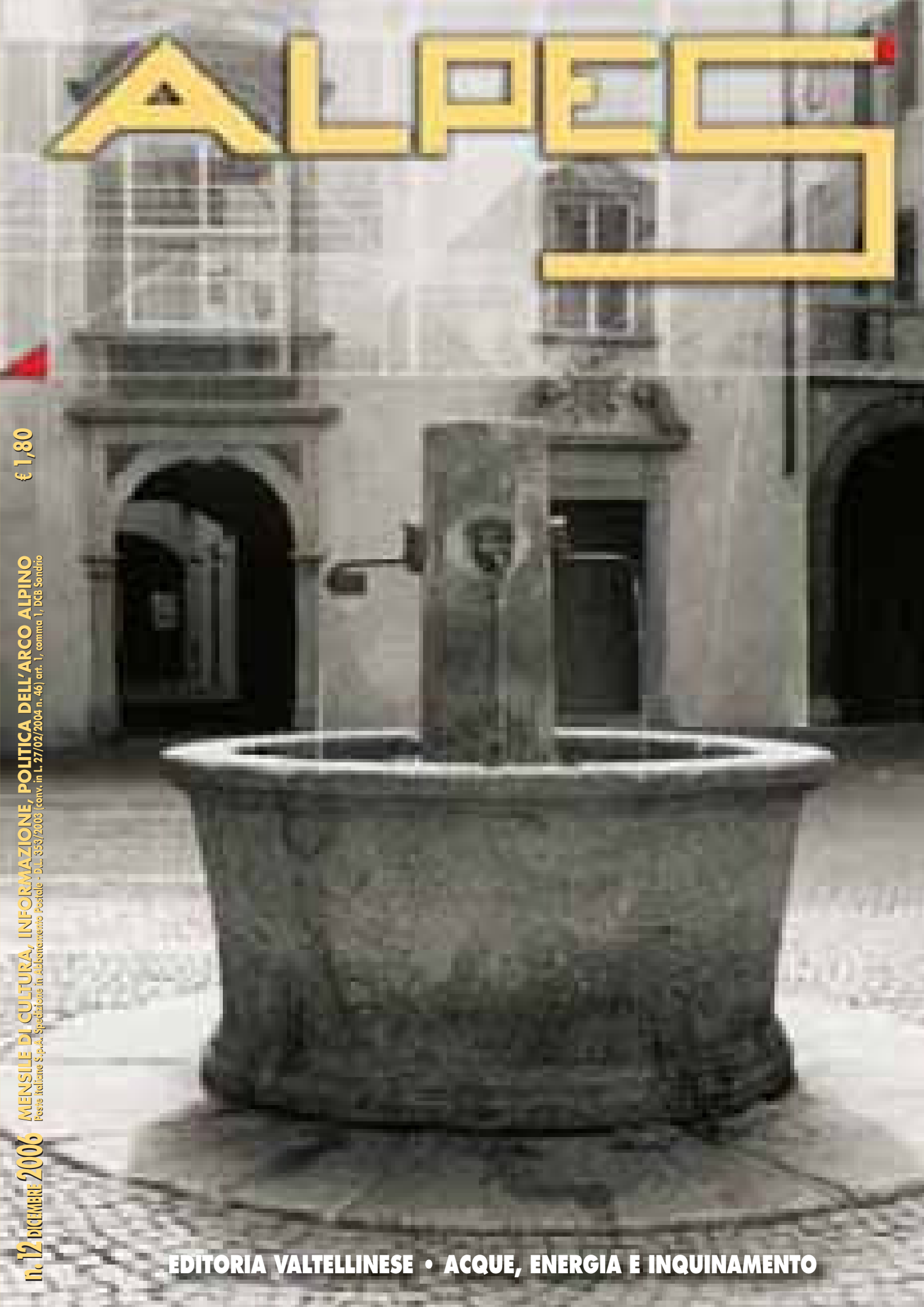


n. 12 DICEMBRE 2006

MENSILE DI CULTURA, INFORMAZIONE, POLITICA DELL'ARCO ALPINO
Periodico iscritto al Registro delle Pubblicazioni Periodiche - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, DCB. Servizio
Postale Italiano S.p.A. Spedite in Abbonamento Postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, DCB. Servizio

