

Cosa fare se manca il progesterone?

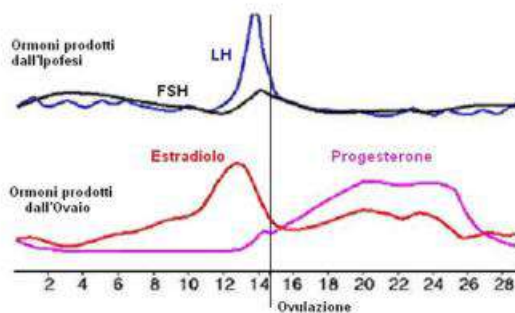
La salute ed il benessere psicofisico di una donna dipende tra le altre cose, anche dall'equilibrio tra i propri ormoni. Non è raro che, sempre più donne, per varie cause tra cui l'alimentazione molto ricca di zuccheri, la presenza nell'ambiente di interferenti endocrini, ovvero sostanze che possono mimare l'azione dei nostri ormoni, si vengano a trovare in quella che viene definita una situazione di estrogeno dominanza.

Tale situazione non è classificabile come una vera e propria patologia, ma un disturbo di salute che però può alterare la qualità della vita.

Il fenomeno della estrogeno dominanza è dovuto ad uno squilibrio tra i livelli di progesterone e di estrogeni, o perché questi ultimi sono elevati in assoluto o perché i livelli di progesterone sono bassi rispetto agli estrogeni stessi.

I segni di carenza di progesterone, che elencheremo in seguito, sono noti e possono riguardare le donne sia durante il periodo fertile che durante la menopausa.

In questi casi, se il terapeuta lo ritiene opportuno, si può provare ad alleviare tali sintomi integrando i principi attivi di due note piante medicinali: l'agnocasto e la dioscorea.



Segni di carenza di progesterone

- Tensione, irritabilità (specialmente premenstruale)
- Ansia e rabbia fino agli attacchi di panico e di collera
- Insonnia
- Gonfiore premenstruale (specie al seno)

- Menorragia
- Emicrania premenstruale
- Pelle colorita
- Viso gonfio
- Macromastia, edema mammario, cisti(?)
- Addome disteso
- Endometriosi, fibromi(?)
- Piedi e caviglie gonfie

Le piante medicinali ad azione fitoprogestinica

Agno casto

L'agnocasto, arbusto che troviamo nella boscaglia dei fiumi mediterranei, fa parte della famiglia delle Verbanacee. La pianta contiene un miscuglio di glicosidi iridoidi, flavonoidi, diterpeni alcuni dei quali simili per struttura agli ormoni sessuali (*Agni casti fructus (Chaste tree fruits). Commission E Monograph, December 2, 1992*).



Tradizionalmente l'agnocasto è riconosciuto come rimedio per il controllo e la regolazione del sistema ovarico femminile: utilizzato nei casi di amenorrea e dismenorrea per favorire la riproducibilità, può aiutare nella menopausa per ridurre le vampate di calore connesse alla riduzione di produzione di progesterone (*Lauritzen C, Reuter HD, Repges R, Bohnert KJ, Schmidt U. Treatment of premenstrual tension syndrome with Vitex Agnus Castus-controlled, double-blind study versus pyridoxine. Phytomedicine 1997;4:183-9.*).

Il meccanismo d'azione non è del tutto conosciuto, ma alcuni studi mostrano come i suoi effetti positivi sui sintomi correlati alla mastodinia sono riconducibili all'effetto dopaminergico attraverso il quale determina riduzione dei livelli di prolattina in fase luteale.

La pianta favorirebbe la produzione di ormoni da parte del corpo luteo e devierebbe così l'equilibrio estro-progestinico verso l'attività progestinica. Si tratta di un effetto ormonale corpo, luteo-simile che avviene però senza legarsi direttamente ai recettori degli estrogeni (*Jarry H, Leonhardt S, Gorkow C, Wuttke W. In vitro prolactin but not LH and FSH release is inhibited by compounds in extracts of Agnus castus: direct evidence for a dopaminergic principle by the dopamine receptor assay. Exp Clin Endocrinol Diabetes 1994;102:448-54.*).

Vitex agnus-castus è utilizzato per alleviare sintomi relativi a diversi problemi ginecologici. Il suo legame con i recettori per gli oppioidi, b-endorfine, potrebbe svolgere un ruolo nel suo meccanismo d'azione (*Merz PG, Gordow C, Schordter A, Rietbrock S, Sieder C, Loew D, et al. The effects of a special Agnus castus extract (BP 1095E1) on prolactin secretion in healthy male subjects. Exp Clin Endocrinol Diabetes 1996;104:447-53.*).

Dioscorea



La dioscorea è una pianta appartenente alla famiglia delle Dioscoreaceae-
La droga è costituita dal rizoma con radici

Costituenti principali:

saponine steroliche (dioscina e il suo aglicone, diosgenina), fitosteroli (beta
sitosterolo), alcaloidi (dioscorina), tannini

Attività principali:

fitormone, antispasmodico, blando diaforetico, antinfiammatorio,
antireumatico, espettorante, stimolante l'appetito

Impiego terapeutico:

menopausa, sindrome premestruale (dismenorrea e crampi), reumatismi, coliche, astenia,
invecchiamento cutaneo, crampi muscolari