



**Sindrome ansioso-depressiva:
approccio olistico**

Rocco Berloco

A landscape photograph showing a valley with green fields and a rainbow arching across the sky. The text is overlaid on the image.

500 PAZIENTI

SINDROME ANSIOSO-DEPRESSIVA



Il benessere?!



M.E.

E.E.S.

TRAINING CORPOREO

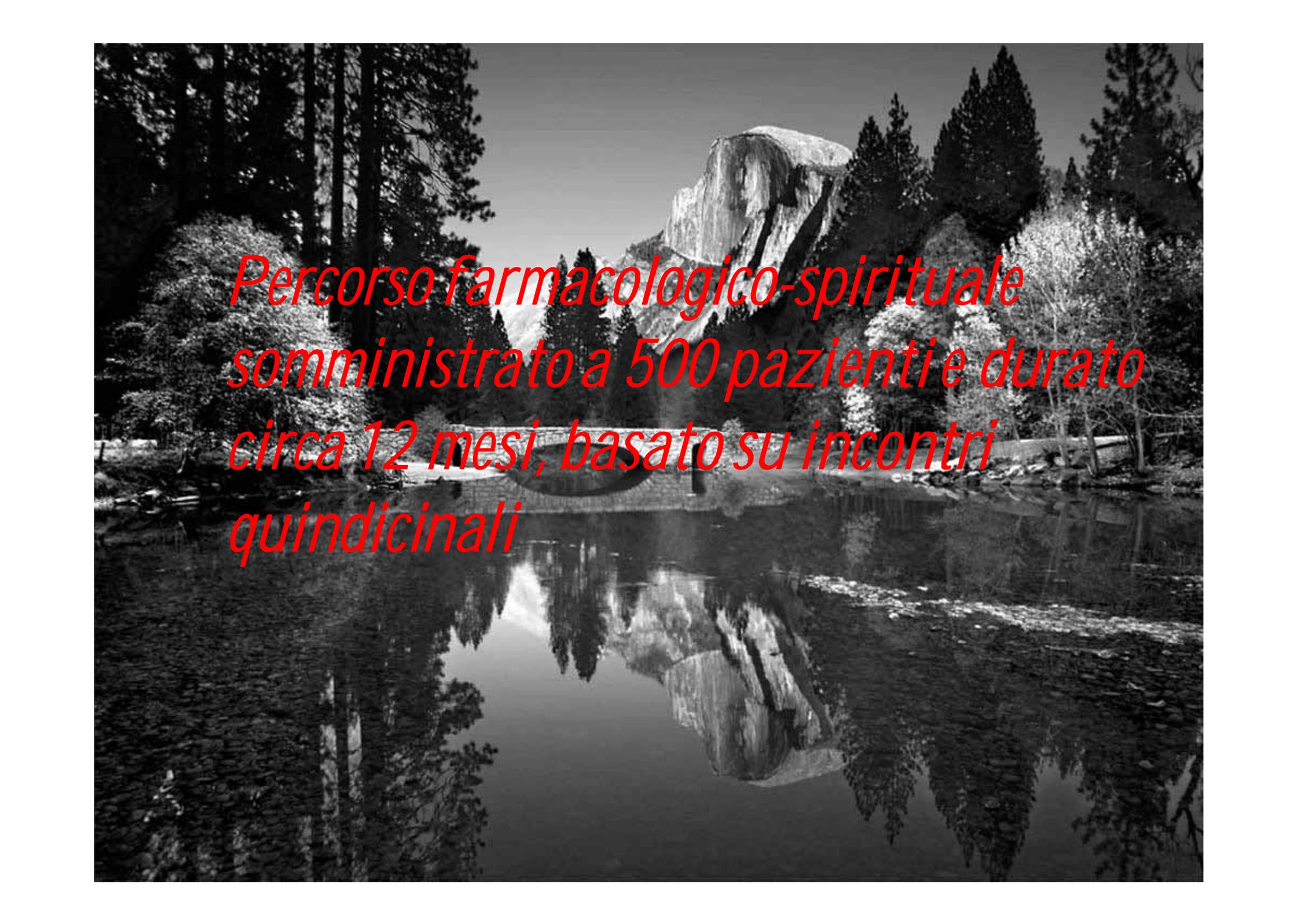
PROGRAMMA ALIMENTARE

OMEOPATIA

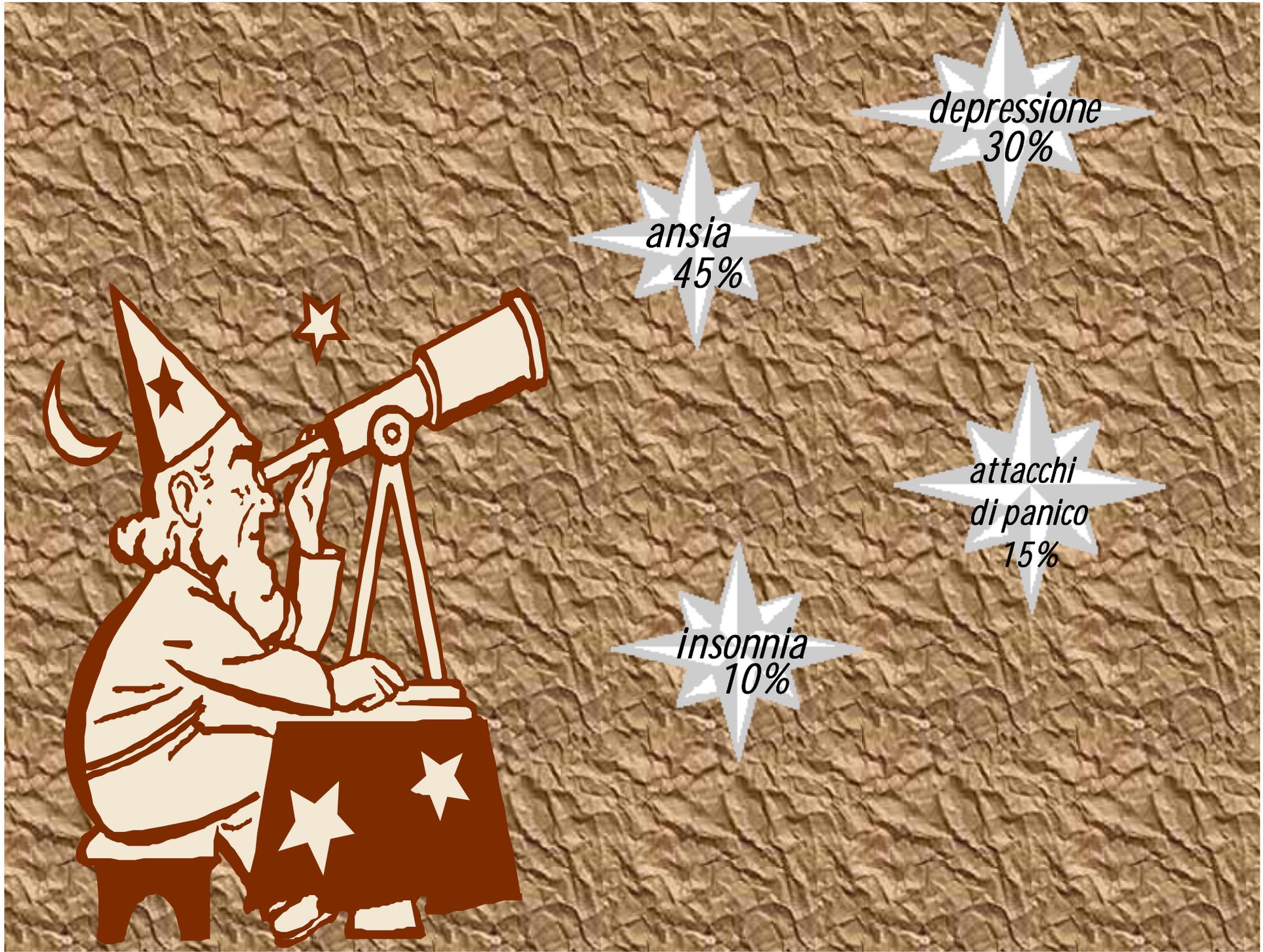
FIORI DI BACH

- **TECNICHE DI RILASSAMENTO**
- **VISUALIZZAZIONI**

FITOTERAPIA



*Percorso farmacologico-spirituale
somministrato a 500 pazienti e durato
circa 12 mesi, basato su incontri
quindicinali*



depressione
30%

ansia
45%

*attacchi
di panico*
15%

insonnia
10%

The image features a stylized, dark silhouette of a person with their arms raised in a 'V' shape, set against a background of a purple-to-teal gradient. Numerous yellow, 3D-style stars of various sizes are scattered across the scene. A black, dotted thought bubble is positioned above the person's head, containing red text. The overall aesthetic is symbolic and celebratory.

La sinergia di potenze tra i rimedi energetici e le tecniche spirituali adottate hanno consentito un risultato finale del 100% di riuscita.

DOPO TRENTA GIORNI

- 40% miglioramento del tono dell'umore**
- 90% ha abbandonato qualsiasi idea di suicidio, di desiderio di morte o sensazione che la vita non vale la pena di essere vissuta**
- 85% miglioramento insonnia**
- 45% ridotto agitazione ed ansia**

DOPO SESSANTA GIORNI



- 60% miglioramento del tono dell'umore**
- 95% ha abbandonato qualsiasi idea di suicidio, di desiderio di morte o sensazione che la vita non vale la pena di essere vissuta**
- 90% miglioramento insonnia**
- 75% ridotto agitazione ed ansia**

DOPO NOVANTA GIORNI



- 95% miglioramento del tono dell'umore**
- 100% ha abbandonato qualsiasi idea di suicidio, di desiderio di morte o sensazione che la vita non vale la pena di essere vissuta**
- 95% miglioramento insonnia**
- 90% ridotto agitazione ed ansia**

DOPO CENTOVENTI GIORNI



- 100% miglioramento del tono dell'umore**
- 100% ha abbandonato qualsiasi idea di suicidio, di desiderio di morte o sensazione che la vita non vale la pena di essere vissuta**
- 100% miglioramento insonnia**
- 95% ridotto agitazione ed ansia**

DOPO CENTOCINQUANTA GIORNI



- 100% miglioramento del tono dell'umore
- 100% ha abbandonato qualsiasi idea di suicidio, di desiderio di morte o sensazione che la vita non vale la pena di essere vissuta
- 100% miglioramento insonnia
- 100% ridotto agitazione ed ansia

DOPO CENTOTTANTA GIORNI

- 100% miglioramento
 - 100% ha abbandonato il suicidio, di desideri che la vita non vale la pena
 - 100% miglioramento
 - 100% ridotto agitazione e ansia
- PARZIALE SOSPENSIONE DEI RIMEDI
 - CONTINUAZIONE DEI COLLOQUI

DOPO UN ANNO

- 100% miglioramento d
- 100% ha abbandonato il suicidio, di desideri che la vita non vale
