

NATURA

SCIENZA

Periodico di Informazione Culturale e Scientifica

on line

9 | 2019

MENSILE • SETTEMBRE

Scaricato da

Erboristeria
Web

www.erboristeriaweb.eu

Per ordinare chiamaci

Al 0693667678 - 3334908328

CALMA, SERENITÀ,
RILASSAMENTO

Natura Scienza Salute



CALMA, SERENITÀ, RILASSAMENTO

È arduo rimanere sereni quando lo stress ci opprime e l'ansia ci rende insicuri. D'altra parte la calma non è un dono del cielo o il frutto del caso. Essa va ricercata e mantenuta, anche con l'aiuto di piante scelte, capaci di ripulire il nostro spazio interiore, per fare posto alla quiete e al buon umore.

di Bruno Brigo

Medico specializzato in Medicina Interna e Riabilitazione, autore di numerosi testi di Medicina Integrata

CRISI D'ANSIA, ATTACCO DI PANICO

In generale l'**ansia** può essere definita come uno stato emotivo con sensazione di minaccia e di pericolo imminente e indefinibile, contraddistinto dalla diminuzione o scomparsa del controllo della personalità. Spesso assume il carattere della '**crisi**', con anarchia del comportamento e compromissione totale delle funzioni cognitive (concentrazione, memoria).

Si manifesta con fenomeni a livello dei vari apparati: **fenomeni cardiocircolatori** (palpitazioni, crisi di ipertensione, turbe vasomotorie); **respiratori** (fame d'aria, dispnea sospirosa, iperventilazione); **gastrointestinali** (secchezza del cavo orale, nausea, conati di vomito,

diarrea); **urinari** (stimolo frequente alla minzione); muscolari (contratture, tremori); **sensoriali** (offuscamento visivo, ronzio auricolare, capogiri). In alcuni casi possono presentarsi fenomeni **generali** (stanchezza, disturbi del sonno, sbalzi di umore, difficoltà di concen-

trazione e memorizzazione, invecchiamento precoce).

Il **panico** o **trac** è una reazione emozionale acuta che si manifesta dopo uno shock intenso od uno stress brutale, oppure prima di una prova temuta (esame, test, gara sportiva, spettacolo) con



obnubilamento, debolezza muscolare, tremori, disturbi visivi, diarrea. Ci si sente incapaci di reagire, come se si fosse paralizzati. Ovidio, scrittore latino, osserva: *'Un naufrago ha paura anche di un mare tranquillo.'*

Esperienze traumatiche del passato possono, infatti, creare un circolo vizioso di blocco.

MISURE PER IL CONTROLLO DELL'ANSIA

Il trattamento specifico dello stato d'ansia generalizzato si basa essenzialmente sulle terapie cognitivo-comportamentali e sulle tecniche di rilassamento. Qui di seguito vengono proposte alcune semplici misure per il controllo dell'ansia.



1. Seguire un'alimentazione variata ed equilibrata, consumando regolarmente frutta e verdura e preferendo gli alimenti integrali.
2. Bere molta acqua ricca in magnesio, lontano dai pasti; evitare o ridurre il consumo di bevande e/o sostanze stimolanti.
3. Praticare un'adeguata attività motoria quotidiana, senza frenesia né ansia.
4. Rispettare pause e riposi e alternare lavoro e riposo, veglia e sonno.
5. Dedicare una parte del proprio tempo libero agli hobby, alla lettura, alla conversazione e a pratiche di rilassamento di mente e corpo.
6. Contrastare lo stress, ricorrendo eventualmente all'utilizzo di piante officinali (Biancospino, Passiflora, Tiglio).
7. Concedersi adeguati periodi di vacanza, preferendo gli ambienti naturali.
8. Dormire almeno 8 ore ogni notte e favorire un buon sonno.
9. Ricorrere a rimedi naturali specifici per favorire calma e serenità.



10. Per sostituire il trattamento ansiolitico con benzodiazepine si possono utilizzare preparati a base di piante medicinali. La riduzione del trattamento ansiolitico va condotto sotto il controllo del proprio medico di fiducia.

PIANTE E COMPLEMENTI NUTRIZIONALI DELLA CALMA

La società moderna è sempre più generatrice di ansia e angoscia. I farmaci tradizionali dell'ansia e dell'angoscia sono i più venduti. Il consumo delle benzodiazepine non cessa di aumentare. Questi farmaci dovrebbero essere utilizzati con prudenza e per brevi periodi di tempo per evitare i fenomeni della **tolleranza**, con necessità di assumere dosaggi sempre maggiori, e della **dipendenza**.

