

## QUEL SENSO DI FATICA, DI ASTENIA

Il termine astenia deriva dal greco “astenos”, ossia privo di forza. E’ quello stato di sensazione soggettiva di stanchezza generalmente dovuto a surmenage psico-fisico, sforzi prolungati, malattie infettive. Questa condizione è molto frequente e va differenziata da altre forme di astenia secondaria a malattie organiche. Quando questo stato non è transitorio ma perdura nel tempo è importante sottoporsi a visita medica con conseguente accertamento diagnostico.

Una anemia da carenza di ferro, una malattia endocrina (sia l’ipo che l’ipertiroidismo, ma anche una insufficienza ipofisaria o delle ghiandole surrenali), addirittura una neoplasia o una leucemia insorgono così come per tante altre malattie, proprio con questo senso di stanchezza, di abulimia, di voglia di non fare niente, oppure di non essere in grado di compiere sforzi prolungati.

In verità la causa più frequente di questi sintomi è la sindrome depressiva. Quando infatti diminuisce l’interesse per ciò che ci circonda ci si sente contemporaneamente stanchi e abulici.

Con queste doverose premesse veniamo ora al trattamento con rimedi naturali.

La *fitoterapia*, ossia la cura con piante medicinali, ci offre tutta una serie di possibilità terapeutiche. Soprattutto nei soggetti giovani con valori pressori normali si utilizzano: il *Ginseng siberiano* (*Eleuterococcus senticosus*), l’*Alfa-alfa* (*Medicago sativa*), il *Ginseng cinese* (*Panax Ginseng*) e la *Paullina sorbilis* (Guaranà).

Il primo, il *Ginseng*, proviene dalla Russia ed ha un’azione tonica ed antistress, molto utile nell’astenia fisica e nella convalescenza.

L’*Alfa-alfa* è una pianta nostrana molto ricca in elementi minerali (calcio, ferro, fosforo, rame, selenio, zinco, aminoacidi, vitamine A, C, D, E, K).

Il *Panax Ginseng* proviene, invece, dalla Cina e dal sud-est asiatico. E’ la pianta più utilizzata in ogni stato di affaticamento compresa l’astenia sessuale (impotenza). Il nome “jin-sen” significa “simile all’uomo” per la forma delle sue radici che ricordano l’essere umano.

Il *Guaranà* proviene dal Brasile ed è chiamato la “liana dell’Amazzonia” o “la pianta del cacciatore” in quanto è capace di sopprimere il senso di fatica. E’ anche lei utilizzata nell’astenia sessuale in quanto vanta un’azione afrodisiaca. E’ molto ricca di caffeina tanto che il suo potere stimolante è da due a cinque volte superiore al caffè stesso. Da qui l’effetto antifatica e nervino del prodotto.

Un’ottima associazione *energetico-stimolante* ci viene offerta dalla combinazione del *Guaranà* con il *Ginseng* e la *Pappa reale*. Il *Ginseng coreano* è considerato il migliore.

La *Pappa reale* è prodotta dalle api nutrici; costituisce il nutrimento esclusivo dell’ape regina. E’ molto ricco in vitamine del gruppo B, oltre alla vitamina A, C e D; né mancano gli oligoelementi (calcio, rame, ferro, fosforo, potassio, silicio, zolfo), l’inositolo e l’ormone della crescita.

Nell’astenia da eccessivo sforzo fisico, specie negli atleti, o in tutte le condizioni da eccessiva sudorazione (estate torrida) o dopo perdita di liquidi organici (vomito, diarrea) occorre utilizzare prodotti a base di sali minerali, quali il *potassio* ed il *magnesio*: bastano pochi giorni di cura per ritrovare la forza e l’efficienza fisica.

Per quanto concerne i rimedi *omeopatici* va detto che in quest’ultima condizione descritta, ossia nell’astenia da perdita di sali minerali, *China 5CH granuli* (tre granuli, tre volte al giorno per una settimana) è senz’altro il più utile.

Negli altri casi occorre personalizzare la terapia, in quanto l’*omeopatia* è “la scienza della persona e non della malattia”. In linea generale va comunque detto che i rimedi a base di potassio (*Kali Phosphoricum*, *Kali Carbonicum*, etc.) sono i più impiegati. Occorre però trovare il giusto “simillimum”. Il rimedio più impiegato? Forse è *Sepia*. In questo caso l’astenia va di pari passo con la sindrome depressiva. Si tratta soprattutto di donne asteniche, magre, ipotese, con macchie nere sul viso e sul corpo.

La *Sepia* è un rimedio usato spesso in menopausa, ma una sindrome depressiva reattiva può scatenare, grazie al processo psico-neuro-endocrino-immunologico (PNEI), gli stessi sintomi del rimedio anche in un soggetto giovane.

Quello che conta è che ci sia una indifferenza a tutto ed a tutti, una sindrome da isolamento associata ai sintomi fisici sopra descritti.

Aldo Ercoli