- 100% miglioramento
- 100% ridotto agitazione
- TOTALE SOSPENSIONE DEI RIMEDI
- CONTINUAZIONE DEI COLLOQUI



Dopo un anno e due mesi tutti i
pazienti avendo sospeso anche i
colloqui sono tornati alla nostra
attenzione ma non avevano
presentato ricadute!...

Rocco
Berloco



**Dal punto di vista pratico
queste patologie
assumono un ruolo
importante dal punto di
vista sociale sia per la loro
alta incidenza sulla
popolazione, sia per essere
una delle più importanti
fonti di suicidio.**



Le distimie sono malattie caratterizzate da una variazione durevole e patologicamente profonda del tono dell'umore o nel senso di tristezza (sindrome depressiva) o nel senso dell'allegria (sindrome maniacale).



La serotonina è sintetizzata a partire dall'aminoacido L-triptofano che è successivamente idrossilato dalla triptofano-idrossilasi in 5-idrossitriptofano (5HTP); questi viene decarbossilato a serotonina (5HT).

La serotonina poi è metabolizzata dalle MAO ad acido 5-idrossiindolacetico (5HIAA) il cui reuptake sembra essere il principale mezzo di inattivazione dopo la liberazione di 5HT.



**Studi farmacologici
propendono per il
coinvolgimento delle 5HT
nella regolazione di stati
emozionali.**

**Gli inibitori delle MAO
aumentano la 5HT
bloccando il suo
metabolismo a 5HIAA,
mentre l'amitriptilina può
bloccare l'inattivazione per
reuptake della 5HT.**



**Studi farmacologici
propendono per il
coinvolgimento delle 5HT
nella regolazione di stati
emozionali.**

**Gli inibitori delle MAO
aumentano la 5HT bloccando
il suo metabolismo a 5HIAA,
mentre l'amitriptilina può
bloccare l'inattivazione per
reuptake della 5HT.**

**Quindi questi ed altri studi
hanno avvalorato l'ipotesi che
individua nel decremento
dell'attività centrale
serotoninergica la causa di
alcune forme depressive.**



E' tale visione è anche sostenuta da recenti risultati (Coppen) sulla diminuzione di 5HIAA nel liquido cefalorachidiano in sottogruppi di pazienti depressi, e di 5HT in suicidi.



**Friedman e Coll riportano
che pazienti la cui
depressione migliorava
durante trattamento con
imipramina peggioravano
quando la sintesi della 5HT
era inibita.**



Tanovsky – El-Yousef ed altri suggeriscono invece che un aumento dell'attività centrale colinergica può essere significativo dal punto di vista etiologico nella depressione ,ed asseriscono che un disturbo nell'equilibrio tra i sistemi centrali colinergico e catecolaminergico può sostenere la depressione.



In definitiva, sul piano delle ipotesi circa il ruolo dei neurotrasmettitori nelle distimie, va acquistando credito l'impostazione che, più che l'alterazione dei neurotrasmettitori, abbia importanza il loro reciproco bilanciamento, quindi (De Giacomo – Resnik – Pierri) la patologia psichica origina quando viene meno l'equilibrio nel funzionamento dei vari sistemi di neurotrasmissione.



