

LO STRESS

Concetto di stress

Fasi dello Stress

Effetti sul corpo e sulla psiche

Lo stress non è smaltibile con il riposo

Rilassamento

Metodologie di rilassamento

Cosa succede alle onde cerebrali durante il rilassamento

Respirazione

Cromoterapia

Fitoterapia

Oli essenziali

Cibo e stress

Tecnica di Rilassamento

Automassaggio

Test di autovalutazione

CONCETTO DI STRESS

La parola Stress è di origine recente: risale agli anni 40 del secolo scorso.

Per la precisione nel 1936 Hans Selye definisce "sindrome da adattamento" quello che da lì in poi verrà definito con il termine di Stress.

E' possibile definire lo Stress anche come "uno stato di continua allerta".

In sé, questo stato non ha nulla di patologico, è anzi una risposta fisiologica naturale: dentro di noi scattano meccanismi di risposta agli stimoli che ci rendono più vigili, attenti a valutare ogni situazione per essere pronti a ripristinare l'equilibrio che è stato minacciato. Fino a qui lo stress ha un valore protettivo e positivo. Si parla quindi di **EU STRESS** (fisiologico) e **DI STRESS** (dannoso).

L'Eu stress è quello che si manifesta in situazioni favorevoli ma impegnative, che ci stimolano ad agire al fine di conseguire per maggiori soddisfazioni.

Il Di stress è quello che si manifesta con **scompensi emotivi e fisici** e situazioni che non riusciamo a risolvere. E' di questo che ci occuperemo.

Selye sosteneva che "non contano tanto i fattori di stress nella vita di una persona, quanto il modo in cui vi reagisce".

Ciascuno di noi risponde agli eventi con modalità diverse, secondo schemi comportamentali strutturati su esperienze pregresse consolidate in strategie proprie, che ci permettono di agire in modo automatico al di fuori della nostra consapevolezza, risparmiando così energia, sia fisica che mentale.

Fasi dello stress

Selye individuò tre fasi successive:

- 1) reazione di allarme
- 2) resistenza
- 3) esaurimento.

Nella prima fase si avranno modificazioni che interessano tutto l'organismo: aumento **dell'adrenalina** nel sangue, aumento della frequenza cardiaca, iperventilazione, il cervello il cuore ed i muscoli sono pronti alla possibile reazione.

Nella seconda fase, perdurando l'evento stressante, l'organismo tende ad adattarsi alla situazione con un apparente adattamento del corpo e gli indici tendono a scendere, mascherando una realtà tensiva e logorante sempre presente che riduce le risorse fisiologiche dell'individuo. Sarà alta la produzione di **cortisolo** e come conseguenza si avrà una diminuzione delle difese immunitarie. Se lo stress permane, si passerà alla terza fase.

Questa è la fase più pericolosa: l'organismo non riesce più a difendersi e la capacità di adattamento viene a mancare, si parla quindi di "degenerazione in patologia".

Stress esogeno ed endogeno

Lo stress prolungato avvia nel cervello, alterandole, una lunga serie di operazioni biochimiche, metaboliche e ormonali che produrranno disfunzioni sia organiche che emozionali.

Gli stressor **esogeni** possono essere gli sbalzi climatici, come il fare viaggi affrontando un'escursione termica significativa; lavori faticosi e prolungati sia fisici sia intellettuali, esposizione a cause ambientali ed igieniche dannose: calore, luce, rumore non adeguati, stimoli sensoriali vissuti come penalizzanti.

Gli **endogeni** sono emozioni che portano squilibrio, pensieri ricorrenti sgradevoli, alimentazione impropria, respirazione scorretta.

Le informazioni riportate hanno carattere di CONSIGLIO e non di PRESCRIZIONE MEDICA

A cura di **Enrica Ivana Villani – Naturopata** – cel. 3384061313 – e.mail: villani.naturopata@yahoo.it

Effetti sul corpo e sulla psiche

Un'esposizione prolungata ad agenti stressanti può avere effetti negativi sul corpo, sulla psiche e sul comportamento:

- **sul corpo:** mal di testa, dolore toracico, palpitazioni, ipertensione, fiato corto, dolori muscolari, gola secca, indigestione, costipazione e diarrea, crampi o gonfiori allo stomaco, aumento della sudorazione, affaticamento, aumento o perdita di peso, calo del desiderio sessuale, problemi dermatologici, insonnia, tachicardia, senso di oppressione al petto, vertigini, bruxismo, colon irritabile, nausea, acidità di stomaco.

- **sulla psiche:** ansia, insoddisfazione, preoccupazione, irritabilità, depressione, tristezza, ira, tendenza a dimenticare le cose, senso d'insicurezza, perdita di concentrazione, confusione, tendenza a incolpare gli altri per il proprio stato, senso di colpa, sbalzi d'umore.

