

ansiolev®

e ritrovi
calma e serenità



La continua esposizione dell'uomo a fattori ambientali sempre più complessi, aggressivi e frenetici comporta una crescente condizione di stress, irrequietezza, tensione e disagio interiore. L'adozione di misure integrate con l'assunzione di complementi nutrizionali con ingredienti di origine naturale può alleviare le emozioni negative, contribuendo a ristabilire la condizione di rilassamento, di calma e di benessere.

**In collaborazione
con il Dottor Bruno Brigo**

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

COS'E' LO STRESS E QUALI SONO LE REAZIONI?

Lo **stress** è stato definito da Hans Selye come la *'Reazione aspecifica dell'organismo a qualsiasi stimolo interno o esterno, di tale intensità o durata da evocare meccanismi di adattamento o di riadattamento atti a ristabilire l'omeostasi, per mantenere inalterato il proprio ambiente interno'*.

Lo stress inteso come risposta dell'organismo agli stimoli è stato studiato in maniera organica proprio da **Hans Selye**, medico ungherese che nel **1936** pubblica il risultato delle sue osservazioni in uno studio intitolato *Una sindrome prodotta da diversi agenti nocivi*. In seguito ribattezzerà come **Sindrome generale di adattamento**, indicando semplicemente la serie di reazioni messe in atto dall'organismo, sottoposto a stimoli stressanti, per mantenere le sue condizioni iniziali.

Lo stress può essere definito come la somma delle reazioni messe in atto dall'organismo di fronte ad un qualunque stimolo negativo, a livello fisico, mentale o emozionale.

La reazione dell'organismo agli stimoli stressanti si sviluppa secondo una sequenza preordinata che prevede fasi successive: **allarme, resistenza, esaurimento**.

In particolare, nella fase di allarme, la strategia biologica generale ci consente di reagire prontamente e adeguatamente in condizioni di pericolo. Non appena percepiamo una minaccia, viene attivato il sistema nervoso simpatico che ha come trasmettitori l'adrenalina e la noradrenalina, responsabili della reazione di emergenza. Le pupille si dilatano, aumenta la frequenza del battito cardiaco, le vie aeree si dilatano, i muscoli entrano in tensione. Tutte queste risposte mettono l'organismo nella condizione di rispondere al pericolo con la **'lotta'** o con la **'fuga'**.

Non appena la condizione di pericolo si riduce, prende il sopravvento il sistema nervoso parasimpatico che grazie all'intervento del suo neurotrasmettitore rappresentato dall'acetilcolina, induce una risposta di rilassamento con calo della frequenza cardiaca, riduzione della pressione del sangue e ritorno alla normalità.

Tra le ***principali manifestazioni*** indotte da condizioni di stress vi sono: ipereccitabilità, inquietudine, insicurezza, paura, nervosismo, tensione muscolare, calo della memoria e della concentrazione, difficoltà digestive, alterazioni del sonno.

STRESS POSITIVO E STRESS NEGATIVO

In origine il termine **stress** è stato utilizzato in fisica per indicare una forza che agendo su un corpo solido ne provoca la deformazione. Trasferito in biologia indica tutti quei fattori che tendono a modificare le normali funzioni di un organismo.

Eu-stress è il termine di origine greca che significa ‘*stress positivo*’. Indica il ruolo favorevole degli stimoli ambientali sullo sviluppo e la piena espressione dell’individuo.

Dis-stress è, invece, il termine di origine greca che significa ‘*stress negativo*’ ed indica le condizioni di stress eccessivo che superano le possibilità di adattamento dell’organismo e provocano conseguenze negative.

COSA SI INTENDE PER 'CORAZZA MUSCOLARE'?

“

Ah, se questa mia carne, troppo troppo dura, si potesse sciogliere in rugiada. (Shakespeare, Amleto, atto I, scena II).

”

Una delle reazioni più frequenti dell'organismo nei confronti dello stress è data dalle comparsa di contratture muscolari. Ogni condizione in cui il movimento è trattenuto, controllato o inespresso, soprattutto in condizioni di stress eccessivo, provoca un diffuso aumento del tono muscolare, che nel tempo coinvolge più muscoli manifestandosi come una vera e propria 'corazza' muscolare.

