

ANSIA E DEPRESSIONI

e altri stati emotivi spiacevoli

Il 2020, a causa di tutto ciò che è successo e tutte le costrizioni che dobbiamo subire, è un anno caratterizzato particolarmente da problemi psicologici come ansia, preoccupazioni, depressioni, nervosismo e simili, che poi portano ad insonnia e altri disturbi psicosomatici.

Ansia e depressioni hanno una radice in comune: la mancanza di connessione con la sorgente del nostro essere, l'amore incondizionato. Anche la paura, le preoccupazioni e tutti i sentimenti negativi altro non sono che carenza di amore e sentimenti positivi.

Con la luce si può scacciare le tenebre.

Per questo io consiglio a tutti in primo luogo **la meditazione ed esercizi di respirazione**, meglio se in gruppo, ad esempio da me ogni venerdì o in qualsiasi altro gruppo di meditazione, e, forse la cosa più importante di tutte, le **camminate all'aria aperta**. Recenti studi confermano che i boschi e gli alberi hanno un enorme potere curativo e sono la terapia più efficace contro ansia e depressioni.



Nell'organismo, i meccanismi responsabili per malumori sono lo squilibrio tra simpatico e parasimpatico, i due antagonisti del **sistema nervoso autonomo**. Lo squilibrio accade quando siamo sottoposti a stress, di qualsiasi natura esso sia, specialmente se è psicologico, ma anche lo stress fisico può portare a ciò e anche la carenza di sonno, quindi è importante curare l'insonnia.

Il secondo meccanismo patologico che porta a sentimenti negativi è la carenza di **serotonina**, l'ormone della felicità, non ha quel nome per nulla, è proprio quello che ci fa stare bene e senza di quello ci sentiamo proprio male. La serotonina viene prodotta per il 90% nell'intestino, quindi è chiaro che prima di tutto va sanato l'intestino e il **microbiota**. Il precursore della serotonina è un aminoacido di nome **Triptofano**, eventualmente può essere carente, quindi forse è il caso di prenderlo come integratore oppure aumentare i cibi che ne sono ricchi, senza però indebolire la digestione e l'intestino. La forma 5-HTP è la più efficace contro l'ansia.

Sempre parlando di cibo, i **prodotti animali** portano con sé la paura e l'ansia immagazzinata a causa delle atroci torture che sono state fatte agli animali in tutta la loro vita ed in particolare al macello. La carne porta con sé tutti gli ormoni e altre molecole che trasmettono ansia, paura, terrore, stress e dolore. È inutile fare gli struzzi in questo caso, perché il dolore degli animali ci influenza che vogliamo o no, ad un livello chimico che noi non possiamo influenzare volontariamente, e ci fa stare sempre peggio, lentamente ma inesorabilmente, finché non smettiamo di mangiare prodotti animali, o perlomeno carne e latticini, che ne sono i principali portatori. Le uova biologiche da allevamento locale e il pesce selvaggio sono cibi relativamente felici, come anche la cacciagione, ma soltanto se è davvero cacciagione locale e non cervo allevato come quello che si mangia nei ristoranti o si compera alla Migros.

Altri cibi che peggiorano gli stati ansiosi: alcolici, caffè, tè, energy drinks, cioccolato.

Dopo aver eliminato le cause del problema, ci sono vari trattamenti che aiutano a stare bene:

L'**iperico** è una pianta molto solare, che immagazzina la luce del sole in estate per poi rendercela in inverno, quando la nostra luce interna si spegne o diminuisce. Da decenni è conosciuto come il miglior rimedio contro le depressioni e le preoccupazioni, specialmente quelle notturne che non ci fanno dormire, perché l'iperico rilassa proprio la mente. Io consiglio le gocce Ceres oppure una tisana con anche altre erbe, ma anche altri prodotti fitoterapeutici a base di iperico sono molto efficaci.

Oltre a quello ci sono svariate altre erbe che aiutano a stare più sereni, ad esempio la **passiflora**, che ci riporta al centro del nostro essere e ci fa tornare in pace con noi stessi, la **melissa**, rilassante soprattutto per il sistema nervoso, la **valeriana** e la **kava-kava**, la miglior pianta contro gli attacchi di panico. Ma anche molte altre.

Anche la carenza di nutrienti può essere causa di problemi psicologici: la carenza di **vitamina B12** ad esempio porta anche problemi neurologici che si manifestano proprio come emozioni negative e insonnia, anche la carenza di altre vitamine del **complesso B** porta a nervosismo, la carenza di **vitamina D** porta a depressioni, soprattutto in inverno quando è carente, la carenza di **magnesio** causa insonnia e nervosismo, il **manganese** e il **cobalto** possono essere utili, e gli **Omega 3** sono importanti per la formazione della serotonina.

Con il **massaggio Tuina** e l'**agopuntura**, infine, si curano da millenni anche i problemi psicologici, perché nella Medicina Tradizionale Cinese il nostro organismo è tutto un insieme di anima, corpo e mente. Le tecniche della Medicina Cinese quindi ci permettono di armonizzare il sistema nervoso, rilassare, sciogliere le tensioni, rinforzare la digestione ed equilibrare l'intestino, e rinforzare ad esempio il meridiano dei reni, responsabile proprio per l'ansia e la paura, o quello della milza, che se debole causa preoccupazioni e pensieri ricorrenti, o il meridiano dei polmoni nel caso le emozioni prevalenti siano sconforto, tristezza e simili, oppure equilibrare fegato e cistifellea nel caso di nervosismo, rabbia, tensioni.

Per riassumere:

- ☺ Meditazione e respirazione, meglio se in gruppo
- ☺ Passeggiate nei boschi, anche ogni giorno
- ☺ Iperico Ceres, 3 volte al giorno una goccia (farmacia)
- ☺ Tisana su misura Greenspirit
- ☺ Vitamine: Complesso B compresa B12, Vitamina D3
- ☺ Magnesio
- ☺ Triptofano (L-Tryptophan oppure meglio ancora 5-HTP)
- ☺ Acidi grassi Omega 3
- ☺ Riequilibrare l'intestino ed il microbiota con l'alimentazione (vedi il capitolo sull'intestino)
- ☺ Riequilibrare il sistema nervoso con massaggi e agopuntura
- ☺ Evitare carne e latticini (vedi capitolo sull'alimentazione, prima parte del libro)