



Università Popolare
Partenopea

Dubium sapientiae initium



IESO Academy[®]

Dipartimento di Naturopatia

Corso quadriennale di formazione in

NATUROPATIA

Anno Accademico 2019-2020

Tesi di fine corso

“ANSIA E ATTACCHI DI PANICO”

di

Francesca Acampora

Relatori: Angelica Visconti

Roberta Villani

Dedico questa tesi ai miei genitori, per esprimere la mia gratitudine per l'appoggio che mi hanno sempre dato e per la stima che sempre mi hanno dimostrato.

Un ringraziamento speciale va al mio fidanzato Pasquale, che ha saputo starmi sempre vicino, specialmente nei momenti più difficili e a mia zia Pina che mi ha dato la spinta giusta per arrivare a questo traguardo.

Grazie a tutti voi e spero che oggi possiate essere felici e fieri di me.

Vi voglio bene

“Quasi la metà di tutte le nostre angosce e le nostre ansie derivano dalla nostra preoccupazione per l'opinione altrui.”

ARTHUR SCHOPENHAUER

Sommario

Abstract	4
Introduzione	6
Cos'è l'ansia	10
Cause e sintomi	11
Come l'omeopatia aiuta in caso di ansia e panico	13
Oli essenziali	18
Floriterapia	20
Medicina Tradizionale Cinese	34
Come l'alimentazione può aiutare per controllare l'ansia	39
Approccio allopatico	42
Bibliografia	45
Sitografia	46

Abstract

L'argomento della tesi che ho deciso di trattare è "Ansia e attacchi di panico".

La scelta dell'argomento deriva dalla constatazione che, almeno una volta nella vita, ci si può trovare in una situazione di ansia o panico e di come la natura e la medicina orientale possono venirci incontro nel superarli.

In questo lavoro sono esaminati e trattati alcuni metodi naturali che aiutano a ripristinare l'equilibrio psicofisico contribuendo a risolvere l'ansia e gli attacchi di panico e molti altri disturbi di questa e altre patologie.

- ❖ Omeopatia (medicina alternativa): che parte dal principio di "similitudine del rimedio" enunciato dal dottor Samuel Hahnemann, secondo il quale "un principio omeopatico" in una persona sana genera un insieme di sintomi simili a quelli prodotti dalla malattia che può curare.
- ❖ Oli essenziali: trattamento dei disturbi attraverso l'utilizzo di essenze aromatiche ricavati attraverso diversi procedimenti, da diverse parti di una pianta (foglie, corteccia, fiori, legno, scorza ecc...).
- ❖ Floriterapia: riequilibrio dello stato fisico e psichico sfruttando i principi di un gruppo di fiori (38 varietà studiate e utilizzate dal dottor Edward Bach).
- ❖ Medicina tradizionale cinese: aiuta a ripristinare l'equilibrio energetico e con esso lo stato di buona salute utilizzando vari strumenti.
- ❖ Alimentazione: come alcuni alimenti possono influire negativamente o positivamente, e quindi facilitare o contrastare la cura.

Un ultimo sguardo è dato alla medicina allopatrica (medicina occidentale), che propone una serie di farmaci, non di origine naturale, che tendono ad sopprimere il sintomo.

Attraverso la compilazione di questo lavoro posso sicuramente affermare l'importanza di un approccio alternativo alla medicina tradizionale, nel trattamento di alcune alterazioni funzionali.

Introduzione

Il termine ansia si usa per indicare un insieme di reazioni cognitive, comportamentali e fisiologiche che entrano in campo quando si percepisce che uno stimolo esterno può essere minaccioso e verso il quale ci sentiamo incapaci di opporre una corretta reazione.

L'ansia, però, non è un fenomeno anormale ma una reazione di base anche esagerata ad un pericolo, vero o presunto, che si può presentare.

Questo stato emotivo, oltre al singolo soggetto, coinvolge anche le persone che lo circondano.

Infine, secondo il grande psicoanalista S. Freud “all’origine della comparsa dell’ansia ci sono tensioni o battaglie interne all’individuo che non hanno avuto risoluzione”.

Tutti, nella vita, possono provare “sensazioni di ansia” che, se giustamente e correttamente motivata può essere una sensazione transitoria e con effetto positivo mentre gli “episodi ansiosi” che nascono senza una reale giustificazione possono portare a reazioni eccessive che caratterizzano l’ansia patologica o negativa.

All’ansia patologica si associano veri e propri “attacchi di panico” che si manifestano con paura, palpitazioni, e comportamenti disordinati fino ad arrivare all’insonnia, blocco del pensiero, all’azione e pensieri di natura sgradevole. Inoltre frequenti sono sensazioni associate, come stanchezza, mancanza di lucidità e irritazioni.

Ansia e depressione sono “i mali del ventesimo secolo” con una società sempre più ostaggio dello stress, della crisi economica.

L'organizzazione mondiale della sanità, quattordici anni fa, già prevedeva per il 2020 l'aumento dei disturbi depressivi che sarebbero diventati la seconda causa di disabilità lavorativa dopo le malattie cardiovascolari.

L'età in cui compaiono i sintomi si è ampliata. Oggi non è solo la fascia di età compresa tra i 20 e i 40 anni facile all'ansia ma anche adolescenti e cinquantenni soffrono di disturbi d'ansia e stati depressivi a cui psicologi, psichiatri e psicoterapeuti cercano di porre rimedio aiutando chi ne è colpito a comprendere le ragioni della nascita di tali stati e cercano di porvi rimedio.

Come porre rimedio? Come gestire l'ansia?

Per trattare in modo corretto l'ansia è necessario rivolgersi ad uno specialista.

La medicina occidentale utilizza farmaci che agiscono a livello di un recettore dell'*acido-gaba*, un neurotrasmettitore inibitorio.

Diversi sono i principi attivi usati ma essi hanno bisogno di estrema cautela perché possono portare effetti indesiderati e dare origine a dipendenza fisica e psichica.

