

Ciao

ogni anno, con l'arrivo dell'autunno, mi accorgo che qualcosa cambia anche dentro di me.

La luce si fa più morbida, le giornate si accorciano, e spesso arriva quella stanchezza "senza motivo", la mente più lenta, il sonno leggero.

Non è un difetto: è il corpo che si riadatta, chiede silenzio e nuovi ritmi.

In questa fase, preferisco non "spingere" ma accompagnare. E gli adattogeni sono proprio questo: piante che insegnano al corpo a reagire allo stress in modo più equilibrato, senza eccitarlo né sedarlo.

Oggi voglio raccontarti i quattro che consiglio più spesso in questo periodo, con indicazioni pratiche e qualche curiosità scientifica che li rende davvero affascinanti.

Rhodiola rosea



È la pianta che scelgo quando la mente è stanca ma non posso permettermi di rallentare troppo.

Agisce sull'asse ipotalamo-ipofisi-surrene, favorendo una risposta più armonica al cortisolo e migliorando tono dell'umore, memoria e concentrazione.

Ha anche un'importante azione antiossidante e cardioprotettiva: protegge le cellule nervose e la microcircolazione cerebrale dai danni ossidativi indotti dallo stress.

Diversi studi clinici e meta-analisi (Panossian & Wikman, *Phytomedicine*, 2010; Darbinyan et al., *Planta Medica*, 2000) ne confermano l'efficacia nel ridurre affaticamento mentale e migliorare le prestazioni cognitive.

Come assumerla: al mattino o entro le 14.

Età consigliata: dai 18 anni.

Lo sapevi che...

La Rhodiola cresce spontanea sulle montagne più fredde di Siberia e Himalaya. Le sue radici sviluppano composti che la proteggono da freddo e scarsità di ossigeno: sono gli stessi che, nell'uomo, migliorano la capacità di resistere alla fatica mentale e fisica. È studiata perfino in ambito sportivo per aumentare l'adattamento all'altitudine

Withania somnifera (Ashwagandha)



È un rimedio che utilizzo quando percepisco il corpo in allerta costante, con pensieri che non si fermano neppure di notte.

Agisce come modulatore dell'asse neuro-endocrino e del sistema immunitario, abbassando gradualmente i livelli di cortisolo e favorendo un equilibrio del tono nervoso.

Riduce ansia e irritabilità, migliora la qualità del sonno e sostiene il recupero nelle fasi di stress cronico o infiammazione latente.

Studi pubblicati sul *Journal of Clinical Medicine* (2019) e sull'*Indian Journal of*

Psychological Medicine (2012) mostrano un netto miglioramento di stress percepito e qualità del sonno dopo 6–8 settimane di integrazione.

Come assumerla: la mattina o la sera; disponibile anche in polvere da unire a latte vegetale tiepido con cannella o cardamomo.

Età consigliata: dai 18 anni.

Lo sapevi che...

In sanscrito, *Ashwa-gandha* significa “odore di cavallo”: un riferimento alla forza e alla resistenza che la pianta conferisce. Nella medicina ayurvedica è usata da secoli come tonico di ringiovanimento e riequilibrio ormonale. Studi moderni confermano la sua capacità di modulare ormoni tiroidei e sessuali, migliorando vitalità e risposta allo stress (Sharma et al., *Evid. Based Complement. Altern. Med.*, 2021).

Schisandra chinensis



È la pianta che consiglio quando la stanchezza è “profonda”, accompagnata da nebbia mentale e difficoltà di concentrazione.

Tradizionalmente impiegata come tonico epatico e nervoso, protegge il fegato da sovraccarichi tossinici e contemporaneamente sostiene l'attività cerebrale, migliorando resistenza mentale e stabilità emotiva.

Ha un'azione antiossidante e depurativa, utile nei periodi di stress prolungato o alimentazione irregolare.

Le ricerche (Panossian & Wikman, *Pharmacological Research*, 2014; Szopa et al., *Frontiers in Pharmacology*, 2017) descrivono un miglioramento della resistenza fisica, della concentrazione e della funzionalità epatica.