- **nel comportamento:** parlare in modo veloce, spesso "mangiando" la parte terminale delle frasi, fame eccessiva e nevrotica o inappetenza, facile irritabilità, iperattività, insonnia o continua sonnolenza, respirazione superficiale e accelerata.

Lo stress non è smaltibile con il riposo

L'organizzazione della nostra civiltà industriale obbliga i soggetti ad interagire sempre più rapidamente con nuove situazioni e a trovare in brevissimo tempo le soluzioni opportune tra una moltitudine di scelte sempre più numerose.

Questo eccesso di stimolazioni cui si è esposti, molte anche inutili, sottopone gli individui ad un aumento di nocività avendo come conseguenza una minore stabilità dell'organismo: più agenti stressanti riceve, più si indebolisce.

La mancanza di una quotidiana fase di adeguato rilassamento in presenza costante di stressors attiva una spirale pericolosa.

Lo stress non è smaltibile con il solo riposo di un fine settimana o di una vacanza, anche se a volte può migliorare; occorre invece creare i giusti presupposti attraverso varie tecniche, scegliendo le più confacenti al proprio bisogno ed al proprio temperamento.

Rilassamento

Il rilassamento, dal latino *relaxare* = *re* (nel senso di "indietro") + *laxare* = alleviare, dar sollievo, è lo stato opposto allo stress.

Il rilassamento è quindi uno stato psico-fisico in cui la persona è sollevata dalla tensione.

Il rilassamento coinvolge corpo e mente. Esso è caratterizzato dall'attivazione di quella risposta dell'organizzazione cerebrale definita come "**funzione trofotropica**". Si tratta di un meccanismo di protezione verso una saturazione da stress, che si realizza favorendo i processi propri dell'attività parasimpatica. Questa risposta si realizza attraverso percorsi che coinvolgono molteplici funzioni a livello comportamentale, neurovegetativo e muscolo-scheletrico.

Durante il rilassamento possono avvenire modificazioni fisiologiche riconducibili alla risposta trofotropica:

- **Diminuisce il consumo di ossigeno.** Il controllo della respirazione durante il rilassamento porta infatti alla calma e all'immobilità e diminuisce il fabbisogno di ossigeno del corpo. Il respiro viene dunque rallentato, e il consumo di ossigeno cala normalmente del 16% (durante il sonno, il consumo cala invece del solo 8%)

Le informazioni riportate hanno carattere di CONSIGLIO e non di PRESCRIZIONE MEDICA

A cura di **Enrica Ivana Villani – Naturopata** – cel. 3384061313 – e.mail: villani.naturopata@yahoo.it

- **Diminuisce il ritmo cardiaco.** La riduzione del fabbisogno di ossigeno viene "compensata" da un ridotto ritmo cardiaco, sempre favorito dall'immobilità.
- **Aumenta la circolazione sanguigna e l'irrigazione dei tessuti.** Ciò è dovuto ad un adeguamento dell'organismo alla distribuzione di una quantità ridotta di ossigeno presente nel sangue. Essendo la quantità di ossigeno minore, è necessario distribuirla più efficacemente.
- **I muscoli si rilassano,** grazie alla migliore irrorazione sanguigna ed alla più efficace rimozione degli accumuli di acido lattico.
- **Diminuiscono i dolori articolari e muscolari.** Spesso i dolori articolari e muscolari sono dovuti, del tutto o in parte, alla contrazione muscolare, volontaria o meno, che viene naturalmente ridotta dal rilassamento.
- **Diminuisce la pressione sanguigna in contesti di ipertensione.** Gli effetti di tale diminuzione si notano soprattutto in una persona sana, ma sono apprezzabili anche in soggetti con problemi di ipertensione arteriosa.
- **Si riducono gli episodi di panico e ansia.**

Metodologie di rilassamento

Le **tecniche di rilassamento** possono essere imparate con relativa facilità ed utilizzate in qualsiasi momento. Raggiungere uno stato di rilassamento significa riuscire a liberarsi dalle tensioni sia sul piano fisico, sia intellettuale, sia emotivo.

Esiste una pluralità di tecniche di rilassamento, alcune incentrate solo sul corpo, altre solo sulla mente, altre in sinergia tra corpo e mente, altre che raggiungono uno stato mistico. Elenchiamo solo le principali.

Distensione immaginativa: è una tecnica di rilassamento a mediazione corporea. Attraverso il progressivo rilassamento psicofisico prodotto dalla successione di contrazioni/distensioni muscolari che via via lasciano spazio ad una inattività muscolare accompagnata da una attività mentale, induce una modificazione dello stato di coscienza del soggetto, tale da favorire l'attivazione della capacità immaginativa.