Purtroppo nei mesi di emergenza Covid-19 l'uso di questo farmaci è aumentato anche attraverso un "passa parola" o per "consiglio dell'amico o del vicino" saltando la valutazione medica. L'uso prolungato genera, però, un fenomeno di tolleranza verso il farmaco per cui il disturbo originario (ansia, insonnia) ricompare facilmente.

Altro approccio alla cura dell'ansia ci è data dall'*omeopatia* che non utilizza rimedi di "sintesi" ma rimedi naturali indirizzandoli alla persona nella sua interezza, e al di là dei sintomi prende in considerazione il comportamento e le caratteristiche psicologiche dell'individuo.

Diverse sono le strade che la natura ci offre:

1. L'**aromaterapia** (utilizzo di oli essenziali) in quanto l'olfatto, senso più primitivo, condiziona maggiormente la nostra vita. L'aromaterapia si basa sull'utilizzo di oli essenziali che sono la parte più odorosa e volatile della pianta, mirando al benessere della persona favorendo l'equilibrio psicofisico. In caso di ansia o attacchi di panico, quelli più usati sono: camomilla e lavanda officinale che si assumono attraverso il respiro; neroli, maggiorana, camomilla e ylang-ylang in gocce da applicare in alcuni punti del corpo.
2. La **floriterapia** (fiori di Bach) che mira a "riarmonizzare" stati d'animo disarmonici per riportarli alla loro forma originaria positiva. Diversi sono i fiori che Bach indica nella "cura" degli stati ansiosi:
 - ❖ *Agrimony* (ansia che nasce dall'interno);
 - ❖ *Aspen* (paure e angosce vaghe e indefinite);
 - ❖ *Chicory* (ansia affettiva);
 - ❖ *Cherry Plum* (paura di perdere il controllo delle proprie azioni);
 - ❖ *Mimulus* (ansia da prestazione);
 - ❖ *Rock Rose* (veri e propri attacchi di panico paralizzanti derivanti da una condizione estrema di paura).

3. L'*omeopatia* (medicina alternativa che si basa sui principi formulati dal medico tedesco Samuel Hahnemann nel XIX) enuncia un concetto secondo il quale il rimedio appropriato per una malattia sarebbe dato da quella sostanza che, somministrata ad soggetto sano, suscita sintomi simili a quelli della malattia stessa.

Nella cura dell'ansia ci viene in aiuto anche la *Medicina Tradizionale Cinese* secondo la quale l'ansia è una prigioniera per il cuore ma che coinvolge l'energia di diversi organi in quanto corpo e mente sono uniti e complementari (Yin- Yang) è uno squilibrio tra i due che provoca, nel nostro organismo, agitazione, irrequietezza, ansia generalizzata.

Cos'è l'ansia

L'ansia è una condizione di stress elevato collegato alla paura, legata ad una minaccia reale o figurata.

L'ansia può essere fisiologica, quella che ci prepara ad affrontare in maniera adattiva una situazione difficile; l'ansia può essere anche patologica che è disfunzionale, in quanto essendo persistente e intensa, interferisce con la nostra prestazione, e può essere associata ad eventi che non sono realmente pericolosi.

Questo senso di grande insicurezza colpisce il 15% degli esseri umani.

L'ansia può degenerare in “attacchi di panico” che, con l'angoscia, sono una sfaccettatura dell'ansia, poiché alcuni si presentano in risposta a una specifica situazione, altri insorgono senza una causa scatenante apparente.

Cause e sintomi

Le cause scatenanti dell'ansia e di conseguenza degli attacchi di panico, possono essere:

- paura
- incertezza
- preoccupazione persistente
- stress

I sintomi dell'ansia e degli attacchi di panico sono:

- nodo alla gola
- pressione al torace
- difficoltà respiratorie
- senso di soffocamento
- aumento del battito cardiaco
- palpitazioni, aumento o diminuzione della pressione cardiaca
- perdita di appetito
- repulsione per il cibo
- nausea, vomito, conati di vomito, dolori o crampi addominali, diarrea
- tremore
- insonnia
- paura di perdere il controllo
- svenimenti
- agitazione e sudorazione diffusa
- balbuzie
- irritabilità

- terrore
- facilità al pianto
- vampate di calore o brividi
- sensazione di formicolio, intorpidimento

La persona in evidente stato di ansia o panico presenta uno stato d'inibizione oppure di iperattività. I comportamenti legati all'inibizione si riflettono nell'utilizzo di un linguaggio difficoltoso e immobilità del tono muscolare, oppure si presentano comportamenti per evitare o fuggire da situazioni pericolose.

La persona ansiosa si sente irritabile, a disagio, impaziente, timorosa, spaventata e terrorizzata; inoltre l'ansia contribuisce sia a intensificare alcune capacità cognitive, come la vigilanza, sia a inibirle, come la capacità di valutazione e quella di prestare attenzione.

Come l'omeopatia aiuta in caso di ansia e panico

Quando si è in preda al panico si ha la sensazione di perdere il controllo di noi stessi. L'omeopatia può aiutare a riprendere il controllo o a limitare l'impatto che l'ansia e l'angoscia hanno sulla nostra vita quotidiana.

L'omeopatia si basa sulla legge dei simili, una malattia viene curata con una sostanza che, somministrata ad un individuo sano, produce lo stesso tipo di sintomi manifestati da una persona malata.

I grandi principi dell'omeopatia sono tre:

- *Similitudine*: è il principio base dell'omeopatia che, come affermato precedentemente, cura una malattia con una sostanza che, in una persona sana, genera un insieme di sintomi simili a quelli prodotti dalla malattia che può curare. Tuttavia base dell'omeopatia è la persona nel suo intero, cioè viene presa in considerazione la persona nella sua fisicità, del suo essere corporeo in stretta connessione con le manifestazioni del suo carattere e della psicologia della stessa quindi della persona a trecentosessanta gradi, a differenza dell'allopattia che somministra un farmaco specifico e rivolto ad un singolo sintomo cioè "ogni malattia ha il suo farmaco".
- *Infinitesimalità*: Hahnemann, si rende conto che molte sostanze sono troppo tossiche per essere somministrate secondo una dose ponderale, e quindi decide di sperimentare dosi minime dopo averle diluite e dinamizzate in più fasi.