Come assumerla: al mattino o a metà giornata.

Età consigliata: dai 18 anni.

Lo sapevi che...

In Cina è conosciuta come *Wu Wei Zi*, “il frutto dai cinque sapori”. Ogni sapore corrisponde a un organo vitale (dolce per la milza, acido per il fegato, amaro per il cuore, salato per i reni, piccante per i polmoni) da cui la sua fama di tonico globale. È considerata un fitonutriente di longevità, capace di aumentare la capacità antiossidante endogena.

Eleuterococco



È l'adattogeno che più rappresenta il concetto di “radicamento”.

Sostiene le ghiandole surrenali, il sistema immunitario e la resistenza generale.

È utile nei cambi di stagione, nelle convalescenze e nei cali prolungati di vitalità o concentrazione.

Agisce in modo dolce ma profondo, aumentando la tolleranza allo stress senza eccessiva stimolazione del cortisolo.

Numerosi studi (Davydov & Krikorian, *Am. J. Chinese Med.*, 2000; Alexander et al., *Phytotherapy Research*, 2013) ne confermano la sicurezza e l'efficacia come tonico adattogeno.

Come assumerlo: preferibilmente al mattino, per cicli di 6–8 settimane seguiti da una pausa di 2.

Età consigliata: dai 12 anni (secondo EMA).

Lo sapevi che...

Negli anni '60 l'Eleuterococco veniva somministrato a cosmonauti e atleti

sovietici per migliorarne la resistenza fisica e mentale. Era considerato “il ginseng della Siberia”, più accessibile ma altrettanto efficace. Gli studi condotti in quegli anni hanno gettato le basi moderne del concetto di adattogeno.

Come scegliere quello giusto per te?

Non esiste un adattogeno migliore in assoluto, ma quello che risponde meglio al tuo momento.

Chi vive stress mentali e perdita di focus tende a trarre beneficio dalla Rhodiola; chi sente tensione interna o ansia diffusa risponde bene all'Ashwagandha; chi sperimenta stanchezza profonda o metabolismo rallentato trova nella Schisandra un alleato utile; mentre l'Eleuterococco è ideale per chi ha bisogno di ritrovare forza e resistenza dopo periodi intensi.

Gli adattogeni non vanno assunti tutti insieme: meglio iniziare da uno, valutarne gli effetti per alcune settimane e poi, se serve, introdurne un secondo in sinergia.

I risultati non sono immediati, ma gradualmente: energia più stabile, mente più chiara, migliore capacità di risposta allo stress. Devi sapere che gli adattogeni funzionano secondo il principio dell'ormesi: un piccolo stimolo benefico “allena” l'organismo a gestire meglio gli stress futuri. È lo stesso meccanismo con cui agiscono l'attività fisica o il digiuno breve.

C'è un ma...

Gli adattogeni non bastano da soli.

La loro azione è più efficace quando il terreno è pronto: alimentazione di stagione e ricca di micronutrienti, sonno regolare, attività fisica e una gestione consapevole dello stress fanno parte dello stesso linguaggio biologico.

Nessuna pianta funziona se lo stile di vita va nella direzione opposta, ma quando corpo e mente dialogano, queste piante diventano un vero strumento di rieducazione alla resilienza.

Prendersi cura di sé non significa aggiungere cose da fare, ma scegliere di farle con un senso.

E se senti che è il momento di capire più a fondo come funziona il tuo corpo, o di costruire un percorso che ti aiuti realmente a ritrovare equilibrio in maniera integrata, posso accompagnarti in questo processo.

A volte basta uno sguardo esterno, una guida, per mettere ordine, capire da dove partire e ritrovare una direzione chiara.

Un caro saluto,

Dott.ssa Elisa Galtineri



Dott.ssa

Elisa Galtineri

FISIOTERAPISTA NATUROPATA

Dott.ssa Elisa Galtineri - Fisioterapista Naturopata

Corso Padova 42, Vicenza,

Questa email è stata inviata a {{ contact.EMAIL }}.
Hai ricevuto questa email perché sei iscritto/a alla nostra newsletter.

[Annulla iscrizione](#)