

GRAVIDANZA:

USO DELLE PIANTE MEDICINALI PER IL CONCEPIMENTO, PER I PICCOLI DISTURBI DELL'ATTESA, PER IL PARTO E PER L'ALLATTAMENTO.

INFERTILITA' DI COPPIA: una coppia soffre di infertilità primaria quando non riesce a raggiungere la gravidanza dopo 12 mesi di tentativi; l'infertilità secondaria è definita in maniera identica, ma in una coppia che abbia già avuto un figlio.

MECCANISMI ALLA BASE DELLA INFERTILITA' FEMMINILE:

1- **tube di falloppio bloccate** da aderenze e cicatrici, causate da malattie infiammatorie pelviche o altre cause

2- **cicli anovulatori** (10% dei casi)

3- **amenorrea**, causata da anoressia nervosa o esercizio fisico vigoroso.

4- **iperprolattinemia**

5- **muco cervicale troppo denso**: rende difficile l'entrata degli spermatozoi

6- **reazione immunologia allo sperma**

7- **endometriosi** (30-70% delle donne non fertili soffre di endometriosi)

8- **se non viene riconosciuto alcun fattore è possibile ipotizzare alcune cause**

come: emozioni che agiscono sull'asse ipotalamo-pituitaria-ovaie (IPO), o che possono causare degli spasmi negli ovidotti, stress che determina un aumento di prolattina, stili di vita dannosi.

Piante utili in caso di difficoltà al concepimento:

Vitex agnus castus-AGNO CASTO Da utilizzare in caso di: 1,2,3,4,7

Chamaelirium luteum. Da utilizzare in caso di: 1,2,3,5

Caulophyllum thalictroides. Da utilizzare in caso di: 2,3,4

Angelica sinensis. Da utilizzare in caso di: 2,8

Schisandra chinensis. Da utilizzare in caso di: 1,7

Glycyrrhiza glabra. Da utilizzare in caso di: 1,2,3

Lepidium meyenii (MACA). Da utilizzare in caso di 2, 8

Queste piante ad eccezione di Glycyrrhiza glabra (liquirizia) sono tuttavia fortemente sconsigliate nelle prime fasi di gravidanza.

TOSSICITA' DELLE PIANTE MEDICINALI: i possibili rischi derivanti dall'utilizzo di una pianta durante la gravidanza sono:

A- **tossicità per la madre**, che colpisce indirettamente la salute o lo sviluppo del figlio.

B- **fetotossicità**.

C- **teratogenesi**

D- **aumento del rischio di aborto spontaneo**

E- **effetti a breve e lungo termine sulla salute del bambino**

Nel caso in cui, su una determinata pianta medicinale, non siano stati effettuati studi clinici accertati per valutarne la sicurezza nelle varie fasi, non dovrebbe essere utilizzata in gravidanza (si veda tabella).Tuttavia la maggior parte dei fitoterapeuti clinici sottolinea che, pur mancando dati soddisfacenti sulla sicurezza di alcune di esse, esistono dati storici, sia antichi che moderni, che indicano come molte piante siano utilizzabili in gravidanza senza evidenza di effetti collaterali. Inoltre la frequenza di effetti avversi da piante medicinali è molto minore rispetto a quelle relative ai farmaci di sintesi.

In sostanza pur ribadendo il concetto che in gravidanza si sconsiglia di utilizzare farmaci sia di origine vegetale che di sintesi, le piante medicinali sono un'opportunità da sfruttare quando sia necessario l'intervento farmacologico, ma si vogliono evitare rischi per il feto.

Tra le seguenti due liste sia per la gravidanza sia per l'allattamento(una positiva e una negativa), rimane un'ampia scelta di piante, che non sono direttamente controindicate in gravidanza, ma che presentano qualche livello in più di incertezza. Nella maggior parte sono piante che rientreranno nella categoria delle sicure una volta in possesso di maggiori dati.