- *Globalità*: a differenza della medicina allopatrica, che si concentra sui sintomi, l'omeopatia si interessa all'individuo nella sua globalità. Al di là dei sintomi, si interessa al comportamento e alle caratteristiche psicologiche dell'individuo.

I rimedi utilizzabili dall'omeopatia per combattere o controllare questi disturbi sono:

GELSEMIUM derivante dalla pianta GELSEMIUM
SEMPERVIRENS (IL RAMMOLLITO)



Questo rimedio è adatto se l'ansia arriva prima di un esame, si ha la tremarella, ci si sente incapaci di dire qualcosa, si hanno le gambe molli, si ha la sensazione di non essere preparati, ci si sente prostrati.

Profilo psicologico di Gelsemium:

- Persone timide, insicure, paurose, la paura li paralizza;
- Disturbi accompagnati da problemi di vista, vertigini;
- Mal di testa che partono dalla zona occipitale e che si estendono fino agli occhi, palpebre appesantite, viso rosso, espressione confusa;

In caso di patologia grave, GELSEMIUM si presenta con brividi di freddo, febbre con forte debolezza, vista doppia.

Personalità

- emotivo
- ansioso
- tremolante
- inibito
- timido
- sonnolento

Gusti alimentari

Ama:

- l'alcol
- gli stimolanti in generale

Particolarità:

- non ha mai sete

Aspetto fisico

- spesso grande fumatore, spento, lento, tremolante

Punti deboli

- la sfera emotiva
- la psiche

Stile di vita

Si sente meglio con:

- aria fresca
- movimenti lenti
- minzioni abbondanti

Si sente infastidito:

- dalla paura
- dalle cattive notizie
- dalla stagione calda, umida, prima del temporale
- dai luoghi chiusi e caldi

IGNATIA AMARA derivante dalla pianta STRYCHNOS IGNATII
(INTROVERSO)



Questo rimedio è adatto se ci si sente agitati, si ha un groppo in gola, l'angoscia porta il soggetto alla totale distrazione da ciò che gli sta intorno provocando comportamenti strani che passano dalla logorrea alla depressione.

Profilo psicologico di Ignatia amara:

- Persona che ha bisogno di supporto e protezione costante;
- Frustrazione sessuale;
- Carattere infantile;
- Emotività e angoscia;
- In caso di forti emozioni facile passaggio dal riso al pianto;
- Il provare tutte le emozioni con la massima intensità

Personalità

- nervoso
- contraddittorio e illogico
- ipersensibile

Gusti alimentari

Ama:

- latticini
- pane
- caffè (che non digerisce)

Non sopporta:

- il dolce
- la frutta
- l'alcol

Stile di vita

Si sente meglio:

- con il caldo
- dopo mangiato
- con la distrazione
- con le alte pressioni

Si sente infastidito:

- dall'aria fredda
- dalla tristezza o rabbia
- dall'essere toccato
- dalla consolazione

Punti deboli

- il sistema nervoso
- tendenza alla spasmofilia

Qualità

- personalità sensibile, artista nell'anima, colto

Oli essenziali (il termine “olio” è un uso improprio in quanto si tratta di sostanze aromatiche volatili a temperatura ambiente)

Il mondo dei profumi ha esercitato da sempre una fortissima attrazione sull'uomo.

L'olfatto è il senso più primitivo e quello meno conosciuto, ma, allo stesso tempo, quello che più condiziona la nostra vita.

I profumi della natura sono oli essenziali prodotti dalle piante, ed hanno effetti curativi, essi sono definiti come l'anima delle piante.

Un olio essenziale è la parte aromatica volatile, estratta dai vegetali. E' il profumo concreto della pianta, un vero concentrato che può essere estratto dalle differenti parti di essa (foglie, fiori, corteccia, legno, scorza ecc.....).

L'aromaterapia si basa sull'utilizzo di oli essenziali e persegue il benessere della persona, mettendo in atto attività e pratiche di rigenerazione che favoriscono uno stato di equilibrio psicofisico.

Non tutte le persone possono essere sottoposte a trattamenti con gli oli essenziali, ad esempio:

- Donne nei primi 3 mesi di gravidanza e in allattamento, in quanto gli oli essenziali possono passare nel latte materno.
- Nei bambini al di sotto dei 6 anni, in quanto possono provocare problemi a livello nervoso.

Utilizzare il “giusto” olio “all’ora giusta” ne rafforza l’efficacia.

Diverse tipologie degli oli essenziali:

1. ***Gli oli essenziali tonici*** vanno utilizzati al mattino.
2. ***Gli oli essenziali rilassanti*** vanno utilizzati alla sera dopo le ore 18.
3. ***Gli oli essenziali per migliorare la circolazione*** vanno utilizzati di preferenza al mattino, dopo le ore 17, e prima di coricarsi.

In caso di ansia o attacchi di panico, diversi sono i trattamenti da utilizzare:

Gli oli essenziali da respirare: Camomilla

Lavanda officinale

Gli oli essenziali da applicare: Neroli (1 goccia)

Maggiorana (1 goccia)

Camomilla (1 goccia)

Ylang-Ylang (1 goccia)

L’insieme di essi va applicato 3 volte al giorno sulla parte interna dei polsi e sulla pianta del piede.

Floriterapia

Nel trattamento dei disturbi psicosomatici altra teoria importante è legata all'uso dei fiori di Bach che permettono di uscire da uno stato d'animo negativo e raggiungere l'equilibrio interiore.

Il trattamento originale, con i fiori di Bach consente ad ognuno di diventare terapeuta di "se stesso" e "dell'anima" sfruttando le sinergie positive dei fiori eliminando comportamenti dannosi.

