

Insonnia? Escolzia, efficace sedativo naturale.

L'insonnia è un problema che affligge un terzo della popolazione adulta e non è una malattia ma un sintomo che si rifà ad una causa. Le cause possono essere molteplici come ad esempio, dalla preoccupazione per una prova da sostenere, a problemi nel mondo del lavoro, a stati patologici specifici. La privazione del sonno ha indubbi effetti negativi sulla qualità di vita perché, non dormendo, nel tempo possono comparire di giorno astenia, cali di attenzione e memoria, ansia e sonnolenza. Parlarne con il proprio medico è il passo fondamentale per inquadrare il problema per definire la migliore soluzione.



Tra le soluzioni terapeutiche, la natura offre già di suo delle valide alternative che aiutano ad affrontare l'insonnia e, tra le piante che hanno un'azione sul sonno e la sua qualità c'è l'Escolzia.

L'Escolzia, nota anche come papavero californiano, è una pianta dai fiori giallo arancione, che grazie all'azione di principi attivi denominati alcaloidi, come la protopina, dona sonni sereni grazie all'azione rilassante ed antispasmodica. Grazie a questa azione l'Escolzia è particolarmente adatta per accorciare la fase di addormentamento, ridurre i risvegli notturni, migliorando complessivamente la qualità del sonno. Al risveglio non c'è l'effetto stordimento perché la durata d'azione si esaurisce in 6-8 ore.

All'occorrenza l'Escolzia si può associare ad altre piante come Melissa, Biancospino e Passiflora.

L'escolzia si trova sotto forma sia di tinture madri che di estratti secchi in compresse o capsule.

Come estratto secco l'Escolzia si usa per la preparazione di compresse o capsule, se ne assume una la sera mezz'ora prima di coricarsi, con un bicchiere d'acqua o una tazza di tisana.

Come tintura madre l'Escolzia si trova in gocce di cui si prendono 30 - 40 gocce la sera, sciolte in un bicchiere d'acqua, prima di coricarsi oppure, in caso di forte nervosismo, 30 gocce 2-3 volte al giorno.

L'Escolzia ai dosaggi consigliati è una pianta sicura anche per periodi prolungati. Comunque se ne sconsiglia l'uso in gravidanza o durante l'allattamento, o in chi è ipoteso o bradicardico.

È buona norma provare l'erba per una settimana, per verificare come reagisce l'organismo e poi sospendere l'assunzione non appena la sintomatologia migliora.