

RHODIOLA

(Rhodiola estratto secco, Equiseto)

SCHEDA TECNICA RISERVATA AGLI ADDETTI DEL SETTORE
(Medici, Farmacisti, Erboristi diplomati, ecc.)



RHODIOLA (*Rhodiola rosea*)

Sinonimi: Radice Idea

Famiglia: Crassulaceae

Denominazione botanica: *Rhodiola rosea* L., *Sedum roseum* –

Parte utilizzata: radice (*Radix Sedi rosei*) –

Tempo balsamico: prima della fioritura

Principi attivi: Polifenoli 40 % ; fenilpropanoidi (salidroside il più importante, rosavina, rodiolina, rosarina e rosina. I fenilpropanoidi sono sostanze organiche composte da un gruppo fenolico legato a una catena tricarbonilica, a questa classe appartengono i lignani, le cumarine ecc. Da questi adattogeni di prima generazione si passò a quelli di seconda cioè la Rhodiola. In Russia la Rhodiola è nota con il nome di "radice d'oro", ed è usata nella medicina popolare siberiana per le sue capacità

di aumentare la resistenza allo sforzo fisico, al freddo e allo stress.

Proprietà: La Rhodiola russa, è una pianta perenne con fiori rossi o giallastri. Le attività farmacologiche di questa pianta furono scoperte dallo scienziato russo Nicolai Lazarev, che nel 1947 coniò l'appellativo "adattogeni". Tale appellativo veniva riferito a tutte quelle sostanze che avevano la capacità di adattare l'organismo allo sforzo fisico e mentale. Sono stati fatti studi comparati su tre gruppi che assumevano piante adattogene diverse: la rhodiola, il ginseng, l'eleuterococco, i risultati finali di questi studi sono stati simili per i tre gruppi, ma la rhodiola agiva in tempi minori e con minore tossicità (quattro volte meno tossica del ginseng coreano) rispetto agli altri due. L'attività antistress della rhodiola sembra essere dovuta all'influenza sul sistema adrenergico, la cui stimolazione migliora la risposta agli stimoli esterni, con miglioramento delle attività metaboliche generali (fegato, muscoli, cuore), aiutando l'organismo ad adattarsi a situazioni potenzialmente pericolose. La rhodiola favorisce la produzione dell'ormone adrenocorticotropo (acth considerato ormone dello stress), da parte dell'ipotalamo. L'estratto di r. aumenta il trasporto di triptofano e 5- idrossitriptofano (5-htp), al cervello, ed esercita effetto inibitorio sul sistema monoamino-ossidasi, con un aumento di circa il 30 % della serotonina cerebrale; come risultato si ha un effetto antidepressivo, miglior capacità di concentrazione e mnemonica. L'aumento della serotonina è dovuto: all'aumento del 5-htp che è il principale precursore della serotonina; e inibendo gli enzimi monoamino-ossidasi(mao) e le catecol-o-metiltransferasi (comt) che la metabolizzano nel derivato inattivo. Con bassi livelli di serotonina le arteriole cerebrali tendono a dilatarsi e a distendersi, dando i sintomi tipici del mal di testa, la rhodiola può prevenirne l'insorgenza aumentando la serotonina cerebrale prevenendo la dilatazione delle arteriole. Inibendo il sistema mao-comt, la rhodiola determina un aumento dei livelli cerebrali di dopamina e può ritardare l'aggravarsi di patologie come il morbo di Parkinson. La rhodiola e in particolare la rosavina stimolano l'attività dell'enzima Lipasi (diverso da quello pancreatico che serve per la digestione dei grassi ingeriti con la dieta) attivo nei tessuti adiposi; tale enzima idrolizza il legame estereo dei trigliceridi liberando gli acidi grassi, che sono le molecole che possono essere metabolizzate dall'organismo. In questo modo si ha la mobilizzazione e la riduzione dei grassi. In diversi studi è stata misurata la quantità di ac. grassi mobilizzati dopo l'assunzione di estratto di Rodiola e dopo diversi periodi di tempo (1 ora, 2 ore ecc.), sia a riposo e dopo un ora di moderata attività fisica. Le conclusioni sono: l'estratto mobilizza gli ac. grassi, ma per avere un effetto significativo dopo l'assunzione bisogna svolgere una moderata attività fisica per almeno 45-60 minuti. Migliora il rapporto massa magra/massa grassa, aumenta i livelli di emoglobina, il numero degli eritrociti e riduce la formazione di ac. lattico e ac. urico. Vengono così favoriti i processi di costruzione del muscolo rispetto a quelli catabolici, aumentando la capacità di resistenza e le prestazioni. Studi recenti dimostrano una certa efficacia nei disturbi sessuali maschili come l'eiaculazione precoce e la difficoltà di erezione, i miglioramenti di questi disturbi si hanno dopo 2 - 3 mesi di assunzione (in Siberia era tradizionalmente usata in molti filtri d'amore). 1) Le proprietà adattogene ed anti stress sono riconducibili alla presenza di glicosidi fenilpropanoidici, in particolare il salidroside e la rosavidina, la cui struttura chimica è simile a quella della siringina (eleuterosside B), uno dei principi attivi dell'eleuterococco. Il salidroside ha pure mostrato un effetto anabolico aumentando la capacità lavorativa e il rendimento organico. La Rodiola produce un aumento della concentrazione plasmatica di beta-endorfine che previene le variazioni ormonali indicative dello stress, mostra un effetto cardioprotettivo e migliora la resistenza dell'organismo alle tossine.