Training autogeno: ideato dal neuropsichiatra berlinese J. Schulz nel 1932, derivato da studi sull'autoipnosi, utilizza l'autosuggestione: la concentrazione passiva su formule verbali, che riguardano le sensazioni di pesantezza e di calore, conduce all'autoinduzione del rilassamento.

Musicoterapia: si basa sul principio che ogni attività cerebrale emette onde particolari, che possono entrare in risonanza con le onde sonore esterne. Il cervello viene veicolato attraverso il suono a sintonizzarsi, attraverso una particolare tecnica detta binaurale, su onde sonore rilassanti (alpha). Un'altra tecnica sonora è l'ascolto di musiche della natura, meno efficaci a livello profondo ma sicuramente molto gradite.

Yoga: di origine induista, in occidente la forma più conosciuta e utilizzata è l'Hata Yoga che utilizza la postura ed il controllo del respiro per raggiungere uno stato di coscienza mistico. Lo yoga **Nidra**, un particolare tipo di yoga detto "del sonno", si basa proprio sul totale rilassamento attraverso la respirazione lenta e profonda, allo scopo di rimuovere dal corpo le tossine fisiche insieme a quelle emozionali, fin negli strati più profondi dell'essere.

Meditazione: le tecniche moderne di rilassamento hanno la loro origine nelle procedure di meditazione orientale. Lo scopo è di connettersi con la parte trascendente della vita, conseguendo una crescita personale. Vengono impiegate diverse metodiche che variano a seconda del contesto culturale o religioso: parole o suoni detti "mantra", canti, movimenti fisici ripetitivi, ecc. Legata alla pratica della meditazione con somiglianze nelle procedure, con lo scopo di raggiungere uno stato mistico di unione con la Divinità ricordiamo la **preghiera**.

Cosa succede alle nostre onde cerebrali durante il rilassamento

L'elettroencefalogramma è utilizzato per misurare le vibrazioni elettriche del cervello, si ottiene un tracciato dove è possibile leggere su quale frequenza si trova, generalmente al di sotto dei 30Hz.

Le frequenze si possono classificare in 4 stati:

Delta da 0,5 a 4Hz – corrisponde al sonno profondo

Theta da 4 a 8 hz – corrisponde alla sonnolenza ed al primo stadio del sonno

Alpha da 8 a 14 Hz – corrisponde al rilassamento vigile, quello che evochiamo con il rilassamento

Beta da 14 a 30 Hz – corrisponde allo stato di allerta e concentrazione: lo stato in cui ci si trova più frequentemente.

Se una persona è nello stato Beta (allarme) ed uno stimolo di 10Hz e' applicato al suo cervello per un certo tempo, e' probabile che la frequenza dello stesso vari, sincronizzandosi a quella cui lo si espone.

Respirazione profonda

E' possibile sopravvivere circa 30 giorni senza mangiare, 3 giorni senza bere ma solo 3 minuti senza respirare. E' quindi intuitiva l'importanza della respirazione.

La prima azione compiuta dal momento della nascita è una inspirazione.

La respirazione non ci dona solo ossigeno, ma energia e muove molte altre forze benefiche per il nostro corpo.

Una buona respirazione favorisce:

- **i processi di combustione del metabolismo e quindi facilita lo smaltimento delle scorie dai tessuti e sostiene la depurazione**
- **la circolazione e l'ossigenazione**
- **la conservazione dell'equilibrio acido-base**
- **aiuta nella risoluzione dei lievi stati d'ansia e di insonnia.**

Respirazione, funzione cardiaca, funzione circolatoria, circolazione sanguigna e linfatica sono strettamente connesse.

Una buona e corretta respirazione presuppone che i polmoni siano sfruttati al meglio come apparato di ossigenazione.

Raggiungere una respirazione profonda dovrebbe essere prioritario per il nostro benessere. Chi ha una respirazione superficiale e veloce non riuscirà a portare tutto l'ossigeno necessario nei polmoni e di conseguenza non potrà espellere tutta l'anidride carbonica dal corpo.

Il cuore pompa il sangue ossigenato nei vasi, ma se la respirazione è veloce sarà sottoposto a maggior lavoro, al contrario di quanto accadrebbe se la respirazione fosse più lenta.

Riducendo la velocità della respirazione si avranno anche effetti benefici a livello di mente ed emozioni.

Cromoterapia

L'uso del colore per scopi terapeutici era applicato in molte culture antiche: quella Egizia ci ha lasciato ampie tracce, gli Aztechi conoscevano le virtù dei colori, ma presso i Cinesi l'utilizzo dei colori a scopi diagnostici ha raggiunto un punto di insuperata raffinatezza.

L'utilizzo dei colori applicati al nostro corpo per scopi terapeutici si chiama **Cromoterapia**.