Il trattamento è stato elaborato dal medico inglese Edward Bach circa ottanta anni fa e il suo scopo è il ristabilimento dell'armonia spirituale con conseguente maggiore capacità di resistenza nei confronti dei malesseri spirituali e dei disturbi fisici legati alla condizione interiore.

Bach afferma che "il mondo materiale" (personalità con le crisi e i suoi conflitti) e "il mondo spirituale" (anima e io superiore), si compenetrano e si condizionano.

Questi due mondi devono sempre trovare un equilibrio e dove si crea un equilibrio forzato, è inevitabile che insorga una crisi o un disturbo.

Edward Bach stimatore di Ippocrate e Paracelso sosteneva che non esistono malattie ma solo malati, oggi il trattamento con i fiori di Bach offre un valido aiuto al principio della "salutegenesi" ovvero allo sviluppo e al mantenimento attivo della salute.

L'origine della maggior parte dei disturbi è da ricondurre (secondo questa interpretazione) al livello delle reazioni emotive inconsce e soggettive, che vengono bloccate o stimolate in modo eccessivo da un sovraccarico di sollecitazioni.

Questa situazione produce emozioni negative come paura, gelosia, odio, collera, ansia che, a loro volta, agiscono sul sistema nervoso dell'organismo, e poi sugli altri organi.

Il trattamento con i fiori di Bach agisce in gran parte sugli stati di coscienza che non sono ancora evoluti e la percezione della sua azione si realizza in primo luogo sul piano delle emozioni e delle esperienze interiori.

Ogni fiore possiede una sua prerogativa emozionale ed agisce su di essa trasformando il potenziale negativo in potenziale positivo.

I fiori possono stimolare lo sviluppo spirituale, ma non forzarlo.

Il terapeuta riesce a classificare un potenziale negativo, attraverso l'ascolto e all'osservazione delle emozioni del soggetto e consiglia l'utilizzo di un determinato fiore (ad esempio Agrimony è consigliato a chi è tormentato interiormente da ansie e timori) fino a trasformare il potenziale negativo in potenziale positivo.

La floriterapia (utilizzo delle essenze floreali a scopo curativo) interviene quindi anche nel superare gli stati d'animo negativi, ansia, panico ..., che stiamo esaminando.

Il dottor Edward Bach affermava che la causa più profonda degli insuccessi o della malattia è una sorta di "squilibrio digestivo spirituale" dovuto a una cattiva conoscenza o un uso improprio delle leggi spirituali.

I sintomi di tali disturbi digestivi spirituali si evidenziano in quelli che Bach definisce i trentotto "stati d'animo disarmonici della natura umana".

Scopo del trattamento con i fiori di Bach è la riarmonizzazione di tali stati d'animo disarmonici, per riportarli alla loro forma originaria positiva.

Il pensiero di Bach su come agiscono i fiori è: “Non guariscono per il fatto di agire direttamente sulla malattia, ma perché inondano il nostro organismo con le vibrazioni positive del nostro Io Superiore, di fronte al quale la malattia si dissolve come neve al sole.”

Quindi lavorare con i fiori di Bach significa molto più che “eliminare” una emozione negativa: il trattamento con i fiori di Bach è un processo spirituale che ha lo scopo di mettere in moto un cambiamento interiore e di accompagnarlo con i fiori più adatti, in modo da poter compiere i successivi passi di guarigione.

Bach scoprì 38 fiori, che si dividono in:

- ❖ 12 Guaritori
- ❖ 7 Aiuti
- ❖ 19 Assistenti

Questi 38 fiori si dividono anche in base ai 7 stati d'animo:

1. Paura
2. Incertezza
3. Disinteresse per il presente
4. Solitudine
5. Ipersensibilità a influenze e idee
6. Scoraggiamento o disperazione
7. Preoccupazione eccessiva del benessere altrui

AGRIMONY DERIVATO DALL'AGRIMONIA (TORMENTO INTERIORE)



Agrimony è collegato al potenziale spirituale dell'onestà e della capacità di confronto, anche conflittuale. Nello stato Agrimony negativo si cerca di ignorare il lato oscuro della vita e di evitare le esperienze negative.

Chi necessita di Agrimony mostra, per principio all'ambiente che lo circonda, un viso noncurante, amabile e sereno e nasconde l'inquietudine interiore dietro una facciata di allegria e spensieratezza.

Chi ha bisogno di Agrimony è tormentato interiormente da ansie e timori; spesso si tratta di preoccupazioni materiali legate a malattie, difficoltà sul lavoro. Agrimony è considerato l'ansiolitico per eccellenza della floriterapia, utile per l'ansia indifferenziata o "endogena", quando il tormento assale all'improvviso.

Un individuo caratterizzato da Agrimony cerca di non perdere mai la faccia, resta sempre imperturbabile, fa "buon viso a cattivo gioco" che si svolge dietro le quinte.

Nello stato Agrimony si ha la tendenza a tormentarsi per piccoli inconvenienti della vita quotidiana.

I soggetti con una forte componente Agrimony non vogliono né sentire né manifestare all'esterno ciò che provano a livello interiore.

Agrimony aiuta quando l'ansia è generata dall'interno, per comunicarci che forse si sta reprimendo una parte di noi stessi, che vorrebbe esprimersi e che non si sta ascoltando fino in fondo la propria personalità; che si sta indossando una maschera e non si mostra agli altri il proprio tormento interiore che, spesso, sopraggiunge alla sera e ci si perde nei pensieri, durante la notte si priva il sonno.

Agrimony dovrebbe aiutare ad affrontare meglio i problemi senza nasconderli, con più serenità e ottimismo.

ASPEN DERIVATO DAL PIOPPO TREMULO (PAURE INDEFINITE)



Aspen è legato al potenziale spirituale della sensibilità.

