



La vita è sempre più frenetica, lo stress e l'ansia ci accompagnano per la maggior parte della giornata e a risentirne non è solo il nostro umore ma anche il nostro cervello che fa sempre più fatica a seguire i ritmi e si manifestano quindi i problemi di tensione nervosa, muscolare, difficoltà nell'apprendimento e quindi problemi cognitivi e di memoria.

L'utilizzo di farmaci specifici per il benessere mentale e il rilassamento ha prodotto risultati limitati con l'evidenza di un elevato rischio di numerosi effetti collaterali.

Un aiuto a tutto questo può arrivare da alcune sostanze naturali, quando non è possibile correggere lo stile di vita..

Diversi studi scientifici pubblicati su riviste mediche specializzate hanno messo in evidenza l'effetto benefico di alcune piante nel trattamento di ansia e depressione.

Nello specifico la pianta **bacopa** è utilizzata nella medicina ayurvedica per "tonificare il cervello" e già nell'antichità tale pianta era conosciuta per lenire ansia, depressione e insonnia.

Gli studi più recenti hanno confermato le proprietà di questa pianta asiatica; infatti la Bacopa Monnieri deve le sue proprietà alla presenza di composti bioattivi chiamati **bacosidi**, che sono dei saponini triterpenici con effetti neuroprotettivi e neurostimolanti. I bacosidi agiscono su diversi meccanismi coinvolti nella funzione cerebrale, tra cui:

- **neurotrasmissione:** i bacosidi aumentano i livelli di neurotrasmettitori come l'acetilcolina, il GABA e la serotonina, che sono essenziali per la comunicazione tra i neuroni e per regolare l'umore, l'attenzione, il sonno e l'apprendimento.
- **neurogenesi:** i bacosidi stimolano la formazione di nuovi neuroni e sinapsi nel cervello, in particolare nell'ippocampo, la regione deputata alla memoria e all'apprendimento
- **neuroprotezione:** i bacosidi proteggono i neuroni dallo stress ossidativo e dall'infiammazione, che sono due fattori che possono danneggiare le cellule cerebrali e causare il declino cognitivo.
- **modulazione dell'espressione genica:** i bacosidi influenzano l'espressione di alcuni geni coinvolti nella plasticità cerebrale e nella memoria a lungo termine.

In sintesi molti studi clinici hanno dimostrato miglioramenti nell'apprendimento verbale, nel ricordo ritardato delle parole, nell'acquisizione della memoria e nella riduzione dell'ansia con l'uso della Bacopa. È stato descritto come un potenziatore cognitivo calmante. Si ritiene che le saponine triterpeniche siano responsabili della maggior parte delle azioni farmacologiche dell'erba. La Bacopa ha un alto indice terapeutico ed è generalmente ben tollerata.

Eric A. Walker et al "*Bacopa monnieri*" **StatPearls Publishing; 2023 Jan.2023 Mar 17.**

La Clitoria favorisce il contrasto di stati di tensione localizzati ed aiuta il rilassamento; comunemente conosciuta come 'Pisello farfalla', una medicina tradizionale ayurvedica, è stata utilizzata per secoli come potenziatore della memoria, nootropo, antistress, ansiolitico, antidepressivo, anticonvulsivante, tranquillante e sedativo

Mohamad Anuar Ahad et al. *"Bio-enhanced fraction from Clitoria ternatea root extract ameliorates cognitive functions and in vivo hippocampal neuroplasticity in chronic cerebral hypoperfusion rat model"* **Ageing Res Rev.** 2023 Aug;**89:101990.**

L'estratto di radice Clitoria Ternatea si è dimostrata efficace nel trattamento delle anomalie colinergiche correlate alla demenza vascolare (VaD) e del conseguente declino cognitivo.

Pulok K Mukherjee et al. *"The nootropic and anticholinesterase activities of Clitoria ternatea Linn. root extract: Potential treatment for cognitive decline"* **J Ethnopharmacol.** 2008 Dec **8;120(3):291-301.**

La Centella Asiatica favorisce la Memoria e le Funzioni Cognitive; gli studi scientifici più recenti hanno individuato nella centella asiatica la capacità di supportare la crescita neuronale, favorendone la ramificazione dendritica, ma senza un evidente aumento del numero dei neuroni; questi effetti sarebbero collegati principalmente dalla capacità di attivare una specifica classe di proteine, chiamate MAPK, che determinano il rilascio, nel cervello, di uno specifico fattore neurotrofico chiamato BDNF.

L'estratto di Centella asiatica migliora la memoria spaziale, i deficit di apprendimento e regola risposte proinfiammatorie

Mazura Md Pizar et al. *"Protective effects of Centella asiatica extract on spatial memory and learning deficits in animal model of systemic inflammation induced by lipopolysaccharide"* **Ann Med.** 2023 Dec;**55(1):2224970.**