PIANTE DA NON UTILIZZARE IN GRAVIDANZA

Nome botanico	Nome volgare	Nome botanico	Nome volgare
Anemone pulsatilla	Pulsatilla	Mahonia aquifolia	Maonia
Angelica sinensis	Angelica	Menta pulegium	Puleggio
Arctostaphylos uva ursi	Uva ursina	Peumus boldus	Boldo
Arnica montana	Arnica	Phytolacca decandra	Uva turca
Artemisia absintium	Assenzio	Salvia officinalis	Salvia
Berberis vulgaris	Crespino	Tanacetum vulgare	Tanaceto
Chelidonium majus	Erba porraia	Thuja spp.	Tuja
Commiphora mukul	Mirra	Uncaria tomentosa	
Hydrastis canadensis	Idraste	Piscidia erythrina	
Lycopus virginicus		Caulophyllum thalictroides	

PIANTE UTILIZZABILI IN GRAVIDANZA

Nome botanico	Nome volgare	Nome botanico	Nome volgare
Allium sativum	Aglio	Panax ginseng	Ginseng
Cassia angustifolia	Senna	Rubus ideatus	Lampone
Curcuma spp	Curcuma	Vaccinum myrtillus	Mirtillo
Glycyrrhiza glabra	Liquerizia	Vaccinum macrocarpon	Mirtillo
Matricaria recutita	Camomilla matricaria comune	Zingiber officinalis	Zenzero

PIANTE DA NON UTILIZZARE DURANTE L'ALLATTAMENTO

Nome botanico	Nome volgare	Nome botanico	Nome volgare
Anemone pulsatilla	Anemone	Lycopus virginicus	
Arnica montana	Arnica	Mahonia aquifolia	Maonia
Artemisia absintium	Assenzio	Menta pulegium	Puleggio
Berberis vulgaris	Crespino	Peumus boldus	Boldo
Caulophyllum thalictroides		Phytolacca decandra	Uva turca
Chelidonium majus	Erba porraia	Salix alba	Salice
Commiphora mukul	Mirra	Salvia officinalis	Salvia
Ephedra sinica	Efedra	Solanum dulcamara	Dulcamara
Hydrastis canadensis	Idraste	Tanacetum vulgare	Tanaceto
Inula helenium	Enula campana	Thuja spp.	Tuja

PIANTE UTILIZZABILI DURANTE L'ALLATTAMENTO

Nome botanico	Nome volgare	Nome botanico	Nome volgare
Allium sativum	Aglio	Harpagophytum procumbens	Artiglio del diavolo
Althaea officinalis	Altea	Lavandula angustifolia	Lavanda
Angelica sinensis	Angelica	Leonurus cardiaca	Cardiaca
Arctium lappa	Bardana	Matricaria recutita	Camomilla
Boswellia carteri	Boswellia	Melissa officinale	Melissa
Calendula officinale	Calendula	Oenothera biennis	Enotera
Cantella asiatica	Centella	Panax ginseng	Ginseng
Crataegus spp	Biancospino	Passiflora incarnata	Passiflora
Curcuma spp	Curcuma	Rosmarinus officinalis	Rosmarino
Cynara scolymus	Carciofo	Rubus idaeus	Lampone
Echinacea spp	Echinacea	Ruscus aculeatus	Rusco
Eleuterococcus senticosus	Eleuterococco	Sambucus nigra	Sambuco
Equisetum arvense	Equiseto	Serenoa serrulata	Serenoa
Eupharsia officinalis	Eufrasia	Silybum marianum	Cardo mariano
Foeniculum vulgare	Finocchio	Solidago virga aurea	Verga d'oro
Galega officinalis	Galega	Taraxacum officinale	Tarassaco
Galium aparine	Asperella	Thymus vulgaris	Timo volgare
Glycyrrhiza glabra	Liquirizia	Tilia spp	tiglio

PROBLEMI DELLA GRAVIDANZA

-NAUSEA: più del 50% delle donne in gravidanza ammette di soffrire di nausea e/o vomito, solitamente concentrati nel primo trimestre, ma non solo. La cause sono sconosciute, ma sembrano molteplici e implicano quasi certamente fattori metabolici, ormonali, nutrizionali ed emotivi, oltre che eventuali affaticamenti del fegato. Nelle donne che soffrono di sintomatologia grave (iperemesi severa), è più frequente l'associazione con livelli elevati di gonadotropina corionica umana (HCG).