Nello stato Aspen negativo si è assaliti da paure inconse. Molti soggetti Aspen provano terrore del buio senza saper spiegare perché e coloro che hanno bisogno di Aspen sono sommersi giorno e notte, senza rendersene conto, da pensieri e rappresentazioni concettuali, fiabeschi, simbolici, superstizioni ecc.

Al contrario dello stato di Mimulus, in cui è possibile definire le proprie paure e riuscire a parlarne, nello stato di Aspen le angosce restano vaghe e indefinite, per cui riesce difficile parlarne con gli altri.

Assumendo l'essenza del fiore di Bach Aspen ci si rende conto che le angosce diminuiscono, mentre aumenta la fiducia interiore.

S'impara a capire che, dietro ad ogni cosa, c'è la legge divina, la forza dell'amore, che vince ogni angoscia.

Fine ultimo è acquisire il potenziale positivo che trasforma le paure, ansie, nella coscienza della propria sensibilità sfruttandola in modo costruttivo per aver il coraggio di andare avanti con fiducia.

CHICORY DERIVATO DALLA CICORIA SELVATICA (ANSIA AFFETTIVA)



Chicory è legato al potenziale spirituale dell'amore altruistico e della maternità.

Nello stato Chicory negativo queste qualità sono distorte e indirizzate egoisticamente verso se stessi.

Molti bambini con carattere Chicory si riconoscono già nella culla, per il fatto che esigono sempre l'attenzione dei familiari per sé e reagiscono con pianti spazientiti appena vengono lasciati da soli. Chicory è uno stato spirituale negativo che coinvolge l'ambiente circostante e si riscontra in entrambi i sessi e a tutte l'età.

Ognuno di noi sperimenta, almeno occasionalmente e in modo passeggero, uno stato Chicory: “Io gli ho mandato un libro in regalo per il suo compleanno, e da lui ho ricevuto soltanto un bigliettino di auguri”.

La persona in stato di Chicory negativo pretende di organizzare, criticare, guidare gli altri e dirigere, ad esempio, i comportamenti della propria famiglia.

Non solo una madre ma anche un padre Chicory è sempre pronto a rendersi utile, anzi, quasi impone alla famiglia i suoi gesti di generosità e guai se non vengono accolti con gratitudine.

Dietro ogni stato Chicory vi è una profonda insoddisfazione spirituale, un vuoto interiore, la sensazione di non essere mai stati amati veramente; questa condizione dev'essere riempita di continuo di dedizione, riconoscimenti e autoconferma.

Poiché in questo stato di vuoto interiore non si è capaci di ricevere né dare amore, si soffre di insicurezza interiore o di innumerevoli paure, legate all'idea di perdere qualcosa o qualcuno.

Quindi il rimedio Chicory viene utilizzato per le persone che vivono con ansia le relazioni affettive, che sviluppano situazioni di attaccamento emotivo; tachicardia, insonnia e altri sintomi compaiono ogni volta che l'oggetto del desiderio si allontana ed emergono dubbi e insicurezze.

L'utilizzo di Chicory porta a capire che non si può comprare l'amore e sarò amato se amo me stesso dando tutto senza contropartite.

*CHERRY PLUM DERIVATO DAL SUSINO ASIATICO (PAURA
DI PERDERE IL CONTROLLO DELLE PROPRIE AZIONI)*



Nello stato Cherry Plum negativo, si ha paura delle proprie percezioni emotive e si tenta di controllarle o reprimerle.

I soggetti Cherry Plum provano la sensazione che le loro manifestazioni emotive non siano gradite all'esterno e si sforzano di dominarle.

Questo atteggiamento, a lungo andare, impedisce quasi del tutto di abbandonarsi alle proprie emozioni.

Gli stati Cherry Plum negativi non si riconoscono facilmente.

I casi più estremi si tradiscono spesso perché emanano una sorta di calma forzata, hanno gli occhi spalancati e lo sguardo fisso, e battono le ciglia di rado.

Nello stato Cherry Plum negativo estremo si teme di perdere la testa, l'autocontrollo o addirittura la ragione.

Si ha paura di essere sul punto di compiere gesti estremi e inconsulti, perché si avverte nell'intimo lo scatenarsi di forze distruttive, non più controllabili.

Dal punto di vista psicologico, la causa di questo stato è da ricercare nella paura di lasciarsi andare interiormente.

Assumendo Cherry Plum si è in grado di dominare in modo spontaneo e senza fatica forze potenti, compiendo immensi progressi nel proprio sviluppo.

Questo fiore si è dimostrato efficace nel caso di stress quotidiano, imparando ad affrontare meglio le tensioni; e nei bambini con enuresi notturna. Questi bambini, durante il giorno, controllano le loro paure in modo così spasmodico che soltanto di notte, quando il controllo cosciente dell'organismo viene a mancare, possono lasciarle fluire liberamente attraverso l'urinazione spontanea.

L'utilizzo di Cherry Plum porta a sviluppare il potenziale positivo cioè l'acquisizione del coraggio che porta ad accogliere le proprie emozioni ed esprimerle in modo equilibrato.

MIMULUS DERIVATO DAL MIMOLO GIALLO (ANSIA DA PRESTAZIONE)



Mimulus è legato al potenziale spirituale del coraggio e della fiducia. Nello stato Mimulus negativo bisogna imparare a superare i propri timori esagerati, spesso infantili.

Gli individui nello stato Mimulus soffrono di paure concrete, tangibili, che la vita quotidiana porta con sé. I soggetti Mimulus non parlano mai di se stessi o delle loro angosce, soffrono d'ansia che si manifesta tutte le volte che bisogna affrontare un'esperienza che implica un giudizio; è l'ansia dei timidi e delle persone con bassa autostima.

Alcuni di loro somigliano a preziose bambole di porcellana, mentre altri vengono chiamati affettuosamente “pulcini”, perché danno l'impressione di dover essere protetti. La loro notevole sensibilità fa arrossire o balbettare facilmente i caratteri Mimulus quando si trovano in compagnia.

Molti soggetti Mimulus si ammalano quando sono sottoposti a pressioni eccessive; allora accusano mal di testa, mal di pancia o disturbi alla vescica.