La luce è una manifestazione fisica di onde elettromagnetiche, è un fenomeno ondulatorio e corpuscolare costituita da particelle energetiche elementari denominate **quantum o fotoni**.

Vi sono svariate onde elettromagnetiche che attraversano l'universo: le microonde, le onde radio, i raggi X, gli ultravioletti, gli infrarossi, i raggi gamma e la luce visibile.

Il sole emette oltre alla luce visibile anche raggi infrarossi, gamma e ultravioletti invisibili ai nostri occhi ma di cui percepiamo gli effetti.

Scomponendo un fascio di luce bianca otteniamo diverse radiazioni monocromatiche, cioè i 7 colori dell'arcobaleno.

Le informazioni riportate hanno carattere di CONSIGLIO e non di PRESCRIZIONE MEDICA

A cura di **Enrica Ivana Villani – Naturopata** – cel. 3384061313 – e.mail: villani.naturopata@yahoo.it

Il biofisico tedesco F.A. Popp ha dimostrato scientificamente che ogni cellula vivente emette delle radiazioni molto deboli di luce, dette **biofotoni**.

Una luce molto debole la cui intensità corrisponde alla luce di una candela posta a 25 km di distanza, **la cellula sana possiede una luce armonica che la cellula alterata ha perso**.

Ma davvero i colori alleviano i mali del corpo e sollevano lo spirito?

Pensiamo alla cura praticata negli ospedali per **l'ittero neo natale**: presente in molti neonati, l'itterizia, ovvero un alto tasso di bilirubina nel sangue che porta al caratteristico colore giallognolo della cute, viene **curata con l'irradiazione di luce viola-blu di una precisa frequenza**.

Quindi utilizziamo già in modo forse inconsapevole i colori come cura.

La cromoterapia si applica in svariati modi:

- attraverso la visualizzazione e la respirazione
- attraverso irradiazioni luminose fatte con lettini speciali o apparecchi come la penna cromatica
- attraverso gli alimenti
- attraverso gli abiti
- attraverso il bagno, quindi con acque colorate con essenze naturali.

Lo spettro solare si divide in colori caldi (rosso, arancione, giallo) – neutri (verde) – freddi (blu, indaco, viola). Ogni colore ha proprie particolarità.

I colori caldi rosso, arancione, giallo hanno effetto eccitante, aumentano la pressione del sangue, l'attività muscolare, la frequenza del respiro e il battito cardiaco: sono quindi più adatti alla tonicità e all'azione.

Verde: è al centro dello spettro solare, svolge una funzione di sintesi.

E' il colore della natura, dà radicamento, stabilità ed equilibrio.

Promuove il benessere generale, stimola e rinfresca contemporaneamente, calma e rilassa sia a livello fisico, sia mentale. Stimola le vibrazioni armoniche dei pensieri e pacifica i sensi.

E' utile per curare lo stress, riequilibra la pressione arteriosa, indicato per le cefalee, ansia, insonnia e gastrite. Da usare nelle malattie croniche, nelle cisti (associato al turchese).

Azzurro-blu: è associato alla calma, alla serenità, al rilassamento e all'armonia.

Ha un effetto calmante sul sistema nervoso, è rinfrescante e rilassante, abbassa la frequenza cardiaca, la pressione arteriosa, la frequenza respiratoria (in associazione con il verde).

E' utilizzato per la sua azione antisettica, analgesica, antinfiammatoria (vedi camici dei medici delle sale operatorie)

E' utile per tutte le malattie infiammatorie, quando sono in corso processi infettivi, febbre e dolori acuti, in particolare dell'apparato osteoarticolare (reumatismi acuti).

Indaco: è il colore del cielo stellato in una notte senza luna, corrisponde a una tonalità di blu molto scuro. Il suo campo di applicazione è lo stesso dell'azzurro ma ha un effetto molto più profondo. E' il colore dell'intuito e della riflessione profonda.

E' colore freddo, rilassante, anestetico ed emostatico (l'azzurro è più antinfiammatorio, l'indaco più anestetico).

Indicato in caso di affezioni agli occhi, orecchi, naso per epistassi; per anosmia, per abbassamento dell'udito e per ipertiroidismo.

Tratta i disturbi nervosi con componente ossessiva e paure; utile in caso di eccessi e abusi di alcool.

Viola: è il colore dell'emisfero destro, legato alla mente intuitiva, aiuta l'ispirazione.

Calma i disturbi nervosi quando prevalgono eccitabilità ed insonnia.

E' controindicato in caso di depressione; non adatto a persone distratte e deconcentrate.

E' utilizzato per trattare le nevralgie.

Rosa: è il colore della bellezza femminile delicata. Chi ama questo colore aspira a non avere conflitti o preoccupazioni. Questo colore seda le tensioni e rivitalizza con delicatezza.