La bioenergetica secondo A. Lowen individua **7 blocchi energetici** corporei diversi, dovuti a emozioni trattenute, localizzati in particolari distretti corporei, in relazione al temperamento ed al vissuto personale. La tensione muscolare alimenta lo stato di sofferenza interiore, così come le situazioni di disagio e di nervosismo accentuano la contrattura muscolare (*circolo vizioso*).

I 7 blocchi energetici sono localizzati a livello **oculare, orale, cervicale, toracico, diaframmatico, addominale e pelvico**.

COSA SONO E CHE FUNZIONE HANNO GLI ORMONI DELLO STRESS?

Evitare o fuggire da situazioni negative capaci di minacciare l'integrità dell'individuo, rappresenta un comportamento adattivo molto utile in termini di sopravvivenza della specie. Tutti gli organismi di ogni specie tendono alla sopravvivenza, cioè a salvaguardare la vita. La reazione allo stress è una risposta difensiva finalizzata a potenziare le capacità di sopravvivenza. Una minaccia ambientale attiva una condizione di allarme che consente di **affrontare il pericolo o fuggire da esso**. La reazione comporta un aumento dello stato di vigilanza ed una variazione della tensione a livello dei muscoli. La scarica di adrenalina e di ormoni dello stress ha rappresentato dunque la reazione generale aspecifica che ha consentito, nel corso dell'evoluzione, la sopravvivenza e la possibilità di contrastare i pericoli ambientali da parte delle varie specie presenti sulla terra.

Gli ormoni che si liberano in condizioni di stress comprendono essenzialmente le **catecolamine** ed il **cortisolo**. Le prime sono liberate nella fase di allarme, mentre il secondo è prodotto quando le condizioni di stress sono persistenti.

Le **catecolamine** intervengono nella fase di allarme e comprendono l'adrenalina e la noradrenalina. Sono responsabili dell'insieme delle modificazioni che costituiscono la **'reazione di emergenza'**. Il loro effetto si esaurisce progressivamente quando viene attivato il sistema nervoso parasimpatico che si oppone alla sua controparte del sistema simpatico.

Il **cortisolo** è un ormone prodotto dalla parte corticale delle ghiandole surrenali. La sua produzione è sotto il controllo dell'ipofisi, per mezzo dell'ACTH ed ha un **picco di secrezione** nel sangue verso le ore 8 e le 15. E' molto sensibile alle situazioni stressanti. Valori stabilmente elevati di cortisolo sono considerati come espressione di stress cronico ed è un elemento favorente l'usura e il danneggiamento delle strutture dell'organismo.

COS'E' IL PANICO?

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*). 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 creare un circolo vizioso di blocco.

Il panico può interessare una singola persona, annebbiando la ragione e bloccando la reazione alla paura, oppure diffondersi rapidamente tra più individui di una folla. In questo caso si hanno fenomeni di panico collettivo.

Panico è parola che deriva dal greco *'panikós'* (del dio Pan) ed evoca l'improvviso terrore paralizzante che si credeva provocasse il rumore spaventoso provocato nel bosco dal dio Pan, mezzo uomo e mezzo animale, figlio di Hermes e di una ninfa.

Non si tratta di una divinità olimpica. Infatti dava sfogo alla sua natura selvaggia, spaventando i viandanti che attraversavano i boschi con i suoi terribili ululati.

QUALI SONO LE MISURE UTILI IN CASO DI STRESS ECCESSIVO?

L'osservazione e la ricerca hanno consentito di individuare i **metodi efficaci** nel contrastare lo stress eccessivo, lo stato di agitazione e di nervosismo.

Il lavoro eccessivo, il fumo di sigaretta, il ricorso al cibo, l'assunzione di farmaci o droghe rappresentano dei comportamenti non efficaci per ridurre le conseguenze negative dello stress sullo stato di salute.

I metodi capaci di contenere lo stress comprendono ***un'alimentazione sana, la pratica regolare di attività fisica, il sonno, il gioco, la meditazione, il massaggio, lo yoga e l'assunzione di complementi nutrizionali a base di estratti vegetali.***

Qui di seguito sono riassunte le misure generali utili per contrastare le conseguenze dello stress eccessivo sull'organismo.

