



DEPRESSIONE: APPUNTI DI UNA NATUROPATA

Michela Bertino

Matricola n. 0094

Relatore: Andrea Navoni

INDICE

- Introduzione
- Capitolo 1: Epidemiologia
- Capitolo 2: Chi è la persona depressa
- Capitolo 3: Depressione e Medicina Tradizionale Cinese
- Capitolo 4: I segni sul corpo della depressione: l'iride e il piede
- Capitolo 5: Tecniche e rimedi naturopatici
- Capitolo 6: Depressione e alimentazione
- Capitolo 7: I fiori di Bach
- Capitolo 8: Aromaterapia
- Capitolo 9: Libera la mente: movimento, respiro e meditazione
- Capitolo 10: il caso
- Capitolo decimo: considerazioni finali

INTRODUZIONE

L'OMS, Organizzazione Mondiale della Sanità, ha definito la salute come uno stato di benessere fisico, mentale e sociale e non semplicemente un'assenza di malattia.

La depressione è un disturbo dell'umore ed è stata definita la malattia del XXI secolo: si calcola che entro il 2030 costituirà la malattia cronica più diffusa nel mondo ed avremo più malati di depressione che di cancro.

Il numero delle persone depresse sta aumentando e le donne rispetto agli uomini ne sono coinvolte in maniera più significativa, quasi due volte in più rispetto agli uomini. Ciò non vale comunque per le depressioni dell'infanzia, periodo nel quale entrambi i sessi sono sottoposti allo stesso rischio. Solo con la pubertà i due sessi si differenziano anche sotto questo aspetto. Possono essere molti i motivi alla base di tutto questo, uno di questi potrebbe essere anche banalmente che gli uomini hanno in genere più difficoltà a riconoscere di soffrire di disturbi psichici e quindi anche le statistiche potrebbero risultare alterate. Una possibile causa è quella biochimica, ad esempio l'organismo femminile, rispetto a quello maschile, ha bisogno di più del doppio del tempo di rigenerare la serotonina. Le donne ne sono colpite in modo particolare nei periodi di loro maggiore vulnerabilità: adolescenza, perinatale, climaterio ed età avanzata. Anche fattori sociali e ambientali possono influire notevolmente su questa situazione, ad esempio il profondo cambiamento del ruolo multitasking femminile: aumento della quantità di lavoro e maggiori carichi di responsabilità associati a ruoli professionali più elevati rispetto al passato.

Secondo uno studio condotto da Onda (Osservatorio nazionale sulla salute della donna), l'insorgere della malattia è considerato il risultato di una somma di diversi fattori e non la conseguenza di un fattore univoco. Secondo gli intervistati (uomini e donne) le cause scatenanti la loro depressione sono principalmente traumi e stress e hanno descritto come sintomi principali i pensieri negativi, il senso di solitudine e la tristezza.

Può anche accadere che chi ne soffre, spesso, non lo ammetta oppure non lo riconosca affatto. Io stessa ci sono passata senza neppure rendermene conto: mi sentivo a terra, la mattina non avevo stimoli per alzarmi dal letto ma lo facevo solamente spinta dal senso di dovere nei confronti del lavoro, avevo scarso appetito e azzerata la voglia di uscire con l'autostima sotto i tacchi; ero sempre melanconica, e quando ero a contatto con le altre persone mi sforzavo di essere sempre sorridente e scherzosa. Solo attraverso i miei studi e le mie esperienze di ricerca interiore sono giunta a comprendere quale fosse il mio malessere. Averla riconosciuta era già stato un passo verso la guarigione e credo anche che averla vissuta sia stata una grande opportunità di crescita personale e di cambiamento.

L'impatto di questa malattia è devastante non solo per la persona che la vive direttamente, ma anche per le persone che le sono vicine.

Studi recenti hanno evidenziato come la depressione metta un freno anche al cervello "atrofizzando" le performance dell'intelletto facendo calare la concentrazione e bloccando la capacità di prendere decisioni; ovviamente questo provoca di conseguenza un forte impatto sulla durata e qualità della vita.

La psicoterapia e il trattamento con psicofarmaci (antidepressivi e ansiolitici) rimangono le terapie tradizionali per la cura della depressione mentre la ricerca in campo farmaceutico sta compiendo molti progressi cercando di creare nuovi farmaci.

Tuttavia per quelle forme di depressione "meno gravi" si possono affiancare metodi naturali al fine di prevenirne il peggioramento.

Lo scopo di questo lavoro è quello di cercare di sintetizzare un argomento molto complesso e dai molteplici risvolti cercando in un primo momento di individuare quali possano essere le cause e i sintomi affinché li si possano eventualmente riconoscere e in un secondo momento quello di suggerire nuove strade e strumenti per affrontare, superare, e soprattutto per PREVENIRE l'insorgere di questa patologia.

E' una malattia molto grave che spesso viene diagnosticata in modo affrettato. Nella vita di quasi tutte le persone capitano dei momenti bui in cui ci si sente privi di energie, motivazione e nei quali ci si sente soffocati dalla vita stessa, si può avere l'impressione di trovarsi come in un tunnel nel quale non si riesce ad intravedere sul fondo lo spiraglio di luce. Molto importante, al fine di prevenirla, è riconoscerne velocemente i sintomi attivandosi modificando il proprio stile di vita facendo in modo che quella che è "sana malinconia", naturale se alternata a periodi di gioia, non si trasformi in una patologia.

Mi rendo conto che l'argomento è di portata molto ampia e che questa tesi non potrà essere in alcun modo esauriente. Quello che ho cercato di fare è inizialmente di semplificare e sintetizzare l'argomento cercando di inquadrare questa patologia e poi di trasmettere una diversa visione di questo particolare stato vitale proponendo alcune strade da percorrere per cercare di migliorare la qualità della vita di chi ne soffre o ne comincia a soffrire.

Resta bene inteso che i suggerimenti proposti in questa tesi non vogliono sostituire in alcun modo le prescrizioni mediche che si stanno eventualmente seguendo.

CAPITOLO 1

EPIDEMIOLOGIA

1.1 COSA E' LA DEPRESSIONE

La depressione è una patologia, un disturbo dell'umore caratterizzato da un insieme di sintomi che alterano profondamente la vita di un individuo ma anche di chi gli sta accanto. E' stata definita come 'umore nero e la malattia del XXI secolo. La depressione è un male che affligge soprattutto la società moderna e non è facile da diagnosticare e da curare. I sintomi coinvolti negli stati depressivi coinvolgono la persona a vari livelli creando disagi organici, relazionali, e psicologici che alla lunga possono creare problemi in ambito familiare e anche lavorativo in quanto la persona che ne è coinvolta rischia di dimenticare l'importanza dell'ambiente circostante concentrandosi solo sulle proprie emozioni.

1.2 I SINTOMI

Possiamo suddividere i sintomi della depressione in sintomi organici, emozionali e psichici.

- SINTOMI ORGANICI:

Tra i sintomi organici ricomprendiamo:

- Disturbi alimentari (sia perdita di appetito con il conseguente calo ponderale, sia l'aumento dell'appetito soprattutto del consumo di dolci con il conseguente aumento di peso corporeo).
- Nausee
- Disturbi del sonno (sia difficoltà ad addormentarsi la sera che il risveglio precoce mattutino e i risvegli notturni, sia la necessità di dormire a lungo).
- Disturbi del movimento: agitazione e/o rallentamento motorio; incapacità di stare fermi o mantenere fermi anche una sola parte del corpo.
- Astenia, spossatezza, mancanza di energia.
- Alterazioni del ciclo mestruale
- Palpitazioni, tachicardie
- Cefalee
- Alterazioni della libido

- SINTOMI EMOZIONALI

La depressione è caratterizzata da una profonda tristezza che spesso diventa desolazione. La visione del mondo è spesso distorta e pessimistica con un peggioramento quasi giornaliero. L'umore peggiora giorno dopo giorno trascinando la persona verso l'indifferenza, il distacco e l'apatia. Aumenta anche l'ansia con sintomi che vanno dalla sensazione di nodo alla gola, un peso sullo stomaco o un peso sulla testa.

I sintomi più diffusi possono essere:

- Umore depresso
- Sentimenti di colpa
- Sentimento di essere senza valore, senso di inadeguatezza
- Rimuginio
- Anedonia (perdita di interesse o di piacere)
- Ansia
- Irritabilità
- Crisi di pianto

- SINTOMI PSICHICI

Nella depressione il concetto di sé cambia diventando inevitabilmente negativo, diminuisce l'autostima, accresce il senso di colpa e di inadeguatezza. La persona perde il piacere per tutte le attività quotidiane, diminuisce la capacità di concentrazione e potrebbero presentarsi pensieri sulla morte e sul suicidio. Inoltre la persona depressa potrebbe cominciare a far uso di alcol, droga, farmaci e sviluppare anche altre dipendenze come per esempio il gioco. Tutto ciò non fa altro che peggiorare ulteriormente la situazione perché rende il depresso ancora più fragile. Possiamo riassumere i principali sintomi psichici in:

- Difficoltà di concentrazione
- Scarsa motivazione
- Pensieri di suicidio
- Indecisione
- Insicurezza

1.3 LE CAUSE

Esistono molteplici fattori che concorrono a creare una sindrome depressiva; spesso si riconduce ad un singolo elemento l'insorgere della depressione, la fatidica goccia che fa traboccare il vaso, quando in realtà questa è provocata da un mix di fattori che si accumulano nel tempo.

1.3.1 CAUSE LEGATE ALLE FASI DELLA VITA - LE FASCE D'ETÀ.

Ogni fase di transazione della vita ci chiede in un primo momento di stilare un bilancio e poi di avventurarsi in una nuova situazione abbandonando ciò che conosciamo per avventurarsi in una "terra di nessuno". Tutto ciò richiede coraggio, a volte si preferisce rimanere fermi. Possiamo semplificare individuando come principali fasi quelle dell'infanzia, della pubertà, del matrimonio o più. Semplicemente della vita di coppia, quella dell'essere genitori (post partum, sindrome del nido vuoto), quella di mezza età che può comprendere anche lo shock del pensionamento, quella della vecchiaia.

- **INFANZIA:** Purtroppo si diagnosticano depressioni già nei bambini e addirittura anche nei neonati a partire dal terzo mese di vita in poi, particolarmente frequenti tra i figli di madri depresse. Questi bambini non sorridono mai e si sottraggono allo sguardo altrui sia di estranei che della stessa madre. In questi casi se si riuscisse a curare la depressione della madre si potrebbe apportare un miglioramento anche al bambino anche se questi disturbi possono in seguito ripresentarsi. Una forma particolare di depressione infantile è quella anaclitica che può insorgere intorno alla fine del primo anno di vita se i bambini sono stati separati troppo a lungo dalla mamma; si tratta di una depressione provocata dalla deprivazione affettiva che se prolungata, dal quarto anno in poi può anche degenerare in un disturbo della crescita e in scarsa capacità relazionale oltre che alla mancanza di gioia di vivere. Anche i suicidi nell'infanzia sono purtroppo sempre meno rari e la fascia di età che ne è colpita maggiormente è quella che va dai 10 ai 15 anni. Questi bambini sono generalmente facilmente irritabili, non hanno amici e soffrono di disturbi del sonno e dell'alimentazione. La loro angoscia esistenziale può esternarsi anche nella tendenza all'enuresi notturna. Poiché hanno ben poca stima di sé stessi, incontrano difficoltà a socializzare; per fortuna la sensazione che l'esistenza non abbia alcun senso, non gioca un ruolo fondamentale nel bambino in quanto non si pone questi dilemmi e ciò gli permette di non sprofondare nella disperazione anche se di fatto tutto ciò diventa il preludio per le future depressioni da adulto. Studi hanno dimostrato che chi da piccolo ha sofferto di depressione corre un rischio sette volte maggiore di altri di esserne

colpito in futuro. Così come il sentirsi trascurato può provocare grande sofferenza ad un bambino, allo stesso modo la migliore terapia per risollevarlo dallo stato depressivo sono l'affetto e le attenzioni. Capita anche che questi bambini si creino dei mondi fantastici in cui si sentono finalmente amati e protetti in netto contrasto con la situazione che stanno vivendo. Questi mondi possono permetterci di individuare eventuali ideazioni o tendenze suicide soprattutto quando nei loro racconti i bambini rivelano di voler seguire un parente defunto oppure di voler addormentarsi per sempre.

- **PUBERTA'**: Diventare adulti significa conquistare autonomia e indipendenza dai genitori e anche chi ha vissuto un'infanzia d'oro non vuole abbandonarla incontrando difficoltà negli anni dell'adolescenza, figuriamoci chi soffre di depressione che non può permettersi questa indipendenza anche perché avrebbe bisogno di quell'Io che non è ancora riuscito a sviluppare. Tanto importante è la figura materna nel corso della gravidanza e nei primissimi anni di vita per garantire stabilità emotiva al futuro adulto, tanto è importante quella paterna nell'infanzia e nell'adolescenza quando il bambino deve ottenere approvazione e riconoscimento. Un padre assente (sia fisicamente che mentalmente perché assorbito solo dai suoi personali interessi o dal lavoro), trasmette al bambino il messaggio "tu non sei importante per me", lo sono di più la televisione, la partita di calcio etc. etc. In questo modo al bambino viene a mancare una sana relazione con sé stesso e così questi bambini tenderanno tutta la vita a cercare di riguadagnarsi l'amore del padre (che potrebbe anche non accorgersene mai) sviluppando un Ego che difficilmente riusciranno poi ad abbandonare. In questa fase assistiamo anche a modificazioni ormonali che sono di per sé impegnative, compaiono i caratteri sessuali secondari che insieme ad altri fattori possono portare a disturbi dell'alimentazione (anoressia e bulimia) a loro volta possibili fattori scatenanti di depressione. Molte ragazze al giorno d'oggi faticano anche ad accettare il proprio ruolo femminile e preferiscono rifiutarlo "cancellando le proprie forme" patendo la fame che porta poi anche ad una sospensione del ciclo mestruale.
- **LA VITA DI COPPIA**: Al giorno d'oggi gli individui risentono del fatto che l'unico modello relazionale ufficialmente riconosciuto non corrisponde più alle cambiate esigenze. Nella maggior parte dei casi non si cerca più un matrimonio per generare e crescere insieme, ma si tende a preferire una relazione che faccia semplicemente star bene ma che alle prime difficoltà non si rileva abbastanza importante da combattere per difenderla. Nella società del tempo libero e del divertimento non si esita a porre fine ad una relazione quando non garantisce più

il benessere, ma inizia a creare problemi. Se ci si sposa per divertimento, per il sesso o per i vantaggi che se ne possono ricavare, si pongono già ottime basi per il fallimento. Arrendersi così in fretta magari cambiando partner, non fa progredire nello sviluppo personale, esattamente come ostinarsi a proseguire in un rapporto solo per convenzione o per comodo. Entrambi gli atteggiamenti possono portare alla depressione. Nel primo caso accade perché lo scambio di partner, in un primo tempo entusiasmante, porta solo all'isolamento e alla solitudine. Nel secondo caso, perché genera frustrazione più profonda e stagnazione, due elementi fondamentali della depressione. Risolvendo i problemi di coppia si favorisce l'evoluzione personale molto più che evitandoli (cambiare partner di continuo può portare a ritrovarsi sempre nella medesima situazione) cosa che favorisce invece la depressione se il flusso della vita rimane bloccato.

- **LA GENITORIALITA'**: Alla nascita di un figlio le madri a struttura depressiva possono sviluppare una depressione post partum poiché i cambiamenti ormonali portano ad una improvvisa diminuzione, talora eccessiva, degli estrogeni. Subito dopo il parto il quadro ormonale è sottoposto ad un cambiamento molto violento; alla madre spetta il compito di dire in fretta e furia addio alla gravidanza e quasi senza il tempo di rendersene conto, deve intraprendere nuovi compiti. Tutto questo può risultare assai difficile se si tiene anche in considerazione il fatto che l'amore materno non sempre appare automaticamente alla nascita del figlio, ma richiede una partecipazione attiva della madre che deve dedicare al piccolo cure e attenzioni. L'ideale è che decida di allattarlo poiché la suzione del piccolo favorisce il rilascio dell'ossitocina, l'ormone dell'attaccamento. Ma anche allattare comporta un grosso impegno e non di rado porta la madre ad esaurire le forze soprattutto se si decide di allattare a richiesta in quanto ciò può comportare il fatto che la madre non riesca più a dormire almeno l'ora e mezza necessaria per raggiungere la fase REM, con conseguenze anche gravi sulla psiche della donna. In questi casi il rimedio sarebbe quello di riuscire a dormire almeno qualche notte di seguito ricorrendo all'aiuto di nonni o del padre che muniti di latte materno precedentemente spremuto e conservato, possono sostenere la madre. A tutto ciò si aggiunga che diventare madre al giorno d'oggi comporta impegni sempre più gravosi. Se la donna è realista, non può più contare con sicurezza sul fatto che il padre del bambino sarà anche l'uomo con il quale invecchierà e per questo motivo, spinta dalle necessità decide in molti casi di non abbandonare le ambizioni professionali, come un tempo generalmente accadeva. L'impegno su tanti fronti porta presto a sentirsi esaurite, pessimiste e abbattute, fino a sviluppare una depressione da esaurimento. Quando poi i figli crescono, se una madre li ha

cresciuti con grande amore, vederli andarsene da casa può risultare davvero doloroso. In questa occasione se la madre non ha ancora imparato a lasciare andare, corre il rischio di ammalarsi della sindrome del nido vuoto. Questo impedisce ai figli di cominciare a vivere la loro vita. Il rischio è particolarmente alto se i figli fino a quel momento hanno rappresentato l'unica ragione di vita della madre che viene a mancare senza essere in grado di sostituirla; perché una madre sia in grado di attuare il necessario distacco dal figlio dovrebbe avere una sua vita propria al di là dei figli, diversamente una madre corre il grosso pericolo che il vuoto del suo nido la trascini nel vuoto della depressione: il vuoto delle stanze di casa rifletteranno di continuo la sua stessa solitudine e potrà arrivare a sentirsi superflua e inutile come quelle stesse stanze. Quello che si richiede è una sorta di “parto a posteriori” nel quale lasciar andare i figli questa volta non in senso fisico, ma in senso sociale.

- **LA MEZZA ETA’:** In questa fase di solito si considera chiusa la prima metà della propria vita. E’ questo il momento in cui si fa il bilancio della propria vita, si “tira la riga” e ci si ferma a riflettere su quanto fatto e vissuto sino a quel momento. Da questo momento in poi ci si concentra più sul proprio mondo interiore che su quello esterno. Questo cambio di direzione porta in evidenza cose che potrebbero essere rimaste in sospeso e che non permettono quindi di chiudere con la prima fase della vita. Per la donna è anche il momento dell’improvviso cambiamento ormonale a metterla a rischio di depressione e così se inoltre non si è mai preoccupata della propria autorealizzazione agendo al solo scopo di prendersi cura degli altri (marito, figli...), in questo momento della vita potrebbe avere delle crisi personali che se non affrontate nel corretto modo, potrebbero avviarla verso la depressione. Di questa fase ne soffrono sicuramente più le donne che gli uomini che generalmente sono ancora attivi sul lavoro e anche dal punto di vista esteriore si dice diventino “più interessanti”, diversamente dalle donne che cominciano a notare i segni della vecchiaia sul corpo. Per gli uomini i problemi potrebbero cominciare a nascere quando vanno in pensione: quello che per le donne viene chiamata la sindrome del nido vuoto, per gli uomini è spesso lo shock da pensionamento soprattutto per quelli che hanno dedicato anima e corpo al lavoro senza lasciare spazio a null’altro. Alcuni di questi uomini possono cominciare a volersi intromettere in questioni organizzative della casa della quale non si sono mai curati, entrando in forte conflitto con le mogli, altri potrebbero cadere in mute rassegnazioni non trovando più alcun interesse per nulla. Questo potrebbe essere un momento buono per dedicarsi alla spiritualità che può offrire l’occasione per riflettere da capo sulla propria vita, riorganizzarla in modo da adeguarla alla nuova naturale fase della propria esistenza. Le persone in pensione potrebbero rappresentare

nuove risorse in diversi ambiti soprattutto a livello sociale dando un senso alla propria esistenza dopo la grande svolta.