Le informazioni riportate hanno carattere di CONSIGLIO e non di PRESCRIZIONE MEDICA

A cura di **Enrica Ivana Villani – Naturopata** – cel. 3384061313 – e.mail: villani.naturopata@yahoo.it

E' particolarmente indicato per la bellezza della pelle, per alleviare le rughe (insieme all'arancione).

Turchese: è un colore composto dall'azzurro e dal verde per cui svolge l'azione depurativa del verde e quella calmante dell'azzurro.

E' rinfrescante e calmante ed è adatto a persone iperattive, perché diminuisce l'attività cerebrale. Aiuta la rigenerazione e la cicatrizzazione della pelle: è adatto quindi in caso di psoriasi, orticarie ecc. Calma il mal di testa.

Fitoterapia contro ansia e stress

La fitoterapia è una disciplina che utilizza le piante medicinali nelle loro varie forme a scopi salutistici. È sicuramente la più antica di tutte le medicine, in quanto l'uomo ha utilizzato le piante per ottenere benefici in salute fin da quando apparve sulla Terra. L'utilizzo di piante e rimedi naturali rappresenta tuttora l'unico strumento usato da popolazioni ancora primitive o comunque impossibilitate ad accedere ai farmaci di sintesi.

Fra tutte le medicine naturali è quella che più si avvicina alla medicina convenzionale, poiché agisce sulla base di principi attivi con una ben definita attività sull'organismo. Tuttavia se ne discosta perché, a differenza di essa, ritiene che l'attività esplicata debba essere ricondotta alla pianta nella totalità dei suoi costituenti, piuttosto che alla sola azione di principi attivi purificati ed isolati.

L'estrazione dei principi attivi dalle piante può essere praticata in diversi modi, il più conosciuto dei quali è l'infuso. Si tratta della classica tisana. La pianta è messa a contatto con acqua portata all'ebollizione. I principi attivi così estratti vengono assimilati in modo migliore dall'organismo.

Esistono numerosissimi rimedi naturali offerti dalla natura per la cura degli stati ansiosi e di stress. Tra questi, i più utilizzati e conosciuti sono **la valeriana, la passiflora, il biancospino e l'iperico**. Rientrano nelle formulazioni dei preparati naturali contro l'ansia e lo stress anche **la camomilla, la melissa, il figlio**. Essi possono rappresentare una buona alternativa alle terapie farmacologiche nei casi più lievi o possono essere associati a queste, anche nell'ottica di una graduale sostituzione dei farmaci, vista la minore incidenza di effetti collaterali.

In particolare, **il biancospino** sembra possedere una efficace azione nel contrastare gli stati ansiosi grazie alla blanda azione sedativa sull'eccitabilità del sistema nervoso e sul battito cardiaco. Si ritiene che sia in grado di deprimere la sensazione di angoscia, di vertigini e combattere l'insonnia.

L'iperico a sua volta possiede un'azione antidepressiva e sedativa grazie all'inibizione di determinati neurotrasmettitori a livello del sistema nervoso centrale e all'aumento della secrezione notturna di melatonina, che regola il ritmo sonno/veglia.

Alla **passiflora** è attribuita un'azione depressiva sul sistema nervoso autonomo (motilità intestinale, frequenza cardiaca, ecc) e un effetto ansiolitico simile a quello prodotto dalle benzodiazepine; risulta perciò particolarmente utile nelle forme d'ansia già in trattamento con psicofarmaci.

Infine, alla **valeriana** sono riconosciute proprietà sedative sul sistema nervoso centrale, ipnoinducenti (che favoriscono il sonno) e spasmolitiche. Queste attività risulterebbero imputabili al potenziamento di particolari meccanismi di trasmissione nervosa, attraverso l'aumento della disponibilità di un neurotrasmettitore, l'acido gamma-amino-butyrico (GABA), che ha effetto deprimente sul sistema nervoso centrale, anche se alcuni studi hanno indicato che il meccanismo d'azione potrebbe essere molto più complesso e coinvolgere altri sistemi neuronali.

In commercio esistono numerosi integratori dietetici che contengono un mix di queste sostanze naturali che risultano utili sia per gli stati ansiosi sia nelle forme di insonnia lievi.

Le informazioni riportate hanno carattere di CONSIGLIO e non di PRESCRIZIONE MEDICA

A cura di **Enrica Ivana Villani – Naturopata** – cel. 3384061313 – e.mail: villani.naturopata@yahoo.it

Nella Medicina tradizionale cinese è descritta la notevole efficacia, come ansiolitico, di un rimedio vegetale ricavato dalla corteccia della **Magnolia officinalis**.

Nello stress del **Fegato**, che si manifesta con problemi alle ossa, ai tendini, o con difficoltà digestive sono indicati il **cardo mariano, il tarassaco e l'angelica archangelica**.