1. Seguire un'alimentazione variata ed equilibrata, consumare regolarmente frutta e verdura e preferire 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.
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 'adattogene' (eleuterococco, rodiola, bacopa).
7. Concedersi adeguati periodi di vacanza, preferendo gli ambienti naturali.
8. Dormire almeno 8 ore ogni notte e favorire un buon sonno.
9. In caso di manifestazioni persistenti, dovute a condizioni di stress intenso, ricorrere alla valutazione del medico di fiducia ed eventualmente ai farmaci da lui consigliati.
10. In presenza di reazioni emotive con nervosismo, senso di tensione e di insicurezza che influenza negativamente la vita quotidiana si può ricorrere a piante officinali (biancospino, passiflora, fiori d'arancio, tiglio) e complementi nutrizionali (magnesio, taurina, vitamina B6) che favoriscono il senso di calma e di benessere psico-fisico, senza provocare fenomeni collaterali, dipendenza, tolleranza e interferenze con altri preparati.

IL SIGNIFICATO DELLA PAROLA 'CALMA'

Il termine deriva dal greco *kaūma*, (= calore ardente del sole) perché le grandi calme sono per lo più accompagnate da eccessivo calore atmosferico o perché in origine significò il silenzio dei campi nelle ore più calde dell'estate e quindi passò a significare lo stato del mare placido e non agitato dai venti. E, del resto, sotto il meriggio d'agosto, non può che esserci la calma più totale. Nella lingua italiana *kaūma* indica il senso di tranquillità tanto del mondo esterno, quanto del mondo interno.

CIOCCOLATO IL CIBO DEGLI DEI

Nel celebre romanzo *Cent'anni di solitudine* di Gabriel Garcia Marquez, l'esperimento della levitazione di padre Nicanor che si alza di dodici centimetri dal livello del suolo, si ripete ogni volta che beve *'una tazza di cioccolata fumante'*.

E' stato dimostrato che il consumo quotidiano di 40 grammi di cioccolato fondente con il 70% di pasta di cacao ha effetti benefici dovuti all'abbondanza di polifenoli e alla ricchezza in magnesio, notando che una tazza di cioccolata calda sviluppa un'azione antiossidante che è cinque volte superiore ad una tazza di tè nero, tre volte maggiore di una tazza di tè verde e due volte quella di un bicchiere di vino rosso. Va inoltre rilevato che il cioccolato fondente, apporta magnesio in abbondanza.

QUALI PIANTE OFFICINALI E COMPLEMENTI NUTRIZIONALI SONO UTILI NELLE CONDIZIONI DI STRESS?

Nelle condizioni di stress intenso e nelle forme più semplici di stati d'animo negativi con senso di insicurezza, inquietudine, tensione, nervosismo, disagio interiore, il ricorso ad integratori o complementi nutrizionali può favorire il ritorno alla condizione di calma e di benessere. La presenza di numerose sostanze naturali facilita la ripresa della condizione di equilibrio, evitando sia la condizione di dipendenza che la necessità di un uso sempre maggiore del preparato (tolleranza).

COS'È ANSIOLEV?

ansiolev®

Si tratta di un integratore alimentare della Specchiasol che rappresenta una nuova risposta, a base di estratti vegetali, utili per ritrovare la calma in condizioni di stress. Sono disponibili in commercio due distinte formulazioni in compresse e in gocce. La composizione, le indicazioni e le modalità d'uso variano per i due diversi integratori. **Ansiolev in gocce** manifesta un'azione pronta e va, pertanto, utilizzato nelle manifestazioni conseguenti a forte stress, mentre **Ansiolev compresse** è indicato per un trattamento più prolungato, in condizioni di tensione persistente.

Entrambi i preparati non annoverano fenomeni secondari noti e non inducono né dipendenza, né tolleranza (necessità di assumere dosi crescenti del preparato). L'assunzione di Ansiolev è compatibile con la somministrazione concomitante di altri farmaci.

ansiolev®

COMPRESSE



Ingredienti funzionali	Per dose giornaliera (4 cpr)	%NRV*
Magnesio	200 mg	53
Biancospino e.s. apporto in vitexina 2-O- ramnoside ed iperoside	400 mg 6 mg	
L-Teanina	200 mg	
L-Taurina	200 mg	
5-HTP da seme di Griffonia	100 mg	
Vitamina B6	3 mg	214

*%NRV: valori nutritivi di riferimento

Ingredienti

I costituenti presenti in Ansiolev compresse comprendono: biancospino, magnesio, taurina, vitamina B6, 5-idrossitriptofano da griffonia ed L-Teanina.