- LA VECCHIAIA: Anche le depressioni in età avanzata risultano in aumento forse anche a causa della scarsa considerazione riservata agli anziani a differenza dei tempi delle culture arcaiche quando la figura dell'anziano "saggio" era degna del massimo rispetto. Oggi molti anziani si considerano inutili, ma poiché tutti vogliamo diventare anziani, ma nessuno vuole esserlo, si creano innumerevoli frustrazioni. E' stato riscontrato che gli anziani ricoverati nelle case di cura si ammalano il più del doppio di quelli che vivono a casa loro. A causare la depressione negli anziani oltre a fattori sociali, si aggiungono anche i processi biologici: incontinenza, mancanza di piena lucidità mentale per chi invece era abituato a pensare molto, anche non riuscire più a camminare sono tutte situazioni che possono portare facilmente alla depressione. Ciò che può aiutare ad evitare di cadere nella depressione, soprattutto, ma non solo, in questa fase è la ricerca spirituale e religiosa.

1.3.2 LE DEPRESSIONI STAGIONALI

Pur essendoci via via allontanati dai ritmi della natura, percepiamo ancora chiaramente il legame con essa. In autunno, all'idea di sprofondare per altri tre, quattro mesi nel grigiore nebbioso, molti entrano in crisi. L'autunno è risaputo essere legato al distacco e all'abbandono e nell'aria si può respirare "morte", le foglie che cadono e che anche se si colorano sappiamo tutti che si tratta dell'ultima impennata prima della fine ossia dell'inverno. L'analogia tra autunno e vecchiaia e tra inverno e morte raggiunge in modo diretto anche gli animi meno romantici e non pochi reagiscono deprimendosi: si definisce "depressione autunnale-invernale".

Da notare anche come le depressioni facciano molto la loro comparsa nella seconda metà della vita (quella che nell'anno solare corrisponde all'autunno e all'inverno): il periodo dalla mezza età in poi è l'autunno della vita e dovrebbe essere dedicato al ritorno alle origini e all'interiorità. Un primo tentativo di riconciliarsi con queste tematiche potrebbe essere fare lunghe passeggiate e ammirare la bellezza di questa stagione, e nel tardo pomeriggio scoprire la magia dell'addio davanti ad un tramonto. Quando la luce esterna comincia a calare, se non lo si è fatto prima, è ora di mettersi alla ricerca di quella interiore.

1.3.3 DEPRESSIONE REATTIVA

E' questo uno stato depressivo legato ad un avvenimento doloroso come una perdita, un lutto, una malattia che provocano sensazioni di tristezza con intensità maggiore rispetto a quelle normali di malinconia e dolore che si provano inevitabilmente di fronte agli eventi della vita.

1.3.4 CAUSE METABOLICO-BIOLOGICHE

- La riduzione di vitamine: Le allergie, le malattie da mal assorbimento, i disturbi ipoglicemici e tiroidei possono ostacolare l'assorbimento della vitamina del gruppo B (in particolare Acido folico e vitamina B12) provocando carenze che possono condurre alla depressione come avviene ad esempio nel caso della depressione post partum. Lo stesso accade per la carenza di vitamina C.
- Fumo di sigaretta: Fumare agisce sulla produzione di ormoni surrenalici tra cui il cortisolo: un elevato livello di stress unito ad un alto livello di cortisolo, genera una disfunzionalità nell'utilizzo della serotonina e influisce così sulla depressione. Inoltre il fumo porta ad una carenza di vitamina C essenziale nell'organismo per contrastare i radicali liberi.
- Alcool: Le sostanze alcoliche inibiscono il sistema nervoso

1.3.5 FINTE DEPRESSIONI

Sono queste le depressioni di chi sceglie di rifugiarsi nella malattia per evitare determinati compiti o mansioni. L'insorgere sempre più frequente di depressioni porta a pensare che di queste si tratti senza destare sospetti, anche perché questa patologia è tutt'oggi difficilmente diagnosticabile in modo oggettivo, mancando strumenti per farlo; è pur vero che qualche studio per la comprensione della patologia dal punto di vista biochimico lo si sta facendo, ma un metodo preciso ancora non esiste. Così se il pensionamento anticipato sembra messo a rischio per un qualsiasi problema del sistema di previdenza sociale, simulando una depressione potrebbe tornare possibile.

CAPITOLO 2

DEPRESSIONE E ANSIA NON SONO SINONIMO DI FRAGILITA': CHI È LA PERSONA DEPRESSA

Il primo vero nemico della depressione si potrebbe riassumere così: dover affrontare questa malattia come un segno di debolezza. Eppure, non abbiamo l'abitudine di accusare chi soffre di un disturbo cardiaco, o il cancro, per esempio. Purtroppo si è portati a pensare che l'ansia e la depressione (in generale tutti i problemi emotivi e psicologici) siano sinonimo di fragilità, vulnerabilità, debolezza e incapacità nei confronti della vita. Concetto totalmente sbagliato! Una persona che soffre d'ansia, di depressione o magari di entrambi i disturbi non è né pazza né buona a nulla. Non ha affatto un carattere debole e tanto meno può essere considerata inferiore agli altri. Immaginiamo due persone che stanno attraversando una condizione di vita problematica. Una delle due sviluppa una depressione mentre l'altra no. Il pregiudizio della nostra cultura farebbe subito pensare che la persona uscita "indenne" è sicuramente "più forte", ha "carattere", ha "più volontà": è errato pensare questo. La depressione può colpire chiunque; non è segno di debolezza, di fragilità mentale, di mancanza di volontà; soprattutto, come ho già accennato, non è il preludio alla pazzia! Sono solo stupidi pregiudizi, ma soprattutto cattiva informazione o peggio ignoranza in materia!

"Nessuno vuole ammettere di essere depresso. È come ammettere di avere una scarsa forza di volontà. In qualche modo ci siamo fatti l'idea che i coraggiosi non si lasciano andare alla depressione" (Colette Dowling)

Dato che l'ansia o la depressione non sono considerate ferite da curare, non è raro sentire commenti e discorsi ripetitivi come: "rilassati", "non è mica la fine del mondo", "cerca di svegliarti, questa non è vita", "non hai motivi per cui piangere", "inizia a maturare", ecc. A quanti queste parole suonano familiari?

- La depressione in realtà, è qualcosa di diverso del "sentirsi giù": è una condizione che colpisce non solo l'umore ma anche i pensieri, i sentimenti, le percezioni, le funzioni motorie e tutto l'individuo. Così come prestiamo attenzione al dolore che ci provoca una forte fitta o un'emicrania e mai ci verrebbe in mente di ignorarla, allo stesso modo ci dobbiamo comportare con il dolore emotivo.
- Le ferite emotive non guariscono da sole: non possiamo lasciare che queste ferite emotive guariscano da sole, ma, al contrario, bisogna lavorarci per poter individuare l'origine del malessere. Dobbiamo, pertanto, rivolgerci a uno specialista che ci aiuti e ci offra delle strategie per affrontare il dolore che ci causa ansia e depressione. Così come bisogna assumere una

pillola se scopriamo di avere la pressione alta, allo stesso modo bisogna smettere di “assumere” determinati pensieri e circostanze che non fanno altro che infettare la nostra ferita emotiva.

- Non servono cerotti o bende, la ferita va pulita e disinfettata: la depressione è un disturbo medico assolutamente complesso che ha dimensioni biologiche, psicologiche e sociali. Così, le persone “forti” possono anche soffrire di depressione grave, e le conseguenze di non trattarle sono così reali e tragiche come qualsiasi altro caso di malattia grave. Una condizione che colpisce la chimica del cervello e del sistema nervoso è non meno di un devastante di qualcosa che colpisce qualsiasi altra parte del corpo. Per questo motivo, è doveroso analizzare le sensazioni che prova chi soffre di ansia o di depressione. Scopriamo qualche dettaglio in più su questi malesseri emotivi, per meglio comprenderli e per essere più consapevoli.
- L’ansia potremmo paragonarla a un terribile viaggio sulle montagne russe: le sensazioni che ci fa vivere l’ansia sono molto simili a quelle causate da un giro sulle montagne russe: a chi non è capitato di sentirsi male? Ma rendiamo meglio il concetto: siamo a un parco divertimenti; c’è una grande montagna russa che ci attira e su cui decidiamo di salire. Per fare ciò, attendiamo il nostro turno, facendo una lunga coda. La giornata è molto calda e il sole batte con insistenza sul nostro capo, causandoci dolore e un forte malessere fisico. Ci sentiamo stanchi e ci passa la voglia di salire sul vagone, eppure saliamo ugualmente perché è per quello che siamo andati al parco per divertirci appunto. Una volta saliti sul vagone, il nostro cuore comincia a battere molto forte, inizia a girarci la testa, in modo vertiginoso, i vagoni cominciano a muoversi compiendo giri di 360 °, ci immergiamo in un tunnel buio. La nostra respirazione si fa via via più accelerata e il nostro cuore batte sempre più forte. Sentiamo che da un momento all’altro potrebbe venirci un colpo. Le nostre sensazioni sono disordinate, qualcosa ci opprime nel petto e ci immobilizza, rendendoci incapaci di reagire. Non possiamo fare a meno di pensare a cose negative. Gridiamo, piangiamo e ci lamentiamo, ma nessuno ci sente, nemmeno noi stessi. Vorremo chiedere di far fermare tutto, ma ci muoiono le parole in bocca. Il nostro vagone non frena e continua a muoversi, poiché è stato programmato, come gli altri, per compiere il suo giro. In un certo senso, l’attacco d’ansia può essere paragonata a una terribile esperienza sulle montagne russe; da un momento all’altro, la giostra si fermerà, ma non sappiamo quando né in che modo! Il che rende difficile mantenere il controllo di fronte a tanta incertezza.
- La depressione: il buio dell’anima: Molte persone che soffrono di depressione, sentono una travolgente tristezza, ma al contrario, molti altri non sentono alcuna emozione particolare. La migliore descrizione sarebbe una sensazione di vuoto e di apatia. E dal momento che spesso

la depressione è accompagnata all'ansia, l'esperienza di molti è una tensione di stato stazionario che persiste per nessun motivo apparente. È utile però capire che cosa non è la depressione.

- Cosa NON è la depressione
 - Non è qualcosa di cui vergognarsi o sentirsi in colpa
 - Non è un difetto di carattere
 - Non è un segno di debolezza, una mancanza di forza di volontà
 - Non è permanente
- E allora cos'è la depressione? Senza usare i soliti termini dettati dalla letteratura psicologica, la depressione è la goccia che fa traboccare il vaso, un vaso già pieno di situazioni e circostanze complicate che hanno aperto una crepa in noi e ci stanno logorando.
- La depressione si cura: Chi soffre di depressione o di ansia può tornare a svolgere le sue attività come un tempo, può recuperare le sue relazioni e imparare a prevenire eventuali ricadute. Per questo motivo, è importante rivolgersi a un professionista non appena ci si rende conto che c'è qualcosa che non va. Ci vuole una grande forza di volontà per decidere di cercare aiuto poiché la volontà da sola non basta; deve essere sorretta e incoraggiata da qualcuno che ci aiuti a riprendere in mano la nostra vita. “La depressione non equivale al dolore; il vero depresso ringrazierebbe il cielo se riuscisse a provare dolore. La depressione è l'incapacità di provare emozioni. La depressione è la sensazione di essere morti mentre il corpo è ancora in vita. Non equivale affatto alla pena e al dolore, con i quali anzi non ha niente in comune. Il depresso è incapace di provare gioia, così come è incapace di provare dolore. La depressione è l'assenza di ogni tipo di emozione, è un senso di morte che per il depresso è assolutamente insostenibile. È proprio l'incapacità a provare emozioni che rende la depressione così pesante da sopportare” (Erich Fromm).
- Soffrire di depressione o di ansia non è una scelta: Una persona con depressione non dice: “Voglio stare male e desidero buttarmi in un pozzo di tristezza per vedere se ci annego una volta per tutte”. Le cose non funzionano così. Anzi, a tutti noi può succedere. Nessuno è immune alla depressione o all'ansia! L'ansia e la depressione sono segnali di lotta, di forza e non di debolezza. Questi problemi emotivi non fanno la loro comparsa all'improvviso, dal giorno alla notte, ma crescono nelle fucine dell'inferno della vita, tra le difficoltà e l'esaurimento emotivo. Non è nemmeno conseguenza di una scelta personale: non ci è dato scegliere se accettare o rifiutare la compagnia di questi problemi; entrambi derivano dalla lotta contra le difficoltà della vita e pertanto, dal tentativo di aver resistito ad essi per troppo tempo. Tutto questo deve aiutarci a riflettere; ognuno di noi può essere colpito, in un determinato

momento, dall'ansia e dalla depressione, sia direttamente sia indirettamente. Facciamo attenzione, cerchiamo di capire la natura di questi malesseri e, soprattutto, smettiamola di giudicare. La depressione è uno dei disturbi psicologici più comuni, quindi non sorprende che a volte qualcuno vicino a noi sia passato per una "fase grigia". Se questa persona vi stava a cuore è probabile che abbiate cercato di aiutarla, ma forse siete andati a sbattere contro un muro apparentemente insormontabile. Perché? Il motivo è semplice: non sapendo realmente cosa sia la depressione e quali sentimenti provoca, si utilizzano le strategie sbagliate, che piuttosto che aiutare, servono solo ad ampliare il divario che si è creato tra di voi. Infatti, esistono alcune strategie popolari che sono state tramandate da una generazione all'altra, ma che in realtà non funzionano. Una di queste consiste nel cercare di incoraggiare la persona a partecipare ad una festa o andare in un luogo dove tutti si divertono. Se si tratta di una semplice fase di leggera tristezza, questa tecnica può anche essere efficace, ma se la persona è profondamente depressa si otterrà che si senta ancor più triste e sola perché non riuscirà a sentirsi a proprio agio. Un'altra strategia che viene spesso utilizzata per cercare di aiutare le persone depresse è quella di incoraggiarle a minimizzare i loro problemi. Frasi come "Non ti preoccupare, non è niente", "vedrai che con il tempo tutto migliorerà", causeranno solo che la persona si senta ancora più sola e incompresa. La depressione può essere un problema molto serio e non dobbiamo mai sottovalutarne i sintomi.

- Come aiutare una persona depressa, raccomandazioni utili: È molto importante che qualcuno si prenda cura di un soggetto che è depresso, cerchi di capirlo e di aiutarlo. Chi lo fa, merita di essere lodato perché il depresso è spesso un soggetto difficile e chi se ne prende cura rischia di essere, indirettamente, vittima della depressione dato che questa malattia finisce per proiettare il suo alone su tutti coloro che stanno intorno al depresso. Per questa ragione è giusto che, chi lo fa, abbia ben chiare alcune cose e che si informi in merito a questo disturbo.
- La persona depressa non si sente solo triste, ma pensa che il suo mondo è andato distrutto e non riesce ad uscire dal vuoto esistenziale nel quale è entrata. Spesso si sente sola, isolata e incompresa e il più delle volte deve lottare duramente per fare delle cose che noi tutti eseguiamo senza alcuno sforzo, come alzarsi dal letto o fare una doccia. Il primo passo per aiutare una persona depressa consiste nell'informarsi attentamente in merito al disturbo, quali sono i suoi sintomi e qual è il trattamento più appropriato.
- La depressione non è una semplice malattia: La depressione non è una semplice tristezza che può essere allontanata con qualche buona parola, è qualcosa di molto più profondo che noi non possiamo guarire. Togliamoci subito dalla testa la convinzione di poter curare il questo

modo il nostro parente o amico onde evitare di andare incontro a delusioni ed a frustrazioni e rischiare di fare dei danni invece che essere di aiuto.

- La depressione comporta stati umorali oscillanti: Gli alti ed i bassi fanno parte dell'andamento della depressione, per cui, di tanto in tanto, possono esserci dei peggioramenti: non succede perché noi non gli siamo stati abbastanza vicini o perché il paziente non si è sforzato abbastanza, succede perché questo è l'andamento della depressione.
- E' importante mostrarsi disponibili: Se non si è provata, non si può capire la malattia depressiva e questo il paziente lo sa perché lui questa esperienza la vive. È meglio, perciò, non dirgli "ti capisco", ma mostrarsi semplicemente e sinceramente disponibili: questo lo aiuterà ad aver fiducia in noi (ed il depresso ha bisogno di qualcuno di cui potersi fidare!).
- Non sdrammatizzare: Evitate le rassicurazioni facili del tipo: "Vedrai che ogni cosa andrà per il meglio", evitate anche di minimizzare o di sdrammatizzare. Anche se le intenzioni sono buone, il depresso si sentirà non capito e si chiuderà ancora di più in se stesso.
- Trovare il momento giusto per avvicinarsi: La pertinenza è tutto. Il miglior consiglio detto nel momento sbagliato ha buone probabilità di cadere nel vuoto. Quindi, scegliete attentamente il momento in cui parlare alla persona, assicurandovi che sia più aperta alla comunicazione e, optate per un luogo tranquillo dove nessuno vi disturberà.
- Vale la pena ricordare che in molti casi questi "momenti di connessione emotiva" si presentano spontaneamente da soli. Il vostro compito è quello di prestarvi attenzione per approfittarne.
- Ci sono cose che è necessario evitare nel rapporto con il depresso? Ciò che dobbiamo evitare, in assoluto, è banalizzare i disturbi del depresso: banalizzare non aiuta a migliorare la depressione ma, se possibile, la peggiora. Il depresso ha già di per sé difficoltà a convivere e ad accettare il suo disturbo: spesso non riesce a darsene una ragione e, nell'ottica pessimistica che lo caratterizza, finisce per viverlo ora come una colpa, ora come una punizione per le sue colpe; prova vergogna per le sue condizioni e si sente giudicato dagli altri o comunque non compreso. Pertanto, espressioni che direttamente o indirettamente facciano riferimento ad una presunta mancanza di volontà o di impegno o di collaborazione possono avere un effetto anche drammatico su di lui. Anche stimolarlo eccessivamente, oltre a quelle che sono le sue possibilità in quel momento, è controproducente.
- Che cosa dobbiamo dire e non dire ad un depresso? Molte sono le cose che possiamo dire ad un depresso ed ancora di più sono quelle che dovremmo evitare di dire. Proviamo a farne un elenco.
- Cose da non dire

- Devi darti una smossa, devi reagire
- Non devi star lì a pensare, devi svagarti, andare a divertirti
- In fondo ci sono tante persone che stanno peggio di te
- Non devi star lì a commiserarti, a piangerti addosso, devi reagire
- Sono tutte tue fantasie
- Devi crescere, non devi fare la vittima
- Non ti manca nulla per essere felice
- In fondo non stai così male, hai un ottimo aspetto
- È solo un po' di stress, un po' di riposo ed un buon ricostituente e passa tutto
- Le cose non sono poi così male, no?
- Devi uscire di più, devi svagarti
- Hai bisogno solo di un uomo (di una donna)
- Dovresti fare più sesso, è quello che ti manca
- Fai come me, quando sono un po' giù mi faccio un bel bagno caldo e dopo mi sento un altro
- Sorridi e il mondo ti sorriderà
- Tutti capita prima o poi di essere depressi
- Buttati nel lavoro
- Ma se non sembri nemmeno depresso
- Secondo me lo fai per attirare l'attenzione
- I giorni neri capitano a tutti
- Alla tua età dovresti goderti a pieno la vita, non stare qui a compiangerti
- Facendo così, non solo fai del male a te stesso, ma fai star male anche chi ti sta intorno
- Basta volerlo, con la volontà si può ottenere tutto
- Devi sforzarti di più, non devi abbandonarti come stai facendo
- Non avrei mai pensato che tu fossi così fragile
- Esci, vai a comprarti qualcosa che ti piace, vedrai che poi starai meglio
- Dovresti pregare di più, affidarti a Dio
- Te lo sei cercato
- Non hai nessun motivo per sentirti così
- Alla tua età è normale essere depressi, la vita non ti riserva più niente di positivo
- È una tua debolezza
- Sono prove che ci manda il Signore
- Di che cosa ti preoccupi? Dovresti essere contento, non ti manca niente

- Basta non pensarci
- Fai diventare depresso anche me
- Il mondo non è poi così brutto
- Non pensare al passato, buttati sul presente
- Devi trovarti un hobby, uno svago, un interesse
- E se ti capitasse qualcosa di veramente grave che cosa faresti?
- Forse ti ci vuole un forte dispiacere per scuoterti e farti reagire
- Butta via tutte le medicine e vedrai che starai bene
- Smettila di lamentarti e datti da fare
- Vai ad aiutare chi ha più bisogno di te e vedrai che ti passerà la voglia di lamentarti
- Dai troppo ascolto ai dottori, a dar retta a loro saremmo tutti ammalati
- Tutti abbiamo la nostra croce da portare
- Nessuno è responsabile della tua depressione
- Prenditi una bella vacanza e ti passerà tutto
- Cose da dire
 - Ti starò vicino e non ti abbandonerò nemmeno nei momenti più difficili
 - È solo un periodo che passerà e ti aiuterò ad uscirne
 - Ti posso offrire solo una spalla su cui piangere, ma almeno su quella puoi contarci
 - La depressione è solo una malattia, non vuole assolutamente dire che tu sei un debole, un incapace, che non sei in grado di affrontare i problemi né tanto meno che sei pazzo
 - Devi convincerti che questa è una malattia e delle malattie non ci si deve vergognare: possono capitare a tutti
 - Io ti posso stare vicino e cercare di fare il possibile per aiutarti, ma questo non può bastare, devi affidarti anche alle cure di uno specialista
 - Una tecnica che mi è capitato di sperimentare è la tecnica del paradosso:
 - Se il depresso si lamenta, piuttosto che tirarlo su, provate a mostrarvi più negativo di lui, parlando con toni di esagerato pessimismo della vita e dei rapporti umani. Alcuni esperti hanno utilizzato questa tecnica con depressi non gravi, ottenendo dei risultati significativi. Quando lo psicologo si mostrava più depresso del paziente, in terapia si verificava un'inversione dei ruoli: il paziente cercava di consolare lo psicologo, e così facendo, il suo modo di vedere la vita cambiava radicalmente e il suo umore migliorava.
- Come aiutare una persona depressa, l'importanza dell'ascolto: A volte il silenzio può essere scomodo, ma nella maggior parte dei casi dire cose incoerenti e prive di senso può essere

molto peggio. Di solito le persone depresse non parlano molto, ma a volte hanno anche bisogno di sfogarsi. Infatti, è stato dimostrato che quando parliamo dei nostri problemi non solo riusciamo a sentirci meglio, ma spesso scopriamo anche nuove prospettive del problema che non avevano visto prima. In un mondo dove ognuno è rinchiuso nei suoi problemi, imparare ad ascoltare è una abilità in via di estinzione, ma è anche imprescindibile se si vuole aiutare davvero qualcuno.

