

Si tratta di una situazione che non deve mai essere sottovalutata. Infatti le cause che portano alla diminuzione della forza e alla stanchezza possono essere numerose, e possono derivare da molte cause fisiche connesse a malattie (**anemia, infezioni croniche, mononucleosi e tante altre**) da **cause alimentari**, da **carenze vitaminiche o minerali**, da **alterazioni della glicemia e della regolazione insulinica**, dall'**uso di farmaci**, da **cause psichiche**.

In genere, quindi, soprattutto se la stanchezza è durevole, è necessario confrontarsi con il proprio medico. **Una volta capito il problema**, esistono davvero numerosi rimedi naturali e molte indicazioni alimentari o comportamentali che possono migliorare nettamente il quadro della stanchezza.

Vanno sempre considerati anche fenomeni come **la pressione bassa, i disturbi tiroidei, la ipoglicemia o il diabete, il malassorbimento intestinale (e la celiachia) e la colite (che impedisce l'assorbimento intestinale di alcune sostanze), e molti altri**.

Spesso la stanchezza coinvolge anche la vitalità sessuale, che può trarre beneficio da tutte le indicazioni date in questo articolo.

**Intolleranze alimentari:** Da quando si è capito che le intolleranze alimentari possono alterare il metabolismo su diversi fronti, è evidente il ruolo che possono avere nella genesi e nel mantenimento della stanchezza. Infatti oggi sappiamo che un intollerante alimentare che continua a mangiare sistematicamente i cibi verso cui ha intolleranza, riduce la sensibilità insulinica, e quindi disturba la utilizzazione dell'energia. Inoltre una intolleranza alimentare o una **allergia alimentare** riduce l'assorbimento intestinale (colite) di alcuni importanti minerali, contribuendo alla stancabilità.

## **TERAPIE CONSIGLIATE:**

### **Oligoelementi**

L'integrazione minerale ha una fondamentale importanza nel trattamento della stanchezza. Basti pensare al fatto che una carenza di Manganese a livello alimentare può condizionare veramente una profonda astenia, senza che sia facile evidenziare una qualsiasi altra causa della stanchezza. Quindi i rimedi più importanti sono alcuni integratori minerali. Tra questi **Manganese-Rame-Zinco** (da usare anche come preventivo) **Rame-Oro-Argento** (per un uso acuto, come può essere quello della convalescenza di una malattia), **Cellfood** (da utilizzare per il suo doppio effetto), e **Cloruro di Magnesio** (soprattutto nel caso di ipotensione). In una condizione di stanchezza cronica, può essere utile effettuare un **mineralogramma**, (**è disponibile per una consultazione il nostro collaboratore dott. Stefano Fiori**) per capire lo stato nutrizionale e minerale del singolo individuo.

### **Fitoterapia e drenaggi**

**Eleuterococco** e **Ginseng** (uno più adatto al sesso femminile, il secondo a quello maschile) si possono efficacemente utilizzare in più preparazioni: si può usare la Tintura Madre (TM) alla dose di 20 gocce tre volte al dì per più giorni, ma si potranno assumere anche 3-4 compresse di polvere di radice al giorno, proseguendo il trattamento per almeno un mese.

In alternativa alla Tintura Madre si può utilizzare efficacemente la preparazione analcolica da pianta essiccata, che consente di evitare l'utilizzazione dell'alcol nella utilizzazione di un estratto di alta qualità. In quel caso, il prodotto va usato alla dose di 30 gocce 2-3 volte al giorno.

**Damiana, Avena sativa, Medicago sativa**, tutte utilizzabili sia come Tinture Madri, sia come preparazione analcolica Uniquattro, come descritto sopra. Si tratta di piante che hanno una notevole azione di stimolo generale.

**Damiana** in particolare ha anche una buona azione tonica sessuale;

**Avena** va usata quando siano disturbati anche i meccanismi del sonno;

**Medicago** quando si prevede uno sforzo fisico intenso (preparazione sportiva); per tutte il dosaggio è di 20 gocce due o tre volte al giorno, e possono essere anche associate tra loro.

### **Gemmoterapia**

**Sequoia gigantea 1DH** gemmoterapico, come *Ribes nigrum* sia come gemmoderivato 1DH o come Uniquattro analcolico, hanno una importante azione di tonificazione (40 gocce due volte al giorno), soprattutto nel soggetto anziano la prima, e in tutti il secondo.

### **Vitaminoterapia e integrazione alimentare**

Nel caso si tratti di una situazione cronica, ma si deve comunque garantire l'apporto delle vitamine del gruppo B, in particolare **la Vitamina B6**.

Se non si è intolleranti ai singoli cibi, può essere utile la integrazione alimentare con lievito di birra, cereali integrali, tuorlo d'uovo.

Deve essere attentamente valutata la possibile presenza di una alimentazione con eccesso di carboidrati. Si sta infatti evidenziando sempre di più come la stanchezza e l'ipoglicemia possano dipendere da una alterazione della calma insulinica, riequilibrabile con scelte alimentari ben chiarite con la dieta.

Si farà inoltre un uso intenso **di polline, di miele, e di pappa reale**.

### **Note di dietologia**

Come già segnalato si è ormai certi del fatto che la stanchezza senza causa apparente è uno dei più evidenti sintomi della presenza di intolleranze alimentari e dovrà quindi essere cercato il cibo o i cibi responsabili di intolleranza attraverso i test più idonei. (è disponibile per una consultazione la nostra collaboratrice dott.ssa Stefania Scarabelli)

### **Naturopatia e Oli Essenziali**

La Naturopatia consiglia innanzitutto di introdurre nell'alimentazione cibi "energizzanti", quali albicocche secche, varie specie di alghe, avena, germogli di diverso genere, spinaci, alcune spezie (peperoncino, zenzero, timo, ecc.), tè verde. Ma ritiene ancora più importante che ci si abitui a masticare a lungo i cibi.

Suggerisce poi di lavorare su due fronti: ricaricando le ghiandole surrenali e rimineralizzando l'organismo. Per ricaricare le surrenali e aumentare l'energia, possono essere impiegati diversi amminoacidi, tra cui L-tirosina, L-glutamina, L-triptofano e L-carnitina, a cui è possibile aggiungere vitamina C e NADH (un coenzima naturalmente presente nelle cellule, che interviene nel ciclo della produzione di energia).

Per via esterna, può anche essere effettuato un massaggio a livello delle ghiandole surrenali con poche gocce di oli essenziali di **Picea mariana** e **Pinus sylvestris**.

Per rimineralizzare, invece, vengono utilizzati i succhi di **Equiseto** e **Ortica** (1-3 fiale al giorno), l'alga **Klamath** (4 o più tavolette al giorno).

In diverse forme di stanchezza, si rivelano infine utili anche alcuni **Fiori di Bach**, tra cui, in primo luogo, **Olive** e **Hornbeam**, al tipico dosaggio di 4 gocce 4 volte al giorno.

**Quanto riportato, &grave; tratto specificatamente da una ricerca del Dott. Attilio Speciani, Allergologo e immunologo Clinico. Il Laboratorio d&rsquo;Erbe Sauro non &grave; responsabile della diffusione di indicazioni che si rivelassero false o del loro uso improprio.**

**</strong></p>**

**<p><font color="#0000ff"><u><em><strong>Le indicazioni suggerite sono da intendersi come consigli e non vogliono n&acute; possono sostituirsi alla diagnosi del medico, che &grave; opportuno consultare sempre, prima di decidere della propria salute.</strong></em></u></font></p>**