

SRI NATURALI

Gli inibitori della ricaptazione della serotonina (SRI) sono delle sostanze che funzionano come antidepressivi e che si trovano spesso in piante o prodotti naturali. Gli SRI vanno differenziati dagli SSRI (inibitori selettivi della ricaptazione della serotonina), molecole utilizzate negli psicofarmaci antidepressivi. Gli SRI possono essere rinvenuti in più specie vegetali, ma fra le più note vi sono il **Kanna** (*Sceletium Tortuosum*) e l'**Iperico** o Erba di San Giovanni (*Hypericum Perforatum*).

KANNA:

Il Kanna (*Sceletium Tortuosum*) è una pianta succulenta della famiglia delle Aizoaceae originaria del Sud Africa. La parte aerea veniva utilizzata tradizionalmente dalle popolazioni locali (soprattutto Khoikhoi, San e ottentotti) per ridurre gli stimoli della fame e della sete e per sedare o migliorare l'umore. Gli Olandesi, che colonizzarono il Sudafrica, ne lodarono le doti e lo paragonavano al Ginseng, rendendolo così noto anche in Occidente. La pianta è considerata legale in Italia.

Molecole principali:

Sono presenti più molecole. Le più importanti sono: mesembrina, mesembrenone, tortuosamina.

Forma e modalità d'assunzione:

solitamente tritata ed essiccata o polverizzata (colore marroncino chiaro). Anche in capsule e tavolette.

Masticata, fumata o in tisana.

Dosaggio:

Ingerita: dosaggio lieve 0,5, dosaggio alto 3 gr; decotto: lieve 2, alto 5gr.

Durata: 2-3 ore.

Effetti:

Ricercati: miglioramento dell'umore, leggera euforia, sensazione di rilassatezza

Collaterali: mal di testa, apatia, perdita dell'appetito e depressione, mal di testa, diarrea, bocca secca, ansia, tachicardia, nausea. Una dose eccessiva potrebbe provocare sindrome serotoninergica.

Interazioni pericolose:

Farmaci antidepressivi, IMAO (sia di origine sintetica che naturale), SSRI, estrogeni.

IPERICO:

L'iperico o Erba di San Giovanni (*Hypericum perforatum*) è una pianta perenne della famiglia delle Clusiacee che cresce su tutto il territorio italiano. L'aggettivo *perforatum* del nome scientifico è dovuto al fatto che le foglie sono attraversate da minuscoli fori. La pianta è famosa per la sua ricca fioritura gialla il cui picco è verso il 24 giugno, giorno della festa di San Giovanni. In Inghilterra, questa pianta è

infatti da sempre associata al culto del Sole e utilizzata allo scopo magico di allontanare le influenze negative. Il suo utilizzo a scopo medicinale è noto sin dall'antichità (i Greci e i Romani già ne conoscevano l'uso) soprattutto per febbre, dolori mestruali, problemi digestivi e problemi legati alla pelle. Più moderna è stata invece la scoperta delle proprietà antidepressive dell'Iperico, che in alcuni casi viene addirittura prescritto come lieve farmaco antidepressivo. La pianta è considerata legale.

Molecole principali:

L'effetto è dato dalla sinergia di più tipi di molecole. Troviamo naftodianoni (fra cui l'ipericina), flavonoidi e floroglucinoli.

Forma e modalità d'assunzione:

L'iperico si può presentare sottoforma di parte aerea (foglie e fiori) freschi o secchi (anche tritati). Unguenti e oleoliti, che mantengono le proprietà medicinali ma perdono quelle psicoattive (comprese quelle antidepressive).

Tisana/decotto.

Dosaggio:

Ingerita: 2 grammi lieve, 6 grammi alto; decotta: 5-12 gr.

Durata:

L'effetto dell'iperico dura 2-3 ore, anche se l'effetto antidepressivo può richiedere più somministrazioni.

Effetti:

Ricercati: effetti antidepressivi, miglioramento dell'umore, sedazione, leggera euforia.

Collaterali: insonnia, diarrea, bocca secca, stanchezza, irritabilità, irrequietezza, sogni molto vividi, mal di testa e nausea.

Interazioni pericolose:

Antidepressivi, contraccettivi, IMAO, SSRI

Non esporsi a lungo al sole (o raggi UV), durante gli effetti dell'Iperico, perché rende fotosensibili.

Safe use

- Naturale non vuol dire sicuro!
- Non utilizzare in gravidanza e allattamento.
- Possono indurre effetti opposti rispetto a quelli ricercati.
- Usa prodotti freschi e sicuri, le piante non possono essere analizzate.
 - Non raccogliere ed ingerire piante che non conosci.
 - molta attenzione al dosaggio! Less is more.
- Non utilizzare se affetti da disturbo bipolare, schizofrenia o Alzheimer.
 - Non mischiare con psicofarmaci antidepressivi (IMAO e SSRI)

Le sostanze sono frequentemente adulterate.

Quotidianamente vengono immesse sul mercato nero Nuove Sostanze Psicoattive (NPS) che sono molecole create per aggirare lo status illegale delle sostanze tradizionali e mimarne gli effetti. Delle NPS, proprio perché nuove, spesso non si conoscono effetti, rischi e danni.

Testa la tua sostanza con un servizio di drug checking prima di usarla!

I rischi del consumo di sostanze psicoattive dipendono sempre della tua persona, dalle tue condizioni di salute attuali e dal tuo ambiente circostante.

Fonti: psychonaut.wiki, ISS, visionecurativa.it



NEUTRAVEL
NTV
PROJECT

Progetto Neutavel