Come scrive Daisaku Ikeda, “Ogni persona è diversa, perciò bisogna considerare la situazione di ognuno, non si può generalizzare. Dalla depressione si può guarire sicuramente, ma è importante curarsi e farsi seguire da uno specialista. Le persone vicine possono dare un grande incoraggiamento. Il sostegno dei familiari aiuta la terapia, ne rafforza gli effetti. L’incoraggiamento fa parte della cura e in questo percorso anche i familiari crescono. E’ importante creare legami umani affinché chi soffre di depressione possa sentirsi a proprio agio, così da riuscire a chiedere aiuto quando ne ha bisogno. *Un albero da solo non riesce ad affrontare una tempesta, ma se è circondato da altri alberi può farlo.* I familiari dovrebbero avere un atteggiamento allegro, positivo; evitare di lamentarsi e far vedere che stanno male; non fare prediche e non arrabbiarsi con la persona malata; ascoltare con pazienza, senza giudicare. Inoltre non bisogna spingerla a sforzarsi eccessivamente, è importante incoraggiarla e farla sentire tranquilla. Più una persona viene incoraggiata, più riesce a credere in se stessa. La vita è in continuo cambiamento, bisogna credere nel potenziale infinito di ognuno e nutrire questo tipo di convinzione: ogni persona è potenzialmente un Buddha, non c’è ragione per cui non possa diventare felice. Bisogna continuare a credere che potrà migliorare”.

CAPITOLO 3

DEPRESSIONE E MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

Per comprendere come la MTC legga la depressione e le sue cause partiamo da una brevissima introduzione sul concetto di MTC.

La MTC è una medicina energetica che si fonda sul concetto di Qi. Il Qi può essere tradotto come Energia, Forza vitale, Soffio o vibrazione organizzatrice: tutti i fenomeni dell'universo sono il risultato continuo dell'aggregazione e della dispersione del Qi, la vita è aggregazione di Qi, la morte dispersione di Qi.

Il Qi indica, da un lato la sostanza sottile, prodotta e custodita dagli organi, che circola e scorre dentro di noi nella rete di comunicazione dei meridiani (grandi corsi d'acqua) per nutrire corpo, spirito e mente (e da qui il concetto di malattia inteso come una disarmonia nella circolazione del Qi), dall'altro, l'attività funzionale di un organo o di un viscere.

La MTC è una medicina psicosomatica e somatopsichica.

Nella MTC tutto è in relazione con il tutto: mente, corpo e spirito sono in una unità indissolubile.

La psiche è il corpo e il corpo è psiche: psiche e corpo interagiscono sempre tra loro, sono lo specchio attraverso il quale uno si manifesta nell'altro e viceversa, perché ogni organo ha una "affinità elettiva" con un'emozione e con una forza spirituale sua propria:

- Al cuore si associa lo Shen (principio che anima la vita, la coscienza di Sé) e la gioia.
- Al fegato l'Hun (creatività, fantasia, previsione) e l'impetuosità/slancio.
- Al polmone i Po (anima materiale e istinto di sopravvivenza) e l'introspezione.
- Al rene lo Zhi (forza di volontà, il voler vivere) e la saggezza.
- Alla milza lo Yi (proposito e riflessione) e il pensiero.

Questo significa che la debolezza funzionale di un organo interno non può che agire sullo stato d'animo di un individuo e viceversa ogni stato d'animo ha ripercussioni e lascia segni a livello d'organo. Ad esempio Il Qi del Fegato ha importanti funzioni digestive. Una collera trattenuta a lungo può alterare la direzione del Qi del Fegato, che in condizioni fisiologiche tende a scendere verso il basso. In stato di disarmonia, il Qi del Fegato diventa controcorrente e tende a salire verso l'alto. Da qui, sintomi quali acidità, reflusso e senso di nodo in gola.

La MTC è una medicina funzionale: gli organi e i visceri sono entità funzionali, importanti più per le loro funzioni e per le loro interrelazioni che per gli aspetti anatomici e organici.

Secondo la MTC, infatti, l'individuo è strutturato sullo stesso modello dell'Impero dove l'Imperatore è il Cuore e gli altri organi e visceri sono i ministri ciascuno con il proprio compito.



Il Fegato in MTC:

E' sede dello Hun che è a sua volta strettamente correlato allo Shen. Ghi Hun sono di natura Yang e come tali hanno la tendenza a salire verso l'alto e per questo motivo devono essere controbilanciati da un saldo radicamento dello Yin altrimenti potrebbero tendere a "ricondursi al cielo" portando alla pazzia o anche alla morte. Gli Hun infatti compiono voli lontani e misteriosi soprattutto la notte quando si entra in un mondo in cui si dissolvono i limiti razionali del giorno ed entriamo nella dimensione dell'inconscio. Affinché questi viaggi non portino panico e smarrimento danneggiando l'individuo è necessario che il Cuore sia vuoto calmo e sereno perché questi potranno volare liberamente lontano senza timore che non facciano più ritorno. E allora al ritorno dai loro viaggi porteranno doni meravigliosi che si chiamano: fantasia, creatività, ideazione, chiaroveggenza, illuminazione. Gli Hun sono il primo atto creativo, sono l'idea che porta alla realizzazione di qualcosa. Il fegato è quindi a livello caratteriale, la capacità di espansione, di estroversione, di aprirsi

al sociale (a differenza del polmone che invece rappresenta la capacità di introspezione). Questa caratteristica porta il Fegato ad avere un ruolo estremamente importante nell'ambito delle emozioni. Assicura e garantisce il fluire armonioso del Qi in tutto l'organismo e la parola cinese che indica questa funzione può essere tradotta con "fluire", "scorrere", "lasciar andare", "rendere libero e morbido", è il movimento centrifugo di espansione dal centro verso la periferia, verso l'esterno e verso l'alto.

Questa funzione di favorire il libero fluire del Qi si può analizzare a vari livelli che vanno dalla digestione e assimilazione, alla secrezione della bile, all'azione sul sangue e in particolare sul mestruo, fino alle emozioni.

Le emozioni e i sentimenti mutano in continuazione nel tempo in quante espressione del continuo adattamento dell'individuo all'ambiente esterno. Sono espressione a livello sottile del libero fluire del Qi. Divengono un fattore patologico solo quando una di esse diviene eccessiva oppure calante oppure quando viene ostacolata portando una compressione all'interno.

Se mi alimento male con cibi pesanti ed indigesti o esagerando nella quantità, potrò facilmente avere segni di affaticamento, stanchezza e sonnolenza che a lungo andare turberanno l'equilibrio emotivo, portandomi cattivo umore e scarsa gioia e nei casi più scarsa voglia di vivere e depressione.

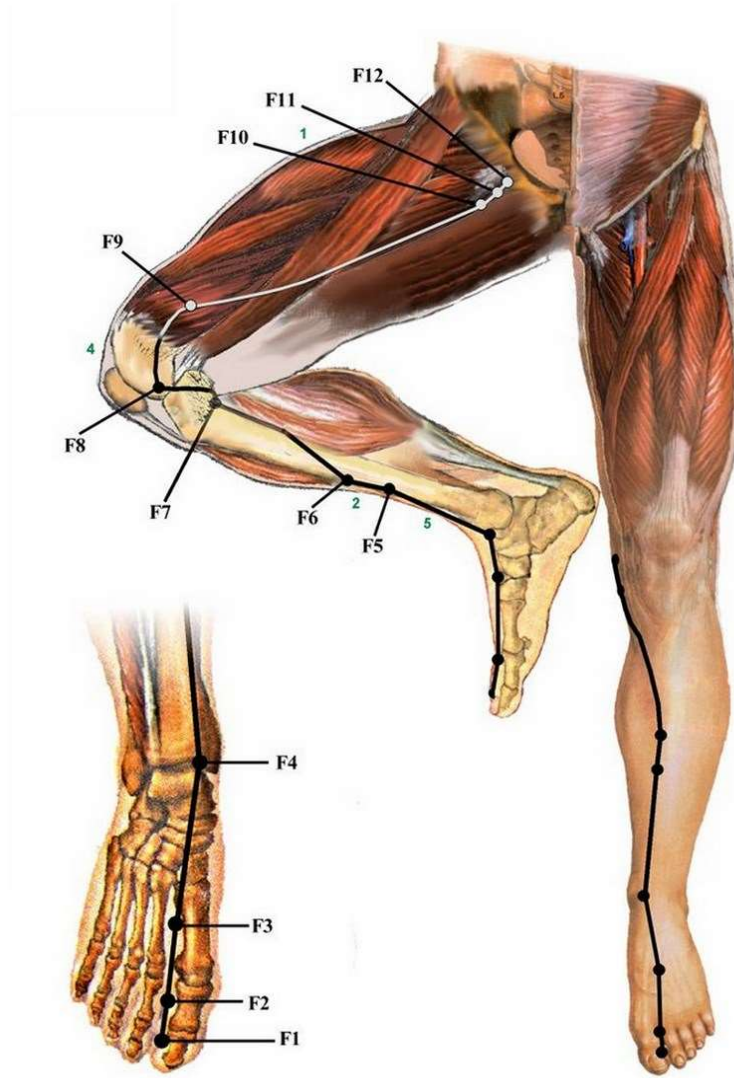
Se trattengo l'ira facilmente bloccherò la mascella o lo stomaco che non digerirà più e l'intestino andrà incontro a degli spasmi, coliti e stitichezza.

La natura delle emozioni è quella di fluire e di scorrere verso l'estinzione e il fegato sovrintende proprio a che ciò avvenga dolcemente evitando che esse ristagnino rimanendo congestionate scatenando una serie di turbe emotive e in particolar modo la collera. Il termine collera in cinese viene tradotto con la parola "Nu" che non si riferisce solo alla collera in senso stretto, ma a tutta una serie di sfumature emotive che sono collegata ad una compressione di una energia piuttosto forte che non riesce ad esprimersi ed include quindi irritazione, agitazione, insofferenza ed intolleranza, ma anche frustrazione e depressione. Spesso infatti collera (che è un segno di eccesso) e depressione (che è un segno di carenza) si alternano in una stessa persona.

A sua volta la compressione delle emozioni porta a surriscaldamento e questo calore accumulato tende a liberarsi verso l'alto e in MTC si parla di Fuoco che divampa in alto che si manifestano con scoppi di ira, urli, tremori e talvolta anche violenza fisica. Spesso dopo la collera c'è esaurimento poiché queste reazioni non consentono una libera circolazione dell'energia, ma una semplice dissipazione della stessa verso l'esterno e così dopo la crisi ci si sente esausti, deboli fisicamente o con la testa vuota, spesso con un senso di autocondanna e disgusto che porta alla depressione, spesso segnalata da un pianto incontenibile.

Il fegato è lo slancio alla vita, ma questo slancio si esaurisce rapidamente, se non è adeguatamente sostenuto dalla potenza vitale dei reni.

Tav.19 - IL CANALE DEL FEGATO



I reni

I reni sono sede dello Shen Zhi che viene tradotto in “Volere”, dove per volere si intende non un atto egoico di autoimposizione forzata, ma la capacità di tradurre in azione le spinte vitali espresse dallo Shen del cuore. E' la capacità di focalizzarsi su degli obiettivi e di perseguirli.

Se l'aspetto fisiologico è il volere, è ovvio che la sua turba porti alla paura, che è la patologia psichica riconducibile ai Reni. La paura sia essa fisica o psichica, porta ad una incapacità ad agire e un aspetto

che ne può conseguire è la depressione: come nelle giornate di bassa pressione l'aria è stagnante che non si muove per mancanza di vento, così nella depressione tutto è fermo perché manca il volere.

Una via di guarigione secondo questa Medicina è la ricerca del ritorno al Centro.

Nella visione dinamica e sinergica della MTC infatti, numerosi sono i quadri eziologici della patologia della depressione e della sua sintomatologia e spaziano dal vuoto di Qi di Rene, con alterazione dello Zhi, fino alla turba del livello energetico Tae Yin, composto da milza e polmoni.

Ma il filo conduttore che lega e ricompone all'Unità, è che la depressione evoca uno stato di disarmonia che regna tra l'individuo e Sé stesso, caratterizzato da una perdita di relazione con il proprio Centro, con il proprio Sé profondo e interiore: la depressione è uno stato di disarmonia caratterizzato da una perdita di consapevolezza nella relazione che l'individuo intrattiene con il proprio Centro dove per Centro intendiamo "il luogo da cui tutto parte e a cui tutto ritorna", è il luogo da cui tutto parte, perché rappresenta il perno, spirituale, emotivo e psicofisico, che dà radicamento ed equilibrio e attorno e grazie al quale la vita si organizza, si struttura e si trasforma.

È il luogo di governo e di coordinamento di emozioni, esperienze, attività.

Ed è il luogo a cui tutto ritorna, perché rappresenta il crocevia di passaggi e scambi, tra interno ed esterno, tra alto e basso, tra Centro e periferia e tra periferia e centro (fondamentale, in questo contesto, il ruolo dello Xue, del sangue).

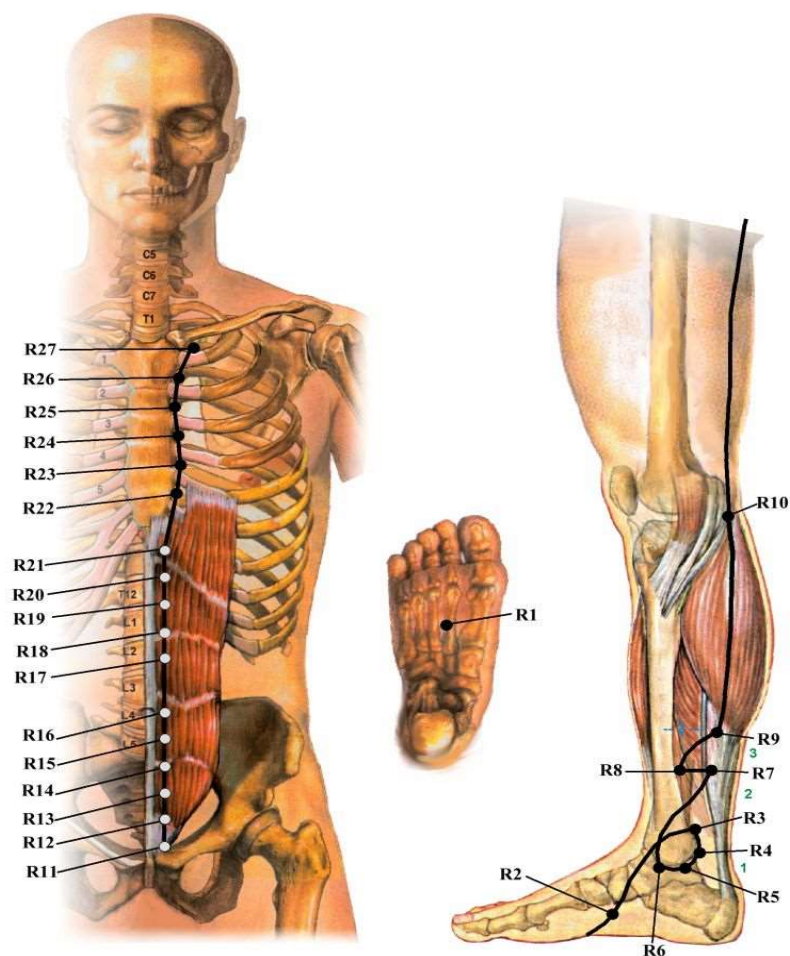
Quando si dice che un individuo "è centrato", si intende un individuo stabile, equilibrato, radicato, un punto di riferimento per sé e per gli altri, che sa cosa vuole, capace di vivere la vita, sia nel successo che negli insuccessi e senza mai farsi travolgere dagli uni e dagli altri.

Per trovare il proprio centro ci possono venire in aiuto diverse tecniche ed esercizi, uno è quello del radicamento. Pensiamo ad un grande albero: è radicato e flessibile. Con la sua struttura verticale si radica solidamente a terra e con i suoi rami, le sue fronde e le sue foglie si spinge verso il cielo.

La pianta è solo apparentemente passiva e inerte, ma non lo è anzi è attiva: assorbe l'energia del Cielo (luce, anidride carbonica, ecc.) e la elabora trasformandola in linfa; allo stesso tempo, assorbe l'energia della Terra (sali minerali, acqua) e la elabora rilasciandola come vapore.

Nella MTC anche il corpo è retto da un asse centrale e quest'asse è rappresentato dal Cuore Centro, dalla Milza Centro e dalla Vescica Biliare Centro.

Tav.13 - IL CANALE DEI RENI



Il Cuore Centro

Il Cuore Centro è il sovrano, che si situa proprio al centro del petto, nella zona del plesso solare. Ha il compito primario, come quello del direttore d'orchestra, di coordinare e armonizzare tutte le attività vitali dell'uomo, attraverso la produzione e la circolazione del sangue e attraverso il suo legame privilegiato con lo Shen, di cui è sede.

Il piccolo Shen è la coscienza di Sé e dell'individualità del proprio io, unico e irripetibile. È la consapevolezza di esistere e la gioia di esistere, che si esprime nell'amore per la vita e per la vita di relazione.