Quando si prende Mimulus si riconosce che la paura è essenzialmente un problema spirituale che si può risolvere soltanto con rimedi spirituali, e s'impara così ad affrontarla al meglio riconoscendo i propri limiti.

Mimulus aiuterà a dissolvere quello specifico blocco psicologico.

ROCK ROSE DERIVATO DAL ELIANTEMO (ATTACCHI DI PANICO PARALIZZANTI)



Bach individuò nello stato Rock Rose negativo la condizione di paura più intensa che un essere umano possa sperimentare. Per questo Rock Rose è uno dei fiori più importanti del Rescue Remedy.

Nello stato Rock Rose estremo la personalità si sente minacciata in modo acuto, sul piano spirituale e spesso anche fisico. Si tratta di situazioni d'emergenza e stati di crisi, come incidenti gravi, malattie potenzialmente letali, in cui l'uomo non è in grado di fronteggiare l'assalto delle energie distruttive, ma sperimenta soltanto panico allo stato puro. La personalità resta bloccata dalla paura e non riesce a trovare, dentro di se, la forza per superarla.

C'è da dire però, che non sempre lo stato Rock Rose è un caso limite, ma comunque nel suo intimo predomina una situazione di allarme.

Qualcuno definisce con molta efficacia lo stato Rock Rose come “un pugno nello stomaco” o “un buco dolorante”, perché si accompagna a un crampo che interessa il plesso solare.

Di solito all'apparenza non sembrano particolarmente paurosi, ma dentro di sé si lasciano prendere subito dal panico, perdono la capacità razionale di controllarsi e reagiscono in maniera inconsulta.

L'energia legata a questo fiore libera l'individuo dalla paralisi indotta dalla paura facendo passare l'individuo da uno stato negativo ad uno stato positivo; e dalla paura egoistica nasce l'eroismo che fa dimenticare se stessi a favore di un altro essere e in stato di pericolo.

Da sintomi estremamente negativi quali terrore, panico, paura acuta, l'utilizzo di questo fiore porta allo sviluppo del potenziale positivo attraverso l'autocontrollo, riconoscimento del proprio carattere mettendo in campo energie sovrumane fino ad un "coraggio eroico".

RESCUE REMEDY DERIVATO DALL'INSIEME DI ALCUNI FIORI (GOCCE PER IL PRONTO SOCCORSO O PER L'EMERGENZA)

Con questa combinazione di fiori, Bach salvò la vita a un pescatore nel 1930. Da allora Rescue ha dato sollievo a innumerevoli persone al mondo che si trovavano in situazioni d'emergenza o di stress.

Bach studiando la reazione a una situazione d'emergenza, individuò l'interazione dei seguenti cinque modelli comportamentali:

- STAR OF BETHLEHEM derivato dalla STELLA DI BETLEMME: riflesso di morte apparente, per esempio svenimento.
- ROCK ROSE derivato dall'ELIANTEMO: ipereccitazione nervosa, per esempio crisi di panico.
- IMPATIENTS derivato dalla BALSAMINA: impulso esagerato all'azione.
- CHERRY PLUM derivato dal SUSINO ASIATICO: paura di perdere il controllo, per esempio tremito.
- CLEMATIS derivato dalla VITALBA: tendenza al rinnegamento, stupore confusionale.

L'assunzione di Rescue sollecita, l'attivazione dei meccanismi fisici di autoguarigione, ottenendo una stabilizzazione emotiva e insieme una distensione psicofisica.

Spesso basta la prospettiva di una situazione spiacevole per provocare a livello interiore uno stato d'emergenza.

Per usare questo rimedio al meglio, è consigliabile fare attenzione al momento in cui inizia lo stress in vista di una situazione spiacevole; se si prende Rescue per tempo, l'evento temuto viene visto con maggiore rilassatezza e può essere affrontato energicamente in maniera migliore.

Non bisogna tuttavia illudersi di avere a disposizione un rimedio "miracoloso" in grado di proteggere da tutti gli imprevisti dell'esistenza.

Quando prendere questo rimedio?

- Quando si è sconvolti emotivamente
- Quando si deve affrontare un'esperienza difficile o sgradevole
- Quando si è preso uno spavento
- Dopo un'incidente
- Prima o dopo un intervento chirurgico
- Prima di un funerale
- Prima di un colloquio di lavoro

Medicina tradizionale cinese

Secondo la medicina tradizionale cinese, “l’ansia è una prigione per il cuore”. Tuttavia il termine “ansia” non ha un esatto equivalente, ma diverse entità patologiche cinesi somigliano molto all’ansia, le quattro principali somiglianti sono:

- Paura e palpitazioni
- Sussulto di panico
- Irrequietezza mentale
- Agitazione

Partendo dal concetto di Shen, vediamo come è concepita l’ansia nell’immaginario cinese.

Immaginiamo un sasso buttato in uno stagno che forma dei cerchi concentrici, e ora pensiamo a quel sasso come a un’emozione e all’acqua come se fosse il corpo umano; nella medicina tradizionale cinese, le emozioni si propagano per l’organismo e lo influenzano.

All’interno degli organi si depositano le energie mentali, la paura colpisce i reni, la collera colpisce il fegato, la tristezza colpisce il polmone e così via.

L’ansia non corrisponde solo a “paura”, ma anche a “preoccupazione” e “pensosità” in medicina cinese.

In medicina cinese le emozioni sono “movimenti del Qi”.

I movimenti del Qi possono alternarsi. Il Qi può andare contro corrente, disperdersi, stagnarsi, annodarsi e tutto questo ha manifestazioni a livello fisico e emotivo.

In medicina cinese corpo e mente sono uniti e complementari (Yin e Yang), nell'espressione di ansia, dal punto di vista cinese, è coinvolta l'energia di diversi organi:

- La Milza per la preoccupazione.
- Il Fegato per la rabbia.
- I Reni per la paura.
- Il Cuore ma non per l'emozione a cui è associato (la gioia), ma come dimora dello Shen.