L'azione dimagrante è dovuta alla stimolazione di alcune lipasi in grado di accelerare la liberazione dei grassi dai tessuti di deposito (lipolisi) per trasformarli in grasso bruno facilmente demolito, cioè "bruciato" per produrre energia. Uno studio eseguito su 130 pazienti in sovrappeso ha prodotto una perdita media di 9 chili in tre mesi. Nei pazienti sedentari la lipolisi risultava aumentata di circa il 17%, nei pazienti che facevano ginnastica o sport tale aumento raggiungeva il 44%. L'azione dimagrante è inoltre legata alla capacità della Rodiola di aumentare del 30% circa i livelli di serotonina nel Sistema Nervoso Centrale, sostanza in grado di togliere il desiderio ossessivo di carboidrati e svolgere azione sedativa-antiansia, riducendo notevolmente la fame ansiosa. I glicosidi contenuti nella radice sono pure capaci di incrementare i livelli di dopamina, sostanza capace di trasmettere al S.N.C. un segnale di sazietà.

Indicazioni: Stress fisico - emotivo, stanchezza muscolare, riabilitazioni muscolari, convalescenze, depressione, emicranie, obesità, disturbi sessuali maschili (eiaculazione precoce, difficoltà di erezione).

EQUISETO - EQUISETO ARVENSE

Nome comune: Equiseto; Coda cavallina

Parte utilizzata: fusti sterili (cauli)

Costituenti principali: - sostanze minerali (15-20%): 5-8% acido silicico; sali di potassio; saponosidi (equisetonina); flavonoidi; steroli; acido ascorbico e acidi fenoli; acidi cinnamici, acidi dicaffeiltartrici; alcaloidi tracce (nicotina) il 10% è presente in forma di silicati idrosolubili

Famiglia: Equisetaceae

Principi attivi: Flavonoidi (isoquercitrina), triterpenoidi (equisetonina), acido silicico e silicati 5-8%, sali di calcio, magnesio, potassio, acido ferulico, acido caffeico, dimetilsolfone, tracce di alcaloidi (nicotina).

Proprietà: L'equiseto contiene due tipi di silicio solubile e insolubile, quest'ultimo è responsabile del potere abrasivo dell'equiseto e della capacità di riflettere la luce, che gli consente di proteggersi da un'intensità luminosa troppo forte. Il silicio è presente in tutto il nostro organismo, in particolare nel tessuto aortico e nei tendini, con l'invecchiamento esso diminuisce favorendo la perdita di elasticità delle fibre elastiche e dei tendini.

L'equisetonina facilita l'assorbimento dei principi attivi, sembra stimoli le surrenali e i processi biochimici di utilizzazione dei silicati. I flavonoidi hanno azione diuretica (insieme agli ioni metallici), senza alterazione del tenore in elettroliti, ed emostatica, attivando il sistema fibrinoplastico ed aumentando l'efficienza dell'incorporazione del calcio.

Indicazioni: Demineralizzazioni, astenia, rachitismo, rallentato consolidamento di fratture, cistiti, calcolosi renale, diatesi uratica, enuresi notturna, anemie ipocromiche da insufficienza midollare, diatesi emorragiche (epistassi, emottisi, meno-metrorragie, emorroidi), lesioni gengivali, stomatiti.

Attività principali: diuretica-emopoietico-emostatica; rimineralizzante; astringente.

Utilizzo medico: Usato nell'antichità per la sua azione diuretica ed emostatica, solo all'inizio del nostro secolo venne valorizzato e preso in considerazione, sia dal punto di vista clinico che farmacologico, confermando così la sua triplice azione *diuretica-emostatica-rimineralizzante*.