Per la classificazione ci rifacciamo a quella presa in considerazione dall'Istituto di Psichiatria dell'Università degli Studi di Bari, e quindi parleremo di psicosi distimiche o affettive, forme endogene per le quali si presuppone un'eredità di tipo dominante autosomico con penetrazione incompleta del gene, con decorso periodico irregolare con intervalli di benessere; i vari episodi possono essere tutti dello stesso tipo (stato malinconico o stato maniacale) o più frequentemente presentare l'irregolare alternarsi di stati (psicosi maniaco-depressiva)



Depressioni endoreattive,
forma che secondo Weitbrecht
sarebbe una forma a se stante
a cavallo tra la depressione
endogena e quella reattiva;
depressioni nevrotiche e
reattive, che possono essere
ricondotte a situazioni
esistenziali della vita e si
manifestano con una
depressione dell'umore meno
intensa rispetto a quelle
endogena, e con prevalenza di
sintomi quali insonnia, fobie,
anoressia, parestesie, etc



Distimie sintomatiche in cui l'alterazione del tono dell'umore è soltanto la manifestazione di una diversa sindrome psicopatologica, legate molto spesso ad alterazioni organiche dell'encefalo.



La terapia delle distimie prevede numerose strategie: gli inibitori della ricaptazione della serotonina (ISRS), gli antidepressivi triciclici, gli inibitori delle MAO, il glutammato di litio, etc.



Gli inibitori della ricaptazione della serotonina (ISRS) costituiscono una nuova classe di antidepressivi più tollerati e con meno effetti collaterali e che sono considerati farmaci di prima scelta nei casi lievi o moderati: i più importanti sono la fluoxetina (prozac) e la sertralina (zoloft).



Il primo ha un'emivita di 1-3 giorni, si somministra abitualmente in un dosaggio unico di 20 mg al mattino e richiede circa due, quattro settimane per raggiungere l'effetto terapeutico, il secondo ha un'emivita di 26 ore e se ne assume normalmente un dosaggio di 50 mg in monosomministrazione. Quest'ultimo puo' provocare diarrea



Altri effetti collaterali possono essere: cefalea, nervosismo, la succitata diarrea, nausea, lieve sedazione, insonnia e agitazione, soprattutto nella fase iniziale del trattamento e minimizzabili iniziando con basso dosaggio, anorgasmia nelle donne, disturbi all'eiaculazione negli uomini; riferiti, anche se non frequenti, inappropriata secrezione di ADH, rash cutanei ed effetti extrapiramidali, nella fase iniziale del trattamento.



Antidepressivi triciclici (chiamati così perché hanno in comune un nucleo triciclico: iminodibenzile e le loro differenze risiedono nelle catene laterali).

Meccanismo d'azione: l'inibizione della ricaptazione presinaptica delle amine biogene: noradrenalina, serotonina e dopamina.

Negli Stati Uniti sono oggi la principale causa di morte per "over-dose".

L'efficacia dei vari prodotti è sovrapponibile, richiedono 10-20 giorni per ottenere il massimo effetto.



Effetti collaterali: stipsi sino all'ileo, riduzione della salivazione, midriasi, disturbi dell'acomodazione, sudorazione, ritardo della minzione sino al blocco urinario, convulsivante, ormonali, ipotensione ortostatica, tremori, fotosensibilizzazione, depressione midollare, ittero da stasi, manifestazioni extrapiramidali, sedazione, aumento ponderale.



Controindicazioni: ipertrofia prostatica, glaucoma, epilessia, cardiopatie gravi, ileo, tireotossicosi, epatopatie, nefropatie ed avere particolari cautele in casi di gravidanza, soggetti anziani, sospetta epilessia, ipertiroidismo.

Evitare l'alcool (aumento della depressione sul SNC), amine sim-paticomimetiche (crisi ipertensive), IMAO (occorre attendere al-meno 15 gg dalla loro sospensione).



La loro azione e' ridotta dall'associazione con barbiturici e contraccettivi orali.

Una sospensione improvvisa puo' creare un rebound colinergico con nausea, crampi addominali e cefalea. Tra i piu' impiegati ricordiamo nelle depressioni dove prevalgono l'ansia e i disturbi del sonno l'amitriptilina (laroxyl), e nelle depressioni dove prevale l'astenia la clorimipramina (anafranil).



Al termine di questa rassegna vogliamo citare l'affermazione dello psichiatra inglese Brewer contenuta in una lettera al The Medical Journal of Australia dell'aprile 1969 che ricordava come gli antidepressivi o non funzionano o funzionano solo nel 15% dei casi.



La dottoressa Wurtman sostiene che aumentando con la dieta l'apporto di triptofano, aminoacido che superata la barriera ematoencefalica si trasforma in serotonina, si possono avere risultati interessanti in numerose forme di depressione.



Wurtman e Fernstrom spiegano come l'insulina endogena prodotta dopo l'assunzione dei carboidrati faccia aumentare il triptofano ematico che poi oltrepassa la barriera ematoencefalica. Nei pasti ricchi di proteine e carenti in carboidrati, invece, l'abbondanza di GAEN (aminoacidi elettricamente neutri: tirosina, fenilalanina, leucina, isoleucina, valina) che giungono al cervello mediante lo stesso sistema di trasporto del triptofano si dimostrano competitivi ai danni di quest'ultimo.



Il ruolo dell'insulina secondo Wurtman e Fernstrom sarebbe quello di ridurre la quantità di GAEN nel sangue senza antagonizzare anche il triptofano, anzi favorendone, a questo punto il suo trasporto, e la sua successiva trasformazione in serotonina.



I tedeschi V. Brantl ed H. Teschemacher hanno individuato nel latte e i suoi derivati delle sostanze morfino-simili capaci di intervenire positivamente, come le endorfine, su insonnia, eccitazione, nervosismo e per similitudine definite “exorfine”.

Queste β -casomorfine sono peptidi, che si formano nel tubo digerente dall’attività digestiva sulla β -caseina, una componente proteica presente nel latte ed i suoi derivati.



Chang e coll hanno dimostrato che un loro derivato, la β -casomorfina-4 amide è un potente agonista di tipo μ rispetto alla morfina e che resiste all'azione litica della pronasi, della tripsina, della chimotripsina, e della carbossipeptidasi A e B, mentre Havemann e Kuschinskay come siano piu' potenti, in casi anche di 10 volte, della stessa morfina nell'ottenere effetti sul sistema nervoso centrale.



Hauntefeuille e coll hanno studiato come somministrate per via orale le β -casomorfina-4 amide vengono assorbite entrando in circolo, ma da altri lavori emergerebbe che questa affermazione non e' vera per cio' che riguarda l'adulto.



Medina et altri affermano cui nel latte di donna siano state trovate tracce di una sostanza diazepam-equivalente. Cio' e' stato verificato in dodici donne che non avevano assunto farmaci diazepinici negli ultimi dieci anni. La concentrazione riscontrata era tra 0,4 e 7,3 ng di diazepam-equivalente /ml, mentre Wildmann e coll. avevano gia' sostenuto precedentemente la presenza di molecole benzodiazepino-simili nel frumento e nella patata.