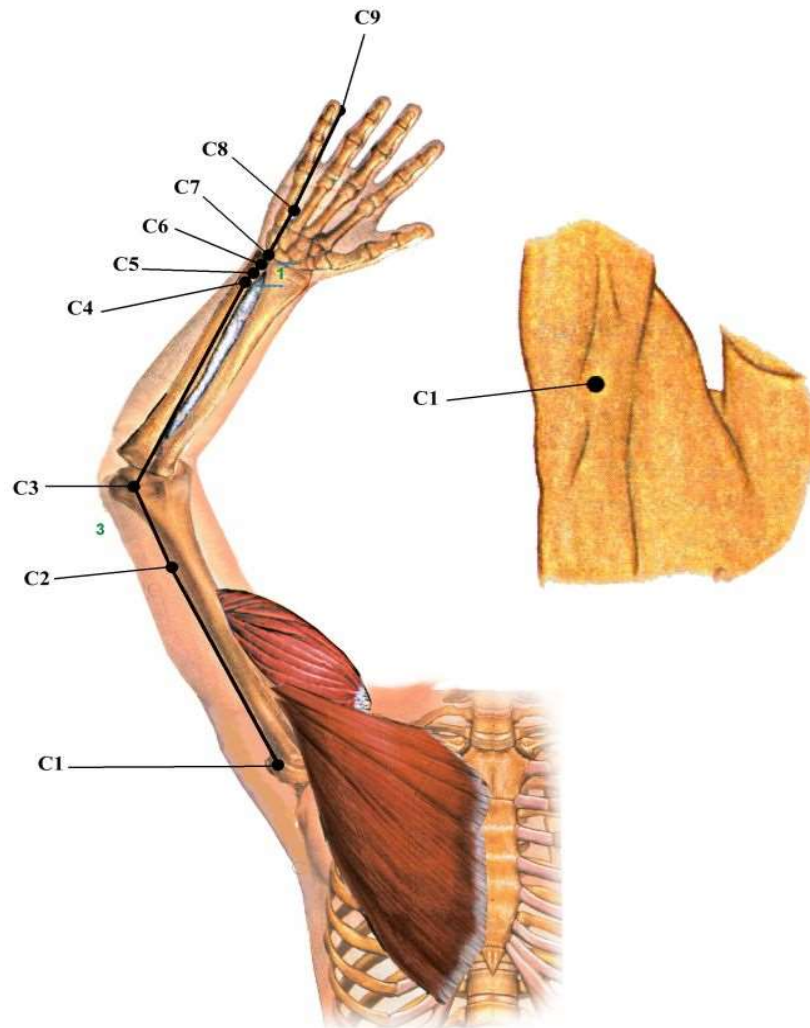
Il piccolo Shen è il Mandato del Cielo che si radica nel Cuore di Spirito.

È una lezione da imparare e un destino, distinto dal fato, da realizzare in questa vita.

È il progetto di vita e la fiducia e la fede in questo progetto di vita. È il nostro curriculum, fatto di esperienze ed emozioni, la cui elaborazione diviene consapevolezza e trasformazione.

Essere in connessione con il proprio piccolo Shen significa trasmettere radiosità e luce tramite la parola e tramite lo sguardo.

Tav.8 - IL CANALE DEL CUORE



La Milza Centro

La Milza Centro è situata, anche topograficamente, al centro dell'organismo. È il luogo di mantenimento della vita. È legata all'elemento Terra. E come la Terra riceve, fruttifica e dà (perché accoglie i semi e li trasforma, generando nutrimento), così la Milza Centro, essendo Ministro delle trasformazioni, riceve i cibi, le bevande e le emozioni ed estrae la sostanza vitale utile al rifornimento

e al mantenimento del corpo. È la nostra terra che ci sostiene e ci nutre, è la nostra capacità di strutturarci nel mondo, tramite il contatto e il confronto, di prendere dal mondo ciò di cui abbiamo bisogno e di relazionarci con l'esterno ed è la capacità di assaporare il gusto della vita e per la vita, tramite l'assimilazione e l'integrazione, è la capacità di essere nel mondo e di digerire esperienze, emozioni, eventi, per poi assimilarli perché diventino esperienza cognitiva e perciò riproducibile. È la capacità di ricevere per dare e di dare per ricevere. È la capacità di dare forma ai progetti ideati dallo Hun del Fegato e approvati dallo Shen del cuore. Qui sta il senso di centralità e solidità della Milza che permette di dare concretezza e materialità a ciò che è contenuto nel cuore attraverso parole discorsi e comportamenti. È infatti in relazione con la facoltà di organizzare e di strutturare il pensiero. È la capacità di collegare le cose e farne sintesi. La Milza ci suggerisce che, come dice Proust, *“l'unico vero viaggio di scoperta non consiste nel cercare nuove terre, ma nell'aver nuovi occhi”*. Vescica Biliare Centro La Vescica Biliare appartiene all'elemento legno, immagazzina e tesauroizza la bile, con importanti funzioni digestive. Nell'organizzazione del corpo come Impero, la Vescica Biliare è il Ministro della Giustizia: *“ha l'incarico del giusto e dell'esatto: determinazione e decisione nel procedere”*, fornisce la determinazione e la rettitudine di metterlo in atto. In cinese, decisione sta per *“aprire i passaggi”*. Quindi, la Vescica Biliare Centro ha la funzione di promuovere il passaggio tra pensare e agire per muoversi nella vita e per realizzare il mandato del Cielo, il nostro Progetto Di Vita. La Vescica Biliare Centro è il Padre, che con l'esempio, indirizza il figlio nel suo cammino, che è comunque individuale. Con la Vescica Biliare Centro, a fuoco mettiamo anche l'attitudine generale con cui l'individuo affronta la vita: ecco perché è al centro del nostro spazio esistenziale. Ha il compito di integrare tutto ciò che gli altri organi assimilano nel nostro territorio esistenziale. È la capacità di vivere l'esperienza, intesa come cambiamento e come capacità di evoluzione. Ciò implica decisioni e prendere decisioni significa cambiare, che è sinonimo di evoluzione. *Quadri eziologici della turba del centro* Turba del Cuore Centro In questo caso, domina il senso di angoscia e di ansia. La paura, che è stato quotidiano di allerta, si mescola al senso di attanagliamento e soffocamento. L'individuo smarrisce il desiderio di vivere, non trova più dentro di sé il motivo per cui valga la pena di vivere. Si lascia vivere. Questa persona potrà presentare le seguenti caratteristiche somatiche: viso pallido, lo sguardo abbassato e assente e senza quella luce che viene dal Cuore. Si ricurva su se stesso e lamenta fastidi e dolori al plesso solare. È stanco a livello mentale, più che fisico. È un individuo che ha perso la capacità di vedersi e di vedere. La lingua si presenta di colore pallido e la punta con un'indentatura pronunciata oppure fissurata. Altro sintomo importante potrebbe essere quello della poca voglia di parlare, una sorta di assenza di relazione con la parola come mezzo di comunicazione, la parola diventa un peso e cessa di essere il ponte tra sé e gli altri. Per regolarizzare il Qi del Cuore Centro, l'ipotesi di trattamento è: 14VC, “la porta dello Shen”, e 7C, “Porta dello Spirito”, nel primo

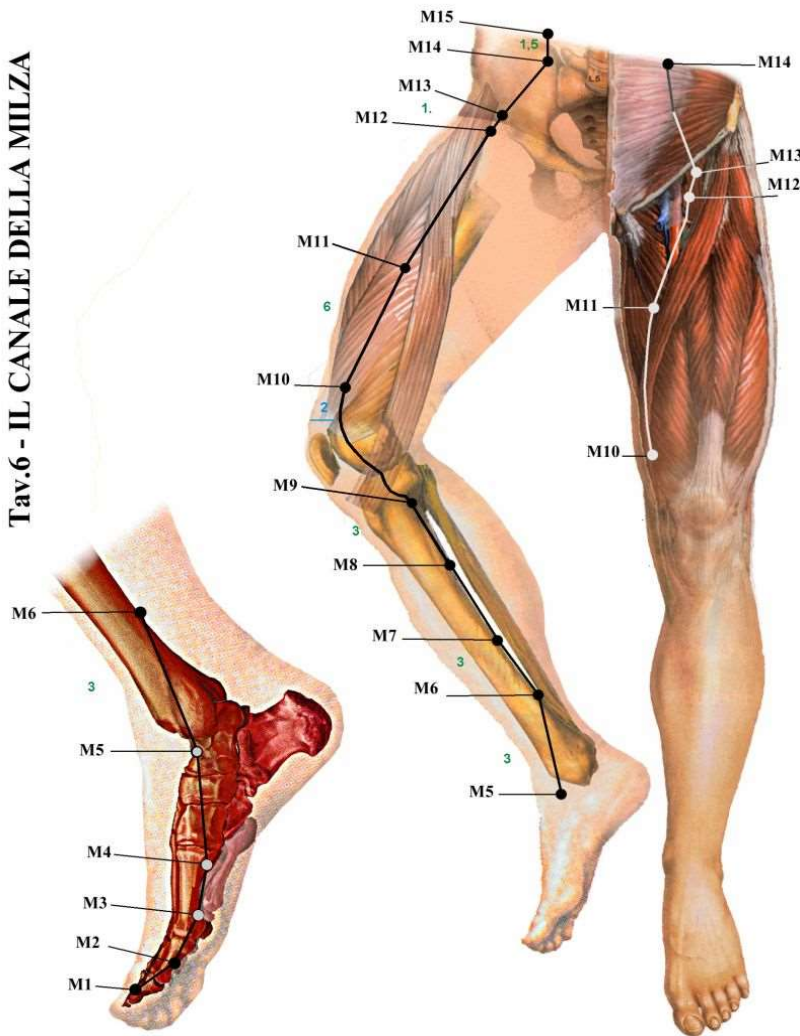
caso, e 15VC nel secondo caso. Turba della Milza Centro In questo caso, domina la rimuginazione, il pensiero ossessivo, che ritorna e batte sempre e comunque, come il tintinnio assillante della goccia del rubinetto che perde. Sono i pensieri circolari, sono i circoli viziosi che non si trasformano né generano azione. Sono i pensieri che girano a vuoto e non trovano concretezza e materialità. Sono stagnazioni. È l'incapacità di metabolizzare il vissuto e di lasciar andare ciò che non serve più. Ma il pensiero non soccorre, perché in disequilibrio! L'individuo perde la capacità di entrare in relazione con il mondo che lo circonda e di prendere dal mondo ciò di cui ha bisogno per vivere: il nutrimento materiale, affettivo ed emotivo: non digerisce più il mondo. Sprofondando nel vittimismo, l'individuo diventa rigido e chiuso alla trasformazione che è vita. Perde il gusto della e per la vita! (La milza è collegata alla lingua come percezione del gusto e del sapore). Il Qi non circola più, si condensa al centro, come un gomitolo di lana che non si dipana. La milza è compromessa nella sua funzione di trasporto e trasformazione e i sintomi tipici sono: turbe digestive (difficoltà a mangiare, senso di pienezza e blocco epigastrico, vomito, nausea), difficoltà di concentrazione, sonnolenza postprandiale, freddolosità soprattutto alle estremità, cefalea a cerchio con sensazione di "testa piena", catarri, rimuginazione. La lingua si presenta gonfia, molle e improntata. Per tonificare e rinforzare il Qi della Milza Centro, il punto da trattare è 12VC, "Stomaco Centrale".

Turba della Vescica Biliare Centro In questo quadro, domina l'incapacità di decidere e di decidere con rettitudine. La paura di agire e di sbagliare si alterna alla tensione di decidere in fretta e senza ponderazione. L'indecisione e lo spavento si alternano a irritabilità e impazienza. In questo quadro, l'individuo perde la capacità di rinnovamento e crescita personale: se da un lato la titubanza preclude l'azione e la sperimentazione della vita come opportunità, dall'altro lato le decisioni poco ponderate e affrettate, impediscono di riconoscere le vere lezioni che la vita offre per trovare il proprio progetto di vita. Alla base, c'è una turba emozionale che altera la funzione di drenaggio del Qi della Vescica Biliare e la funzione di discesa dello stomaco. I sintomi classici sono: stati depressivi, insonnia, grandi sospiri, palpitazioni, bocca amara, turbe digestive quali nausea e vomito, vertigini e offuscamenti visivi. La lingua si presenta molto rossa ai lati e con un indulto giallastro. Per rinforzare e regolare il Qi della Vescica biliare Centro, si può trattare il 7VG, "Cerniera Centrale".

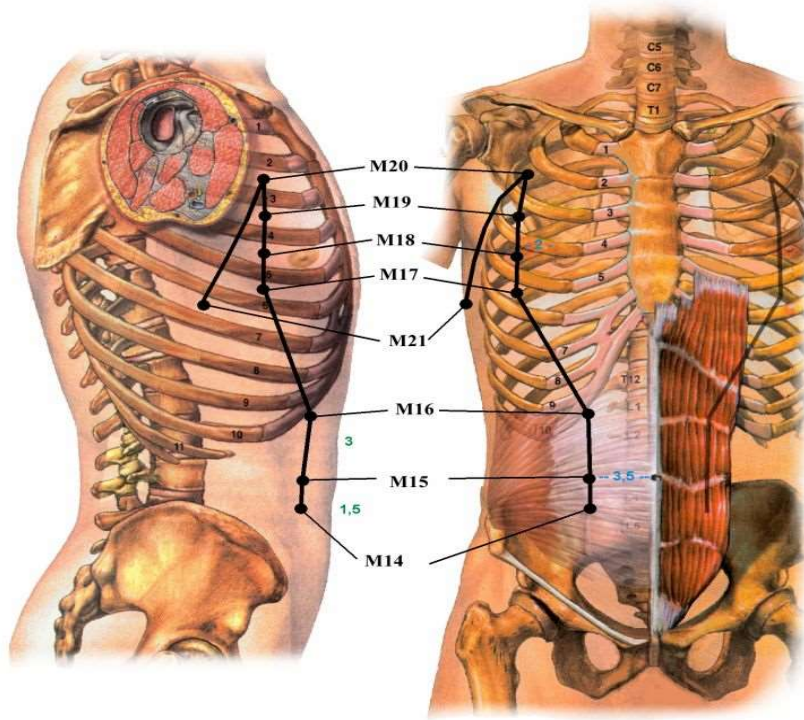
Il ritorno al Centro, quale via di guarigione e autoguarigione, segna il punto di convergenza tra la visione orientale e le origini del pensiero occidentale: Platone disse che *"non si deve cercare di guarire il corpo senza cercare di guarire l'anima"*, mentre Socrate si pose la domanda chiave "Chi sono?" e in questa ricerca scopre che conoscere se stessi significa prendersi cura di Sé, di quel bene prezioso che è la propria Anima, di ciò che siamo e di ciò che saremo nel corso della nostra vita, questo è il fine particolare del nostro percorso di vita. Il ritorno al Centro, quale via di guarigione e autoguarigione, cambia il nostro rapporto con la salute e la malattia. Anche Bach disse che la salute altro non è che la capacità di

ognuno di noi di compiere il mandato del cielo sulla terra e di realizzare ciò a cui siamo chiamati nella vita e che la malattia è l'ombra e ha sempre a che fare con il nostro Sé: interpella la nostra anima, evocandola attraverso l'espressività dei sintomi. In altri termini: la malattia diventa il sostituto fisico di ciò che manca nella nostra anima e di ciò di cui, per tornare in equilibrio, dobbiamo riappropriarci. Il nostro corpo diventa lo specchio della nostra anima. E questa consapevolezza cambia il nostro atteggiamento: il sintomo non è più un nemico, ma diventa un alleato sulla via della guarigione perché grazie ad esso possiamo imparare a conoscerci più in profondità e a comprendere cosa manca in noi per poter integrare nella nostra vita questi principi che rifiutiamo.

Tav.6 - IL CANALE DELLA MILZA



Tav. 7 - IL CANALE DELLA MILZA



CAPITOLO 4

SEGNI DELLA DEPRESSIONE IN NATUROPATIA: L'IRIDE E IL PIEDE

4.1 IRIDOLOGIA

L'occhio, specchio dell'anima ma anche del corpo e della mente. L'iridologia è una disciplina olistica che permette di valutare il livello di salute fisico-emotivo-mentale di ogni individuo. I primi riferimenti all'analisi dell'occhio si trovano in papiri medici del 1500 AC. Anche nella tradizione medica cinese si associano varie zone dell'iride e della sclera agli elementi costitutivi dell'uomo in modo analogo alla rappresentazione del corpo che fa l'agopuntura. In alcuni documenti mesopotamici del 669 a.C. si accenna ad una relazione tra la variazione del colore dell'occhio e malattie epatiche o letali. L'iridologia moderna si deve all'Ungherese Ignatz von Peczely, che nel 1886 pubblicò la prima topografia iridea, valida ancor oggi. In particolare in Italia si cominciò a parlare di iridologia quando nel 1975 Luigi Costacurta pubblicò il suo primo trattato. Si esaminano le tre componenti dell'occhio: la sclera, l'iride e la pupilla. Nella sclera si analizzano i capillari, la loro forma e la loro localizzazione, della pupilla se ne analizza forma, posizione, reazione alla luce, ma i dati più interessanti si ricavano dall'iride dove sono rappresentati tutti gli organi, apparati, sistemi. Per effettuare correttamente l'analisi ci si avvale di mappe, in cui gli organi sono posizionati come se ci trovassimo di fronte al quadrante di un orologio. Anche il colore stesso dell'occhio ci dà indicazioni sul terreno dell'individuo, in particolare gli occhi azzurri sono dei tipi linfatici, con predisposizione a disfunzioni legate alle vie respiratorie, ritenzione idrica, terreno acido; gli occhi marroni appartengono alla tipologia ematogena, con predisposizione alle disfunzioni epatiche ed intestinali. Gli occhi verdi - nocciola sono di tipologia mista e il punto debole sono i processi digestivi, enzimatici di cistifellea e di pancreas. Se il corpo è sano l'iride appare come la trama di un tessuto di seta o di velluto ossia è compatta, più questo è indice di salute e buon funzionamento del sistema immunitario, più segni, macchie ci sono, più questo è indice di uno squilibrio che a seconda di dove sono localizzate si capisce quale sia l'organo o l'apparato in sofferenza. Importantissimo è fare una precisazione: l'iridologia non vuole sostituirsi ai moderni strumenti diagnostici, non è certo un'alternativa ad un'ecografia o ad una tac, non pretende di diagnosticare malanni e peggio ancora tumori, però ci dà un'immagine chiara dello stato degli organi evidenziando alcune potenziali criticità. Possiamo quindi affermare che nel piccolo microcosmo occhio ci sia il macrocosmo uomo. L'iridologia permette di delineare un quadro completo del soggetto a partire dal suo stato energetico, cioè a partire dalla sua vitalità, umore, difese immunitarie, carenze, sovraccarichi, capacità di eliminare i residui metabolici, il livello di stress, ecc.

Con l'analisi dell'iride si determinano le soggettive predisposizioni in funzione dell'attuale del passato stile di vita e si valutano le capacità di recupero. Quindi l'investigazione è utile per lavorare in prevenzione prima che la "malattia" si instauri, aiutando la persona con svariate tecniche naturali che nel proseguo analizzeremo, per recuperare la Vis Medicatrix Naturae ossia la forza di guarigione naturale. Nel caso della depressione, l'iridologia può dare delle informazioni su eventuali alterazioni che possono accompagnarsi a sintomi simili a quelli della depressione stessa quali l'abbassamento del tono dell'umore, dell'iniziativa, della forza fisica con conseguente svalutazione di sé e preoccupazione. Per esempio, una diminuzione della funzione tiroidea, anche senza arrivare a dosaggi ormonali patologici, può comportare una sintomatologia simile a quella di una depressione all'esordio. Rilevare segni iridologici, quali le lacune, sull'asse 3-9, vicino al bordo della corona, oppure pigmenti di diversi aspetti cromatici sempre nella stessa zona, può orientarci verso rimedi e metodiche che riequilibrano la funzionalità della ghiandola. Anche intossicazioni generali che spesso sono dovute ad una insufficiente funzionalità epatica, possono simulare una depressione psichica. Sarà quindi fondamentale in fase di studio dell'iride della persona depressa, valutare eventuali segni iridologici relativi al fegato, quali lacune in iride destra nella zona dalle 7 alle 8 e pigmenti di colore marrone sull'iride o sulla sclera. Anche anelli nervosi sull'iride sono un chiaro segno di stress. Se ci troviamo di fronte ad un effettivo caso di depressione, l'iridologia può ancora portare un importante contributo all'identificazione di eventuali fattori scatenanti. Trattandosi di una patologia tipicamente psichica, l'analisi iridologica sarà indirizzata allo studio della struttura che più è in relazione con la psiche: la pupilla. Da un punto di vista costituzionale, una pupilla molto piccola, se non sottoposta a effetti farmacologici o tossici è indice di un ipertono del sistema neurovegetativo parasimpatico. E' questa la componente del sistema neurovegetativo deputata all'acquisizione di sostanze necessarie al mantenimento della vita. L'attenzione del terapeuta sarà allora rivolta ad eventuali carenze sul piano materiale tipo perdite di denaro, della posizione sociale, della mancata carriera... Il lavoro da fare potrebbe essere quello di portare la persona ad intravedere la possibilità di un recupero di tali carenze attraverso laboratori di ricerca interiore. La pupilla fisiologicamente dilatata è indice di un ipertono del sistema simpatico, componente del sistema neurovegetativo a finalità cataboliche: favorisce la trasformazione in energia delle sostanze acquisite dal parasimpatico. I soggetti con pupilla dilatata sono normalmente più inclini alla dolcezza, alla comprensione dei problemi degli altri, disponibili e poco attaccati alle ricchezze terrene. La loro spinta interiore è indirizzata alla ricerca dei "mondi sottili" e per questo spesso si trovano in contrasto con la società in cui vivono. Ovviamente è bene sapere se la persona stia assumendo farmaci anti ansia e antidepressivi in quanto possono causare una midriasi (allargamento della pupilla). Forme di depressione possono essere conseguenza di tensioni psichiche determinate da problemi di rapporto con gli altri o con se stessi (...anche se i primi sono

strettamente legati ai secondi). In questo caso saranno le rettificazioni pupillari temporali o nasali a fornirci uno spunto per una tale ipotesi, che comunque dovrà sempre essere confermata dal diretto interessato. Infine anche segni di interferenza, ossia macchie o di debolezza congenita, ossia lacune, nella zona dell'epifisi sono abbastanza comuni nei soggetti depressi.