La fitoterapia è sempre stata un aiuto prezioso per curare il corpo e le emozioni dell'uomo. Alcune piante officinali vengono utilizzate, da sole o in associazione, sia nella prevenzione che nel trattamento di numerose condizioni alimentate dall'ansia.

Biancospino

L'estratto ottenuto dalle foglie e dai fiori di Biancospino, viene utilizzato in fitoterapia come sedativo del sistema nervoso centrale che calma l'ansia, l'angoscia, la bulimia e aiuta a ritrovare il sonno. Il Biancospino è stato anche definito '*la valeriana del cuore*', perché regola il ritmo cardiaco nei casi di palpitazioni, tachicardia, extrasistole. Agisce sul sistema cardiovascolare dilatando la muscolatura dei vasi, in particolare quelli coronarici, diminuendo la resistenza periferica (azione ipotensiva), agendo direttamente sul muscolo cardiaco, aumentandone la forza contrattile.

Fiori d'Arancio

Nella tradizione fitoterapica l'estratto ottenuto dai Fiori d'Arancio viene utilizzato per il controllo delle manifestazioni acute e croniche



dell'ansia, associata alla depressione e rassegnazione, soprattutto nelle forme conseguenti a pregressi traumi psichici, emozioni negative, stress intenso, preoccupazioni e idee negative persistenti, malattie gravi, perdita di un affetto. Sono particolarmente efficaci per la loro attività decontratturante muscolare. I Fiori di Arancio vengono anche utilizzati come complemento nel corso di trattamenti psicoterapici. Utili anche nell'ansia e nello stato di agitazione in età pediatrica e nelle manife-



stazioni ansiose nei periodi di cambiamento (pubertà, menopausa).

Griffonia

I semi di Griffonia (*Griffonia simplicifolia* (DC.) Baill. contengono naturalmente **5-HTP (5-idrossitriptofano)**, un intermedio del triptofano ossia del precursore della serotonina, nota anche il 'neurotrasmettitore della felicità', coinvolto in funzioni come il sonno ed il tono dell'umore. La Griffonia ha proprietà rilassante e antidepressiva. Viene utilizzata nei disturbi da ansia, negli stati depressivi lievi, nel deficit di attenzione legato a stress.

L-teanina

È un aminoacido estratto dalle foglie del tè che, a livello cerebrale, ha dimostrato essere in grado di stimolare la produzione

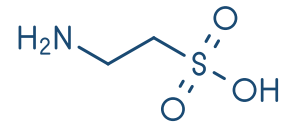
delle **onde alfa cerebrali**, con conseguente effetto rilassante, senza provocare sonnolenza. Sono stati condotti numerosi studi farmacologici e clinici che hanno confermato: effetti rilassanti, aumento della capacità di apprendimento e concentrazione, riduzione della pressione, miglioramento della qualità del sonno, recupero da stress fisico, miglioramento delle performance fisiche e mentali.

Magnesio, Taurina, Vitamina B6

Il Magnesio, la Taurina e la Vitamina B6, svolgono un'azione complementare e sinergica fondamentale nel controllo dell'ansia e dell'iperexcitabilità.

Il **Magnesio** è uno degli elementi chimici maggiori per il ruolo critico che svolge nell'assicurare e regolare i fenomeni che sono alla base della vita, come la produzione dell'energia (**'minerale dell'energia'**), la contrazione del cuore e dei muscoli, la reazione e la capacità di adattamento allo stress (**'minerale della calma'**). La liberazione di adrenalina in condizioni di stress ne accelera notevolmente l'eliminazione. L'attualità del Magnesio va ricercata nella carenza marginale diffusa dei Paesi industrializzati, conseguente

all'alimentazione moderna. Il processo di raffinazione e di cottura ha ridotto, talvolta in maniera drammatica, il contenuto in Magnesio nei cibi.



taurina

La **Taurina** viene sintetizzata nell'organismo, a partire da un aminoacido solforato: la **cisteina**. In condizioni di stress la disponibilità di cisteina si riduce e la sintesi di taurina può risultare insufficiente. D'altra parte la trasformazione di cisteina in Taurina richiede **Vitamina B6**, il cui bisogno è pure aumentato in condizioni di stress. È un **risparmiatore di Magnesio**. Contribuisce a preservare l'omeostasi a livello delle cellule sottoposte a diversi tipi di stress (**inquinanti, eccesso di calcio, mancanza di ossigeno**). Riduce la quantità di adrenalina e noradrenalina secrete dalle surrenali, in condizioni di stress. Il Magnesio è un risparmiatore di Taurina, in quanto contribuisce a ridurre l'uscita di Taurina dalle cellule e la sua eliminazione urinaria. Magnesio e Taurina agiscono con meccanismi diversi nella