Engelberg e Muldoon affermano che la riduzione di colesterolo ematico in persone di mezza età' riduce il rischio di morte per coronaropatie aumentando quello per suicidio. Nel cervello dei suicidi hanno trovato bassi livelli di serotonina e poi nei depressi che tentano il suicidio sono stati trovati livelli di 5-HIAA (acido acetico idrossindolo, maggior metabolita della serotonina) piu' bassi che in depressi senza questa tendenza; inoltre Vikkunen afferma che soggetti con personalità aggressiva hanno tasso inferiore di colesterolo ematico.



Engelberg in virtu' anche degli studi di Heron e coll. i quali avevano scoperto che quando in vitro la viscosità delle membrane sinaptiche del cervello del topo aumentava grazie al colesterolo, aumentava di cinque volte anche il legame con la serotonina, afferma che una ridotto apporto di colesterolo con la dieta può ridurre il colesterolo delle membrane cerebrali, ridurre la viscosita' e diminuire l'esposizione dei recettori della serotonina sulla superficie della membrana. Quindi meno serotonina al cervello, aumentato rischio di depressione



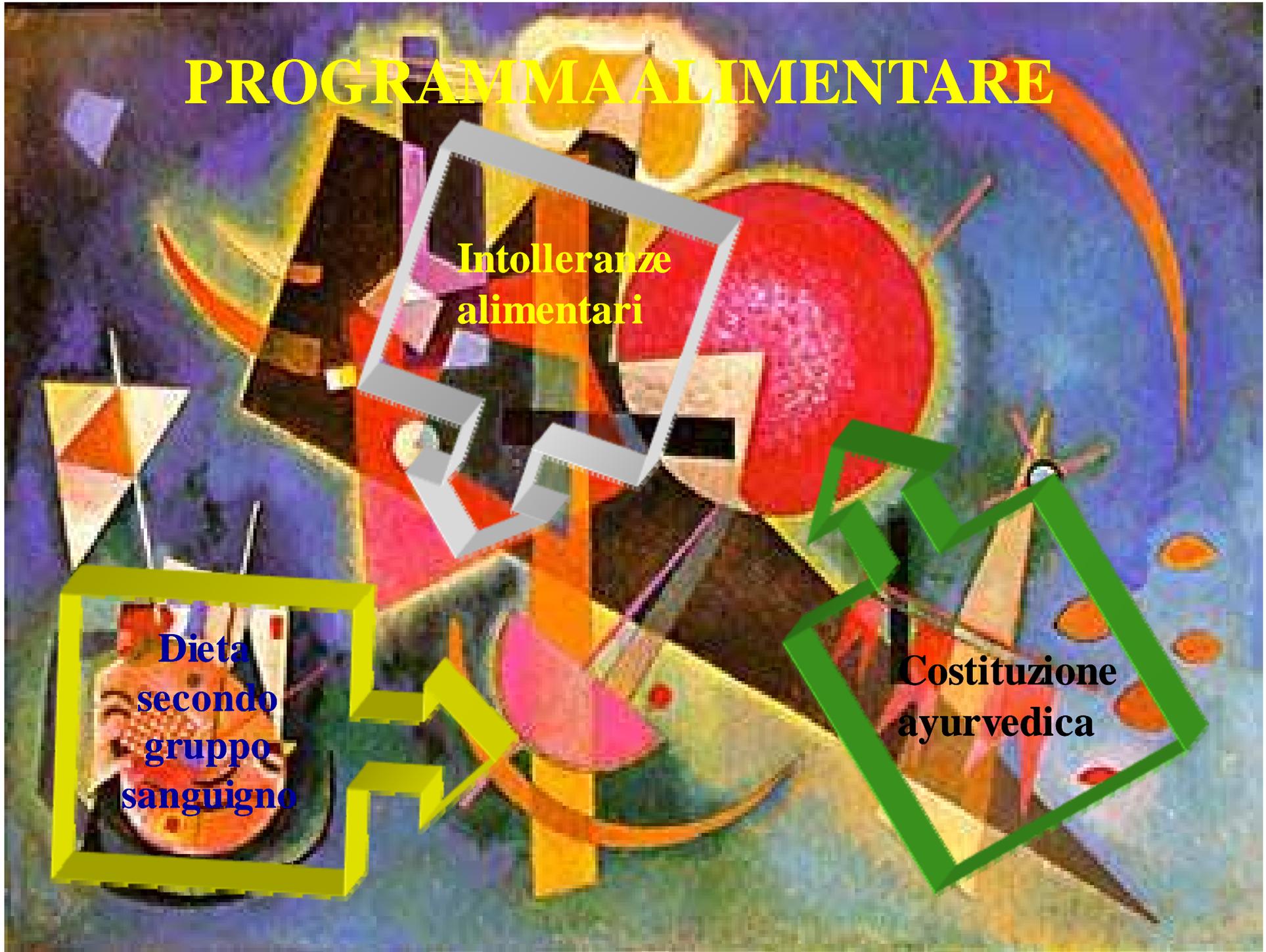
Nel nostro studio ad alcuni pazienti è stata somministrata anche una dieta che rispettando l'apporto calorico giornaliero necessario, ha tenuto conto di tutto ciò che abbiamo precedentemente illustrato, quindi alimenti ricchi in triptofano: lupino (1103 mg), arachide (1144 mg), fagiolo di soia (1303), lenticchia (786 mg), e legumi in genere, germe di frumento (766 mg), formaggi (973 mg), tuorlo d'uovo (240 mg), pesci, soprattutto gli sgombroidi (320 mg), pollo (205 mg), manzo (198 mg), banana (per la presenza di svariate amine biogene) tutti veicolati da zuccheri semplici e composti.

PROGRAMMA ALIMENTARE

**Intolleranze
alimentari**

**Dieta
secondo
gruppo
sanguigno**

**Costituzione
ayurvedica**



COSTITUZIONE AYURVEDICA

- Vata
- Pitta
- Kapha

ARGO REA

COSTITUZIONE VATA

- Fisico sottile e leggero, troppo alto o troppo basso
- Magrezza con scarso tessuto muscolare ed adiposo
- Pelle secca, ruvida, capelli sottili e fragili, vene e tendini sporgenti
- Estremità fredde
- Occhi piccoli, castani o neri
- Veloce nel mangiare, appetito e digestione irregolari
- Tendenza alla stitichezza
- Scarsa resistenza alla fatica
- Irrequietezza, onicofagia, tremori
- Indecisione nelle scelte, tendenza all'ansia e alla preoccupazione
- Facilità nello spendere denaro
- Incapacità di mantenere le amicizie

COSTITUZIONE PITTA

- Corporatura media con buona presenza muscolare
- Colorito rossastro o giallastro, nei, lentiggini,
- Capelli biondi o ramati, tendenza alle canizie e alle calvizie
- Occhi brillanti e intelligenti spesso grigi, marroni o verdi
- Temperatura cutanea alta, tendenza alla traspirazione
- Appetito abbondante e digestione ottima
- Evacuazione intestinale una o più volte al giorno
- Sonno anche breve ma ristoratore
- Carattere forte, deciso, egocentrico, irritabile, collerico
- Abile nel gestire il denaro
- Intelligenza brillante, tendenza al comando
- Intuitivo ed acuto
- Buon oratore, pungente, pignolo