€ 1,80

ALPES



EDITORIA VALTELLINESE • ACQUE, ENERGIA E INQUINAMENTO



... E L'ANSIA NON C'È PIÙ. *Rimedi floreali e alimenti nei disturbi dell'umore.*

di Stefania Floreani, Deborah Pavanello

Cibo ed essenze floreali sono due utili alleati quando l'equilibrio psico-fisico è diventato precario. Gli alimenti, tanto quanto i fiori, sono un aiuto semplice che ci viene offerto dalla natura e che ognuno può imparare a gestire autonomamente.

Come molti rimedi naturali anche questi lavorano in sinergia; del resto, lo stesso dottor Bach (scopritore del potere curativo dei fiori) parlando delle sue essenze non le considerava un ulteriore metodo di cura che potesse competere e scontrarsi con quelli già esistenti ed utilizzati da altri terapeuti, ma pensava piuttosto che il suo contributo andasse oltre per raggiungere, in una sana unione di intenti, il benessere del malato.

Quest'ultimo è considerato da Bach soprattutto e principalmente in quanto individuo e non in quanto portatore di una patologia. Bach tenta in un certo senso di liberare la persona dalle defi-

nizioni e dalle schematizzazioni, e di darle un ruolo attivo nella ricerca del proprio benessere.

L'azione dei Fiori di Bach è dovuta al fatto di essere un'energia viva ad altra frequenza. Esse lavorano ad un livello sottile, vibrazionale, e sono in grado di intervenire sul campo magnetico umano (che vibra anch'esso ad una propria frequenza) riequilibrandolo.

Il cibo, sebbene venga considerato meno eterico, possiede anch'esso una parte sottile. Questo è confermato da molte tradizioni spirituali che da sempre hanno tenuto in grande considerazione la capacità dei cibi di influenzare tanto in positivo quanto in negativo il comportamento dell'uomo, i suoi pensieri, il suo umore e la sua spiritualità.

La scienza moderna ha in parte "tradotto" queste credenze affermando che i componenti degli alimenti (aminoacidi, proteine, minerali, vitamine) sono in grado di modificare la biochimica del

nostro corpo, e del nostro cervello in particolare, influenzando il nostro atteggiamento psicologico ed emotivo.

Date queste premesse si può ben dire che cibo ed essenze floreali possono essere utilizzati in caso di disturbi dell'umore, in particolare quando si è soggetti ad un disturbo piuttosto diffuso nella società contemporanea: l'ansia. Potremmo tentare di dare una definizione di ansia considerandola la fusione di un'emozione elementare come la paura e di una reazione che abbiamo imparato con il tempo, cioè l'anticipazione: lo stato d'ansia si creerebbe quando nella nostra mente prefiguriamo quali saranno le conseguenze di una determinata azione o pensiero.

Tra le essenze floreali utili per gestire questo squilibrio abbiamo scelto Impatiens (fiore della pazienza e della calma interiore), Red Chestnut (fiore del distacco) e White Chestnut (fiore del dominio mentale).

Impatiens

Il nome stesso di Impatiens indica la caratteristica dominante dello stato disarmonico della persona che ne ha bisogno. Questa è infatti impaziente, iperattiva, irritabile e spesso vittima di un nervosismo inarrestabile avvertito anche a livello fisico come tremore.

Lo stato bloccato di Impatiens impedisce di stare al passo con gli altri, poiché si deve per forza accelerare per staccarsi da chi risulta troppo lento, ed infatti aspettare per questi soggetti è insopportabile, una vera violenza.

Impatiens vive una tensione ansiosa costante, di cui però raramente è consapevole sebbene vi siano evidenti ripercussioni anche sulle funzioni fisiologiche: non sono rari fenomeni di tachicardia, aumento degli atti respiratori, spasmi digestivi, tensioni muscolari e crampi, intestino pigro perché troppo contratto, ecc.