NATURA
SCIENZA *on line*

Periodico di informazione
Culturale e Scientifica

Via B. Rizzi, 1/3 - 37012
Bussolengo (VR)
redazione@specchiasol.it

Direttore:
Giuseppe Maria Ricchiuto

Redazione: Laura Moroni
Dir. resp.: Enzo Righetti

Registrazione Tribunale di
Verona n. 700 del 20.07.1987

stessa direzione, inoltre si preservano l'un l'altro.

La **Vitamina B6** è una vitamina idrosolubile del gruppo B. È coinvolta nella sintesi di neurotrasmettitori come la dopamina, la serotonina e l'acido gamma-aminobutirrico (GABA). Partecipa alla *sintesi dell'aminoacido Taurina*. È coinvolta nella sintesi dell'emoglobina, nella sintesi del collagene e nell'immunità. La Vitamina B6 può agire solo se viene attivata dal Magnesio. È l'**antistress naturale**, amica del Magnesio. È importante in tutte le condizioni di stress eccessivo e persistente perché favorisce la liberazione di dopamina e serotonina, i neurotrasmettitori fondamentali nel controllo dell'ansia. Disturbi del sonno, nervosismo e malumore possono essere segni di una carenza di Vitamina B6, che per svolgere la propria attività ha bisogno del Magnesio.



Passiflora

La Passiflora o '*fiore della passione*' è una pianta officinale della famiglia delle Passifloracee, di cui si usa la parte aerea, raccolta all'epoca della fioritura oppure quando i frutti sono maturi. Nota agli Aztechi, fu importata in Europa nel XVII secolo e subito valorizzata per la sua attività sedativa ed antispasmodica. Viene detta anche '*fiore della passione*' dai missionari spagnoli che evangelizzarono il Sud-America, per gli elementi del fiore che ricordano gli strumenti della passione di Cristo. Nel 1610 Padre Giacomo Bosio riconosce nella Passiflora il simbolo della passione di Cristo: la corona di spine nel cerchio dei filamenti floreali, i chiodi negli stili, la lancia nelle foglie, lo staffile nei viticci. La Passiflora ha un'azione sedativa, favorente il sonno, antispasmodica ed antiacida. Paris ha dimo-



strato che l'azione sedativa della Passiflora non è seguita da depressione. Le indicazioni principali comprendono stati di ansia, ipereccitabilità, insonnia, eretismo cardiaco, intestino irritabile, turbe della menopausa.

Tiglio

Il Tiglio è un albero longevo, alto fino a 30 metri, a tronco diritto e chioma foltissima, con foglie cuoriformi a margine dentato. Albero sacro presso le antiche popolazioni germaniche, il Tiglio viene utilizzato in fitoterapia per le proprietà sedative e spasmolitiche, come il tranquillante vegetale per eccellenza. Il Tiglio agisce sia sul '**primo cervello**' cioè sul sistema nervoso sia sull'apparato gastrointestinale, definito dagli Autori anglosassoni '**secondo cervello**'. Il Tiglio è, pertanto, il fitocomplesso principe dei soggetti nervosi che tendono alle manifestazioni psico-somatiche e agli stati infiammatori a livello gastrointestinale.

ANSIOLEV

Si tratta di un integratore della Specchiasol che rappresenta una nuova risposta naturale per ritrovare calma, rilassamento e serenità. Sono disponibili in commercio due distinte formulazioni in gocce e in compresse. La composizione, le indicazioni e le modalità d'uso variano per i due diversi integratori. **Ansiolev in gocce** manifesta un'azione rapida e va, pertanto, utilizzato nella crisi di ansia e panico, mentre **Ansiolev compresse** è indicato per un trattamento più prolungato degli stati ansiosi.

ANSIOLEV INSTANT GOCCE

È l'integratore in forma liquida ad **azione rapida** per un facile e veloce assorbimento dei principi funzionali contenuti. Secondo la letteratura botanica internazionale **Ansiolev Instant** gocce annovera tra le piante capaci di influire positivamente e rapidamente sul fisiologico tono dell'umore le seguenti specie vegetali: *Biancospino*, *Fiori d'Aranzio*, *Passiflora*, *Tiglio*.

Ansiolev Instant gocce è indicato per il controllo rapido delle **manifestazioni acute dell'ansia** e delle **crisi di panico**.