Indicazioni

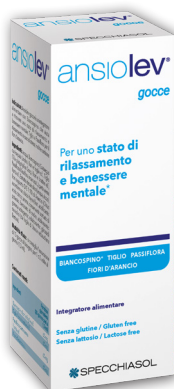
Condizioni persistenti di stress fisico, mentale ed emozionale. Stato di irrequietezza, nervosismo e agitazione. Senso di tensione muscolare e stanchezza conseguente allo stress. Iperattività, frenesia, impazienza e impulsività. Le indicazioni proposte derivano dalle proprietà dei singoli costituenti che svolgono un'azione sinergica.

Modalità d'uso

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

ansiolev®

GOCCE



INGREDIENTI FUNZIONALI

Per dose giornaliera
(30 gocce pari a 1,3 ml)

Biancospino fiore e foglie estratto fluido	65 mg
Passiflora parte aerea fiorita estratto fluido	65 mg
Tiglio fiori a brattee estratto fluido	65 mg
Fiori d'Arancio estratto idroalcolico	65 mg

Ingredienti

I costituenti presenti in Ansiolev gocce comprendono: biancospino, passiflora, tiglio, fiori d'arancio

Indicazioni

Forte stress emozionale con irrequietezza, nervosismo e stato di agitazione. In previsione dell'esposizione a condizioni di stress intenso (prova, test, esame, interventi odontoiatrici, luoghi affollati, spazi aperti o chiusi). L'effetto anti-stress complessivo è il risultato dell'attività sinergica dei singoli ingredienti.

Modalità d'uso

15 gocce da una a due volte al giorno e al bisogno (30 gocce pari a 1,3 ml). In caso di necessità si consiglia di versare direttamente in bocca 10 gocce di Ansiolev, da trattenere sotto la lingua per circa un minuto prima di deglutirle (*assorbimento sublinguale*). Le gocce possono essere prese durante le manifestazioni dovute a forte stress.

La posologia di Ansiolev gocce va adattata in funzione del peso, dell'età e della risposta individuale. Nell'adolescenza e nella terza età, si consigliano 5-7 gocce, 1-3 volte al dì e al bisogno, mentre in età scolare si riduce a 3-5 gocce, 1-3 volte al giorno.

BIANCOSPINO



L'estratto ottenuto dalle foglie e dai fiori di biancospino (*Crataegus curvisepala* Lind.), viene utilizzato nelle condizioni caratterizzate da tensione con coinvolgimento dell'apparato cardiovascolare. Alcuni flavonoidi, come la **crisina**, sono in grado di interagire a livello di siti recettoriali per le benzodiazepine. Il biancospino è stato anche definito '*la valeriana del cuore*', mantiene la funzionalità dell'apparato cardiovascolare e la regolarità della pressione arteriosa. Esso 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. Gli estratti di biancospino esercitano, infatti, un'azione inotropica positiva (aumentano la forza contrattile del cuore) e cronotropica negativa (diminuiscono la frequenza cardiaca). Il biancospino è considerata **la pianta anti-stress per eccellenza**.

FIORI D'ARANCIO



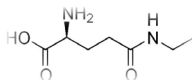
Nella tradizione fitoterapica la tintura madre ottenuta dai fiori d'arancio (*Citrus aurantium* L. var. *dulcis*) viene utilizzata per il controllo delle manifestazioni, soprattutto nelle forme conseguenti a pregressi traumi psichici, emozioni negative, stress intenso, preoccupazioni e idee negative persistenti, perdita di un affetto.

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 come il '*neurotrasmettitore della felicità*', coinvolto in funzioni come il sonno ed il tono dell'umore. La griffonia ha proprietà rilassante e favorente il senso di benessere generale.

L-Teanina



E' un aminoacido estratto dalle foglie del tè che, a livello cerebrale, stimola la produzione delle **onde alfa cerebrali**, senza provocare sonnolenza. Le onde alfa contribuiscono a migliorare la concentrazione.

MAGNESIO, TAURINA, VITAMINA B6

Il magnesio, la taurina e la vitamina B6, svolgono un'azione complementare e sinergica fondamentale nel controllo delle reazioni eccessive dell'organismo esposto a condizioni di stress.

MAGNESIO, TAURINA E VITAMINA B6 NEL CONTROLLO DELLA REAZIONE DI ALLARME

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 in generale, interviene per ridurre la sensazione di stanchezza e affaticamento in condizioni legate 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 dei cibi. Fonti alimentari di magnesio sono: cereali integrali, molluschi, crostacei, olio di pesce, spinaci, piselli verdi, formaggi, frutta secca, banane, piselli secchi, cacao, cioccolato.