Nello stress del **Cuore** – con palpitazioni, insonnia, ecc – è ideale la **passiflora** ma anche **biancospino e lavanda**. Per lo stress della **Milza e Pancreas**, si consigliano **fumaria, crisantello e melissa**. Nello stress del **Polmone**, si suggeriscono **ortica, malva e mirtillo**; mentre nello stress del **Rene equisetolo, betulla e verga d'oro**.

Oli essenziali

Gli oli essenziali agiscono sul sistema olfattivo e limbico stimolando tutte le funzioni neurovegetative. Nell'assorbimento respiratorio le molecole odorose degli oli rinforzano il sistema immunitario e facilitano la respirazione.

Si usano prevalentemente diffusi nell'ambiente con appositi diffusori che possono essere sia a candela o elettrici, questi ultimi molto più pratici e sicuri.

Oltre alla diffusione nell'ambiente è possibile utilizzare gli oli nei bagni, massaggi, per migliorare la respirazione.

Si possono utilizzare oli essenziali singoli o mix già pronti, oppure creare un proprio composto.

Oli rilassanti principali - indicazioni

Lavanda: emicrania, dolori articolari e muscolari, crampi, ansia e agitazione, eccitabilità.

Rosa: esaurimento per stress sia fisico sia mentale, astenia, tristezza, tensione nervosa, depressione.

Legno di rosa: per muscoli stanchi e tesi, crampi, insonnia dovuta a nervosismo, irrequietezza e sbalzi d'umore, mal di testa.

Sandalo: sedativo.

Ylang-ylang: ipertensione, insonnia, depressione, palpitazioni, tachicardia.

Fiori d'arancio o Neroli: insonnia, angoscia, disturbi nervosi, shock, palpitazioni

Melissa: ansia, insonnia, nevralgie, emicrania, ipertensione, spasmi, shock, tensione nervosa.

Mandarino: eccitazione, coliche, spasmi intestinali, insonnia di origine nervosa, gastralgie.

Geranio: nevralgie facciali, astenia, depressione, equilibrio del sistema nervoso,

Limone: ipertensione, mal di testa e cefalea cronica, insonnia e disturbi nervosi; chiarifica la mente, stimola la concentrazione, utile nella guida durante lunghi viaggi.

Maggiorana: insonnia nervosismo, crampi, spasmi, ipertensione,

Composti antistress: 4 gocce di legno di rosa, 4 gocce di sandalo, 1 goccia di melissa;

oppure: 4 gocce di olio di lavanda, 4 gocce di rosa, 2 gocce di geranio

Stress e Cibo

Per quanto riguarda la dieta, contro lo stress, è utile consumare soprattutto i cibi più ricchi di principi nutritivi vitali.

In generale i vegetali hanno questa caratteristica, specie se sono "giovani e freschi" come i germogli. **È consigliabile inoltre dare la preferenza a cibi integrali, come i cereali.**

È importante mangiare nel modo più rilassato possibile, poiché qualsiasi alimento si assuma in stato tensivo verrà assimilata male.

Inoltre - altro fattore primario - è necessario **masticare molto bene e a lungo**, sempre.

Le informazioni riportate hanno carattere di CONSIGLIO e non di PRESCRIZIONE MEDICA

A cura di **Enrica Ivana Villani – Naturopata** – cel. 3384061313 – e.mail: villani.naturopata@yahoo.it

Un'alimentazione sana ed equilibrata permette al corpo di combattere lo stress più efficacemente.

Lo stress fisico generalmente dura poco: una volta che i livelli ormonali nel sangue scendono, il corpo torna alla normalità e il sistema nervoso esce dallo stato d'allerta. Purtroppo, però, il corpo è spesso vittima anche dello stress psicologico o emotivo.

Questo tipo di stress è il più comune ai nostri giorni, ed è quello che genera danni primari al corpo ed alla mente, perchè è il più persistente e dunque il più difficile da curare.

Lo stress modifica e altera i processi nutrizionali, e il metabolismo si trova sotto pressione. Questo stato ha anche effetto sul sistema immunitario, che viene indebolito rendendoci meno protetti di fronte alle infezioni e ad alcuni tipi di malattie.

Si rischia una carenza nell'organismo di Vitamina C, poiché per produrre adrenalina il corpo consuma questa vitamina.

Bisogna quindi integrare la dieta con alimenti ricchi di questa vitamina o, in alternativa, attraverso l'assunzione della vitamina stessa per via orale. **I cibi più ricchi di vitamina C sono i frutti, gli ortaggi acidi e gli agrumi, come l'arancia, il limone, il kiwi, i mandarini ed i pomodori.**

Quindi è importante incrementare il consumo di vitamina C nei periodi di stress, per sostenere il nostro già debole sistema immunitario e diminuire così la possibilità di infezioni.