COSTITUZIONE KAPHA



- **Corporatura robusta**
- **Pelle morbida e grassa, carnagione chiara, occhi grandi e chiari**
- **Capelli forti, folti, ondulati, in genere neri**
- **Denti forti e bianchi, sorriso luminoso**
- **Voce dolce e chiara**
- **Appetito e digestione regolari**
- **Evacuazione regolare**
- **Propensione ad accumulare denaro**
- **Sonno leggero e profondo**
- **Rsistenza alla fatica**
- **Lentezza nell'attività con tendenza alla pigrizia**
- **Buona memoria**
- **Carattere stabile, generoso, facile al perdono**
- **Sistema immunitario forte**

VISUALIZZAZIONI

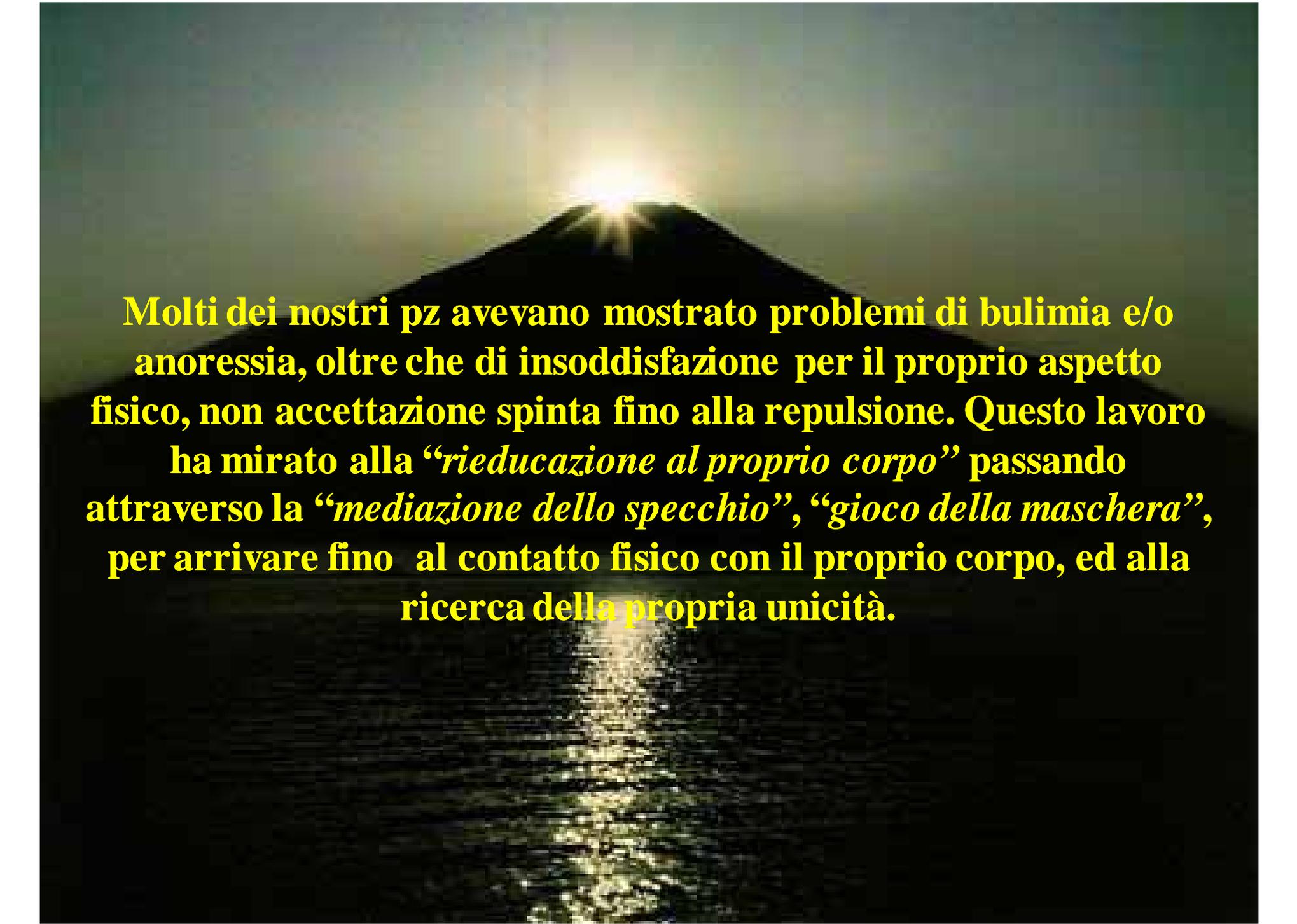
A scenic view of Mount Fuji reflected in a calm lake under a clear blue sky. The mountain is snow-capped and its reflection is clearly visible in the water. The sky is a deep, clear blue.

Durante la terapia vengono somministrate alcune visualizzazioni partendo da una condizione di rilassamento del soggetto. Le più importanti sono:

- *“I colori del benessere”* fornisce colori, suoni, sapori ed odori che possono determinare ancoraggi positivi
- *“La linea del tempo”* un viaggio a ritroso nella memoria e nelle emozioni.

Garden Therapy

Si tratta di un percorso cenestesico-visivo che porta alla ricerca di una piantina che i pazienti scelgono. Durante i mesi di terapia se ne occupano quotidianamente innaffiandola, potandola, concimandola, ma essenzialmente *“toccandola”* e *“parlandoci”*. Diventa loro amica e consigliera ma anche qualcosa per cui loro sono importanti.



Molti dei nostri pz avevano mostrato problemi di bulimia e/o anoressia, oltre che di insoddisfazione per il proprio aspetto fisico, non accettazione spinta fino alla repulsione. Questo lavoro ha mirato alla “rieducazione al proprio corpo” passando attraverso la “mediazione dello specchio”, “gioco della maschera”, per arrivare fino al contatto fisico con il proprio corpo, ed alla ricerca della propria unicità.

HIC ET NUNC

Restare nel presente, solo il presente esiste,
in quanto il passato non c'è più ed il futuro ci
sarà

Le sofferenze, le angosce, le distimie, le fobie
sono chiuse nel passato che è stato,
o nel futuro che sarà



TRAINING CORPOREO

- Tecniche di attivazione energetica dei meridiani
- Tecniche di rilassamento e tonificanti
- Tecniche di qi-gong

In Cina tali tecniche vengono utilizzate per la cura delle malattie croniche, ma anche per la prevenzione e per il ripristino della vitalità incrementando sempre più il benessere psicofisico. Uno degli scopi è la capacità di sperimentare uno stato di quiete in cui la mente si trova in una situazione di riposo e di rilassamento denominato *rujing*. Durante questo stato all'EEG si riscontra un notevole aumento delle onde alfa e teta (le prime si riscontrano quando l'attività mentale è rallentata e le seconde durante il sonno).