CARTA D'IDENTITÀ DEL MAGNESIO (Mg⁺⁺)

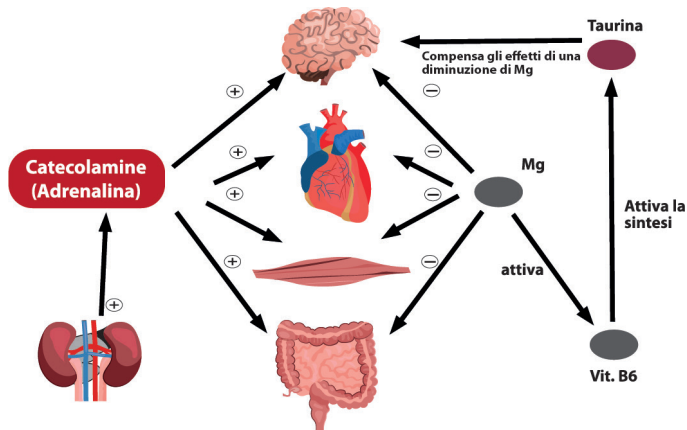
Elemento minerale maggiore utilizzato come
complemento nutrizionale.

Quantità totale (adulto) 20-30 grammi

Concentrazione media (siero) 20-22 mg/L

Fabbisogno quotidiano 200-500 mg

Essenziale: si usa nelle manifestazioni di
iperemotività, agitazione, ipereccitabilità, nervosismo,
iperlavoro, stress eccessivo, stanchezza.



Ogni condizione di allarme o di tensione stimola le ghiandole surrenali a liberare adrenalina che allerta cervello, cuore e muscoli. Magnesio, taurina e vitamina B6 controllano l'ipereccitabilità, senza sottrarre energia all'organismo.

PROPRIETÀ DEL MAGNESIO

Il magnesio svolge un ruolo fondamentale nella regolazione dell'eccitabilità neuro-muscolare, nella produzione e nel trasporto di energia. Riduce la secrezione dell'adrenalina e le conseguenze che essa provoca a livello del cervello, del cuore, dei muscoli e dell'apparato digerente.

Lo stress provoca la fuoriuscita di magnesio dalle cellule e la sua perdita a livello urinario. E questo accade indipendentemente dal tipo di stress: sforzo fisico abnorme, rumore intenso, tensione interiore, variazione brusca della temperatura, trauma, intervento chirurgico... In condizioni di stress alla fuoriuscita di magnesio dalle cellule si associa l'entrata del calcio e conseguente aumento della contrazione a livello della muscolatura scheletrica e viscerale.

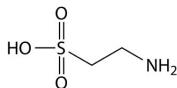
Il magnesio permette la produzione di energia, sotto forma di ATP (*acido adenosintrifosforico*), a partire dagli zuccheri e dai grassi. E' indispensabile inoltre per l'utilizzo dell'energia a livello delle cellule nervose e muscolari.

CONSEGUENZE DA DEFICIT DI MAGNESIO

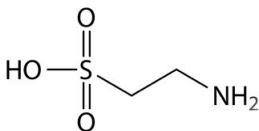
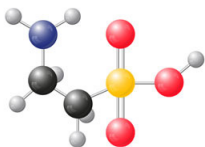
Il processo di raffinazione e cottura degli alimenti ha ridotto in maniera drastica e diffusa il contenuto in magnesio degli alimenti. Le conseguenze del deficit di magnesio sono molteplici. Vengono distinte, in modo didattico, in **manifestazioni generali** (stanchezza, agitazione, nervosismo), **muscolari** (contratture), **circolatorie** (ritenzione di liquidi) e **viscerali** (tensione addominale e pelvica).

In un interessante esperimento condotto in Inghilterra, si è constatato che considerando pari a 100 la quantità di magnesio presente nel riso al momento della raccolta, la sua concentrazione scendeva attraverso i vari processi di preparazione e cottura fino a 1 quando se ne dosava la quantità nel piatto di un paziente ricoverato in un ospedale di Londra.