Nel nostro corpo Yin e Yang sono in relazione tra loro, e le pratiche cinesi come "Tuina", "On Zon Su" e "Shiatsu" sono finalizzate a mantenere in equilibrio queste due energie.

Lo squilibrio tra Yin e Yang può manifestarsi con un eccesso di Yang o con un deficit di Yin, ma in entrambi i casi, quello che succederà a livello soggettivo sarà uno sbilanciamento verso il Fuoco e il Calore che nel nostro organismo si traduce a livello emozionale con agitazione, irrequietezza, ansia generalizzata e palpitazioni.

CUORE E RENE

L'eccesso di lavoro assieme alla preoccupazione e all'emozione di paura che durano per molti anni possono dar luogo al vuoto del cuore.

La persona sarà paurosa, molto ansiosa, irrequieta, depressa.

Questa sindrome comprende il Vuoto del Cuore e del Rene. Le emozioni croniche come paura, ansia, senso di colpa, shock possono creare questa condizione e hanno effetti diversi sul Qi dipendenti dallo stato del cuore. Se il cuore è forte, provocherà la discesa del Qi, ma se è debole, causerà la salita del Qi sotto forma di calore-vuoto.

I punti da trattare sono:

- **HT-6 *Yinxi*** che si trova nel Meridiano del Cuore: tonifica lo yin cardiace.
- **HT-7 *Shenmen*** che si trova nel Meridiano del Cuore: tonifica e regola il Qi cardiace, calma lo Shen, rimuove le ostruzioni dal meridiano.
- **PC-6 *Neiguan*** che si trova nel Meridiano del Ministro del Cuore: tonifica e armonizza il Cuore e la Milza, calma lo Shen, regola il Qi.
- **PC-7 *Daling*** che si trova nel Meridiano del Ministro del Cuore: calma lo Shen, elimina il senso di oppressione toracica.
- **KI-3 *Taixi*** che si trova nel Meridiano del Rene: tonifica e regola il qi renale.
- **KI-6 *Zhaohai*** che si trova nel Meridiano del Rene: stimola la salita del qi renale, regola Cuore, Fegato e Polmoni, calma lo Shen.

STASI DEL QI DEL FEGATO

Il Qi del Fegato ci permette di passare dall'impulso all'azione, dall'idea alla sua realizzazione. Il fegato ci da forza per arrivare alla soddisfazione di un bisogno vitale.

Ma per quanto il Qi del Fegato sia forte non è difficile che arrivi ad una situazione di stasi (ristagno).

Ogni volta che reprimiamo un impulso o non seguiamo uno slancio, quando un piano è annullato o un'iniziativa bloccata l'energia messa in campo dal fegato si blocca.

Questa condizione psichica, oltre ad una confusione mentale, può portare depressione e ansia, preoccupazione, malinconia.

Un'altra causa per una stasi di Qi del Fegato può essere un sovraffaticamento, sforzo eccessivo, condizione che nasce quando si presentano tensioni a livello fisico ed emotivo.

Le persone in questa condizione (stasi di Qi del Fegato) tendono a controllare e a pianificare tutto non riconoscendo i propri impulsi spontanei, di conseguenza diventa difficile ogni forma di rilassamento.

Poiché il percorso del meridiano del fegato tocca l'addome, nella parte inferiore, lo stomaco, i polmoni e la gola con conseguente sensazione di costrizione alla gola fino ad irradiarsi verso il petto e colpire il cuore con conseguente ostruzione dello Shen.

I punti da trattare sono:

- **LV-3 *Taichong*** che si trova nel Meridiano del Fegato: tonifica e regola il Fegato e la Vescica Biliare.
- **GB-40 *Qiuxu*** che si trova nel Meridiano della Vescica Biliare: elimina le stasi e le sindromi da Pieno del Fegato e della Vescica Biliare.

Altri punti da trattare:

- **GV-11 *Shendao*** che si trova nel Meridiano del Du Mai: regola il Cuore e calma lo Shen.
- **GV-20 *Baihui*** che si trova nel Meridiano del Du Mai: regola il Fegato, tonifica il Cuore, calma lo Shen, stimola la salita del Qi.
- **CV-14 *Juque*** che si trova nel Meridiano del Ren Mai: tonifica e regola il Qi del Cuore, rilassa l'addome e calma lo Shen.
- **CV-17 *Shanzhong*** che si trova nel Meridiano del Ren Mai: regola il Qi, favorisce la discesa dell'energia che circola in controcorrente, elimina la sensazione di oppressione toracica e rilassa l'addome.
- **FM-1 *Yintang*** si trova fuori meridiano: calma lo Shen.
- **FM-4 *Yiming*** si trova fuori meridiano: calma lo Shen.
- **FM-5 *Anmian*** si trova fuori meridiano: calma lo Shen.
- **FM-6 *Sishencong*** si trova fuori meridiano: calma lo Shen.

Come l'alimentazione può aiutare per controllare l'ansia

L'alimentazione non combatte l'ansia, ma influisce sull'umore quindi può controllarla.

1. L'umore può modificare le abitudini alimentari, la psiche può far diminuire o aumentare il desiderio di mangiare.
2. La *serotonina*, neurotrasmettitore sintetizzato da un amminoacido (il triptofano) prodotto dall'organismo, incide maggiormente sullo stato ansioso.

L'ansia, può essere scatenata sia da un eccesso che da un difetto di questo neurotrasmettitore, e anche se non rappresenta un rimedio indispensabile o una cura, la quantità di serotonina e triptofano nella dieta potrebbe incidere sullo stato ansioso, quindi, è necessario consumare i vari alimenti che li contengono nelle giuste quantità.

I cibi ricchi di serotonina sono:

- Cioccolato fondente;
- Noci, semi oleosi, mandorle, nocciole, semi di zucca (utili per alzare il tono dell'umore);
- Frutti come kiwi, ananas, ciliegie, pomodori, banane, prugne (osservando il periodo stagionale);
- Avena (regola il sistema nervoso riequilibrando i giusti livelli di serotonina nel cervello).