Durante lunghi periodi di stress potrebbero inoltre manifestarsi **carenze di Vitamina A e proteine**, quindi è bene incrementare anche il consumo di cibi ricchi di Vitamina A (carotene), di vegetali gialli e rossi e di carne, pollo, pesce, tacchino, latte, formaggio fagioli e uova.

Il consumo frequente di **vitamina C, vitamina A, Zinco, proteine ed acido folico** è importante per combattere lo stress, sostenere il nostro organismo ed il sistema immunitario.

Anche l'assorbimento delle vitamine del gruppo B è ridotto un presenza di stress, o dall'eccessivo consumo di zucchero, caffè, alcolici, dai sonniferi, il suo assorbimento è favorito dalla presenza di Calcio, Vitamina E, Vitamina C e Fosforo.

Un altro elemento importantissimo per poter combattere lo stress è il consumo di **Omega 3**, un acido grasso polinsaturo che aiuta a fortificare le nostre difese e che si trova principalmente nel pesce dei mari freddi (salmone, tonno) o nel pesce azzurro, nei crostacei, nel tofu, nelle mandorle, nelle noci, nell'olio vegetale (di semi di lino e di nocciole). L'Omega 3 è disponibile anche in capsule.

E' essenziale anche introdurre nella dieta alimenti che contengano **MAGNESIO**.

Il MAGNESIO è essenziale nello stress, perché attiva oltre 300 enzimi e svolge un ruolo essenziale nella inibizione della attività neuro-muscolare, della eccitabilità, e lo stress induce il nostro organismo a consumarne di più.

Nella moderna alimentazione, già estremamente raffinata, la cottura degli alimenti riduce in maniera drastica l'apporto di magnesio nell'organismo e per questo si assiste ad una maggiore vulnerabilità allo stress.

Il MAGNESIO si trova essenzialmente nella SOIA, nella LECITINA di SOIA, nelle mandorle, nei fagioli, nel mais integrale, nel pane integrale, nelle lenticchie, nella crusca, nelle verdure a foglia verde, nei frutti di mare.

E' utile anche l'assunzione di **SPIRULINA**, naturalmente ricca di questo importante sale.

Le informazioni riportate hanno carattere di CONSIGLIO e non di PRESCRIZIONE MEDICA
A cura di **Enrica Ivana Villani – Naturopata** – cel. 3384061313 – e.mail: villani.naturopata@yahoo.it

Tecnica di rilassamento

Questa breve tecnica di rilassamento è ottima per scaricare ansia e tensioni. Potete leggere ad alta voce e registrare il testo che segue, per utilizzarlo ogni volta che desiderate rilassarvi, magari al termine di una giornata faticosa e stressante.

Rilassamento completo del corpo

Sistemati comodamente... il più comodamente possibile, compatibilmente con la situazione in cui ti trovi...

Comincia a orientare la tua attenzione sull'ambiente circostante... è un ambiente in cui possono esserci stimoli di vario tipo... suoni... rumori... voci... Gli stimoli presenti non dipendono da te... non puoi influire su di essi... tu puoi divertirti a individuarli... a riconoscerli... puoi divenirne consapevole...

Adesso, orienta la tua attenzione sugli stimoli che sorgono all'interno del tuo corpo... del tuo corpo seduto... sostenuto... sorretto..., accolto dalla sedia ..., il tuo corpo...

Alcuni punti del tuo corpo, più di altri, sono a contatto con questa superficie...

Inizia adesso a orientare la tua attenzione su questi punti particolari... diventane sempre più consapevole...

Sempre più consapevole del corpo... del tuo corpo seduto... sorretto... accolto... dalla superficie d'appoggio... il tuo corpo che sa... il tuo corpo che respira... il tuo corpo che sa come respirare...

Orienta ora la tua attenzione sul respiro... sul tuo respiro... e diventane sempre più consapevole...

Consapevole dell'aria che entra... e che esce... dell'aria che entra e che esce dal tuo corpo... la sensazione di espansione quando l'aria entra... e quella di piacevole abbandono quando l'aria esce... Ogni volta che l'aria entra ed esce dal tuo corpo... a ogni atto del tuo respiro... si consolida questo stato particolare in cui ti trovi..., questo stato per cui ogni pensiero... ogni desiderio... ogni sensazione..., può trasformarsi in immagini...

Ed è proprio un'immagine piacevole quella che si formerà... quella che si sta formando all'interno della tua mente...

Ora dai forma all'immagine gradevole che sei riuscito a evocare, arricchendola e integrandola di tutti i particolari graditi per tutto il tempo che desideri.

Poni ora termine all'esperienza lasciando sfumare, dissolvere e scomparire l'immagine prodotta, ma conservandone la sensazione piacevole ricevuta.