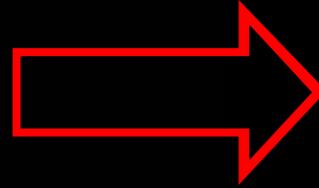
Un monaco era inseguito da una tigre. Per fuggire, discese in un precipizio aggrappandosi a un lungo ramo di vite. Sotto, però, apparve un'altra tigre. Mentre stava sospeso tra due morti, diversi topi cominciarono a rosicchiare il ramo di vite proprio sopra al punto cui egli si aggrappava. In quel momento, il monaco notò una pianta di fragole di bosco che cresceva a lato del precipizio. Colse una fragola e se la mise in bocca. Mentre il ramo si rompeva, condannando così a morte certa il monaco, questi diede il 100% della sua attenzione al sapore e alla consistenza della fragola che aveva in bocca. Mantenendo la sua concentrazione sulla fragola, impedì alla sua attenzione di vagare verso la sensazione delle zanne e degli artigli che dilaniavano il suo corpo. Morì, ma senza soffrire. (Tolly Burkan)

MEDITAZIONE

Quando noi immaginiamo che la realtà così come la vediamo sia Verità e che la natura contenga come in una sorta di gigantesco contenitore anche i nostri concetti astratti di cose e di avvenimenti separati ci inganniamo e questo inganno si basa su quella che gli Indù ed i Buddisti chiamano **a-vidya**, o ignoranza, prodotta da una mente che è sotto l'incantesimo della maya. Antidoto secondo questi popoli è solo la **samadhi**, ovvero l'equilibrio mentale che concede la meditazione, o meglio come dice Patanjali la vera natura dell'oggetto contemplato che risplende senza subire distorsioni da parte della mente di chi percepisce. La tecnica di meditazione che facciamo usare nei corsi è quella legata al **non pensiero**.

MEDITAZIONE

Miomir Milanovic
Medico Medica di Medvedja
Ljubljana 1981



Studio su due categorie di pazienti:

- **Gruppo 1 trattamento con agopuntura per 25 minuti**
- **Gruppo 2 concentrazione sul punto zusanli per 25 minuti**

MEDITAZIONE

Tempi di analisi	Gruppo 1	Gruppo 2
25 minuti	6,7	7,1
1 ora	7,01	7,3
2 ore	7,5	7,5
3 ore	7,6	8,1

Il tasso normale di leucociti è di 6,0

E.E.G.

- *Onde delta* (meno di 4 Hz) tipiche del sonno profondo
- *Onde teta* (4-8 Hz) sonnolenza, tra sonno e veglia
- *Onde alfa* (9-13 Hz) in stato di veglia, rilassato, respirazione normale, occhi chiusi
- *Onde beta* (14-29 Hz) concentrato su problemi specifici
- *Onde gamma* (30-100 Hz) tipiche dell'attività

MEDITAZIONE

La meditazione aumenta la capacità di sincronizzare l'attività cerebrale sul ritmo alfa.

Al ritmo alfa corrisponde:

- **Maggiore profondità ed espansione della consapevolezza**
- **Migliore capacità di pensiero**

GLI EFFETTI DELLA MEDITAZIONE SULLA SALUTE

- **Regolazione produzione del cortisolo**
- **Aumento notturno della melatonina**
- **Aumento della serotonina**
- **Aumento del Dhea (deidroepiandrosterone)**
- **Aumento del testosterone**
- **Maggiore coerenza cerebrale**
- **Riduzione della frequenza cardiaca e respiratoria**

E inoltre incidenza su malattie quali:

**aterosclerosi, malattie cardiovascolari, ipertensione,
asma bronchiale, ansia, depressione, colon irritabile, etc**

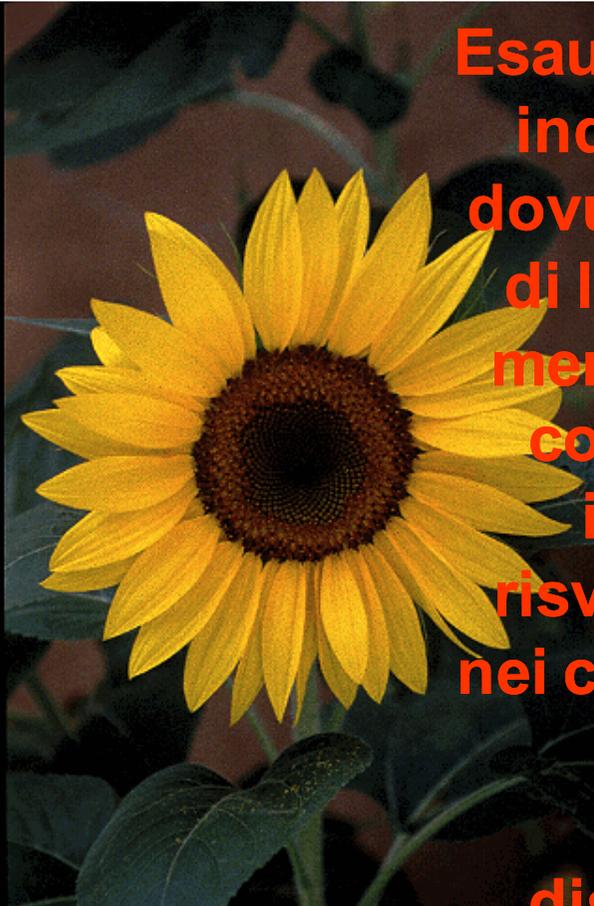


“Scusa “, disse un pesce dell’oceano a un altro, “tu sei più vecchio e più esperto di me, potrai aiutarmi. Dimmi: dove posso trovare quella cosa che chiamano oceano? L’ho cercato dappertutto, inutilmente” “L’oceano” disse il pesce più vecchio, “è quello in cui stai nuotando adesso” “Oh questo? Ma questa è solo acqua. Quello che sto cercando è l’oceano” disse il giovane pesce e, deluso, nuotò via per cercare altrove. (A. De Mello)

A wide, dark ocean under a cloudy sky at dusk or dawn. The water is dark and textured with small waves. The sky is a mix of blue, grey, and white, with a thin layer of clouds. The horizon is visible in the distance.

*... E noi nuotiamo nell'oceano
o stiamo ancora vagando nell'acqua?...*





Esaurimento fisico e/o mentale, apatia, indifferenza, depressioni reattive o dovute ad esaurimento, Nash riferisce di lui: “Egli giace in stato di torpore mentale o di sonno torpido, senza la coscienza di tutto cio’ che accade intorno a lui, ma quando viene risvegliato è pienamente cosciente”, nei casi di perdita di un amico o di una persona cara e’ inebetito dal dispiacere che gli reca una disperazione profonda, molto piu’ radicata rispetto a ignatia.

La depressione puo’ anche essere causata da eccessivo onanismo o coiti molteplici, ed in questo caso lo stato depressivo e’ anche aggravato dal senso di colpa.



Secondo Sankaran la sua sensazione principale è quella di dover essere pieno di attenzioni per gli altri per essere amato e accettato, ma quando malgrado i suoi sforzi, non riesce a raggiungere i propri obiettivi può diventare litigioso per trasformarsi in svogliato, pigro, indifferente oppure silenzioso e rimuginante. Phatak lo definisce: “Apatico in seguito ad una lotta impari con circostanze avverse, o mentali o fisiche”. E' lui l'uomo che ha messo tutti i suoi sforzi per scalare una montagna ed è così esausto da non sapere più se può andare oltre.

