

HOLLY E LE SUE "PATURNIE"

Audrey Hepburn nel film *Colazione da Tiffany* è Holly, che soffre di "paturnie", i cali di umore che aumentano in primavera.

Dai lo stop al mal di primavera

COME USARE LE ERBE CONTRO STANCHEZZA, SBALZI D'UMORE E CALI DI ENERGIA LEGATI AL CAMBIO DI STAGIONE

di Marina Nasi

La primavera ci avvolge con un misto di svogliatezza e fiacca, ansia e umore non proprio stabile. Il motivo? Con il cambio di stagione, **l'organismo si sente sovrastimolato, ma non ha ancora imparato ad adattarsi all'aumento di temperatura** e alla maggiore quantità di luce. Niente paura, però: se compaiono squilibri energetici fisici o emotivi, si può ricorrere a prodotti naturali mirati. Vediamo quali con l'aiuto di Deborah Pavanello, naturopata e autrice di *Piante officinali e naturopatia* (Ed Enea 2014, € 58).

Per bimbi e anziani

Anziani, bimbi, donne in gravidanza per adattarsi al cambio di stagione necessitano di rimedi mirati con un'azione più sfumata.

L'olivello spinoso. Perfetto per i bambini, rinforza il sistema immunitario contro i raffreddori e dà una carica di energia. Si prende sotto forma di capsule, come sciroppo o macerato glicerinato.

La betulla verrucosa. «Rimedio ricavato dai semi, è indicato per chi soffre di affaticamento, ansia, tachicardia, fino alle prime leggere forme di depressione.

Indicato per gli anziani, regala energia, lucidità e chiarezza mentale», spiega la naturopata Deborah Pavanello.

Il fico gemme. È una pianta che può rivelarsi utile in caso di disturbi dell'umore e di mal di stomaco. **Ideale anche in gravidanza.** È bene rivolgersi al medico se si assumono farmaci con cui le piante possono interagire.



Carciofo e tarassaco per depurarsi

«A volte ci si sente stanchi perché il corpo, riattivandosi, mette in circolo le tossine accumulate in inverno: come se facesse le pulizie di primavera», spiega la naturopata Deborah Pavanello. Contro questo tipo di affaticamento, che interessa soprattutto il **fegato**, ci sono le cosiddette "piante epatiche", che hanno un'azione detox.

«Il **tarassaco** agisce contro pesantezza, stipsi e dolori articolari (che possono derivare dalle tossine), drena e migliora la digestione. Il **carciofo** per chi soffre di stanchezza dopo i

pasti e per migliorare il transito intestinale; il **crisantello americano** contro coliche e difficoltà circolatorie». Tarassaco e carciofo si prendono in tintura madre (30/40 gocce due/tre volte al dì), il crisantello in estratto secco (le quantità di tavolette o capsule sono indicate sulla confezione).



Ginseng e astragalo per combattere lo stress

Per i cambi di stagione sono sempre indicate le cosiddette piante "adattogene" che dando una mano al sistema nervoso, endocrino e immunitario aumentano la capacità del corpo di far fronte alle variazioni di luce, temperatura, ritmi. Il **Ginseng** è consigliato se la stanchezza è tanta: va usato quando ci si sente esauriti, ma è sconsigliato a chi ha la pressione alta e agli ansiosi: per loro meglio l'**astragalo**, che sostiene il sistema immunitario e regala tono. Per chi soffre di lieve depressione indotta dal cambiamento di luce, o per chi lavora troppo e fa turni di notte, ottima la **rodio**, ansiolitica e tranquillizzante.

La **Bacopa** riattiva memoria e apprendimento, è antiossidante e ha una lieve azione ansiolitica. Infine l'**eleuterococco**: rinforza concentrazione e memoria, favorisce una migliore respirazione e si usa anche nella sindrome da fatica cronica. Quanto alle dosi, seguite le indicazioni sulla confezione. I rimedi vanno presi per non più di un mese e sotto il controllo medico in caso di disturbi particolari.



C