Modalità d'uso

10 gocce da una a tre volte al giorno e al bisogno. In caso di necessità si consiglia di versare direttamente in bocca 10 gocce di Ansiolev Instant, da trattenere sotto la lingua per circa un minuto prima di deglutirle (*assorbimento sublinguale*). Le gocce possono essere prese sia durante la manifestazione acuta di ansia o di panico, sia in previsione di una crisi di ansia o di panico (luoghi aperti o chiusi, luo-

ghi affollati, riunioni, esposizione a condizioni di stress intenso). La posologia di Ansiolev Instant va adattata in funzione del peso, dell'età e della risposta individuale. Nell'adolescenza e nella terza età, si consigliano 5-7 gocce, 3 volte al dì e al bisogno, mentre in età scolare si riduce a 3-5 gocce, 3 volte al giorno.

ANSIOLEV COMPRESSE

Ansiolev compresse è indicato in tutte le forme di ansia, acuta e cronica con manifestazioni che possono interessare i vari organi.

Ingredienti

I costituenti presenti in Ansiolev comprendono: Biancospino, Magnesio, Taurina, Vitamina B6, Griffonia ed L-teanina.

Modalità d'uso

Di norma si consiglia l'assunzione di 2-4 compresse al giorno (1-2 compresse al mattino e 1-2 compresse la sera), con un po' d'acqua. Si consigliano cicli di almeno 15-20 giorni al mese, da ripetere più volte l'anno, secondo necessità.



UNA GUIDA PER APPROFONDIRE ANSIA E PANICO

I RIMEDI UTILI A CONTRASTARLI

CALMA, SERENITA', RILASSAMENTO



ansiolev

In collaborazione con il
Dottor Bruno Brigo

Medico, Specializzazione in Medicina Interna
e Riabilitazione. Autore di numerosi testi di
Medicina Naturale.



È finalmente disponibile la nuova guida tascabile, a cura di Bruno Brigo, medico specializzato in Medicina Interna e Riabilitazione, e autore di numerosi testi di Medicina Naturale. Si tratta di una vera e propria guida per il lettore che vuole conoscere meglio l'ansia, il panico, e le misure che si possono adottare quando si presentano questi disturbi.

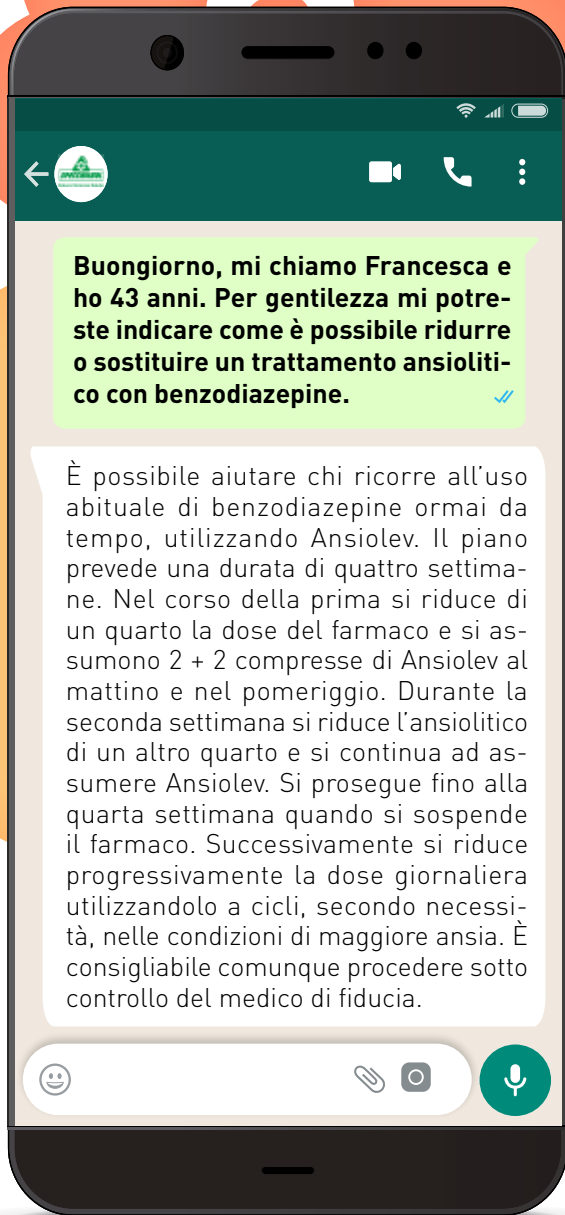
Nel tascabile sono esplicate alcune misure utili per il controllo dell'ansia, e sono riportate alcune piante officinali e complementi nutrizionali utilizzati sia nella prevenzione che nel trattamento di numerose condizioni alimentate dall'ansia, con una breve trattazione delle loro proprietà e benefici.