4.2 MORFORIFLESSOLOGIA

Dal punto di vista morfologico sul piede potremmo trovare diversi segni:

- Sensibilità nelle zone riflesse della testa e della tiroide.
- Possibili segni come callosità o depressione all'alluce
- Possibile prolassamento del polpastrello dell'alluce
- L'alluce sovrapposto o sottoposto
- Possibili incisioni nell'area del cuore e dei polmoni
- Sensibilità e segni nell'area del diaframma
- Sensibilità e segni nell'area dei reni
- Sensibilità e segni nell'area del plesso solare
- Sensibilità e segni nell'area della milza
- Sensibilità e segni nell'area del fegato
- Facile micosi ungueale o mancanza di unghie.

CAPITOLO 5

TECNICHE E RIMEDI NATUROPATICI

Poiché l'energia delle persone depresse potrebbe accumularsi a livello della testa dove ristagnano pensieri e preoccupazioni, all'altezza del torace dove il plesso solare governa le emozioni e ancora sull'addome dove trovano asilo le paure, è necessario per riequilibrare l'energia, portarla verso il basso. Possiamo farlo in diversi modi che vanno dai trattamenti naturopatici, alle tecniche di respirazione e meditazione, all'esercizio fisico nel caso in cui la persona non sia già entrata in una fase di gravità per cui già non vuole più muoversi di casa o peggio dal letto.

5.1 RIFLESSOLOGIA PLANTARE

La riflessologia è una tecnica di massaggio terapeutico della pianta dei piedi, delle mani e di altre parti del corpo praticata secondo particolari tecniche con la pressione delle dita e con anche altri strumenti. Secondo la riflessologia plantare, sulle varie zone del piede, si riflettono tutte le funzioni e gli organi del corpo umano creando una vera e propria mappa. La stimolazione di questi punti provoca una generale riarmonizzazione dell'organismo con il miglioramento di molte patologie sia fisiche sia psichiche. L'uomo primitivo camminando scalzo su terreni accidentati era continuamente soggetto a stimolazioni e pressioni su varie zone del piede, con l'evoluzione della tecnica umana e con l'invenzione delle calzature, unito alla moderna pavimentazione delle strade e delle abitazioni è venuto a mancare il contatto-massaggio tra i nostri piedi e la terra. Ed è probabilmente attraverso intuizioni di questi popoli antichi che sono cominciate le manipolazioni dei piedi. Da alcune rappresentazioni ritrovate in alcune piramidi si pensa che questa tecnica abbia origini antichissime addirittura che risalga ai tempi dei faraoni egizi, ma le varie arti di massaggio del piede ci vengono tramandate da molte parti del mondo (Tibet alla Cina). La riflessologia dei giorni nostri è stata ripresa nei primi anni del novecento da un medico Dott. William H. Fitzgerald che si accorse che le persone che avevano subito un intervento chirurgico sopportavano meglio il dolore se prima erano state sottoposte a pratiche di massaggio ai piedi e alle mani. Nel caso della depressione, la riflessologia plantare ha il preciso scopo di portare ad un rilassamento del Sistema nervoso centrale, di ripristinare energeticamente fegato e reni, di aumentare la peristalsi intestinale e di favorire l'equilibrio della produzione ormonale. In generale potremmo dire che lo scopo è quello di ampliare la circolazione energetica totale. A tale proposito possiamo individuare dei punti riflessi che potremmo definire direttamente collegati alla patologia e altri che lo sono invece indirettamente.

Tra i punti direttamente collegati individuerei:

- Il sistema immunitario
- Il sistema ormonale
- La colonna vertebrale con anche la testa
- Il fegato
- L'apparto urinario
- Il diaframma
- Il plesso solare.

Tra i punti indirettamente collegati individuiamo:

- L'apparato digerente (stomaco e milza)
- Intestino tenue
- Colon
- Cuore
- Muscoli paravertebrali.

Poiché le cause che hanno portato una persona alla depressione possono essere molteplici, non siamo in grado di stabilire a priori un protocollo applicabile indistintamente a tutte le persone, ma sarà necessario personalizzarlo di caso in caso.

5.2 IL MASSAGGIO METAMORFICO

Il Massaggio Metamorfico (o Tecnica Metamorfica) è un mezzo straordinario e unico per la trasformazione personale. Molto dolce e rilassante, questa pratica è adatta a chiunque desideri un cambiamento nella propria vita, che può avvenire a diversi livelli: fisico, mentale, emozionale e comportamentale. La Tecnica Metamorfica agisce da catalizzatore della Forza Vitale e mira a trasformare gli schemi di energia. Trattando con un leggero sfioramento i punti riflessi della colonna vertebrale, situati sui piedi, sulle mani e sulla testa della persona viene riportato in luce quel periodo così prezioso e unico che va dal periodo pre-concepimento a tutto il tempo passato nell'utero materno. Stimolando tali punti, attraverso il tocco leggero del Massaggio Metamorfico, la Forza Vitale essenziale, guidata dall'intelligenza innata del ricevente, scatena le energie ostacolate da blocchi subiti nel periodo prenatale, dando via libera a processi di guarigione della mente, del corpo e dello spirito, aumentando la consapevolezza del "giusto sentiero" da percorrere nella vita. Ciò permetterà, a chi riceve il massaggio metamorfico, di eliminare naturalmente gli schemi ormai obsoleti liberandosi dalle influenze del passato per "andare oltre".

In un primo incontro potrebbe essere utile cercare di rilassare la persona trattando: colonna vertebrale, nervo vago, diaframma, plesso solare, trapezio, stomaco, pancreas, milza, fegato, colecisti, rene, vescica urinaria, punto sciatico inferiore e superiore.

5.3 TECNICA DELLE 9 CHIAVI

Questa è un'altra tecnica che è una valida alternativa al trattamento metamorfico. Le nove chiavi vengono considerate una tavola metamorfica perché quest'ultima aiuta qualsiasi tipo di cambiamento. Possiamo affermare che le due parole chiave siano trasformazione ed esplosione, infatti questa pratica agisce proprio su questi due aspetti. Le nove chiavi si trovano sulla linea energetica primaria che rappresenta l'impalcatura energetica dell'organismo e nella quale scorre la forza primordiale che porta al rinnovamento, alla trasformazione, alla crescita, allo sviluppo. Questa linea è legata ai meridiani chiamati Straordinari e che sono i primi meridiani che si formano dal momento del concepimento in poi. Segnano il passaggio dal Cielo Anteriore al Cielo Posteriore e hanno la precisa funzione di portare a termine il progetto di vita.

Dopo un trattamento riflessologico può essere utile trattare anche solo la chiave numero 7 (Mare di Energia) che rappresenta ciò che l'uomo fa del suo destino; è il punto di radicamento dell'individuo ed è origine della vitalità.

Scendendo è il primo punto del tallone e si tratta con il dito pollice.

Da trattare sicuramente in quei casi in cui la persona è in convalescenza o si trova nella condizione di non voler più uscire di casa. Viene anche chiamato "il punto cocaina".

5.4 IDROTERMOFANGO TERAPIA

L'idrotermofangoterapia ha lo scopo di ripristinare l'equilibrio termico del corpo. Questa pratica ha un ruolo importante perché favorisce la disinflammazione e la disintossicazione stimolando la vitalità dell'intero organismo. Lazeta e Costacurta affermavano che per ritrovare il bene prezioso della salute è fondamentale l'unione indissolubile di un'alimentazione sana (di cui parleremo nel prossimo capitolo) con il ripristino dell'equilibrio termico corporeo. Questi due fattori insieme vanno a stimolare la nostra vis medicatrix, ossia la nostra forza vitale che ci aiuterà nella cura di qualsiasi stato alterato della nostra salute. Possiamo affermare che il corpo è un solo organo che ha una sola funzione: la vita. Sia la vita vegetativa che quella emotiva che spirituale. E' irrorato da quel fluido vitale che è il sangue che a sua volta è azionato da una forza energetica che è il sistema nervoso. Poiché il sangue è il prodotto della digestione ecco che ancora una volta sottolineiamo l'importanza

dell'alimentazione. L'idrotermofangoterapia agisce secondo quattro importanti principi: Riflessogeni: getti folgoranti, punture d'acqua in corrispondenza dei punti riflessi, docce a getto e bagni vertebrali Antimicrobici: bagni ipertermici Osmotici, Disinfiammanti, Detossinanti: impacchi fasciature, cataplasmi, bagni aromatici Rivitalizzanti: applicazioni di acqua fredda Nella depressione fondamentale è innanzitutto ristabilire l'equilibrio termico del corpo e lo possiamo fare con diverse tecniche che sono coadiuvanti a ripristinare tale equilibrio e che ovviamente non sono sufficienti a sé stanti, ma che devono essere integrate le une alle altre. Bagni genitali e fango sul ventre per eliminare la febbre gastro intestinale; impacchi di rosmarino o rosmarino misto a tiglio nei casi di crisi nervose, oppure utilizzando i macerati glicerici o gli olii essenziali appoggiandovi sopra la boule di acqua calda per mantenere il calore del fegato. (Anche mettere questi prodotti tra le dita dei piedi potrebbe essere di aiuto). E parlando di fegato, fondamentale è poi la depurazione epatica e il sostegno energetico del fegato con desmodium e se la persona va stimolata utilizzo la schisandrae. Anche mantenere i reni al caldo è molto importante e lo possiamo fare tenendo una boule di acqua calda sugli stessi soprattutto dopo i pasti e in inverno. Abbiamo prima accennato al fatto che nelle persone depresse l'energia potrebbe accumularsi a livello della testa dove ristagnano pensieri e preoccupazioni e/o all'altezza del torace dove il plesso solare governa le emozioni. Per riequilibrare l'energia bisogna portarla verso il basso e per farlo ci sono diverse possibilità: la consapevolezza, concentrandosi su un punto preciso del corpo, il tatto, toccando quella parte del corpo oppure dissipandola con l'acqua: un modo veloce per diminuire preoccupazioni e tristezza potrebbe essere quello di farsi un bel pediluvio! Tecniche con l'acqua in generale le tecniche che utilizzano l'acqua, soprattutto quella fredda, vanno bene, ma bisogna tener conto di alcune semplici regole da seguire: gli orari per le applicazioni che per le tecniche stimolanti, vanno praticate prevalentemente in mattinata anche se nel caso della depressione questa potrebbe non essere una regola da tenere in considerazione in maniera rigida; le applicazioni vanno fatte a digestione avvenuta (un'ora dopo un pranzo leggero a base di frutta, verdura, yogurt, tre ore dopo negli altri casi); la temperatura ambientale ottimale deve essere dai 25 ai 30°C. Spazzolatura della pelle a secco e successiva frizione a freddo Questa tecnica stimola le due funzioni fisiologiche più importanti che sono quella nervosa e quella circolatoria del sangue partecipando al riequilibrio della temperatura interna ed esterna del corpo. Questa tecnica aumenta l'irrorazione della cute e per via riflessa quella degli organi interni stimolando il ricambio cellulare dell'epidermide e favorendo l'eliminazione delle tossine dalla cute. Alleggerisce inoltre il lavoro del cuore e normalizza le attività neurovegetative producendo uno stato di benessere psico-fisico. Non va praticata in presenza di acne, infiammazioni cutanee, ferite aperte, vene varicose infiammate e in casi di ipereccitabilità del sistema nervoso quindi da non praticare la sera.

5.5 DEPRESSIONE E FITOTERAPIA

Molte sono le erbe che si possono assumere per contrastare la depressione e che ovviamente andranno scelte in base alle caratteristiche individuali e alle esigenze specifiche; essi non creano dipendenza ma usati in modo opportuno e nelle dosi consigliate ci possono aiutare mentre stiamo mettendo in atto il nostro cambiamento.

Tra i Gemmoderivati possiamo individuare:

- **TIGLIO** (*Tilia tomentosa*): ansiolitico per eccellenza si usa in tutti i casi di iperemotività, alza i livelli di serotonina (ormone della felicità), nelle coliche emotive e nell'ipertensione da stress e nell'insonnia.
- **BIANCOSPINO** (*crataegus oxyacantha*): quando l'ansia ci fa battere forte il cuore. In tutte le situazioni tachicardiche, negli stati ansiosi iniziali, e nell'ipertensione il gemmo fa da equilibratore riduce la frequenza cardiaca e produce un rinforzo sistolico.
- **FICO** (*Ficus carica*): agisce a livello ipotalamico, struttura fondamentale nello scadenzare i ritmi funzionali dell'intero organismo attraverso le fluttuazioni neuro-endocrine. Agendo sul sistema nervoso centrale andando a regolare tutto ciò che dà ritmo, agisce in tutte quelle problematiche che hanno una funzione caratterizzata dal ritmo come ad esempio: il ritmo della digestione (quindi tutte le secrezioni inerenti alla digestione e alla peristalsi intestinale), il ritmo dell'alternanza giorno/notte, utile alle persone che soffrono di ansia stagionale. Quindi particolarmente adatto in caso di spasmofilia, astenia, disturbi del sonno; corregge le somatizzazioni di tutte le perturbazioni psicologiche, ma in particolare in tutte le situazioni in cui l'ansia si somatizza a livello dello stomaco e duodeno. Associato alla **BETULLA** (*betula verrucosa* semi) è utile per le situazioni ansiose depressive e dove ci sia bisogno di innalzare i livelli energetici sia mentali che fisici; la betulla verrucosa infatti migliora l'attenzione e la concentrazione; è un tonico dell'umore, attenua l'insonnia di chi si sveglia troppo presto al mattino e non riesce a riaddormentarsi.
- **MIRTILLO ROSSO**, *Vaccinum Vitis Ideas*, da associare al fico come equilibratore dei disturbi dell'alvo come stipsi o diarrea ed colon irritabile.

I gemmoderivati sono il risultato della lavorazione di tessuti vegetali freschi definiti embrionali, meristemi (gemme, germogli e linfa); non presentano alcun tipo di tossicità, la dose media è di 40/50 gocce fino a tre volte al giorno nell'adulto, sono semplici da usare.

Tra le piante adattogene:

- **ELEUTEROCOCCO** *Eleutherococcus Senticosus* - *Araliaceae*. L'*Eleutherococcus senticosus*, è un arbusto della famiglia delle *Araliaceae*, diffuso principalmente in Siberia e in

Mongolia. Spesso presente nelle foreste di conifere e adatto ai climi freddi, l'arbusto raramente si allunga più di due metri d'altezza. In estate, in particolare nel mese di giugno, produce fiori dal giallo al viola, a cui si aggiungono delle bacche molto scure e decisamente carnose. Appartiene alla stessa famiglia del Ginseng e viene anche chiamato Ginseng siberiano. La parte impiegata è la radice. L'attività farmacologica: adattogena, tonico generale, antidepressiva, stimolante SNC, stimolante del sistema endocrino. Indicazioni: super menage stati di stress, astenia con sindrome depressiva, convalescenze, affaticamento, astenia sessuale, ansietà, angoscia Posologia:30 gocce in poca acqua tre volte al giorno. La pianta di eleuterocco viene definita adattogena in quanto è in grado di esercitare un azione aspecifica (aumento delle difese di fronte ad una noxa di tipo fisiologico, chimico, o biologico) su processi fisiologici, con il risultato di innalzare la resistenza fisica contro gli stress ambientali e l'efficienza generale in situazioni di carico, in modo da meglio poter adattare l'organismo e prevenire l'insorgenza di malattie, indipendentemente dal tipo di situazione patologica. (Lazaref 1949, e Brekhman 1969). La pianta presente azioni simile al ginseng, anche se i componenti principali della pianta si differenziano notevolmente dalla radice di Ginseng. Risulta utile in situazioni di forte stress, ridotta capacità di concentrazione, e di rendimento, per migliorare le prestazioni atletiche, come ricostituente nella convalescenza e viene consigliato come coadiuvante in caso di radioterapia. L'eleuterocco stabilizza i livelli di glucosio nel sangue durante l'esercizio fisico rendendo l'organismo più resistente allo sforzo. Controindicazioni: in letteratura non vengono segnalati effetti tossici. L'uso prolungato nel tempo o un uso eccessivo può dare cefalee, palpitazione, ipertensione, insonnia, agitazione; valgono le regole generali per l'uso dei fitoterapici a lungo termine (20 giorni si e 10 no) in alcuni casi la cura dei fitoterapici si protrae per tre mesi con l'eleuterocco non è consigliabile superare i due mesi. Controindicato in caso di ipertensione, e infezioni acute, in caso di utilizzo di corticosteroidi, cortisone, contraccettivi orali, antidepressivi di sintesi, antiaggreganti. Se ne sconsiglia l'uso sotto i 12 anni, in gravidanza e allattamento sotto consiglio medico.



- RHODIOLA ROSEA Sedum Rhodiola - Crassulaceae. La Rhodiola rosea, è una pianta delle Crassulaceae. È comune dai 900 ai 3100 s.l.m. quindi molto diffusa in alta e media montagna, nei luoghi sassosi o nei pascoli. Le sue origini sono orientali, dalla Siberia alla Mongolia, ma viene ormai coltivata in tutto il mondo purché in clima adatto. Si caratterizza per un fusto lungo dai 5 ai 35 centimetri, per foglie spesse e carnose oltre che per infiorescenze di colore giallognolo, fiorisce tra giugno e agosto. La parte utilizzata è la radice e rizoma Attività farmacologica: adattogena neuroprotettiva, antifatica antidepressiva, ansiolitica, stimolante il SNC. Indicazioni terapeutiche: miglioramento delle funzioni cognitive, in situazioni di stress. Astenia. Posologia :30/50 gocce due tre volte al giorno. La Rhodiola rosea conosciuta anche con il nome di radice d'oro cresce spontaneamente nelle zone artiche della Siberia insieme al Ginseng ed eleuterocco è la pianta per eccellenza così detta adattogena aspecifica. Rafforza il sistema immunitario e combatte lo stress. Inoltre lavora innalzando la serotonina e la dopamina e quindi sullo stato depressivo con evidenti risultati sul sostegno delle funzionalità cognitive aumentandone la memoria, e innalzando l'umore. Può essere indicata nelle sindromi da affaticamento cronico e nelle fibromialgie.



Tra le Tinture Madri:

- **IPERICO** Chiamata anche erba di San Giovanni, l'iperico contiene una serie di flavonoidi tra i quali annoveriamo rutina, quercitina e ipericina. L'iperico ha notevoli proprietà toniche del sistema nervoso e antidepressive, migliora il tono dell'umore e il tono nervoso generale, allenta la tensione nervosa, sedativo. In fitoterapia è l'antidepressivo più utilizzato, ha una sinergia particolare con il sistema nervoso centrale, favorisce il sonno aumentando la secrezione di melatonina durante la notte, aumenta il buon umore agendo sui recettori di dopamina, noradrenalina e serotonina. Per la Medicina tradizionale cinese le sue azioni sono dovute all'azione tonificante dello Yang di cuore e Milza. Le tinture madri (TM) sono un estratto idroalcolico risultante dalla macerazione di piante fresche intere o parti di esse in una soluzione di acqua e alcool per estrarne e conservarne tutte le proprietà. Si parla di rimedio madre perché da questo possono poi essere preparati altri rimedi erboristici. Questi rimedi hanno una concentrazione di principi attivi maggiore rispetto ad altri preparati.