Strategie consigliate:

DIETA: pasti frugali e frequenti, evitando cibi troppo grassi e apportando molti liquidi.

STRATEGIA FITOTERAPICA: si può usare per tutto il periodo lo **zenzero** e la **camomilla**, sia in infuso che tintura. In caso di componente epatica/digestiva si può aggiungere **cardo mariano** e **tarassaco**, ma solo nel primo trimestre. Se la nausea si spinge nel secondo trimestre ed oltre limitarsi ad usare **zenzero**, **camomilla** e **lampone**.

SUPPLEMENTI UTILI: possono essere utili: vitamina B6, C e K.

-VENE VARICOSE: problema riscontrato nel 40% delle donne dovuto alla pressione venosa che aumenta da 2 a 3 volte in gravidanza e a ciò si può aggiungere l'aumento della pressione venosa dovuto allo sforzo della defecazione in caso di stipsi. I primi segni sono di solito pesantezza e dolore alla gambe.

PREVENZIONE: riposare molto con le gambe rialzate, non rimanere in piedi troppo a lungo, usare calza a compressione, fare esercizi di allungamento per migliorare la circolazione con effetto di pompa muscolare. L'esercizio, le camminate veloci e il nuoto possono aiutare molto.

STRATEGIA FITOTERAPICA: nel caso di stipsi aumentare l'apporto di fibre nell'alimentazione, usare piante a mucillagini come **semi di psillio e semi di lino**, in dose di 2 cucchiaini due volte al dì seguiti da abbondante acqua. Inoltre alcune piante hanno un'azione diretta sul tessuto connettivo vasale: **mirtillo frutto, centella asiatica, rusco e biancospino**. In caso di emorroidi si può utilizzare una crema a base di **ippocastano e amamelide**.

-INFEZIONI DEL TRATTO URINARIO: la cistite in gravidanza può essere causata da stasi urinaria nella vescica o nell'uretere; da contaminazione dell'uretra con microrganismi provenienti dalla vagina o dal retto; da infezioni di streptococco B emolitico; da disequilibri dietetici e di pH, disidratazione etc.

PREVENZIONE: ridurre il consumo di zucchero e caffè e prodotti contenenti caffeina, e bere molti fluidi per diluire le urine.

STRATEGIA FITOTERAPICA: l'uso delle piante officinali per le infezioni urinarie deve essere valutato con cautela ed attenzione. Uva ursina per esempio, efficacissima in caso di cistite è assolutamente controindicata in gravidanza, e achillea è fortemente sospetta. In generale le piante con potere antisettico sono controindicate ad eccezione di aglio e le piante che rimangono a disposizione sono poco attive come antisettico e servono per lo più in caso di flogosi: **piantaggine, bardana, mais barbe, ortica, altea**. Possiamo tuttavia utilizzare **echinacea** e **semi di pomelmo** per rinforzare la risposta immunitaria e **mirtillo frutto sia rosso che nero** per il suo effetto antiaderente soprattutto sui patogeni più comuni.

Un approccio senza rischi è quello delle lavaggi a base di **timo volgare, calendula, camomilla e lavanda**.

-MAL DI SCHIENA: comunissimo in gravidanza, solitamente in forma lieve è dovuto principalmente a sforzi eccessivi, fatica, all'atto di alzare e abbassare pesi o camminate troppo lunghe.

PREVENZIONE: se il mal di schiena è moderato il rimedio è il riposo ed evitare gli sforzi. In alcuni casi è dovuto a mobilizzazioni delle articolazioni strettamente legate alla gravidanza e ad un generale rilassamento dei legamenti pelvici. Casi gravi impongono riposo prolungato, massaggi e fisioterapia.