Spetta al dottor C. Gibelli (Aiuto onorario Patologia Chirurgica presso l'Università di Genova) l'aver constatato e messo in luce, oltre alla nota azione diuretica, emostatica e rimineralizzante anche un'attività *emopoietica*. Un importante capitolo sulle proprietà terapeutiche dell'Equiseto riguarda l'attività *rimineralizzante*. La pianta con le sue radici assorbe dal terreno sali alcalini d'acido silicico che danno luogo alla formazione di due tipi di silicio, solubile ed insolubile. La sua azione rimineralizzante, confermata per secoli dalla tradizione popolare, non era conosciuta nei suoi meccanismi d'azione finché Vaquelin suggerì l'ipotesi che tramite probabili riarrangiamenti di sito degli elettroni, il silicio potesse facilitare la formazione di carbonato di calcio. Kervran (1975) scrive a questo proposito: «Solo il silicio organico è un silicio che può ricalcificare» e porta a suffragio di questa affermazione una sua sperimentazione. Il silicio quindi facilita la ricalcificazione, accelerandone i tempi. Per queste sue peculiarità ne viene consigliato l'impiego sia in gravidanza che nella menopausa e nell'osteoporosi in genere.

Il silicio è presente in tutto il nostro organismo, ma in particolar modo nel tessuto aortico e nei tendini; così ad esempio, la sua diminuzione legata ai processi di invecchiamento delle fibre elastiche nel tessuto aortico rende ragione dell'uso dell'Equiseto come preventivo nella cura dell'arteriosclerosi, in quanto favorirebbe un rallentamento dell'invecchiamento delle fibre elastiche. Può essere impiegata come coadiuvante nella terapia dimagrante. L'Equiseto inoltre svolge azione protettiva sulle mucose, determinando un'azione protettiva e favorente la cicatrizzazione.

Tossicità ed effetti secondari

La letteratura non segnala effetti secondari e tossici alle dosi terapeutiche, a meno che non vi sia una particolare sensibilità individuale. Come per tutte le piante ad azione diuretica, prestare attenzione alla contemporanea assunzione di farmaci diuretici (sommazione d'effetto).

RHODIOLA – (Rhodiola ed Equiseto) Flacone da 60 compresse.

Uso: da 2 a 4 compresse al giorno.

Indicazioni: Alle proprietà della rhodiola: (Stress fisico - emotivo, stanchezza muscolare, riabilitazioni muscolari, convalescenze, depressione, emicranie, disturbi sessuali maschili 'eiaculazione precoce, difficoltà di erezione' come tonico adattogeno o come dimagrante), dobbiamo aggiungere quelle dell'equiseto, (demineralizzazioni, astenia, rachitismo, rallentato consolidamento di fratture, cistiti, calcolosi renale, diatesi uratica, enuresi notturna, anemie ipocromiche da insufficienza midollare, diatesi emorragiche (epistassi, emottisi, meno-metrorragie, emorroidi), lesioni gengivali, stomatiti.

Bibliografia: (Medicina Naturale – Dizionario di fitoterapia e piante medicinali Enrica Campanini Tecniche Nuove) Pag. 185 Petkov V.D. et al.: Acta Physiol. Pharmacol. Bulg., 1986; 12/3: 3 - Saratikov A.S. et al.: Pharmazie, 23: 392, 1968 - Giusti E.: "Droghe con attività adattogena", Erboristeria Domani, n° 3, 1993 - Biol.Act.Nat.Prod. (proc.) 3th Meeting Date 1985, 4, 404. VCH Weinheim, BRD, Chem.Abstr., 1989; 110: 36720p. - Hoppe H.A.: Drogenkunde, Bd. 1, pag. 987. 8 Aufl., Berlin, 1987 - Zaposchnaja G.G., Kurkin V.A. and Shchavinskii A.N.: F.E.C.S. Int. Conf.Chem.Biotechnol.

Il presente prodotto è costituito da Rhodiola, ed Equiseto. Esso contiene i principi attivi della pianta stesse, le cui proprietà terapeutiche sono state provate scientificamente come riconosciuto da diversa bibliografia; ciononostante a questo prodotto erboristico che è stato regolarmente notificato al Ministero della Salute in base alle leggi vigenti non possiamo attribuire alcuna efficacia terapeutica scientificamente provata. Tutte le indicazioni terapeutiche qui riportate, così come tramandato dalla tradizione popolare, o dalle note scientifiche, sono da intendersi riferite alle piante fresca e non al prodotto.