Gli Oligoelementi sono rimedi naturali a bassissima concentrazione di sostanze presenti nel nostro organismo propedeutici all'attivazione delle funzioni metaboliche e fisiologiche del nostro organismo. Hanno la funzione di dechelare questi elementi già presenti nel nostro organismo, ma che per diverse ragioni si sono bloccati. Secondo un approccio oligoterapico le condizioni della vita moderna portano alla chelazione (blocco) nell'organismo di questi elementi a causa dello stress, dell'abuso di concimi chimici, dei medicinali, dell'inquinamento. Questa chelazione scatena in un primo momento dei semplici disturbi funzionali fino a che, se trascurati, possono portare alla lesione dell'organo. In genere sono in forma liquida, vanno somministrati per via sublinguale e mantenuti in loco per almeno un minuto prima di ingerirli, vanno assunti preferibilmente lontano dai pasti, per tre mesi. Nel caso se ne assumano due, se ne possono assumere uno al mattino e uno la sera. In caso di disturbi depressivi si possono utilizzare:

- RAME-ORO-ARGENTO (Cu-Au-Ag) chiamata quarta diatesi o diatesi anergica, caratterizzata dalla mancanza di vitalità e di adattamento dell'organismo con atteggiamenti di rinuncia, progressiva perdita della memoria. Parla di individui spenti, incapaci di reagire, non necessariamente anziani. Questo stato si può riscontrare anche dopo una lunga malattia, oppure in un periodo transitorio dopo una malattia grave. Il rame, oro, argento agisce stimolando le surrenali e andando a ripristinare l'attività catalitica-enzimatica che blocca il metabolismo. E' di sostegno nello stato di astenia globale tipico della depressione. Migliorando l'assetto psico-neuro-endocrino-immunitario, regolarizza il sonno, migliora il tono dell'umore, accresce la vitalità, e la risposta generale alle terapie. Complementari a questa diatesi troviamo:

- LITIO (Li) Interviene sulla permeabilità della membrana del neurone regolarizzandone l'eccitabilità. La sua azione è elettiva sull'asse ipotalamico-ipofisario ed ha effetto antidepressivo, non ha alcuna tossicità e può consentire l'aiuto alla disassuefazione dall'uso di psicofarmaci. Da utilizzare come regolatore degli stati ansiosi e depressivi.
- BROMO (Br) E' considerato tra gli oligoelementi complementari l'ansiolitico per eccellenza, ha un'azione simile a quella del Tiglio. Può essere assunta anche con il Litio.
- ORO (Au) Non è solo un importante oligoelemento antinfettivo, ma può essere utilizzato nei soggetti depressi abbinato ad un diatesico. Il suo simbolismo richiama il sole, la luce che al depresso sembra così lontana, immerso come è nel buio del suo pessimismo.

CAPITOLO 6

DEPRESSIONE E ALIMENTAZIONE

Nel mondo scientifico sta emergendo sempre di più che la depressione possa essere associata anche alla qualità della dieta. Un recente studio apparso su Biomed Research International ha preso in esame un campione di soggetti e ne ha analizzato lo stato nutrizionale, qualità della dieta, livello di nutrienti chiave nel sangue oltre che attività fisica, confrontandolo con un gruppo di soggetti sani. Dallo studio è emerso che, rispetto ai soggetti sani, i pazienti depressi consumavano una quantità nettamente inferiore di frutta e di verdura e avevano nel sangue livelli più bassi di vitamine del gruppo B (soprattutto B12), folati magnesio, sodio, potassio, calcio, fosforo, acidi grassi omega-3, vitamina A e C. Inoltre i soggetti depressi svolgevano minore attività fisica e avevano tendenzialmente una circonferenza vita e un peso maggiori. Ecco allora che un primo passo verso un'alimentazione controllata e consapevole, può portare al miglioramento di alcuni stati d'animo favorendo la guarigione o meglio ancora il fatto di non ammalarsi. Riscoprire il piacere di mangiare, cucinare, scegliere il cibo, conoscerne i principi nutritivi e imparare ad abbinarlo, ci aiuta dapprima a riacquistare le giuste energie dal punto di vista fisico e così poi a beneficiarne sarà anche il nostro stato emotivo. Il cibo è la benzina del nostro organismo e per avere un corpo sano e attivo dobbiamo essere consapevoli di ciò che ingeriamo cercando di migliorare la qualità del cibo che introduciamo nel nostro organismo facendo in modo che sia il più naturale, vegetariano e biologico possibile.

6.1 ALIMENTI ANTIDEPRESSIVI

Tra gli alimenti che hanno un'eccellente funzione antidepressiva troviamo:

- PESCI ad alto contenuto di acidi grassi omega 3 come il salmone, le sardine, il tonno e le acciughe;
- BARBABIETOLA da zucchero che come la MELASSA: contengono una sostanza chiamata uridina che incrementa i livelli di chitina nel cervello che a sua volta sembra agisca sulla dopamina incaricata di regolare l'umore;
- NOCI: sono una fonte di acido alfa linoleico, uno dei componenti grassi dell'omega 3;
- SEMI DI ZUCCA E SEMI DI LINO, ricchi di omega 3;
- RISO INTEGRALE: contiene la vitamina B1 e B3, oltre all'acido folico ed è un alimento con un indice glicemico basso. Essendo povero di zucchero, questo riso impedisce i cali di zuccheri e quindi i cambi repentini di umore;

- LIEVITO DI BIRRA: ricco di vitamina B1, B2, B3 e inoltre contiene sedici amminoacidi che sono molto benefici per rafforzare il sistema nervoso;
- L'AVENA: contiene acido folico e vitamina B1 e B6, aiuta l'apparato digerente ed evita cali di zuccheri che possono causare cambi di umore forti e possono causare irritabilità;
- IL CAVOLO CAPPUCCIO: ricco di vitamina C e acido folico che sono due componenti che aiutano a prevenire lo stress.
- BROCCOLI E CAVOLFIORI: aiutano a stabilizzare i livelli di zuccheri nel sangue e quindi a evitare gli sbalzi di umore.
- IL CACAO: tra le altre cose contiene la serotonina (anche chiamato l'ormone della felicità), la tiramina che aumenta la secrezione di adrenalina che oltre a comportare una più efficace eliminazione del grasso corporeo in eccesso, migliora la prontezza mentale, la caffeina, il selenio che è un antiossidante e aiuta a controllare gli stati d'animo. Mangiare cioccolato puro è molto benefico per la salute emotiva e fisica, non bisogna però abusarne.
- Tra i cibi da evitare possiamo evidenziare pane, bevande gassate, patate fritte, biscotti, caramelle, cibi preconfezionati.

6.2 REGOLE PER UN CORRETTA ATTEGGIAMENTO A TAVOLA

E' molto importante seguire innanzitutto alcune semplici regole, ecco di seguito alcuni consigli:

- Mangia tranquillo/a e rilassato/a (no Tv, giornali, evita le discussioni a tavola).
- Mastica molto lentamente ogni tipo di alimento.
- Cerca di non bere durante il pasto (se proprio non ne puoi fare a meno fai un piccolo sorso).
- Utilizza cibi integrali, biologici e non manipolati industrialmente.
- Fai molto utilizzo di cibi freschi (frutta e verdura che siano di stagione).
- Limita i cibi grassi, fritti e quelli troppo cotti ed elaborati (tipo le lasagne); un'assunzione di grassi animali in eccesso porta ad una rigidità diffusa delle pareti venose ed arteriose predisponendo a patologie cardio vascolari e delle membrane cellulari.
- Inizia sempre ogni pasto con della verdura cruda mista di stagione (in inverno meglio iniziare con un brodo vegetale caldo).
- La frutta va mangiata lontano dai pasti e ne va consumato un solo tipo per volta; privilegia se puoi quella di stagione e quella delle nostre zone.
- Non mescolare gli alimenti (cereali, proteine, frutta).

- Usa per i tuoi condimenti olio extra vergine di oliva spremuto a freddo, evita grassi animali come ad esempio il burro.
- Preferisci il sale marino integrale.
- Cerca di evitare i dolci industriali, lo zucchero raffinato, in generale sarebbe utile nella nostra dieta ridurre carboidrati raffinati come farine e zucchero bianco e ciò che con essi si produce (brioche, cracker, pane, grissini, torte ecc.).
- Non saltare i pasti: è importante suddividere l'alimentazione in maniera tale da mantenere il livello di zucchero stabile nell'organismo evitando pericolose oscillazioni che determinano oscillazioni della glicemia e di conseguenza dell'umore quindi è importante combinare ai tre pasti principali (colazione, pranzo e cena) due spuntini a metà mattina e a metà pomeriggio.
- Alterna con frequenza: le proteine animali (uova, carne, pesce, formaggi, evitando di mangiare formaggi la sera) con le proteine vegetali: legumi come piselli, lenticchie, ceci, fagioli; semi oleosi tipo mandorle, noci ecc. Se puoi e vuoi privilegia quelle vegetali.
- Nei giorni precedenti si è un po' esagerato con il cibo, puoi pranzare e cenare con solo frutta (un tipo per volta): ottima la cena con due o tre mele!
- Consuma alimenti che contengano Omega 3 e Omega 6. Una carenza di Omega 3 e Omega 6 potrebbe comportare un irrigidimento dei vasi e un'alterazione delle membrane plasmatiche. Queste ultime si occupano di sintetizzare, assorbire e immettere in circolo i neurotrasmettitori: una mancanza di flessibilità potrebbe avere come conseguenza diretta sbalzi di umore e depressione. Gli omega sono acidi grassi polinsaturi e sono detti essenziali perché indispensabili e il corpo non riesce a sintetizzarli quindi bisogna necessariamente introdurli con la dieta. In particolar modo un'ottima fonte di Omega 3 sono il pesce azzurro, le aringhe, il salmone e anche i semi di lino, l'olio di germe di grano, semi di sesamo e girasole; un'ottima fonte di Omega 6 sono la frutta secca e i legumi.

Ricorda: noi siamo ciò che mangiamo!! Per una dieta antidepressione è importante fare in modo di aumentare la biodisponibilità della serotonina, chiamata anche L'ormone della Felicità.

CAPITOLO 7

FIORI DI BACH

I fiori di Bach sono rimedi naturali che agiscono a livello vibrazionale e che sono adatti in moltissime situazioni tra cui anche la depressione. Alcuni disturbi come il calo dell'umore, la mancanza di vitalità e il rimuginio continuo possono essere trattati con l'utilizzo di questi rimedi. Ovviamente ogni caso deve essere trattato a sé e deve essere scelta una particolare miscela di fiori solo dopo aver parlato e interagito (un metodo per la scelta è anche il test kinesiologico) direttamente con la persona interessata e dopo aver valutato le sue esigenze e necessità in quel preciso momento della sua vita. La floriterapia non cura la depressione come malattia, ma interviene sugli stati d'animo della persona. I fiori di Bach agiscono sulle reazioni che si adottano in determinate situazioni, riportandoci ad una situazione di equilibrio. I fiori di Bach sono trentotto e vengono suddivisi dal Dott. Bach in sette gruppi corrispondenti ad altrettante specifiche problematiche:

- La paura
- L'indecisione
- La mancanza di interesse per il presente
- La solitudine
- L'eccessiva influenza da parte di altre persone
- L'eccessiva preoccupazione per il benessere altrui
- Lo sconforto e la disperazione.

Questa classificazione è tale da poter includere svariati stati emotivi. Risulta complicato definire quali siano i fiori più adatti solo al caso della depressione senza capirne cause, reazioni, emozioni. Per questo motivo prendiamo in considerazione innanzitutto alcuni rimedi che lo stesso Dott. Bach ha definito come specifici per le situazioni depressive: Mustard, Gentian, Gorse.

7.1 I FIORI DI BACH PER LA DEPRESSIONE

Edward Bach (Inghilterra, 1886-1936) medico inglese, considerava la malattia una disarmonia tra il nostro Sé Superiore e la personalità.

I fiori usati da Bach provengono, come egli dice, “da piante di ordine superiore”, ciascuna delle quali incorpora un preciso concetto spirituale o la cui energia vibra secondo una precisa frequenza. Ciascuno di questi concetti spirituali nel mondo vegetale corrisponde ad un determinato concetto

spirituale nell'uomo, cioè ad una precisa frequenza vibratoria nel campo energetico umano. Nell'anima dell'uomo, i 38 fiori di Bach, sono tutti presenti come concetti dell'anima, potenziali energetici o virtù (tutti ci appartengono). Poiché un'essenza vibra secondo la stessa frequenza energetica armonica che avrebbe avuto il suo corrispondente concetto spirituale, se questo non fosse stato disarmonicamente distorto, l'essenza si mette in contatto con questo concetto spirituale umano e, con la sua frequenza armonica, ripristina l'armonia attraverso la risonanza vibratoria. Una volta ristabilito il contatto fra anima e personalità, la persona sarà inondata di nuove energie.

Il sistema dei fiori agisce direttamente sul sistema energetico dell'uomo, sul piano dell'energia sottile. Le essenze floreali non contengono nessun principio biochimico che agisce direttamente sul corpo, pertanto, questo tipo di terapia vibrazionale non presenta nessuna controindicazione. Non è un concetto di principi attivi presenti nel fiore da un punto di vista chimico - fisico, ma piuttosto di principi energetici che ogni pianta possiede.

Il campo su cui maggiormente agiscono i Fiori di Bach è quello dell'emotività e degli stati d'animo, ma certamente come la medicina psicosomatica insegna, la mente non è staccata dal corpo, e ciò che si mostra a livello mentale, ha un significato ed un'influenza anche sul piano fisico.

I segnali che le emozioni danno, sono solo dei segnali precedenti a quelli del corpo, vale a dire i sintomi fisici, perciò osservando e conoscendo l'aspetto emotivo e mentale si può correggere anche ciò che succede nel fisico.

La floriterapia non cura la malattia, ma gli stati d'animo e le reazioni agli eventi delle persone. Se reagiamo ad un determinato avvenimento: con rabbia, paura, indifferenza, scoraggiamento, ecc. La risposta che diamo all'evento o al sintomo ci indica quali fiori ci saranno utili in quel momento.

I fiori vengono raccolti in una giornata di sole, messi in acqua ed esposti per tre o quattro ore al sole, oppure quando questo per motivi stagionali non sia possibile, si mettono a bollire. Una volta che l'informazione trasformatrice del fiore si trasferisce nell'acqua, a questa è aggiunto del brandy come conservante.

Per informazione s'intende un messaggio vibrazionale positivo.

Il trattamento, una volta individuata l'essenza o le essenze, prevede l'assunzione di 4 gocce 4 volte al giorno sotto la lingua.

Oltre alle gocce sublinguali i fiori possono lavorare direttamente su parti del corpo, veicolati da altre sostanze come creme, oli, impacchi.

Possiamo fare una prima generale suddivisione dei fiori indicati nello stato depressivo in questo modo:

Gentian - “Perché vivere? Nella vita non c’è nulla di buono.”



Per la depressione reattiva. Un lutto, una malattia, una separazione, un insuccesso fanno perdere la serenità e piombare nella depressione, perdendo la fiducia e la speranza. La depressione che si prova è motivata da eventi precisi e conosciuti che inducono nella persona la sensazione che sia inutile lottare: ci si lascia sopraffare da ogni minimo problema, bloccandosi nell’azione. Ci si scoraggia e si abbatte facilmente al primo ostacolo, e per ogni imprevisto. Ci si sente come se si fosse sull’orlo di un precipizio, senza avere la forza per fare un passo indietro. La persona che si trova in questo stato si sente emotivamente demoralizzato, scettico e pessimista, dubita facilmente della propria capacità di riuscita, si lamenta e si pone dei limiti. Nello stato Gentian ci si identifica con il fallimento.

Il rimedio floreale trasforma disperazione e delusione in fiducia nelle proprie capacità di riuscita e di superamento dei momenti difficili.

Mustard - “Ormai non c’è più nulla da fare. Ho tentato di tutto”



Per la depressione di tipo endogeno. Serve a chi soffre di crisi periodica e altalenante di tristezza, disperazione e malinconia, per causa ignota, immotivata, senza una chiara origine, che arriva all'improvviso permane per giorni, settimane, o addirittura mesi, finché altrettanto improvvisamente, scompare, senza causa apparente. La depressione spesso può comparire quando viene a diminuire la luce solare, al tramonto o in autunno, con le malinconie cicliche adolescenziali, con la menopausa, la senilità. Il soggetto non appare mai felice, perché è scomparsa la sua voglia di vivere e di sorridere e vive in uno stato di dolorosa impotenza. È tutto in ombra. Lo stato negativo può scomparire, ma resta in agguato. Sembra non esserci per lui più nessuna speranza, rimedio, o soluzione. Sente di aver toccato il fondo, perdendo interesse per la vita e i passatempi. Il fiore trasforma la tristezza in gioia di vivere, aiutando a ripristinare la capacità di affrontare con equilibrio gli alti e bassi della vita. Ritorna la serenità anche nel buio. Valutare l'abbinamento con *Scleranthus*.

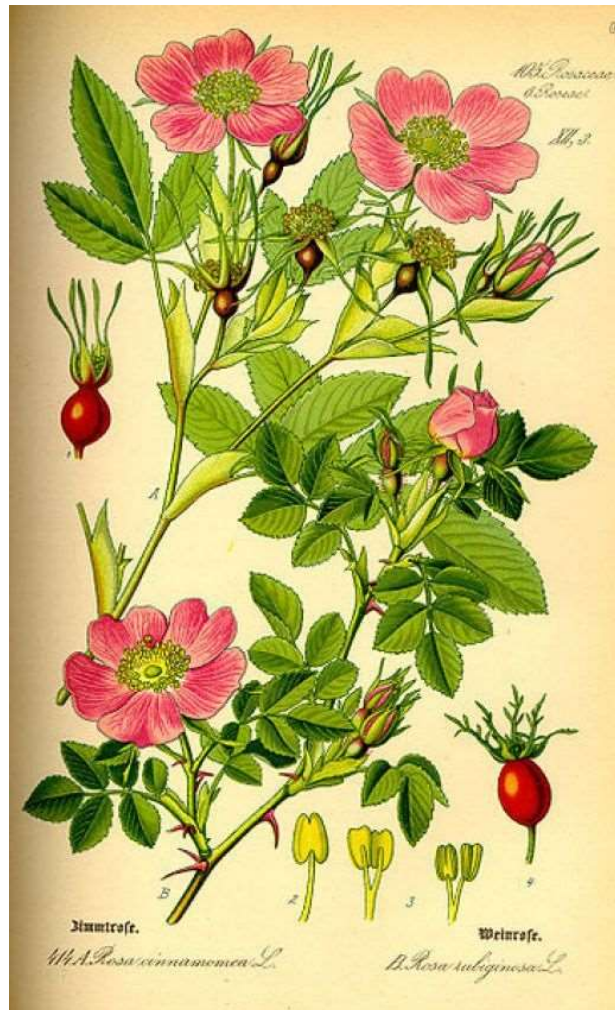
Gorse – “Non c'è più niente da fare ho tentato di tutto”



Generalizzando potremmo definirlo il rimedio per la depressione cronica. Ne soffre spesso chi è affetto da malattie fisiche di lunga durata, rese più dure da dolori continui, da gravi malattie invalidanti, che inducono l'individuo in uno stato di profonda prostrazione fisica e morale. Ne soffrono soprattutto i pazienti in fase terminale, i malati cronici, gli incurabili.

È uno stato caratterizzato da una profonda perdita di speranza, dove la persona non crede sia più possibile fare ancora qualcosa per lei. Sono persone scoraggiate, abbattute, convinte che niente possa più risolvere la loro situazione. Le persone vivono la loro condizione in modo disperato e abbandonano qualsiasi speranza, vegetano rassegnati e rinunciatari. Il soggetto ha sicuramente subito un grande dolore e aspetta un "miracolo o una magia" dall'esterno, che non arriverà mai. Ha tenuto duro finché ha potuto, e adesso non sa più amare la vita. Ha perso la voglia di vivere e non ha più energia per lottare. La parola chiave è: Rinuncia. Potremmo considerarlo come un aggravamento dello stato Gentian. In Gorse è presente anche molta rabbia, utile quindi l'abbinamento con Holly: si tratta infatti di una resa rabbiosa, a differenza di Wild Rose che è una resa apatica.

Wild rose - “è inutile lottare”.