IGNATIA AMARA





**Umore mutevole,
introspezione, tendenza a
rimuginare in silenzio,
malinconia, facilità di
pianto.**

**E' spesso molto sensibile
al dolore e non sopporta i
luoghi affollati.**

**Una caratteristica costante
del paziente è quella di
sospirare frequentemente,
di apparire triste e debole
ed arroccato in una
silenziosa sofferenza.**

SERIA OFFICINALIS





Indifferenza verso le persone più amate, tendenza a offendersi facilmente, irritabilità, enorme tristezza, ansioso, prevalentemente verso sera, indolente, tendenza al pianto al racconto dei propri sintomi, ipocondria, frigidità. La sua indifferenza è anche orientata verso le sue abituali occupazioni, verso il suo lavoro domestico, verso i conoscenti e ed i componenti della propria famiglia.



La principale sensazione che la donna avverte è quella di essere costretta a fare cose che non vuole fare.

E' una situazione cronica di imposizione, di chiare e forte imposizione.

Sente il proprio corpo sfigurato e non attraente per il sesso opposto in particolar modo e questo la spinge a subire di tutto dal suo compagno per farsi accettare.



**Questa continua violenza
che effettua nei confronti
della propria volontà, la fa
sentire sfortunata ed
infelice. Nelle sue fantasie
oniriche ritornano
costantemente stupri,
mentre la sua stanchezza la
porta a rifiutare i rapporti
sessuali, che poi accetta
contro voglia per
compiacere il marito.
E da questa contraddizione
ne esce ancora
maggiormente svilita e
confusa.**





Malinconia profonda e persistente, disperazione, indecisione, pessimismo, idee suicide. E' l'uomo che ha tentato di scalare una montagna, ma si e' fermato lungo il cammino ed ora non sa e non puo' ne' piu' proseguire ne' tornare indietro, perche' entrambe le scelte sono strade buie senza vie d'uscita. Ha paura. Ha paura di muoversi, ha paura del rischio, ha paura di quella situazione, ha paura di tutto. Non e' solo angosciato dal dubbio sulle proprie capacita', ma e' la montagna a spaventarlo.

KALIUM BROMATUM





Malinconia, ossessioni, allucinazione che qualcuno cospiri contro di lui, immagina di essere stato scelto come oggetto della collera divina, ha paura di essere stato avvelenato, terrori notturni, disturbi linguistici. Hanno la tendenza a guardare da tutte le parti per vedere se sono osservati.



Nella pubertà assumono notevole importanza delle fantasie sessuali incestuose nei confronti della madre o della sorella. Può esserci masturbazione con annesso senso di colpa, ed un seguente rimuginare su cose immorali. Più si tormenta, e più aumenta il senso di colpa, più teme che la gente comprenda le sue fantasie più intime.



MOSCUS MOSCHIFERUS



**Ansia con palpitazione,
facilità allo spavento,
irritabilità nervosa,
ipocondria, prostrazione e
svenimento accompagnate
da esclamazioni con grande
eccitazione.**

CAMOMILLA





**Inquietudine con
piagnucolio, impaziente,
intollerante quando gli si
parla o se interrotto,
disturbi da rabbia e
vessazione, turbe
caratteriali e
comportamentali con
collera, agitazione,
irritabilità.**



...E INOLTRE

- **Ammonium bromatum: mal di testa nevralgico.**
- **Natrium bromatum: insonnia, agitazione motoria**
- **Zincum valerianicum: insonnia nervosa, agitazione motoria.**



PSICOSINTESI E FLORITERAPIA (BACH)

SE' SUPERIORE:

è il vero IO o SE' che sta al di sopra dell'io cosciente come centro permanente della nostra identità e che continua la propria attività anche quando non siamo coscienti (sonno, coma, ecc.)

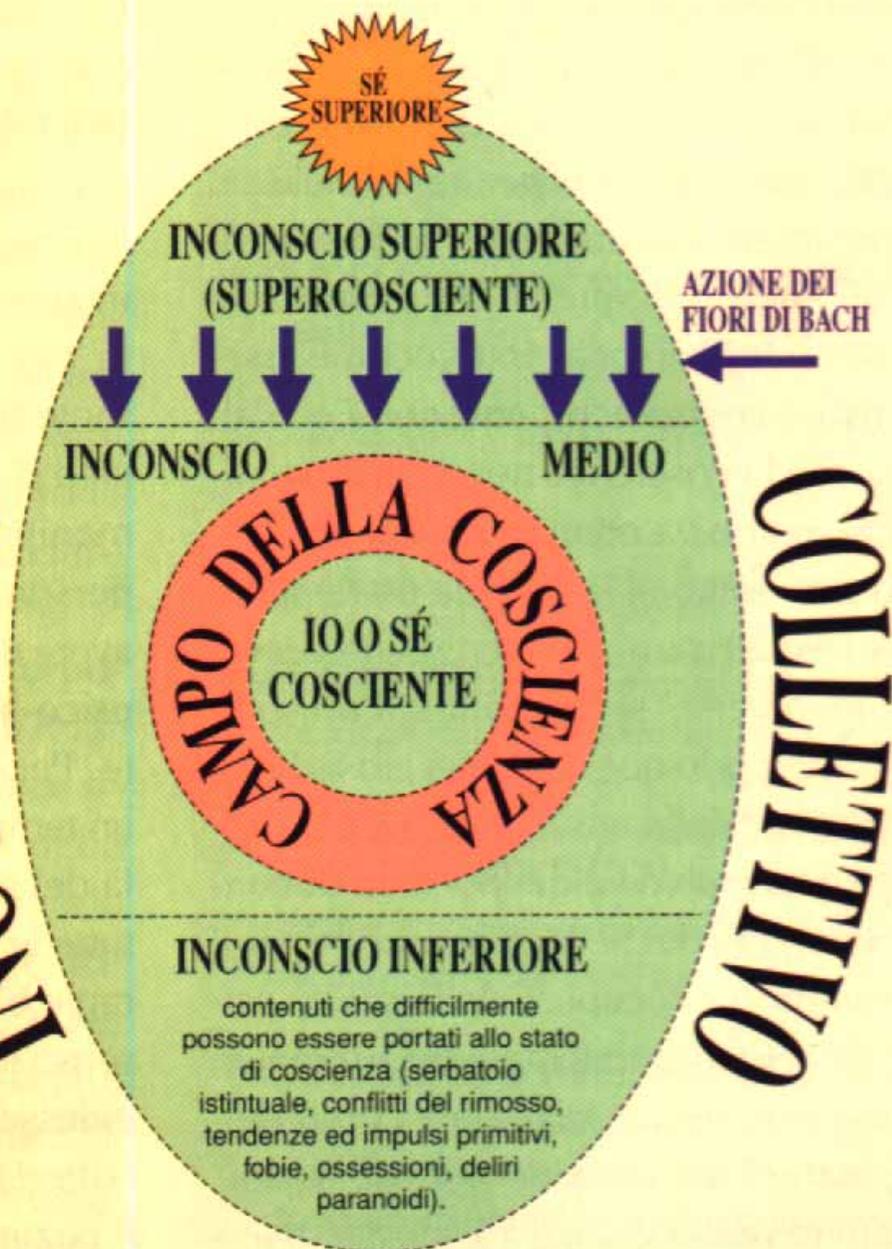
CAMPO DELLA COSCIENZA:

rappresenta la realizzazione della personalità di cui siamo direttamente consapevoli (il continuo avvicinarsi di elementi psichici e di stati d'animo che possiamo osservare, analizzare e giudicare)