Comincia, prima lentamente, poi in maniera sempre più energica, a muovere le varie parti del tuo corpo, stirandoti, allungandoti, abbracciandoti.

Poi lentamente apri gli occhi e, inizia a fare qualche piccolo movimento con le braccia, le mani, i piedi le gambe, allungati, stirati e quando ti senti pronto riprendi le tue attività.

Auto-massaggio

Seduto ben dritto, respira profondamente più volte.

Metti la punta delle dita della tua mano sinistra sotto lo sterno. Qui si trova il **plesso solare**, punto di incontro di una importante serie di nervi. Comprimilo per 2-3 respiri per calmare e distendere tutto il sistema nervoso. Rilassati e ricomincia. Respira lentamente e regolarmente.

Con una leggera pressione in movimento fatta con la punta delle dita della mano sinistra, **fai 10 piccoli cerchi sul tuo plesso solare in senso orario.**

TEST DI AUTOVALUTAZIONE DELL'ANSIA DI ZUNG

Il Test, denominato "Scala di autovalutazione dell'ansia di Zung", permette di misurare l'ansia di stato relativa al periodo attuale.

Leggi attentamente ciascuna delle 20 frasi elencate qui sotto: in che misura ciascuna di esse descrive come ti sei sentito nel corso di quest'ultima settimana? Ti sei sentito così "quasi mai o raramente", "qualche volta", "spesso", "quasi sempre"? Per ogni frase fai una crocetta nella colonna che ti sembra la più appropriata a descrivere come ti sei sentito.

	Quasi mai	Qualche volta	Spesso	Molto spesso
1 Mi sento più nervoso e ansioso del solito	1	2	3	4
2 Mi sento impaurito senza alcun motivo	1	2	3	4
3 Mi spavento facilmente o sono preso dal panico	1	2	3	4
5 Mi sembra che tutto vada bene e che non capiterà niente di male	1	2	3	4
6 Mi tremano le braccia e le gambe	1	2	3	4
7 Sono tormentato dal mal di testa e dai dolori al collo e alla schiena	1	2	3	4
8 Mi sento debole e mi stanco facilmente	1	2	3	4
9 Mi sento calmo e posso stare seduto facilmente	1	2	3	4
10 Sento il mio cuore che batte veloce	1	2	3	4
11 Soffro di vertigini	1	2	3	4
12 Mi sembra di stare x svenire	1	2	3	4
13 Respiro con difficoltà	1	2	3	4
14 Ho sensazioni di intorpidimento e di formicolio alle dita delle mani e dei piedi	1	2	3	4
15 Soffro di mal di stomaco o di indigestione	1	2	3	4
16 Ho bisogno di urinare spesso	1	2	3	4
17 Le mie mani sono in genere asciutte e calde	1	2	3	4
18 La mia faccia diventa facilmente calda e arrossata	1	2	3	4
19 Mi addormento facilmente e mi sveglio riposato	1	2	3	4
20 Ho degli incubi	1	2	3	4

Se hai ottenuto fino a 20 punti il tuo livello di ansia è molto basso, tra i 21 e 40 è basso, tra 41 e 60 è moderato e potrebbe essere utile ridurre il livello di ansia, tra 61 e 80 è elevato merita attenzione.

Le informazioni riportate hanno carattere di CONSIGLIO e non di PRESCRIZIONE MEDICA
A cura di **Enrica Ivana Villani – Naturopata** – cel. 3384061313 – e.mail: villani.naturopata@yahoo.it

“Ridere spesso e di gusto; ottenere il rispetto di persone intelligenti e l'affetto dei bambini; prestare orecchio alle lodi di critici sinceri e sopportare i tradimenti dei falsi amici; apprezzare la bellezza; scorgere negli altri aspetti positivi; lasciare il mondo un po' migliore, si tratti di un bambino guarito, di un'aiuola o del riscatto di una condizione sociale; sapere che anche una sola esistenza è stata più lieta per il fatto che tu sei esistito. Ecco, questo è avere successo” R.W. Emerson

Bibliografia:

Tutti i metodi di rilassamento, aut. Bernard Auriol red. Red
L'ABC del rilassamento profondo, aut. Paolo Abozzi e Pina Silvestri ed. l'Airone
Le Tecniche di Rilassamento, aut. M. Crebelli – manoscritto
www.nienteansia.it
Dispense del Corso di Tecniche Immaginative e Rilassamento di Riza Psicosomatica
Il Giardino che cura aut. Cristina Borghi ed. Urra
www.altrasalute.it
www.my-personaltrainer.it
www.alfemminile.com
www.alimentazione-salute.it
Aromaterapia aut. Luca Fortuna ed. Media Mac
www.erboristeriaedaltro.com
<http://wisesociety.it/incontri/maurizio-corradin>