STRATEGIA FITOTERAPICA: piante utili indirettamente sono quelle antispasmodiche e rilassanti come **passiflora e valeriana**. Per uso esterno può essere indicato l'olio di iperico per massaggi con l'aggiunta di qualche O.E. rilassante (come lavanda).

-STIPSI: la causa della stipsi in gravidanza è multipla: rilassamento della muscolatura liscia intestinale mediata dagli ormoni e la pressione meccanica da parte dell'utero.

PREVENZIONE e DIETA: aumentare l'apporto di fibre e aumentare l'esercizio (in particolare le camminate), ridurre l'apporto di carboidrati semplici e di carne rossa.

STRATEGIA FITOTERAPICA: usare piante a mucillagini come **semi di psillio e semi di lino**, in dose di 2 cucchiaini due volte al dì seguiti da abbondante acqua.

-PIROSI GASTRICA: è un problema comunissimo in gravidanza, causato dal reflusso dei contenuti gastrici nel basso esofago. Inoltre il rigurgito è probabilmente dovuto allo spostamento verso l'alto e alla compressione dello stomaco da parte dell'utero, combinato con la ridotta mobilità intestinale.

PREVENZIONE e DIETA: piccoli pasti e frequenti, evitando cibi speziati e grassi ed evitando di piagarsi in avanti.

STRATEGIA FITOTERAPICA: usare piante ad azione antispasmodica e stomachica come **melissa e menta**, da evitare però nel primo trimestre. Utile l'assunzione di un cucchiaino di **kuzu (pueraria lobata)** diluito in un bicchiere d'acqua preferibilmente calda al verificarsi del fenomeno acido.

-INSONNIA: frequente fenomeno in gravidanza, spesso dovuto a problematiche emozionali e alla necessità della "programmazione del nido", tipica di questo periodo.

PREVENZIONE: utilissimo è assumere una routine per abituare l'organismo a nuovi ritmi.

1- programmare 8-9 ore di sonno. Ogni ora di sonno prima delle 23,00 è di particolare beneficio; dopo le ore 1,00 è di particolare deperimento.

2- fare attività fisica alla luce del sole, prima delle 13,00, in modo da dare il tempo all'organismo di "raffreddarsi" prima del sonno.

3- riposino di 20 minuti nel primo pomeriggio

4- cenare presto: almeno 3-5 ore prima di coricarsi (a stomaco vuoto).

5- niente attività mentali intense 2 ore prima di dormire.

6- luci soffuse un'ora prima di coricarsi

7- 45-90 minuti prima del sonno è utile un bagno tra i 33° e i 36° per 15-60 minuti. Di seguito assumere una posizione orizzontale.

8- rimedio sedativo un ora prima di coricarsi: eventualmente anche immediatamente prima di coricarsi.

9- fare una colazione abbondante, consumando molte proteine (80% del fabbisogno)

STRATEGIA FITOTERAPICA: usare una doppia strategia: rilassanti durante la giornata (non ipnotici) e ipnotici prima di dormire: infuso diurno: **avena, centella, iperico, camomilla, tiglio, melissa, lavanda**. Per uso serale: **valeriana e passiflora**.

-PREPARAZIONE AL PARTO: Alcune piante, pur avendo un'azione molto potente, per ridurre il dolore e facilitare l'espulsione, sono tuttavia riservate ad un utilizzo professionale, ma una di queste, la più usata in varie parti del mondo, ha un profilo di sicurezza ottimo e può essere usata durante il travaglio senza alcun problema.

Si tratta dell'infuso di foglie di **rubus idaeus (lampone)**, usato in dosi di ½ -1 tazza per ora per facilitare le contrazioni. All'inizio delle contrazioni e per tutto il travaglio, se si ha sete, si può bere un infuso di **camomilla**, per poi passare al lampone quando il travaglio è ormai stabile.

