongono fitoderivati ed oligoelementi più specifici, calibrati sulle esigenze particolari del caso.

È sempre consigliabile protrarre la terapia per un periodo di qualche mese, in modo di assicurare un duraturo ripristino delle condizioni fisiologiche; solo in seguito, con il miglioramento del quadro, si sospende progressivamente l'assunzione dei rimedi a carattere sintomatico, poi poco alla volta di quelli mirati alla correzione del terreno.

### **Comunicazione Fluente**

Nel trattamento della sindrome, la scelta si orienta innanzitutto verso l'abbinamento sinergico di oligoelementi diatesici e di alcuni meristemoderivati che inducono un riequilibrio profondo, riattivando una fluente comunicazione lungo l'asse ipotalamo-ipofisi-gonadi, sede elettiva della loro azione.

A tale scopo, l'azione del diatesico (spesso Mn-Co) è affiancata da Zn-Cu, che ne puntualizza il tropismo gonadico. L'assunzione dei due oligoelementi è generalmente consigliata al mattino a digiuno, in successione e a distanza di circa dieci minuti, oppure a giorni alterni.

La Gemmoterapia interviene in modo complementare con Lampone (*Rubus idaeus* gemme MG) e Fico (*Ficus carica* gemme MG): quest'ultimo controlla i circuiti neuroendocrini a livello ipotalamico, mentre il primo, la cui attività regolarizzante interessa il trattamento di tutte le patologie della sfera genitale, interviene dal livello ipofisario a valle sulla dismissione ormonale. In alcuni casi, *Rubus* può essere sostituito con Salice (*Salix alba* amenti MG), che esercita una più netta azione estrogenizzante.

Simili associazioni permettono il riordino della cascata e dei feed-back delle informazioni biologiche, ristabilendone un corretto flusso.

### **Da Cina e Omeopatia**

L'intervento di correzione endocrina può essere completato da quello rivolto ai tessuti periferici che accolgono il messaggio ormonale (utero, mammella ed altri, non inclusi nell'apparato riproduttivo), modulandone l'entità della risposta.

Agiscono in tal senso alcuni rimedi, tra cui Angelica cinese EST (*Angelica sinensis*), pianta spasmolitica e regolatrice del tono uterino già nota alla Medicina Tradizionale Cinese. Il suo profilo clinico include molti disturbi ricorrenti nella sindrome premestruale: risponde infatti ad un generale senso di malessere caratterizzato da problemi vascolari, sintomi spasmofiliaci come dismenorrea e dolori addominali, dispnea e palpitazioni, irritabilità e insonnia, astenia e dolenzia muscolare.

Dal bagaglio di esperienze dell'Omeopatia, invece, la pratica fitoterapeutica ha acquisito Cimicifuga EST (*Cimicifuga racemosa*) specie ad attività sedativa e antispasmodica che, intervenendo nella comunicazione endocrina, è indicata nel trattamento dei disturbi neurovegetativi della PMS, come pure del climaterio.

## **Una sindrome, Cento Facce**

Altri rimedi, che si distinguono per un'azione più specificatamente mirata, possono essere chiamati in causa per alleviare alcuni particolari disturbi.

Ad esempio, Levistico TM è utile a risolvere l'oliguria che peggiora la sensazione di gonfiore e congestione all'addome, al seno e agli arti inferiori; a ciò aggiunge caratteristiche spasmolitiche che la rendono indicata in presenza di crampi uterini o dolenzie che dall'addome irradiano in zona renale. La tensione mammaria può essere contenuta dal ricorso al meristemoderivato di Lentisco (*Pistacia lentiscus gemme MG*) decongestionante e antinfiammatorio, nello specifico sui tessuti ipersensibili all'azione degli ormoni sessuali. Può essere eventualmente prescritto in associazione a Centella, assunta in Estratto fluido o EST, pianta indicata nel trattamento della PMS per il suo tropismo sui tessuti connettivi, in particolare su quello mammario, vascolare e articolare; in certi casi può essere apprezzabile anche la nota secondaria di sedazione nervosa, adeguata alla correzione dei terreni distonici.

## **Quando la Testa scoppia**

Le crisi di cefalea catameniale, che in alcuni soggetti femminili assumono caratteristiche invalidanti, potrebbero essere controllate con fitocomplessi come Melissa TM o EST, indicata in presenza di mal di testa con nausea e vomito, dismenorrea e fotofobia, in un quadro che includa anche ansia, insonnia, disturbi intestinali ed Herpes recidivante. Peonia TM è consigliabile quando la cefalea si accompagna a pesantezza del bacinetto, tachicardia, iperacidità gastrica.

Partenio TM o EST, infine, agisce nelle situazione di emicranie vasomotorie e cefalee con dismenorrea; in quadri di maggiore complessità è possibile ricorrere a trattamenti con Partenio EIS, formulazione di estratti sinergici, attiva sulle molteplici cause del dolore al capo.