Il motivo fondamentale per cui il tipo Impatiens non riesce a rilassarsi e a liberarsi dall'ansia è legato alla sua rigidità di fondo. Inoltre, non riuscendo ad adeguarsi al ritmo degli altri può ritrovarsi isolato.

Assumere questa essenza floreale aiuta l'individuo a riequilibrare il suo atteggiamento e a ridimensionare la sua ansia. Egli viene trasportato nel qui ed ora, impara la pazienza e si dà del tempo, capisce che non è importante solo la velocità con la quale si realizzano le cose, ma anche il come queste cose vengono realizzate.

La spinta interiore a correre si attenua, il vivere diventa più armonico e il contatto con se stessi diventa finalmente tranquillo e profondo. Impatiens dona calma e serenità, permette di rispettare i tempi altrui ed i nostri, aiuta a rallentare la mente, favorisce la concentrazione e l'osservazione consapevole allargando il campo visivo che gli automatismi di origine ansiosa in genere restringono.

Red Chestnut

Quando è in uno stato armonico il soggetto Red Chestnut è molto altruista, forte e con una grandissima carica umana. Egli è sinceramente in grado di preoccuparsi anche per persone che

non conosce e che non appartengono al suo ambito familiare perché ha un innato senso di carità.

Purtroppo nello stato bloccato è in costante ansia per gli altri, vive per loro, teme sempre il peggio e arriva a trasformare le banalità in gravissimi incidenti. Può anche immedesimarsi così tanto da alienarsi da se stesso focalizzando la sua attenzione unicamente verso l'esterno.

Poiché percepiscono un legame inscindibile con l'altro che procura loro tensione le persone Red Chestnut fanno fatica a rilassarsi. Assumere questo rimedio floreale permette di "tagliare il cordone ombelicale" creando la propria indipendenza psicologica ed un maturo distacco, non in senso egoistico, ma in quanto capacità di differenziazione.

Red Chestnut insegna a rispettare i limiti dell'altro ed i propri, allontanando quell'ansia apprensiva che mina la serenità del percorso di vita personale e dissolve la paura. Infine, quando l'ansia è dovuta all'incessante susseguirsi di pensieri che non conoscono sosta è necessario White Chestnut.

In questo caso la persona si sente privata delle proprie energie ed allontanata dal presente perché i suoi pensieri procedono in modo autonomo. Si verifica quindi uno scollamento tra pensiero e azione, di conseguenza non si verificherà nulla di costruttivo ma si proveranno solo ansia e stanchezza.

Questo stato disarmonico è caratterizzato da idee fisse e ripetitive. Il continuo rimuginare e dialogare tra sé e sé porterà alla confusione mentale: passato e futuro si intrecceranno cancellando il presente, la vita reale con conseguente ansia e agitazione.

Assumere White Chestnut significa ritrovare la pace mentale, il riposo, la serenità. Significa liberarsi dai pensieri ossessivi, avere idee più chiare e ordinate, tanto che i problemi verranno risolti in modo naturale senza ansia.

L'individuo sarà più disponibile ad accogliere gli impulsi che vengono dal mondo esterno in modo cosciente, ad orientarli per formulare delle decisioni che verranno messe in atto con facilità

perché lo scorrere dei pensieri sarà più fluido.

L'assunzione di questi fiori può essere accompagnata dall'introduzione o dalla soppressione nella dieta di quegli alimenti responsabili di causare a livello organico, e soprattutto cerebrale, reazioni ansio-gene.

Con gli alimenti assumiamo elementi che nelle giuste quantità permettono di mantenere un equilibrio biochimico all'interno dell'organismo, il che significa anche mantenere un umore stabile.