Per la depressione maggiore. L'apatia è adottata come stato emotivo per non provare più dolore. Apatia, isolamento, indifferenza, abulia. Si rassegnano a tutto ciò che accade, si lasciano scivolare addosso la vita. Totale rinuncia all'iniziativa personale, rassegnazione apatica nei confronti della vita. Ne soffre chi ha perso la motivazione, l'interesse, chi soffre per le aspettative deluse, e rinuncia alla lotta per la vita. Lo stato Wild Rose viene definito da Bach come il "Morto che cammina". Le emozioni principali sono: rassegnazione, apatia, fuga, passività, stanchezza, abulia, tristezza, paralisi, resa, indifferenza, scarsa vitalità. L'apatia in questo caso coinvolge anche la sfera sessuale. È uno stadio che ha da tempo superato la depressione, inteso in senso negativo. Non prova più rabbia ma solo apatia. Grazie a questo fiore si ritrova l'interesse nella vita, la capacità di lottare, l'iniziativa, la motivazione interiore, la vitalità e del senso dell'umorismo. Ci si libera della noia, s'impara ad amare la vita in ogni sua parte, affrontando a testa alta piaceri e dolori.

Sweet chestnut - “Sono disperato, sto per crollare”.



Per la depressione acuta. Chi ne soffre sperimenta la notte buia dell'anima: uno stato transitorio di disperazione estrema. Questo stato è definito da Bach come il più doloroso dei 38 stati: è uno stato transitorio dove si muore al vecchio per rinascere al nuovo. Si avverte profonda angoscia, un senso di sconfitta imminente, pessimismo nero, angoscia insopportabile, desolazione acuta, estrema, ai limiti della sopravvivenza. La persona che si trova in questo stato sente il mondo crollarle addosso, vede solo distruzione e annientamento da fronteggiare o subire, sente di aver raggiunto il limite massimo di sopportazione. È il momento culminante di una crisi ed è lo stato spirituale negativo più intenso e doloroso. L'intensità della sofferenza sembra superare la capacità di sopportazione umana. Lo stato Sweet Chestnut introduce sempre cambiamenti positivi, si è all'inizio di un'evoluzione spirituale, di un cambiamento di vibrazione. All'origine ci possono essere esperienze traumatiche e shock d'ogni tipo. Non tenta il suicidio, ma ci pensa. Si sente disperato, impotente, esaurito. Prova sentimenti di odio verso sé stesso. Sweet Chestnut ridona fiducia nella vita poiché lavora sul dolore del cuore.

9.2 I FIORI COROLLARIO

Basarsi solo su questa classificazione risulterebbe, però, troppo semplicistico in quanto molte sono le sfumature che possono accompagnare uno stato depressivo. Queste si rilevano solo attraverso un colloquio altamente personalizzato.

Possiamo affermare che nella floriterapia di Bach esistono diversi fiori corollario per il disturbo della depressione:

- **Larch:** quando la persona lamenta depressione accompagnata principalmente da una bassa autostima e sentimenti di inutilità e impotenza. Vi è presente un sentimento cronico di inadeguatezza. Si sente un perdente, si identifica con il fallimento. Si sente inferiore agli altri a priori, è proprio convinti della sua incapacità.
- **Willow:** depressione con perdita di interesse o piacere nelle attività normalmente piacevoli. È caratterizzato da un umore molto basso, che pervade tutti gli aspetti della vita, e l'incapacità di provare piacere nelle attività che in precedenza suscitavano godimento. Di conseguenza abbiamo ritiro sociale e dalle attività normalmente svolte (atteggiamento molto spesso presente in questi pazienti: valutare l'associazione anche con Water Violet). Caratteristica degli stati Willow è quella di proiettare sul mondo esterno la loro frustrazione. Si sentono infatti vittime delle circostanze, attribuendo il loro stato agli altri o al destino.
- **White Chestnut:** Le persone depresse possono apparire preoccupate, hanno pensieri e preoccupazioni fisse, pensieri ricorrenti, schemi mentali, ossessioni. Tutto questo non permette il riposo in quanto è presente una tensione psichica debilitante. Questi pensieri sono una vera tortura mentale come un rubinetto che gocciola in continuazione. Il rilassamento è impedito. Come risultato abbiamo l'impossibilità a concentrarsi sui compiti quotidiani, difficoltà a rilassarsi e a prendere sonno. White Chestnut è definito come l'antiparassitario mentale.
- **Pine:** quando è presente un senso di colpa inappropriato. Queste persone continuano a biasimare sé stesse pensando sempre che avrebbero potuto fare di meglio. Vivono nel continuo rimorso per gli errori commessi (che possono essere reali o presunti). L'amore per sé stessi è molto carente, sono severissimi giudici di loro stessi. Si sentono indegni di meritare gioia e piacere e allegria.
- **Chestnut Bud:** quando si accompagna a scarsa concentrazione e memoria. Uno dei disturbi frequenti della depressione è proprio l'incapacità di concentrarsi, la dispersione mentale e la fatica a memorizzare anche le cose più banali. Chestnut Bud, identificato come il fiore

dell'apprendimento, può validamente essere di supporto in questi casi, in quanto dona prontezza mentale e lucidità.

- **Olive:** frequentemente le persone affette da depressione si sentono svuotate, estremamente stanche, lamentando di non avere abbastanza energia per svolgere le normali attività. Olive è un potente rigenerante fisico e mentale, un rigenerante, massimo apporto energetico. Ci si trova in uno stato di completo sfinimento (del corpo, della mente e dello spirito), che sopraggiunge di solito, dopo un periodo di intensa sofferenza; sono persone che hanno sofferto molto sia fisicamente che moralmente e per questo spesso accompagna gli stati depressivi. Ora, anche il compito più semplice appare una fatica insormontabile. Le persone Olive vogliono solo dormire e riposare.
- Il compito di questo rimedio è quello di riordinare e ottimizzare le energie di chi lo riceve. Valutare l'abbinamento con Hornbeam se la stanchezza riguarda anche la sfera mentale ed è causata dalla routine che è troppo difficile da sostenere in questo momento.
- **Chicory:** La causa della depressione è affettiva, questa insorge infatti quando la persona si sente abbandonata, non amata, non rispettata, non apprezzata. Sono persone estremamente dipendenti da altre che tendono a ricattare con l'affetto o con la malattia. Hanno un esagerato atteggiamento di aspettativa. Alla base di un atteggiamento Chicory c'è sempre un'infanzia povera d'amore.
- **Elm:** Momenti depressivi transitori, che sopraggiungono quando, non riuscendo a far fronte a tutti gli impegni assunti, si teme di essersi sopravvalutati e di essere invece degli incapaci. Ci si sente sfiduciati, pessimisti e senza via d'uscita.
- **Honeysuckle:** La difficoltà di adattamento a nuove situazioni, soprattutto se quelle abituali sono state perse contro la propria volontà, può portare a un ritiro emotivo da quanto si sta vivendo.
- **Star of Bethlehem:** se alla base della depressione c'è un evento traumatico. La lentezza di pensiero e di movimento e il ritiro dal sociale e spesso anche dall'affettività, si instaurano progressivamente denunciando un lieve quadro depressivo di sottofondo.
- **Walnut:** Quando la depressione insorge nei periodi o nei momenti di cambiamento, organici (pubertà, menopausa, ecc.), di stagione, dopo un trasloco o un trasferimento, per pensionamento.

CAPITOLO 8

AROMATERAPIA

Come l'olio rosso sangue dell'iperico per le ferite, la noce per il cervello, l'epatica con le foglie che somigliano ai tre lobi del fegato, ecc. Paracelso distillò circa 150 oli essenziali. Dopo la sua morte, con il movimento della Controriforma, i suoi adepti passarono alla clandestinità ed i suoi scritti considerati eretici.

Nell'India antica, come ci testimonia il testo medico ayurveda, le essenze venivano e ancora vengono usate per curare malattie psicologiche. Ad ogni blocco emozionale corrisponde un blocco energetico lungo i chakra, centri di energia distribuiti lungo la colonna vertebrale; anche alcuni aromi, chiamati "rasa", corrispondono ad una determinata emozione. Annusando il profumo affine si stimolano le funzionalità ed il riequilibrio del chakra. Quello che si fa oggi con la tecnica dell'aromaterapia sottile. Alcuni medici dell'antichità si occuparono dello studio e della funzionalità delle piante in un modo talmente approfondito e corretto da essere ancora oggi, con i loro testi, riferimenti importanti. Figure carismatiche, con intuizioni geniali per il loro tempo e con una modernità, considerando la rinnovata scoperta del benessere, sconcertante. Non conoscevano la chimica, eppure le indicazioni da loro date sulla funzionalità delle piante sono state successivamente confermate con il subentro di questa Ippocrate, greco, nato a Coa (460-377 a.C.): si deve a lui il superamento della medicina esoterica, basata sui riti e magia. Primo fondatore della medicina nel senso più ampio del termine. Ebbe un'alta concezione del ruolo umano, morale e sociale del medico, tanto che redasse un vero e proprio codice morale del corpo medico: il "giuramento di Ippocrate", che è ancora oggi pronunciato da tutti coloro che abbracciano la suddetta carriera. Fondò il metodo dell'osservazione clinica. Cominciò ad esaminare i suoi pazienti annotando tutti gli esiti delle varie malattie e studiando la casistica. La malattia per lui era un disturbo dell'equilibrio naturale e il suo compito consisteva nell'aiutare il corpo a riguadagnare la capacità di guarire se stesso. Le sue cure comprendevano medicinali, ma anche massaggi, bagni di essenze aromatiche e diete a base di frutta e verdura. Fondò la teoria degli umori, dividendo gli essere umani in quattro tipologie, osservando predominanza di uno o l'altro umore: sangue, flemma, collera e malinconia. Le proporzioni esistenti fra questi determinavano, in ogni individuo, la personalità e la costituzione fisica. Gettò le basi d'una farmacopea vegetale che verrà seguita ancora per anni, e che fu stimolo di continui lavori di approfondimento e sviluppo.

Di poco posteriore a Ippocrate fu Teofrasto, discepolo di Aristotele, nato a Erenos e morto ad Atene (372-287 a.C.). Scrisse due libri, che sono ancora la base della moderna botanica, intitolati "Trattato sugli odori", dove si trova un primo studio sull'olfatto, classificazioni dettagliate di spezie, resine ed

erbe e metodi di coltivazione. Le proprietà medicinali i metodi per mescolare le sostanze aromatiche per ottenere unguenti. Con lui appare il primo orto botanico, che egli creò con le proprie mani per osservare direttamente i comportamenti delle piante.

I Greci riuscirono a fondere le gioie dei sensi con l'intelletto, sempre con sulla armonia, senza le dissolutezze tipiche invece dei Romani. I loro banchetti erano ritrovi culturali dove si parlava di filosofia, scienza, amore; nel frattempo si beveva vino maturato con datteri e uva passa, aromatizzato alla rosa, alla lavanda o al ginepro. Quando l'ebbrezza cominciava ad offuscare il pensiero, si cingevano il capo con ghirlande di mirto o alloro per rinfrescare la mente. Ad Atene nei banchetti più ricercati si facevano volare bianche colombe le cui ali erano state cosparse di olii profumati.

A Roma figura importante nella medicina fu Galeno, considerato il padre della farmacia, greco, nato a Pergamo, morto a Roma (131-201 d.C.). Il medico ideava e preparava per ogni paziente una composizione aromatica fatta di oli specifici per il mattino, per la sera, per il lavoro per l'amore ecc. A lui si deve la prima formulazione di un cosmetico molto simile ad una crema. Nel culto del corpo i Romani superarono i loro maestri Greci ed Egiziani, seppero coniugare la vanità all'igiene. I bagni pubblici avevano nelle acque, come tramandano i testi dell'epoca, fragranze come ad esempio il miele.

Avicenna soprannominato "il principe dei medici" nato a Afshana, morto ad Hamadhan (980-1037). Genio sregolato, a dieci anni sapeva tutto il Corano a memoria, a diciotto aveva già compiuto studi approfonditi su grammatica, astronomia, geometria, filosofia ed era un esperto medico. Passò la sua vita a vagabondare da una città all'altra lasciandosi andare a molti vizi e conoscendo anche la prigione. Ma non lasciò mai lo studio e la scrittura, scrisse opere di matematica, fisica, chimica, ma il suo capolavoro è "Il canone della medicina", dove coordinò in un unico sistema la biologia aristotelica e le discipline di Ippocrate e Galeno divenendo in seguito un'opera di riferimento per tutto il Medioevo. Nella stessa opera afferma di aver scoperti il modo di preparare per distillazione delle essenze volatili di erbe e di fiori. Dimostrò le facoltà dei sigilli geometrici: immagine e proiezioni simboliche capaci di decantare e sviluppare la potenzialità magica (energetica) delle essenze.

Per anni la medicina rimase stagnante su le scoperte di questi uomini, finché arrivò nel 1500 Philipp Theophrast Von Hohenheim detto Paracelso. Svizzero, nacque a Einsiedeln e morì a Salisburgo (1493-1541). Cominciò ad approfondire, verificare argomenti ritenuti dai colleghi già esauriti. Scopri nuove metodologie di chirurgia e di analisi e fu un grande sostenitore della celebre teoria delle "signature", secondo la quale occorre attribuire alle piante proprietà curative in rapporto alla loro forma e colore. Si basava sulla premessa che il Creatore avesse fornito una guida agli essere umani in cerca dei rimedi per i loro mali, imprimendo sulla pianta dei segni indicatori.

Nel 1563 verrà pubblicato il primo libro che specifica esattamente la differenza tra oli grassi, oli essenziali ed i metodi per separare questi dalle acque aromatiche distillate: “Le liber de distillatione” di G. Battista della Porta.

Gli oli essenziali non sono sostanze grasse, come può far pensare erroneamente il loro nome, in realtà sono molto eterei ed evaporano a contatto con l'aria. Prodotti del metabolismo, sono generati ed immagazzinati da speciali cellule in varie parti della pianta. Quando sono ancora nella pianta vengono chiamate essenze, quando vengono estratte dalla pianta diventano oli essenziali, anche se spesso si usano ambedue i termini per descrivere lo stesso prodotto. Molti rimedi fitoterapici devono parte delle loro attività alle essenze che contengono, ma questo non vuol dire che siano il concentrato dell'intera pianta; infatti, negli oli essenziali non troviamo componenti come, ad esempio, tannino o mucillagini, che sono magari propri della pianta da cui vengono estratti.

L'olio essenziale è un estratto fitochimico selettivo, nel senso che un particolare gruppo fitochimico viene scelto e selettivamente rimosso dalla pianta; una frazione del fitocomplesso della pianta. E' una sostanza complessa e finemente elaborata che rispecchia tutta la personalità di una pianta e la sua relazione con l'ambiente. La sua presenza la rende odorosa ed il profumo è la sua voce per parlare con l'esterno, la modula se vuole chiamare o respingere, dosando l'intensità dell'aroma.

Tisserand paragona gli oli essenziali al sangue del nostro corpo, perché come questo possiede le caratteristiche del corpo (pianta) dal quale provengono. Nonostante le quantità prodotte della pianta siano molto ridotte, hanno un compito talmente importante che vengono paragonati ai nostri ormoni.

Le maggiori funzioni degli oli essenziali sulla pianta sono:

- **ATTRAZIONE DEGLI IMPOLLINATORI:** attraverso il colore e il profumo i fiori attirano gli insetti, soprattutto quelli notturni, ma non sono solo profumati, alcuni hanno odori imitativi, spesso degli individui di sesso opposto degli impollinatori, per esempio più dell'80% delle piante verdi è costituito da piante da fiori ed ogni fiore ha lo scopo in modo che i granelli di polline maschile provenienti dagli stami, entrino in contatto con lo stigma di un pistillo femminile.
- **COMPETIZIONE PIANTA-PIANTA:** i monoterpeni hanno proprietà citotossiche verso i tessuti vegetali, disturbando la fotosintesi ed alterando la funzionalità delle membrane cellulari. Attraverso la pioggia, questi elementi fitotossici arrivano al terreno, inibendo la germinazione dei semi, cautelando la specie.
- **DIFESA DAGLI ANIMALI:** la quantità elevata di terpenoidi rende meno appetibile il cibo, dandogli un sapore amaro e un odore non consono ad un alimento. Ci sono animali che ormai sono abituati a smaltire bene i terpeni, come ad esempio il Koala, che mangia solo nel tessuto fogliario, evitando accuratamente le vescicole che contengono gli oli essenziali.

- **DIFESA DAGLI INSETTI:** aumentano la quantità di oli essenziali per cacciarli, oppure reagiscono come ormoni giovanili sugli insetti modificandone la metamorfosi e causando l'arresto dello sviluppo dell'insetto stesso.
- **ATTIVITA' ANTIBIOTICA:** proteggono la pianta da micosi ed infezioni.

La funzione che hanno invece sul nostro organismo è molto particolare. Ben tollerati, perché sostanze organiche, essi hanno un'azione normalizzante, cioè hanno la capacità di adeguarsi a diversi organismi e a ripristinare l'equilibrio dove necessita. Probabilmente per una speciale carica elettromagnetica delle molecole delle essenze, che esercita un'azione riparatrice sui campi magnetici cellulari, ancora non spiegabile ed imputabile alla complessa composizione chimica ancora, in parte, a noi sconosciuta.

Infatti, l'uso degli aromi rientra nelle cosiddette "tecniche vibrazionali," come l'omeopatia e la floriterapia, che hanno la capacità di riequilibrare il terreno di un essere umano, rafforzandolo e quindi, a differenza dei farmaci chimici, stimolano il potere terapeutico naturale. Lo dimostra il fatto che una quantità modesta di essenza applicata esternamente è in grado di liberare l'organismo da un'infezione. Per la medicina tale quantità non sarebbe stata sufficiente per questa funzione.

Si crea un fenomeno chiamato "elettivo", unico nelle terapie naturali: vale a dire che se applico un olio essenziale su un punto qualsiasi del corpo, viene assimilato dall'organo che in quel momento è ipofunzionante con un effetto "calamita". Con l'uso, forma intorno a sé una specie di "micro-clima", della quale radianza possono beneficiare tutti quelli che vengono a contatto con un essere con un buon terreno. Questo è importante anche per le persone che aspettano dagli altri un cambiamento: in realtà siamo solo noi stessi che migliorando la nostra potenzialità, fisica, energetica e mentale, gestiamo l'evoluzione del nostro entourage.

La funzione bio-attivante degli oli essenziali li rende particolarmente importanti in cosmesi, per la capacità di sollecitare l'attività della pelle e la sua rigenerazione. Stimolano la circolazione sanguigna e linfatica, aiutando lo smaltimento delle tossine e delle scorie generate dal metabolismo. Hanno sulla pelle la caratteristica che hanno anche sulla loro pianta, quella di essere antisettici, difendendola da batteri e micosi.

8.1 Metodi estrattivi, controlli di qualità

La pianta può concentrare la presenza di oli essenziali in parti diverse: nei petali della rosa, nelle bucce degli agrumi, nelle resine, nelle radici come zenzero e vetiver, nei legni come il cedro, ecc. In alcuni vegetali la produzione di olio essenziale è talmente bassa che non li rende interessanti per la distillazione. Le quantità di pianta necessarie per ottenere pochi ml di olio essenziale sono di solito sproporzionate ed è soprattutto questo il fattore che incide sul loro prezzo di solito molto alto. Qui di

seguito alcuni esempi ci serviranno ad avere un'idea di quanto materiale ci voglia per maturare un litro di olio essenziale da alcune materie:

- 200 / 300 kg di bucce di agrumi;
- 15/ 20 kg di resina di incenso;
- 500/1000 kg di pianta di basilico;
- 30 kg di legno di cedro;
- 50 kg di semi di finocchio;
- 1 milione di fiori di gelsomino;
- 50/200 bacche di ginepro.

Queste sono le principali tecniche usate per l'estrazione.