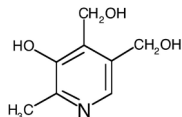
TAURINA



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



VITAMINA B6



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-amminobutirrico (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. E' importante in tutte le condizioni di stress eccessivo e persistente perché favorisce la liberazione di dopamina e serotonina, i neurotrasmettitori fondamentali per assicurare lo stato di benessere. 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 (*Passiflora incarnata* L.) 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 rilassante. Viene detta anche ***‘fiore della passione’*** dai missionari spagnoli che evangelizzarono il Sudamerica, per gli elementi del fiore che ricordano gli strumenti della passione di Cristo. I principi attivi comprendono alcaloidi indolici (armina, armana, armolo), fitosteroli, flavoni glucosidici (apigenina, vitexina, luteolina, rutina...), olio essenziale. La passiflora aiuta a liberarsi dalle tensioni restituendo calma e serenità, stabilizzando il tono dell’umore.

Nel 1610 Padre Giacomo Bosio riconosce nella passiflora, secondo la *‘teoria delle signature’*, 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.

TIGLIO



Il tiglio è un albero longevo, alto fino a 30 metri, a tronco dritto e chioma folta, con foglie cuoriformi a margine dentato. Il nome Tilia, da *'pliton'*, ala, indica la brattea dei peduncoli dei fiori. Albero sacro presso le antiche popolazioni germaniche, il tiglio viene utilizzato in fitoterapia per favorire la calma e la tranquillità interiore.

Il tiglio è, pertanto, il fitocomplesso principe dei soggetti nervosi che tendono alle manifestazioni psico-somatiche.

In fitoterapia si utilizzano i fiori e le brattee di tiglio argentato (*Tilia platyphyllos* Scop.), ricche in farnesolo, un alcol sesquiterpenico dalle proprietà calmanti presente anche nell'olio essenziale del neroli (fiori di arancio amaro). Secondo le osservazioni del medico francese Max Tétou, il tiglio possiede la migliore attività favorente il sonno, senza alterare l'attività onirica.

'Ogni anno, a luglio, raccolgo in abbondanza i loro fiori e li distendo in soffitta sopra un graticcio e, quando sono ben asciutti, li ripongo al buio in vasi di vetro. Nelle sere d'inverno, dopo cena o prima di coricarmi, una tazza di infuso di fiori di tiglio con un cucchiaino di miele di salvia delle isole dalmate è un'ottima bevanda che concilia il sonno e agevola la respirazione'. (Mario Rigoni Stern, Arboreto Salvatico)

FONTI

Brigo Bruno. *Ansia e depressione*. I Tascabili di Natura e Salute. Tecniche Nuove, Milano, 1998. • Brigo Bruno. *Salute e benessere con le piante nelle 7 età dell'uomo*. Gribaudo, Milano, 2009. • Calogero Aldo Eugenio, Serra Maria Cristina. *Lo Stress* (Quaderni di Patologia Generale). Piccin Nuova Libreria, Padova, 1999. • Campanini Enrica. *Dizionario di fitoterapia e piante medicinali (III edizione)*. Tecniche Nuove, Milano, 2012. • Fitoterapia – Impiego razionale delle droghe vegetali. • Capasso Francesco, Grandolini Giuliano, Izzo Angelo. *Fitoterapia – Impiego razionale delle droghe vegetali*. Springer-Verlag Italia, 2006. Deroide Philippe. *Les élixirs floreaux européens*. Ed. Le Souffle d'Or, 2007. • Morel Jean-Michel. *Traité Pratique de Phytothérapie*. Ed. Grancher, Paris, 2008. • Selye Hans. *The Stress of Live*. McGraw-Hill Education, 1978.



Via Bruno Rizzi, 1/3 - 37012 Bussolengo (VR) - Italy

Tel. +39 045 6752311 | Fax +39 045 6702373 | info@specchiasol.it

www.specchiasol.it

Seguici su



AZIENDA CON SISTEMA DI GESTIONE QUALITÀ UNI EN ISO 9001:2015 CERTIFICATO DA CERTIQUALITY

Ansiolev® è un marchio di Specchiasol S.r.l.

Ricorda l'importanza fondamentale di uno stile di vita sano e di una dieta varia ed equilibrata.

Prima dell'assunzione degli integratori alimentari consigliati, leggere le avvertenze riportate sulla confezione.

Le informazioni scientifiche sono tratte dalla letteratura internazionale. I testi hanno unicamente scopo informativo e non intendono sostituire consigli medici o trattamenti farmacologici.