Se l'equilibrio biochimico viene alterato, a lungo andare possono insorgere stati ansio-geni ed anche depressivi senza che si sommino quei fattori esterni (figli, lavoro, partner) a cui normalmente diamo la colpa. Quando l'equilibrio biochimico è stabile anche le situazioni ansio-gene e stressanti comuni alla vita quotidiana vengono affrontate con maggiore facilità.

È possibile correggere l'equilibrio biochimico scegliendo con cura gli alimenti. Durante la digestione questi verranno metabolizzati e i loro costituenti trasportati dal sangue giungeranno ai vari organi e quindi anche al cervello dove aminoacidi, vitamine e minerali vengono utilizzati per sintetizzare neurotrasmettitori.

I neurotrasmettitori sono i "messaggeri chimici" utilizzati dai neuroni per scambiarsi informazioni. Essi regolano e modulano moltissimi aspetti della nostra esistenza, dalla memoria all'appetito, dal ritmo sonno-veglia all'istinto sessuale e naturalmente servono per regolare l'umore.

È ovvio che oltre al cervello anche gli altri apparati sono chiamati in causa per mantenere un buono stato emotivo; se per esempio l'intestino non assimila bene i cibi o se gli zuccheri non vengono gestiti in modo adeguato non possiamo pensare che il cervello possa supplire a queste funzioni. Tuttavia il suo ruolo è essenziale. È possibile modificare e influenzare la concentrazione cerebrale di neurotrasmettitori con un unico pasto, semplicemente scegliendo e abbinando i cibi in modo corretto.

Per quanto concerne l'ansia va da sé che è bene diminuire l'assunzione delle cosiddette sostanze psicoattive come alcool, tabacco e caffeina che

distruggono molti nutrienti importanti o li sottraggono al nostro organismo impedendo che vengano utilizzati per una corretta sintesi di neurotrasmettitori.

Da un punto di vista nutrizionale si è riscontrato che i soggetti ansiosi presentano spesso un'alta concentrazione di adrenalina mentre sono insufficienti alcune sostanze come calcio, vitamina E e serotonina.

L'adrenalina è un mediatore chimico con funzione eccitatoria prodotta ad esempio quando dobbiamo far fronte ad un pericolo. Se però, una volta terminato questo stimolo, la persona vive una pressione costante, l'adrenalina continuerà a salire e aumenterà non solo l'ansia ma potrà insorgere un certo nervosismo accompagnato da rabbia.

Non dobbiamo tuttavia pensare che l'adrenalina debba essere tenuta a livelli bassi, perché anche i mediatori eccitatori svolgono importanti funzioni. Una concentrazione troppo bassa di questo neurotrasmettitore causerebbe infatti disturbi della memoria e dell'apprendimento, sfaserebbe il ritmo sonno-veglia e concorrerebbe addirittura all'insorgere di stati depressivi.

L'adrenalina è prodotta a partire dalla tirosina, un aminoacido che assumiamo con i cibi proteici. A livelli alti di adrenalina nei soggetti ansiosi si associano solitamente quantità ridotte di calcio, vitamina E e serotonina.

Il calcio è un minerale molto importante per il nostro organismo ed espleta, oltre ad altre numerose funzioni (ben conosciute sono quelle relative al metabolismo osseo), un'azione sedativa. Quando è carente possono instaurarsi con più facilità stati d'ansia e possono aumentare nervosismo ed irritabilità. Il calcio è presente in buone quantità in molti alimenti, ma lo si trova soprattutto nei prodotti caseari, negli ortaggi a foglia verde e nei legumi, piselli e fagioli in particolare.

La vitamina E, molto nota per il suo potere antiossidante grazie al quale aiuta le nostre cellule (comprese quelle del cervello) a non invecchiare precocemente, ha anche un effetto calmante. Ne sono buone fonti gli oli di semi spremuti a freddo, l'olio d'oliva e alcune verdure come il cavolo cappuccio, i

broccoli, gli spinaci e gli asparagi.

La serotonina, infine, è il principale neurotrasmettitore del "buon umore". Quando è presente in dosi sufficienti l'umore migliora, quando invece non lo è il nervosismo avanza e si può giungere anche alla depressione.