STRATEGIA FITOTERAPICA: Si possono usare rimedi antispasmodici per ridurre il dolore, come **valeriana** tintura in dose di 2-5 ml ogni ora fino a 10 ore; in caso di necessità sono utili rimedi sedativi come **escolzia e cardiaca**, in dose di 2-5 ml ogni ora

per 10 ore. Nel secondo stadio del travaglio è improbabile si voglia assumere qualcosa e al massimo sarà il caso di assumere un po' di *rubus* fino al 3° stadio.

-ALLATTAMENTO: a prescindere dalla tabella delle piante consigliate e non durante il periodo dell'allattamento, è possibile superare i problemi strettamente connessi alla produzione di latte con miscele mirate. Alcune piante hanno comprovata attività galattofora: *galega, finocchio, fieno greco, ortica, enotera*. Tuttavia a volte il latte non manca, ma vi è solo difficoltà a farlo scendere a causa della tensione muscolare e psicologica della madre. In questi casi è utile associare piante che aiutano a rilassare come: *camomilla, melissa, lavanda, tilia, passiflora*, i cui principi attivi per altro, passando nel latte, possono avere un effetto rilassante anche su piccoli particolarmente agitati. Nel caso in cui si voglia invece ridurre la produzione di latte e solo nel caso non si allatti più, si possono assumere *salvia e menta*.

FIORI DI BACH IN GRAVIDANZA:

I fiori di Bach durante la gravidanza sono di grande aiuto per mantenere la serenità d'animo, riequilibrare gli stati emotivi e prepararsi al lieto evento. Inoltre molte esperienze hanno dimostrato che le mamme che utilizzano i fiori di Bach in attesa dell'arrivo del bimbo, hanno quasi sempre bambini più facili da gestire rispetto alle altre. Questo può dipendere dal fatto che loro stesse si sono riequilibrate, per cui affrontano tutto con maggiore serenità, ma anche dall'azione diretta delle vibrazioni dei fiori sul nascituro.

NAUSEA: SCLERANTHUS accompagnato da WALNUT per migliorare l'adattamento.

PER RIPRENDERE IL RITMO: sia durante sia dopo la gravidanza utile è CLEMATIS, per riprendere il contatto con la realtà e assumere i ritmi quotidiani.

PER ACCETTARE IL CAMBIAMENTO: se la crescita della pancia crea disagio e ci sono problemi di accettazione del proprio corpo che cambia, utile è CRAB APPLE.

PER AFFRONTARE LA PAURA DEL PARTO: relativamente alle possibili complicazioni e alle eventuali problematiche del nascituro è utile MIMULUS.

PER IL TRAVAGLIO LUNGO E DIFFICILE: utile anche per il padre se assiste al parto soprattutto se questo è difficile e traumatico è RESCUE REMEDY.

CONTRO SHOCK E DOLORE DEL PARTO: utile anche per il neonato è STAR OF BETHLEHEM.

PER LE NEO MAMME PERFEZIONISTE: ELM utile per ridurre lo stato ansioso di quelle mamme che nonostante il bambino in casa vorrebbero tutto al meglio e non si sentono a posto se la casa non è in ordine.

DEPRESSIONE POST PARTUM: GORSE è uno dei fiori ideali se la depressione si manifesta di continuo. Se invece è un'emozione intensa ma con caratteristiche più variabili, nella quale si alternano momenti di tristezza a momenti di euforia è utile MUSTARD. Se si tratta di un lieve scoraggiamento si trae beneficio invece da GENTIAN.

PER LE MAMME CHE NON RIESCONO A DIRE DI NO: CENTAURY è il rimedio utile in quei casi dove le neo mamme hanno impulso e voglia di mettersi a disposizione e contemporaneamente si sentono schiacciate dalle esigenze altrui.

PER I PAPA': LARCH per i neo papà un po' impacciati, che non sanno bene come affrontare la situazione. WILLOW: per i papà che si lamentano di venire trascurati, perché il bambino assorbe tutte le attenzioni della compagna. VERVAIN: per i papà impetuosi che vogliono fare tutto e si sfiniscono. MIMULUS: per i papà apprensivi, molto spaventati dalla nuova responsabilità.