I cibi ricchi di triptofano sono:

- Latte, yogurt e formaggi (aiutano la produzione di melatonina, ormone che favorisce il riposo);
- Carne come pollame e carne rossa (possono aiutare lo stato d'animo con effetti positivi sull'aumento di triptofano al cervello);
- Legumi come ceci, lenticchie, fagioli e soia;
- Pesce come salmone, sgombro e in generale tutto il pesce azzurro (ottimi per mantenere corretti i livelli di triptofano oltre che rappresentare una fonte essenziale di Omega 3);
- Verdure, in particolare quelle a foglia verde come broccoli e spinaci (hanno un elevato contenuto di vitamine e sali minerali che vanno a influenzare gli stati emotivi e le funzioni cognitive);
- Cereali integrali come avena, grano e riso integrale (aumentano la percentuale di triptofano nell'organismo).

Così come ci sono alimenti che riducono lo stato d'animo dell'ansia, ci sono anche alimenti che possono aumentare tali sintomi. Tra questi ci sono:

- Caffè (per la presenza di caffeina);
- Tè (per la presenza di teofillina);
- Energy drink (per la presenza di varie sostanze stimolanti);
- Alcolici (per la presenza di alcol etilico che provoca una sensazione immediata di rilassamento alla quale segue un peggioramento della sintomatologia ansiosa).

Alla luce di quanto detto, la persona che, più volte, presenta stati ansiosi, oltre ai rimedi naturali che il naturopata può consigliare, deve comunque essere attento nell'assunzione degli alimenti citati che potrebbero vanificare la cura prescritta.

Approccio allopatico

Secondo la medicina occidentale il trattamento dell'ansia può essere affrontato in tre modi:

- ❖ Con la psicoterapia
- ❖ Con la terapia farmacologica
- ❖ Con entrambe le metodologie

Sarà il medico specialista a identificare quale tipo di trattamento sarà più adatto per ciascun paziente.

Nella medicina occidentale (allopatica) sono stati sintetizzati diversi farmaci per combattere: ansia, paura, insonnia, agitazione. Questi disturbi portano alla richiesta di sollievo attraverso l'uso di psicofarmaci e preoccupante è l'automatismo con il quale queste sostanze sono usate.

I soggetti maggiormente in preda ad ansia e depressione cronica sono persone inattive e disoccupati tra i 35 e i 64 anni ma, dai dati disponibili si rileva che l'abuso grave di questi psicofarmaci è frequente anche tra i professionisti e i manager di alto livello.

In Italia il consumo di psicofarmaci non è eccessivamente elevato anche se tra il 2000 e il 2019 l'OSMed (Osservatorio Medico) ha rilevato che il consumo di *benzodiazepine* a effetto ansiolitico è cresciuto del 2,5% e per quelle a effetto ipnotico la crescita è stata del 7%. Il farmaco appartiene ai medicinali di fascia C (a totale carico del paziente).

Ogni giorno si consumano 50 dosi di benzodiazepine per 1000 abitanti, poco meno le dosi di antidepressivi; le benzodiazepine non comportano rischi di mortalità anche in caso di sovradosaggio.

Sono farmaci facili da reperire quindi è possibile saltare la valutazione medica. Spesso combinate con altre sostanze possono però portare a gravi risultati.

Perché si è diffuso l'uso di questo farmaco?

La benzodiazepina è capace di dare sollievo immediato e i pazienti l'assumono volentieri, tuttavia l'uso prolungato genera tolleranza al farmaco per cui il disturbo originario (ansia e insonnia) ricompare facilmente.

L'abuso (del farmaco) non porta più beneficio e la dipendenza da esso diventa difficile da superare.

Oltre alla benzodiazepina nel trattamento dell'ansia il **medico** può decidere di ricorrere all'uso di altri principi attivi:

1. Il *propranololo* (betabloccante utilizzato per il controllo e della tachicardia su base ansiosa);
2. L'*idrossizina* (un'antistaminico che può essere usato anche nel trattamento a breve termine degli stati ansiosi);
3. Il *pregabalin* (usato per le convulsioni che può essere utilizzato anche in caso di ansia generalizzata).

Bibliografia

- Albert- Claude Quemoun, La mia Bibbia all'Omeopatia. La guida completa all'omeopatia, Edizioni Sonda, Prima edizione italiana novembre 2016
- Danièle Festy, La mia Bibbia degli Oli essenziali. La guida più completa all'aromaterapia, Edizioni Sonda, Prima edizione italiana giugno 2013
- Mechthild Scheffer, Il grande libro dei fiori di Bach. Guida completa teorica e pratica alla floriterapia di Bach, Casa editrice Corbaccio, Seconda edizione gennaio 2016
- Edward Bach, Le opere complete e la biografia dell'inventore dei fiori di Bach, Macro, Prima edizione settembre 2002
- Carl Hermann Hempen, Atlante di agopuntura. Meridiani principali e secondari Caratteristiche, localizzazione e stimolazione degli agopunti, Editore Ulrico Hoepli Milano, Edizione italiana 1999

Sitografia

- www.lauravannimedicinacinese.it/ki-1-yong-quan-fontana-zampillante/
- qicoaching.jimdofree.com/articoli-e-documenti/maciocia-paura-ed-ansia/
- giovanni-maciocia.com/fear-and-anxiety/
- giovanni-maciocia.com/wp-content/uploads/2020/10/Anxiety_Treatment_Chinese_Medicine_Herbal_Formulae.pdf
- www.cure-naturali.it/articoli/terapie-naturali/medicina-alternativa/secondo-la-medicina-tradizionale-cinese-lansia-ingabbia-il-cuore.html
- ilgiardinodihoshin.com/articoli/ansia-medicina-cinese
- www.aboutpharma.com
- www.my-personaltrainer.it/rimedi/ansia.html