

Il frutto del bosco che ama le donne

Fitoterapia - Il lampone fa bene agli occhi e all'intestino, ma è soprattutto ricco di preziosi ormoni vegetali

/ 05.10.2020
di Eliana Bernasconi

Il lampone, nome scientifico *Rubus idaeus L.*, della famiglia delle *Rosaceae*, è un arbusto perenne spinoso parente stretto del diffusissimo Rovo, *Rubus sp.* che nelle siepi, nei boschetti o ai margini dei sentieri di campagna ci regala le sue tenere e scurissime more. Oggi largamente coltivato su vasta scala, il lampone cresce nelle zone collinari subalpine, in luoghi sassosi e freschi, ai margini dei boschi preferibilmente di faggio e abete. Fiorisce da maggio a giugno, e suoi i frutti si raccolgono in estate e inizio autunno.

Dioscoride, medico e botanico greco nella Roma imperiale di Nerone, consigliava i fiori di lampone impastati con miele per combattere le infiammazioni oculari e, per uso interno, il decotto di fiori e foglie per curare stomaco e herpes zoster (fuoco di Sant'Antonio). Del lampone, in fitoterapia si utilizzano foglie, fiori, frutti, gemme e giovani getti, raccolti da giugno ad agosto.

Le foglie si fanno essiccare al sole e si conservano in scatole di cartone o sacchetti di tela. Nella medicina popolare l'infuso di foglie era usato contro la diarrea, mentre il decotto serve per gargarismi e sciacqui nelle infiammazioni di bocca e gola. Proseguendo, l'infuso di fiori (8 per cento) si usa per impacchi contro le infiammazioni cutanee e in compresse (3 per cento) per impacchi sugli occhi arrossati.

Ma la vera vocazione del Lampone, ci spiega il dottor Gabriele Peroni, è quella di essere l'amico fedele delle donne, che prende per mano e accompagna lungo tutto il corso della vita, dall'infanzia alla vecchiaia. Nel ricco fitocomplesso di questa pianta troviamo infatti gli isoflavoni, preziosi ormoni vegetali. Quando nella donna scatta il misterioso orologio biologico, l'ipofisi, piccola ghiandola che regola gli ormoni di tutto il corpo, smette di rilasciare ordini alle ovaie che sospendono la loro funzione, si sbilancia con questo l'equilibrio ormonale basato sulla regolare alternanza di estrogeni e progestinici.

Possono allora prodursi in modalità variabili, irregolarità mestruali, sospensione del ciclo,

imbarazzanti e improvvise vampate di calore e sudorazioni eccessive, palpitazioni, ansia, sbalzi di umore, insonnia, stanchezza, senso di vuoto esistenziale. Non è una regola che ciò si verifichi, e la menopausa non è ovviamente una malattia, ma un sereno passaggio evolutivo verso una nuova fase della vita: alcuni ne hanno addirittura parlato come di una seconda giovinezza della donna.

Quando i sintomi sopraelencati sono davvero forti e fastidiosi, a fianco della terapia ormonale offerta dalla medicina classica abbiamo l'alternativa delle cure erboristiche. Il macerato glicolico di lampone trova applicazione nelle sindromi premestruali, o nelle mestruazioni dolorose, nell'amenorrea (mancanza di mestruazioni), nella pre-menopausa, in tutti i disturbi della menopausa, nelle mastopatie, e a conferma di ciò esiste uno studio tedesco condotto su donne in post menopausa che ne rende conto ampiamente.

Alcune infertilità femminili sono state risolte con trattamenti a base di macerato glicolico di lampone; assunto con regolarità durante il delicato periodo della gravidanza, poi, riduce il rischio di squilibri ormonali e contrazioni uterine indesiderate. In passato veniva infatti consigliato alle donne gravide per scongiurare l'aborto; e in particolare, l'estratto di foglie e gemme è consigliato negli ultimi mesi di gravidanza per tonificare i muscoli dell'utero e migliorare le contrazioni. Mentre il decotto di foglie secondo alcuni aiuta in caso di ritenzione idrica.

Per chi volesse approfondire il potere curativo della natura esistono altre erbe o piante per tutti questi disturbi e per ripristinare l'equilibrio naturale, ne citiamo alcune, in primis la salvia; pianta sacra ai romani, nel suo ricchissimo fitocomplesso racchiude sostanze fitoestrogene (ricercatori britannici hanno recentemente dimostrato che aumenta anche le capacità mnemoniche): si raccomanda enorme prudenza nei confronti del suo olio essenziale, potenzialmente molto pericoloso se assunto in dosi sbagliate (non somministrarlo assolutamente in gravidanza).

Contro la sudorazione sono di grande aiuto gli infusi, i decotti, gli estratti di tintura madre. Ascoltiamo Ildegarda di Bingen: «La salvia è di natura calda e secca più per via del calore del sole che per l'umidità della terra, è utile contro le linfe malate, perché le secca; cruda o cotta è ottima da mangiare perché scaccia queste linfe». Era considerata erba miracolosa nell'antica Scuola medica di Salerno perché salva i nervi e assicura una lunga e serena vecchiaia: dicevano infatti: «*Cur moriatur homo cui Salvia crescit in horto?*» («perché muore l'uomo nel cui orto cresce la salvia?»).

Un'alternativa preziosa è data anche dalla radice di cimicifuga: in infuso, decotto, unguento, è usata da sempre dai nativi americani per guarire reumatismi, infezioni della gola, bronchiti, disturbi nervosi e uterini; cura i sintomi della menopausa perché contiene isoflavoni. Vi è poi il *Trifolium pratense* o Trifoglio rosso, dal colore dei suoi fiori: cresce in zona collinare e prealpina, ha foglie ricche di proteine che prima della fioritura si possono aggiungere con moderazione alle insalate, e contiene particolari flavonoidi che combattono i sintomi della menopausa agendo sui recettori degli estrogeni. Vi è poi il trifoglio fibrino, che cresce solo in prossimità dell'acqua: per motivi analoghi al precedente è ritenuto efficace nei trattamenti dei disturbi mestruali.

Dall'Asia proviene invece *Angelica Sinensis* (Dong Quai), rimedio popolare nella medicina cinese, che agisce con doppio effetto riequilibrando il livello degli estrogeni, e agendo come un calmante nervoso, come la *Verbena officinalis*, pianta erbacea perenne che cresce nei luoghi incolti.

E come non nominare la famosa Maca Peruviana, o Maca delle Ande, arbusto del Sudamerica le cui bacche erano usate da sempre dai nativi? Ha un fitocomplesso ricchissimo, un'altissima concentrazione di antiossidanti, agisce su donne e uomini rialzando la libido.

Per concludere vi è ancora la soia, ricca di estrogeni, di un particolare tipo di fitoestrogeni denominati isoflavoni che sono ormoni simili a un estrogeno prodotto dalle ovaie. La soia è diffusa in tutto il mondo, contiene principi attivi che agiscono su sintomi come vampate di calore, emotività, secchezza e tiene a bada l'osteoporosi.