- La distillazione: il vantaggio di questo metodo è il fatto che l'unica sostanza che entra in contatto con l'essenza e la pianta è l'acqua. Sfrutta il calore di questa per far scoppiare le ghiandole oleifere, che rilasciano così il loro contenuto, trasportato dal vapore acqueo. Il passaggio in una serpentina di raffreddamento aiuterà la separazione naturale dell'acqua dall'olio essenziale (per la legge del peso specifico). Il liquido di risulta viene chiamata idrolato o acqua aromatica. E' possibile distillare sia da materiale secco che fresco, ma considerando la delicatezza delle piante aromatiche, per ottenere un prodotto di qualità è fondamentale lavorare con piante fresche, appena raccolte (la distillazione dovrebbe avvenire sul luogo di raccolta) e che rispettino il "tempo balsamico", cioè il momento in cui la pianta produce più olio essenziale ed ha, infatti, un profumo più intenso.
- La spremitura: si effettua per le bucce degli agrumi. Se osserviamo la loro superficie è porosa e ricca di piccole sacche che rilasciano, stringendole con le dita, un liquido irritante: quello è olio essenziale. Con questa tecnica si ottiene una "essenza" più che un olio essenziale, poiché il liquido risultante contiene alcuni principi non volatili come i flavonoidi.
- Estrazione con solventi: ha sostituito la tecnica dell'enflorage. Si usa per i fiori molto delicati che possono rovinarsi con la distillazione. I solventi che si adoperano sono esano, etere di petrolio ecc.: vi si immergono i petali e dal primo procedimento si ottiene un materiale ceroso chiamato "concrete". Per togliere poi quasi completamente il solvente, questo viene miscelato con alcol, ed alla fine di questo secondo procedimento otterremo un "Absolut" o assoluto di rosa, per esempio.

8.2 Purezza e controllo di qualità.

Un olio essenziale dovrebbe essere:

- 100% naturale, cioè non contenere molecole di sintesi;
- 100% puro, cioè proveniente da un'unica fonte botanica;
- 100% totale, cioè al quale non sia stata tolta alcuna molecola.

Sulle piante aromatiche possono essere utilizzate centinaia di sostanze chimiche, tra pesticidi ed erbicidi: la maggior parte di esse passa negli oli essenziali durante la distillazione e una percentuale maggiore nella spremitura (considerando la porosità della buccia) e negli assoluti. E' fondamentale che le piante di origine siano state allevate seguendo le accortezze dell'agricoltura biologica.

Ci sono delle associazioni che si occupano di controllare che questo avvenga. Inoltre da ricordare il marchio di qualità Demeter, che identifica commercialmente solo i prodotti ottenuti con il metodo bio-dinamico.

Quindi piante che, oltre il biologico, derivano da piantagioni sincronizzate con gli eventi astrologici e terreni curati con rimedi omeopatici. Il clima ed il suolo naturalmente influenzano la qualità dell'olio essenziale. Possibili adulterazioni. Naturalmente, a causa del loro prezzo sono tra i prodotti più soggetti a questo tipo di frode. Ci sono varie tecniche: dalla riproduzione completamente sintetica dell'essenza, alla diluizione dell'olio essenziale con un olio grasso, procedimento che permette l'etichettatura del 100% naturale. Stesso discorso per chi "taglia" le essenze, ossia allunga oli molto cari con un suo componente chimico, però estrapolato da un'essenza più economica; nel caso della rosa, il geraniolo del geranio, per esempio. E chi, con lo stesso procedimento, ricostruisce un'essenza in laboratorio, ma 100% naturale. Il nostro naso può non riuscire a distinguere a volte un odore naturale da uno non, ma il cervello ha delle reazioni completamente diverse anche a livello di psiche. Valnet afferma che l'essenza naturale non adulterata è più attiva del suo elemento costitutivo principale.

8.3 L'etichettatura.

Deve essere chiara ed esauriente. Ci deve dare i riferimenti fondamentali per conoscere la storia dell'essenza contenuta nella confezione stessa ed è indice di serietà dell'azienda produttrice.

Sull'etichetta dobbiamo avere:

- Parte della pianta utilizzata;
- Nome della pianta;
- Nazione di origine;
- Organismo di certificazione;
- Metodo di coltivazione;
- Metodo di estrazione;

- Anno di produzione;
- Numero di lotto;
- Norme di conservazione;
- Indicazioni di sicurezza;
- Volume contenuto;
- Produttore.

Il professor Paolo Rovesti dell'università di Milano, dedicò uno studio agli effetti psicologici delle essenze con pazienti affetti da depressione. Egli sperimentò miscele di oli differenti per curare la depressione, ricorreva a una miscela di gelsomino, sandalo, arancio, verbena e limone.

Per gli stati ansiosi invece, impiegava una miscela di neroli, cipresso, petit-grain, limetta, rosa, violetta, e maggiorana. Anche l'uso del bergamotto è molto consigliato.

L'aromaterapia stimola il senso dell'olfatto e le informazioni trasmesse arrivano alla materia cerebrale in maniera estremamente veloce e diretta.

Usare gli oli essenziali regolarmente permette anche di modificare alcuni schemi mentali (abitudini radicate di cui possiamo anche non esserne consapevoli) che hanno favorito il disturbo depressivo.

CAPITOLO 9

LIBERA LA MENTE: MOVIMENTO, RESPIRO E MEDITAZIONE

L'attività fisica non è la cura contro la depressione, ma fare movimento sicuramente aiuta la produzione di sostanze che migliorano il tono dell'umore e che di conseguenza migliorano lo stato psicofisico. L'attività fisica controlla gli stati ansiosi, combatte lo stress, aiuta a scaricare la tensione e favorisce il benessere. Quando ci si muove si pensa di meno, i problemi si allontanano, i disagi si affievoliscono e viene favorita la secrezione di sostanze che contribuiscono a migliorare il tono dell'umore. Lo stress e l'ansia infatti sono gestiti dalle ghiandole surrenali che si occupano dell'immissione in circolo delle catecolamine. Queste ultime sono gli ormoni ben conosciuti quali l'adrenalina, la noradrenalina e la dopamina. L'organismo quando sottoposto a stress rilascia questi ormoni che vanno ad agire su una serie di funzioni corporee come ad esempio l'aumento della frequenza cardiaca. Nei disturbi depressivi e ansiosi il corpo non reagisce il più delle volte ad uno stress reale ma ad un disagio che viene enfatizzato proprio dall'ansia, che aumenta le catecolamine in circolo aumentando i battiti del cuore, situazione che potrebbe sfociare anche in un vero e proprio attacco di panico. L'attività fisica stimola il rilascio di endorfine da parte dell'ipofisi. Le endorfine sono neurotrasmettitori che hanno proprietà analgesiche e che causano euforia e al tempo stesso rilassamento: sono un oppiaceo naturale! Nella persona depressa l'apatia è predominante e quindi pensare di riuscire a convincerla a fare esercizio fisico è quasi un'utopia, ma in tutti quei casi in cui lo stato depressivo è agli esordi o è latente, questo è un ottimo metodo preventivo per il mantenimento di uno stato ottimale di condizione psicofisica. L'ideale sarebbe quello di fare una qualsiasi attività fisica almeno per trenta minuti consecutivi almeno tre o quattro volte alla settimana. Nello specifico l'esercizio fisico, oltre ad influire positivamente su obesità, ipertensione arteriosa e a diminuire la glicemia: Innalza i livelli dei neurotrasmettitori cerebrali che influiscono sull'umore Accresce la produzione di endorfine Diminuisce la tensione a livello muscolare poiché aumenta la temperatura corporea Migliora l'ossigenazione del sangue Migliora il ritmo sonno-veglia Riduce il cortisolo che è definito "l'ormone dello stress" Aumenta i livelli di serotonina "l'ormone della felicità" Fare sport è anche un impegno verso se stessi, una sfida continua che aumenta la fiducia in se stessi e nelle proprie possibilità; ci si sente più scattanti, flessibili pronti di riflessi e anche l'aspetto fisico migliora. Con l'esercizio fisico si cambia pensiero, l'attenzione si sposta sullo sforzo, sul sudore, sulla fatica o anche su ciò che ci circonda in quel momento ed è così che il turbinio di pensieri si ferma e cessa il rimuginio continuo. Anche imparare a respirare consapevolmente è fondamentale in quanto questo atteggiamento calma la mente e riporta l'attenzione al corpo liberando lo stress e migliorando alla

lunga anche i sintomi della depressione. Possono essere utili anche solo pochi minuti al giorno in cui ci possiamo concentrare inspirando ed espirando contraendo e rilassando la pancia. Meditare regolarmente migliora il modo in cui viviamo le nostre giornate, riduce la tensione e aumenta lo stato vitale. Inoltre aumenta la nostra capacità di concentrazione e attenzione, infonde positività rendendoci persone empatiche migliorando quindi la nostra capacità di relazionarci con gli altri comprendendo i loro bisogni e necessità. Con la meditazione aumenta la consapevolezza il che significa prestare attenzione e trovare il silenzio della mente. Se questa attività viene effettuata regolarmente permette di apportare cambiamenti significativi alla nostra vita. Concentrarsi sul respiro, sul mantra, sulla preghiera consente di focalizzarsi sul qui e ora permettendoci di ancorarci al presente.

CAPITOLO 10

DEPRESSIONE, UN'OPPORTUNITA': UN CASO

Donna, 42 anni. Si presenta come una persona sorridente, sempre allegra e scherzosa. Ha parecchie amicizie e conoscenze. Cerca di compiacere agli altri e si preoccupa che più persone possibile la apprezzino. Cerca di non dire di no a nessuno anche a costo di consumare tutta la sua energia, non si concede momenti di riposo. Non ama stare da sola e per questo motivo non perde occasione di organizzare incontri e uscite con gli amici. Sul lavoro in poco tempo ha raggiunto il livello desiderato, o forse è più corretto dire sperato e si considera soddisfatta da questo punto di vista. Ma si sente anche realizzata? Un velo di tristezza da qualche tempo avvolge i suoi occhi che appaiono spenti, opachi. Hanno perso la loro brillantezza, non comunicano più gioia di vivere. Da diversi anni sta cercando di crearsi una famiglia, ma con scarsissimi risultati. Sente che la sua vita non ha senso e non riesce a spiegarsi il perché questa cosa tanto naturale e “normale” non riesca a realizzarla. E allora la colpa è talvolta dell'incontro sbagliato, anzi dei continui incontri sbagliati...li attira tutti lei..., altre volte è dei genitori che non le hanno permesso di intraprendere all'origine una strada diversa o che l'hanno in qualche modo “plagiata” non permettendole di fare le sue esperienze. Altre volte è semplicemente la sfortuna. I giorni passano, la tristezza incalza e ogni giorno è sempre più difficile portare quella maschera di sorriso; quel sorriso dovuto, quel sorriso ormai preteso. Dentro solo buio e una sensazione di scivolare in una grossa buca fangosa che anche con sforzi esagerati non riesci a risalire perché scivolosa e melmosa. Un giorno un incontro “casuale” con la Naturopatia darà una svolta alla sua vita.

Inizia così la scuola di naturopatia e si ritrova catapultata in un mondo completamente diverso e per certi aspetti anche in contrasto con quello fino ad allora vissuto.

L'iride evidenzia parecchi archi e anelli nervosi, lacune in corrispondenza del fegato e febbre gastrointestinale.

Inizia una serie di trattamenti di riflessologia plantare alternati a circa una decina di massaggi metamorfici. La gestione delle emozioni viene aiutata dall'utilizzo costante dei fiori di Bach.

Viene seguita la dieta di Costacurta in tre fasi: la prima disintossicante durante tre mesi; la seconda rivitalizzante durata un mese e l'ultima di mantenimento.

Durante questo periodo si è dapprima proceduto ad una pulizia dell'intestino con adeguati fermenti lattici e cataplasmi di terra sul ventre e successivamente ad una depurazione del fegato con l'utilizzo di *Crysantellum Americano* e *Desmodio*. Per il morale è stata assunta la *Schisandra*.

I laboratori di ricerca interiore la aiutano ad affrontare una ad una tutte le emozioni, la rabbia, la paura, la dipendenza, la fiducia... mille nuove domande sorgono. Cosa voglio realmente? Chi sono? Giorno dopo giorno e mese dopo mese nasce e cresce la consapevolezza e con essa un senso di responsabilità prima sconosciuto. Ecco allora che poco alla volta le esperienze vissute non vengono più viste come “sfortuna” o come “il caso”. Assumere la responsabilità di ciò che viviamo significa riconoscere ed accettare che i nostri pensieri, i nostri sentimenti, i nostri atteggiamenti hanno dato luogo sia alle situazioni felici e infelici in cui ci siamo imbattuti, sia alle difficoltà o alle gioie che viviamo attualmente. Questa è la legge fondamentale della responsabilità che non deve essere confusa con il senso di colpa: è sbagliato pensare che questa situazione, questa malattia me la sono creata io; questa è una chiave di lettura sbagliata che ci rimanda al tipo di educazione religione che la maggior parte delle persone hanno ricevuto.

Quando parliamo del fatto di essere responsabili della situazione, intendiamo dire che bisogna riconoscersi quali creatori di ciò che viviamo, non intendendo che abbiamo deliberatamente creato la situazione sgradevole o gradevole in cui ci ritroviamo.

Ciò che dobbiamo fare è di accettare e riconoscere che i nostri pensieri, il nostro sentire, i nostri atteggiamenti hanno generato situazioni felici o infelici che ora stiamo vivendo.

La legge della responsabilità quindi non ha nulla a che fare con il merito o con la punizione, con la fortuna o con la sfortuna, con la giustizia o l'ingiustizia, oppure con la colpa.

Siamo liberi nei nostri pensieri, sentimenti, credenze, atteggiamenti e nelle nostre scelte e non possiamo sfuggire alle conseguenze di ciò che scegliamo di dire, fare, credere; niente è frutto del caso.

Così ecco che questa depressione, che inizialmente non era stata del tutto riconosciuta, si è trasformata in una grande opportunità: è stata un invito a correggere le abitudini, gli atteggiamenti, i modi di pensare; un invito a rompere degli schemi, delle convinzioni.

Il dolore è stato tanto, ma è servito, la depressione è stata imposta dall'esigenza di guardare dentro, di vedere l'ombra, di incontrarla.

Ora gli occhi brillano di nuovo.

La primavera è il periodo in cui sbocciano i fiori. Ma per dischiudersi, i boccioli hanno bisogno del freddo dell'inverno. Cosa accadrebbe se non ci fosse l'inverno? In autunno le piante che fioriscono in primavera entrano in periodo di letargo in cui si ricaricano e iniziano a risparmiare energia in attesa dell'arrivo della primavera. Se durante questo letargo invernale c'è una improvvisa ondata di caldo ed esse vengono risvegliate, i boccioli che attendevano l'arrivo della primavera cominciano a schiudersi prima del tempo e quando poi ritorna il freddo appassiscono e cadono. Anche la vita segue questo principio. L'inverno delle avversità è il momento in cui ricaricare le batterie e temprarci in

vista dell'arrivo di una meravigliosa primavera. Negli inverni della vita viene immagazzinata l'eterna e indistruttibile energia che ci servirà per il conseguimento del nostro progetto di vita. Questa energia cresce in relazione alle difficoltà e se negli inverni della nostra vita riusciremo a rafforzare la nostra fede senza dubitare riusciremo a vivere una vita pienamente soddisfacente. Avere fede significa vivere con la profonda convinzione che la primavera sicuramente arriverà.

CONSIDERAZIONI FINALI

Lo stress, l'ansia e la depressione si manifestano quando viviamo per compiacere gli altri. Esistono sicuramente molti modi per vivere la vita, uno di questi è capire che abbiamo una grossa responsabilità nei confronti di noi stessi, perché, di fatto, siamo proprio noi a dover scrivere la storia della nostra vita. Dobbiamo prestare attenzione ad alcuni aspetti che non devono essere mai dati per scontati e tenendo in considerazione i nostri sogni ed il fatto che dobbiamo saper prenderci cura di noi stessi, non dobbiamo mai permettere alle persone che fanno parte del nostro nucleo di prendere delle decisioni che ci riguardano, o di interferire sulle nostre azioni o sulla vita in generale. Vivere per compiacere gli altri può arrivare ad essere la strada più frustrante che decidiamo di percorrere, significa lasciare le nostre illusioni da parte per adottarne alcune che non ci appartengono. È vero che possiamo provare molta soddisfazione quando le persone che reputiamo importanti si sentono orgogliose di noi, ma è anche vero che quando generiamo questo effetto cercando di adattarci a dei parametri che non concordano con ciò che vogliamo, prima o poi questo senso di soddisfazione si trasformerà in frustrazione. Tutti meritano affetto e rispetto per come sono, senza dover far finta di nulla o senza dover cercare di incastrarsi con un determinato schema. Non esiste un unico modo per fare le cose ed è molto arrogante pensare che tra un milione di possibilità, la nostra sia la miglior maniera. Tutti stiamo percorrendo un percorso di evoluzione ed ognuno ha bisogno di vivere le proprie esperienze per imparare e per crescere. Se viviamo queste esperienze, prendendo le decisioni in base a quello che gli altri pensano sia giusto per noi, perderemo delle lezioni preziose lungo il corso del nostro cammino. Le nostre emozioni sono legate ai nostri pensieri ed entrambi possono finire per scatenare uno stato di stress, ansia o depressione. Quando non ci sentiamo soddisfatti con ciò che facciamo, perché in definitiva non è quello che desideriamo, o quando ci fanno troppa pressione per cercare di farci adattare a qualcosa, oppure quando ci importa di più ciò che pensa la gente, invece di preoccuparci di come ci sentiamo realmente, generiamo nella nostra mente una quantità di pensieri che diverranno presto predominanti. Se i nostri pensieri hanno una tendenza negativa, il nostro corpo reagirà di conseguenza alle emozioni associate, in questo modo, il corpo cercherà di allertarci su qualcosa che non stiamo facendo bene, o sul fatto che stiamo ospitando e nutrendo qualcosa nella nostra mente che ci fa male. Qualsiasi indizio di malessere emotivo ci deve portare ad esaminare il nostro stile di vita, dobbiamo cercare di capire a cosa stiamo dedicando tempo ed energie e verificare se ne stiamo dedicando a noi stessi, per riuscire a conoscerci meglio e per capire ciò che non ci piace. Ma, di fatto, si tratta di un invito per valutare quanto sia importante nella nostra vita l'influenza delle altre persone ed in quale gradino sulla scala delle priorità le mettiamo. Questa vita è molto breve per

vivere i sogni degli altri. Dedicati a vivere ogni secondo nel modo che più ti appassiona ed inseguì sempre i tuoi sogni, invece di perdere tempo per farti accettare dagli altri.

RINGRAZIAMENTI

A mio marito, che attraverso il suo sano egoismo, mi ha insegnato a lottare e a ricercare i miei spazi personali che mi hanno condotto alla strada della Naturopatia.

Ad Andrea Navoni e a Carmela Scali per la preziosa collaborazione, grazie!

A Barbara, Valentina e Camilla per avermi aiutata e sostenuta nella “lotta contro il tempo” degli ultimi giorni di consegna della tesi, grazie di vero cuore!

A Mario, Alessandra, Gigliola, Loretta, Corrado, Rita, Efrem, Silvia B., Franco, Francesca, Ornella, Loredana, Cinzia e Fabio e a tutti i docenti che in questi anni hanno permesso la mia crescita personale; grazie agli assistenti Paolo, Deborah, Alessandra e Roberto!

BIBLIOGRAFIA

- Alexander Lowen: La Depressione e il corpo -Casa Editrice Astrolabio-
- Ruediger Dalke: Uscire dalla depressione -Urra-
- Catia Trevisani: Curarsi con la naturopatia -Edizioni Enea-
- Manuel Lazaeta: La medicina naturale alla portata di tutti -Fb Edizioni snc-
- Emanuela Cafagna: I quaderni della naturopatia -EIFIS Editore-
- Laura Savo: Profumi di benessere
- Susanna Fischer-Rizzi: Profumi celestiali

Riviste:

- Il Nuovo Rinascimento n 595 -Buddismo per la pace, la cultura e l'educazione
- Il Nuovo Rinascimento n 605 -Buddismo per la pace, la cultura e l'educazione
- Spargyrica, febbraio 2017 del Dottor Giorgini

Dispense Accademia Consè

- Una via di guarigione secondo la MTC: il ritorno al centro di Andrea Navoni
- La riflessologia Plantare Metodo Za-Ma di Mario Zanoletti
- Fitoterapia di Carmela Scali
- Iridologia unicista costacurtiana di Corrado Tanzi
- Idrotermofangopratica di Corrado Tanzi
- I fiori di Bach di Alessandra
- Elementi di dietetica (trofologia) di Loretta Fattori
- Psicosomatica di Gigliola Guerini

Siti internet

- Psicoadvisor.com –Ana Sepe
- Eticamente.net