I cibi che ne stimolano la produzione sono banane, ananas, prugne, pomodori e melanzane; tuttavia, per aumentare la concentrazione di serotonina a livello cerebrale è anche possibile assumere alimenti ricchi di triptofano (per esempio i cereali integrali) che il nostro organismo provvederà a convertire in serotonina.

I soggetti ansiosi tendono a soffrire anche di ipoglicemia. Bassi livelli di zucchero nel sangue si traducono in un disequilibrio a livello della biochimica del cervello che presenterà un'attività elettrica non regolare. Questo può portare ad aggressività incontrollata e a stanchezza cronica.

Se per "tirarci su" assumiamo zuccheri raffinati questi entreranno in circolo molto rapidamente dandoci una certa sensazione di benessere, ma altrettanto rapidamente verranno metabolizzati e il livello di zuccheri tornerà ad essere basso. L'unico risultato sarà che il nostro organismo tornerà ad uno stato di allarme e noi ci rivolgeremo nuovamente verso zuccheri raffinati, veloci, ma in fondo inutili. In più è stato notato che a bassi livelli di zuccheri corrispondono bassi livelli di serotonina.

Le sensazioni di nervosismo, spossatezza, depressione e ansia avranno dunque una doppia causa. E' raccomandabile dunque introdurre nella dieta alimenti con basso indice glicemico o che cedono gli zuccheri lentamente come i cereali integrali.

Tutte le vitamine del gruppo B sono fondamentali per un buon funzionamento del cervello e molte concorrono al buon umore, ma la B3 in particolare viene utilizzata dall'organismo per trasformare il triptofano in serotonina. Se la vitamina B3 è insufficiente si prova paura anche per aspetti normali della vita, si diventa apprensivi, sospettosi e addirittura insonni. La vitamina B3 aiuta il rilassamento ed è leggermente ipnotica.

Un soggetto costantemente in ansia

può aver bisogno di aumentare nella dieta l'apporto di altri elementi: il magnesio, per esempio, un minerale importante per il sistema nervoso, la vitamina C, che concorre a modulare la concentrazione di adrenalina e la vitamina B12, di cui sono naturalmente ricchi cereali integrali e legumi.

Alimenti e fiori di Bach

Gli alimenti possono essere dei preziosi alleati nei disturbi ansigeni tanto quanto i Fiori di Bach, purché si abbia l'accortezza di combinarli adeguatamente e di sceglierli con cura. Non è possibile pensare di utilizzare alimenti che non siano freschi, biologici e il più naturali possibile, cioè che non abbiano subito troppe trasformazioni dall'industria conserviera.

Più ci serviamo di prodotti semplici e poco manipolati dall'uomo più riusciamo ad utilizzare il potere curativo della Natura. I Fiori di Bach come gli alimenti possono essere scelti uno per uno e associati per creare la sinergia di cui abbiamo bisogno.

Entrambi i rimedi curano l'individuo, non la sua patologia, lo rispettano nella sua individualità e gli permettono di risolvere e comprendere quei disturbi dell'umore come l'ansia, stimolando anche la ricerca e la crescita interiore. ■

STEFANIA FLOREANI

Erborista, naturopata, si occupa delle tematiche relative al benessere dal 1997, è docente di floriterapia nel Corso di Naturopatia organizzato dall'Istituto di Formazione Europeo.

DEBORAH PAVANELLO

Naturopata, è autrice di *Cibo per l'anima* (ed. Mediterranee), un'opera sull'effetto biochimico dell'alimentazione con particolare attenzione alle diete nelle tradizioni mistico-religiose.

E' direttrice del Corso di Naturopatia organizzato dall'Istituto di Formazione Europeo dove insegna Scienze della nutrizione.

INFO:

IFE - Istituto di Formazione Europeo
Corso di Scienze Naturopatiche
Via Vallazze, 82 Milano
tel. 02 - 26.66.166.
www.ifeformazione.it
info@ifeformazione.it