È possibile richiedere
una copia omaggio
della guida compilando
l'apposita scheda sul sito
www.specchiasol.it

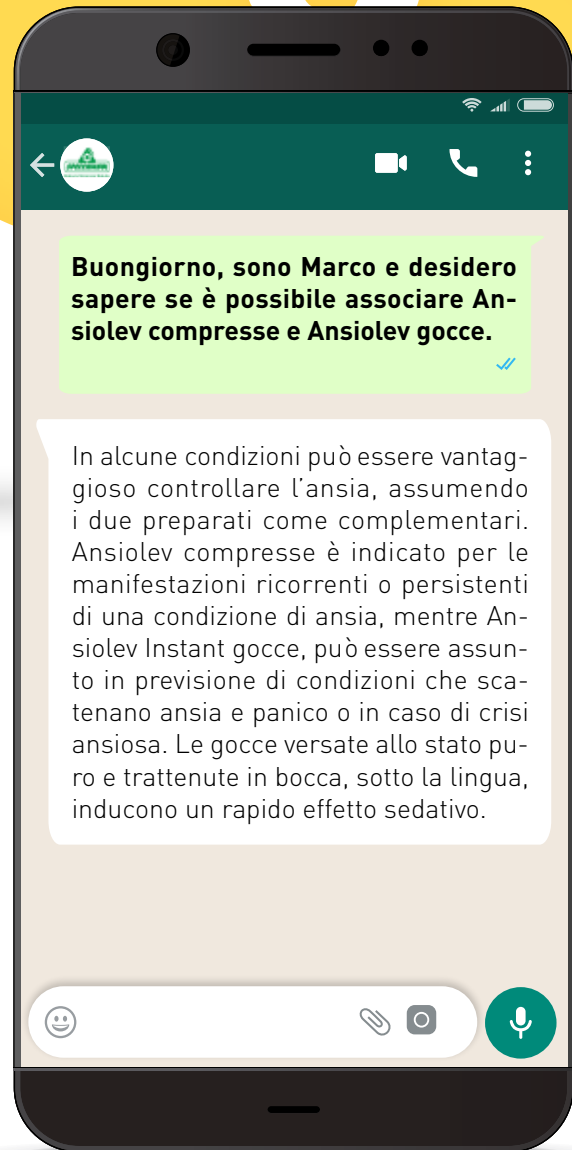
Seguici su



SCRIVONO I LETTORI



È possibile aiutare chi ricorre all'uso abituale di benzodiazepine ormai da tempo, utilizzando Ansiolev. Il piano prevede una durata di quattro settimane. Nel corso della prima si riduce di un quarto la dose del farmaco e si assumono 2 + 2 compresse di Ansiolev al mattino e nel pomeriggio. Durante la seconda settimana si riduce l'ansiolitico di un altro quarto e si continua ad assumere Ansiolev. Si prosegue fino alla quarta settimana quando si sospende il farmaco. Successivamente si riduce progressivamente la dose giornaliera utilizzandolo a cicli, secondo necessità, nelle condizioni di maggiore ansia. È consigliabile comunque procedere sotto controllo del medico di fiducia.



In alcune condizioni può essere vantaggioso controllare l'ansia, assumendo i due preparati come complementari. Ansiolev compresse è indicato per le manifestazioni ricorrenti o persistenti di una condizione di ansia, mentre Ansiolev Instant gocce, può essere assunto in previsione di condizioni che scatenano ansia e panico o in caso di crisi ansiosa. Le gocce versate allo stato puro e trattenute in bocca, sotto la lingua, inducono un rapido effetto sedativo.



**Pillole
di benessere**

Dalla Ricerca Scientifica Specchiasol

ansiolev

E L'ATTACCO NON
TI FA PIÙ PAURA

Scaricato da

**Erboristeria
Web**
www.erboristeriaweb.eu

Per ordinare chiamaci
Al 0693667678 - 3334908328



La tua calma,
la tua serenità,
il tuo rilassamento



Azione rapida



Ricorda l'importanza di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano.
Prima dell'uso leggere le avvertenze riportate sull'astuccio.

DISPONIBILE IN ERBORISTERIA, FARMACIA E PARAFARMACIA

www.specchiasol.it | Seguici su     


SPECCHIASOL
Natura Scienza Salute