

ANSIA

DESCRIZIONE: L'ansia è uno stato caratterizzato da una sensazione di paura non connessa ad alcuno stimolo specifico. una complessa combinazione di emozioni negative che includono paura, apprensione e preoccupazione, ed è spesso accompagnata da sensazioni fisiche come palpitazioni, dolori al petto e/o respiro corto, nausea, tremore interno. Può esistere come disturbo cerebrale primario oppure può essere associata ad altre patologie

SINTOMI: l'ansia diviene un problema quando non è possibile esaurire l'energia nervosa che essa produce. Quando una riunione, un problema familiare o una scadenza ci creano tensione, l'organismo invia un segnale d'allarme, ma la reazione fisica che segue raramente è adeguata: compaiono palpitazioni cardiache, irrequietezza, tensione, sudore palmare, diarrea, cefalea, lombalgia, tensione muscolare, ipertensioni, insonnia, disturbi digestivi, affezioni cutanee, sbalzi d'umore, depressione, fino ai tanto temuti attacchi di panico. Inoltre gli effetti dell'ansia possono incidere negativamente sui problemi di salute preesistenti. **CAUSE PRIME:** STRESS, CAFFEINA, ZUCCHERI, NICOTINA, ALCOL E DROGHE, FARMACI, SONNO DISTURBATO, TOSSINE AMBIENTALI, MALNUTRIZIONE, DISTURBI TIROIDEI, IPOGLICEMIA, DEPRESSIONE, PATOLOGIE A CARICO DELLE GHIANDOLE SURRENALI.

CONSIGLI ALIMENTARI: la miglior dieta è costituita da un buon apporto di nutrienti, magari suddivisi in cinque pasti leggeri durante la giornata invece che tre, per stabilizzare il tasso ematico nel sangue. I cereali complessi contengono serotonina un neurotrasmettitore che esercita effetti sedativi sul cervello: cereali integrali quali riso e avena sono i più consigliati. Alimenti contenenti Vitamina B (lievito di birra, riso, verdura a foglia verde); calcio e magnesio rilassano il fisico: alghe, verdure verdi, soia, noci, melassa, salmone, ostriche, sardine, broccoli, yogurt senza zucchero.

ALIMENTI DA EVITARE : caffeina, alcool, zuccheri e farine raffinate.

DISINTOSSICAZIONE: lo stress può dipendere da un accumulo di tossine. Un digiuno di tre giorni, durante il quale si assumeranno succhi di frutta e verdura sotto controllo medico, accompagnato da periodi di massaggio, relax e bagni caldi.

STRATEGIE NATURALI: Esercizio fisico – Lo sport produce ottimi effetti sull'autostima. Chi soffre di problemi di ansia tende ad avere una bassa autostima, e fare dell'esercizio fisico, anche moderato, può aiutare a produrre miglioramenti in questo senso. Fare qualcosa per se stessi vuol dire considerarsi abbastanza importanti da concederselo. Tecniche di rilassamento – Uno stato di rilassamento può essere raggiunto con l'aiuto di registrazioni di auto-ipnosi, training autogeno, yoga, meditazione. P.N.L. e Floriterapia personalizzata: sono efficaci più di ogni altro tipo di terapia da sola nell'alleviare i disturbi dell'ansia e ridurre le sue conseguenze sull'organismo.

FITOTERAPIA: Ci sono molte piante che svolgono un efficace effetto rilassante sul sistema nervoso; in particolare:

Biancospino contrasta gli stati ansiosi grazie alla azione sedativa sull'eccitabilità del sistema nervoso e sul battito cardiaco. E' in grado di deprimere la sensazione di angoscia, di vertigini e combattere l'insonnia.

Iperico 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.

Passiflora ha un'azione depressiva sul sistema nervoso autonomo (motilità intestinale, frequenza cardiaca, ecc) e un effetto ansiolitico simile a quello prodotto dalle benzodiazepine, senza i loro effetti collaterali;

Valeriana possiede proprietà sedative del sistema nervoso centrale, e spasmolitiche. Queste attività sono imputabili al potenziamento di particolari meccanismi di trasmissione nervosa, attraverso l'aumento della disponibilità di un neurotrasmettitore, l'acido gamma-amino-butirrico (GABA), che ha effetto deprimente sul sistema nervoso centrale. L'Escolzia,(Eschscholtzia Californica) , contiene protopina e altri alcaloidi agiscono come sedativi e soporiferi sul sistema nervoso centrale, ma la sua attività ansiolitica non è dovuto ai soli alcaloidi, ma a tutto il fitocomplesso. Un lavoro di indagine sui componenti attivi ha dimostrato che anche parti di estratti prive di alcaloidi hanno effetti sedativi e antispasmodici.

AROMATERAPIA: lavanda, gelsomino, melissa ylang ylang vanno aggiunti all'acqua del bagno o diluiti in un olio base da massaggio. Il bergamotto aiuta a riacquistare appetito, melissa, camomilla, menta, finocchio e carvi sono utili in caso di crampi addominali: aggiunti ad un olio per massaggi e strofinati delicatamente sull'addome per alcuni minuti.

Quanto riportato, è tratto da materiale informativo di libera consultazione sul Web. Erborizsteria Sauro non è responsabile della diffusione di indicazioni che si rivelassero false o comunque non rispondenti a verità. Le indicazioni suggerite sono da intendersi come consigli e non vogliono né possono sostituirsi alla diagnosi del medico, che è opportuno consultare sempre, prima di decidere della propria salute.