Ginecologa esperta in terapie naturali, Stefania Piloni è docente di Fitoterapia e medicine complementari all'Università di Milano. Responsabile dell'ambulatorio di Medicina Naturale per la Donna dell'Ospedale San Raffaele di Milano, è mamma di Sofia, Sara e Giacomo. Scrivile a: *natural@cairoeditore.it*

La pianta antistress che aiuta le mamme multitasking

La Rhodiola scaccia ansia, stanchezza e fame nervosa ed è perfetta anche se si sta allattando

Gentile dottoressa,
sono mamma di tre magnifici bambini, il più piccolo dei quali ha appena tre mesi. Da qualche anno, nei periodi più faticosi, prendo la *Rhodiola rosea*, che mi aiuta a far fronte allo stress. Non mi è mai capitato, però, di prenderla in gravidanza o mentre allattavo. Volevo quindi chiederle se, nel caso in cui mi dovessi sentire molto stanca, posso prenderla anche mentre allatto il mio bambino. Grazie,
Priscilla

Cara Priscilla, puoi prenderla tranquillamente. La *Rhodiola rosea* è la pianta della dea dalle mille braccia, ottima quindi per la donna che deve affrontare molte situazioni complesse contemporaneamente. È un adattogeno, ossia un rimedio naturale che aumenta la resistenza alla fatica, mentale e fisica. Il suo valore è davvero eccezionale. Molti studi su questa pianta riguardano gli sportivi, perché accelera il recupero muscolare dopo lo sforzo e attiva i meccanismi che migliorano il metabolismo in condizioni di stress fisico. Per questo, la donna che la prende si sente meno stanca e più reattiva fin dal mattino. Altri studi dimostrano che la *Rhodiola* aumenta anche la concentrazione: analizzando i suoi effetti nei percorsi di studio intenso, negli studenti prima degli esami, e confrontandola con il fosforo, si è visto che lavora molto meglio e in modo sinergico. Aiuta anche a mantenere la calma quando si è sotto pressione, a essere più rilassate, meno stanche e, di conseguenza, meno aggressive. Ma la *Rhodiola* è preziosa anche per chi è a dieta. È stata studiata nei percorsi di dimagrimento perché controlla bene la fame ansiosa, aiuta a rinunciare agli spuntini fuori pasto o a mangiare in modo compulsivo. Assumila quindi serenamente, perché non ha controindicazioni.