IO O SE' COSCIENTE:

l'IO è il centro della coscienza che contiene e percepisce i contenuti della coscienza stessa essendo capace di non identificarsi con i contenuti stessi (schermo-immagine)

INCONSCIO



INCONSCIO SUPERIORE:

contenuto dei valori potenziali e virtuali difficilmente presenti alla coscienza da cui provengono le intuizioni, le ispirazioni superiori, artistiche, filosofiche e scientifiche; vi risiedono le energie superiori dello SPIRITO, le facoltà e i poteri supernormali di tipo elevato

INCONSCIO MEDIO:

contenuti facilmente accessibili alla coscienza (esperienze quotidiane, programmi per il futuro, lavoro intellettuale)

INCONSCIO COLLETTIVO:

continui processi di "osmosi psichica" fra gli esseri umani (psiche di massa)



Agrimony: ansia, insonnia, nascondere le proprie angosce indossando una maschera, onicofagia ed altre dimostrazioni di inquietudine, bisogno fortissimo di accettazione, si evade per cercare conferme, tormento interiore, paura della solitudine, relazioni sessuali per sviare il proprio tormento interiore, paura di non piacere. Il soggetto vive in superficie non affrontando mai il dolore ed il conflitto, senza riuscire, però, mai a risolvere niente.



**Non riesce ad accettare
che la gente litighi o
discuta e vorrebbe un bel
mondo con il sole sempre
splendente ed un sorriso
dipinto sulle labbra di tutti.
Scriva Bach: “Concerne le
persone gioviali, gaie,
piene di buon umore, che
amano la pace e sono
tanto afflitte dalle
discussioni e dagli alterchi
da essere pronte a
concedere molto per
evitarle.”**



Aspen: angoscia, ansia, infondate sensazioni di pericolo, tormentose premonizioni, mania di persecuzione, insonnia, paura della morte, di forze occulte, di violenze, di stupri, disastri, della paura. Afferma Bach: “Paure vaghe e sconosciute, per le quali non possono essere fornite spiegazioni e giustificazioni. Tuttavia il paziente può essere terrorizzato perché non sa che cosa di terribile stia per accadergli. “



Crab Apple:
ipocondria, manie di perfezionismo, ordine, spiccato senso dell'igiene, continuo bisogno di lavarsi e di lavare ciò che c'è intorno, vergogna del proprio corpo nudo, problemi con la sessualità, sensazione di sporcizia interiore. Ci si sente colpevoli, inadeguati, inferiori e non si è mai contenti di se stessi. Scrive Bach: "E' il rimedio di depurazione. Per quelli che hanno l'impressione di avere in se stessi qualcosa di poco pulito."



Gentian: malinconia
e depressione di cui si
conosce la causa,
scetticismo, dubbio,
pessimismo, incertezza,
crogiolarsi nel proprio
dolore, sensazione di non
poter conoscere la felicità e
la gioia, mancanza di fede
che può generare paura di
cambiare.

**Afferma Bach: “Per quelli
che si scoraggiano
facilmente.”**



Gorse: sensazione di massima depressione senza alcuna voglia interiore di reazione, convinzione che non possa tornare un momento di felicità, disperazione, rassegnazione, passività, sensazione di essere incurabili, non avere più la forza per ricominciare. Scrive Bach: "Per i casi di grande disperazione."



Larch: scarsa autostima, tendenza a partire già perdenti, sensazione di sentirsi inadeguati, perdenti, impacciati, immeritevoli di successo, falliti, si hanno schemi mentali negativi. Scrive Bach: "Per coloro che si credono meno abili o capaci di quelli che li circondano, che si aspettano di fallire, che sentono di non poter raggiungere il successo e così non rischiano mai o non fanno abbastanza sforzi per riuscire nella vita."



**Mimulus: paura di
oggetti o sensazioni reali,
timidezza, impressionabilità,
fobie, panico.
Afferma Bach: "Paura delle
cose del mondo."**



**Mustard: tristezza
profonda di cui non si
riconosce al provenienza, si è
prigionieri del buio come se
una nuvola nera ci
avvolgesse, si ha la
sensazione di essere
all'interno di un tunnel e non
c'è via di uscita, tendenza a
piangere senza motivo,
disinteresse verso il mondo
circostante, ripiegamento su
se stessi, isolamento, umore
basso, dolore universale,
introversione completa.**



**Scrive Bach: “Per quelli
che sono soggetti a
periodi di malinconia o
anche di disperazione,
come se una scura e
fredda nube li avvolge e
tolga loro la luce e la gioia
di vivere.”**



Pine: senso di colpa, ipercriticismo verso se stessi, atteggiamento sottomesso e di inferiorità, autoaccusa, autocritica feroce, sensazione di dover scontare una pena, tendenza ad accettare e ad accontentarsi di situazioni frustranti, mancanza di prospettive finalizzanti al cambio di vita, autolesionismo tendenza al masochismo. Afferma Bach: “Per quelli che si autocriticano. Anche quando hanno successo, pensano che avrebbero potuto fare meglio e non sono mai contenti di se stessi né dei risultati ottenuti.”



Star of Bethlehem:

conseguenze di uno shock o di un trauma, sensazione di doversi sempre difendere. Scrive Bach: “Per quelli che sono in grande pena a causa di condizioniche per un certo tempo li rendono molto infelici. Il trauma causato dalle cattive notizie, la perdita di una persona cara, lo spavento che segue un incidente.”



Sweet Chestnut:
disperazione totale, non si vede
soluzione né via d'uscita,
dentro ci si sente solo il vuoto
ed il dolore, angoscia estrema,
radicato senso di solitudine ed
abbandono, isolamento fisico e
spirituale.

**Afferma Bach: “Per quelle
persone nelle quali in certi
momenti l’angoscia diventa
tanto forte che sembra loro
insopportabile”**



Walnut: cambiamenti sociali o biologici, ipersensibilità, disagio o malessere in corso di cambiamenti, influenzabilità. Scrive Bach: "Per quelli che hanno ideali e ambizioni ben definite nella vita e li soddisfano, ma che in rare occasioni, sono tentati di deviare dalle proprie idee e obiettivi, spinti dall'entusiasmo, le convinzioni o le forti opinioni degli altri"



**White
Chestnut:** pensieri
persistenti, la mente
rimugina, insonnia, idee
fisse impediscono il sonno
ed il rilassamento.

**Afferma Bach: “Per quelli
che non possono impedire
alla loro mente pensieri,
idee, ragionamenti che non
desiderano.”**



**Wild Oat: senso di
insoddisfazione ed
inquietudine, senso di vuoto
interiore, non ci si sente mai
pronti per lo scopo della
propria vita, grandi
aspettative deluse.
Scrive Bach: “La difficoltà
per loro è di decidere quale
occupazione seguire, perché
sebbene le loro ambizioni
siano forti, non hanno una
particolare vocazione; ciò
può determinare dispiacere e
insoddisfazione.”**



OLIGOELEMENTI





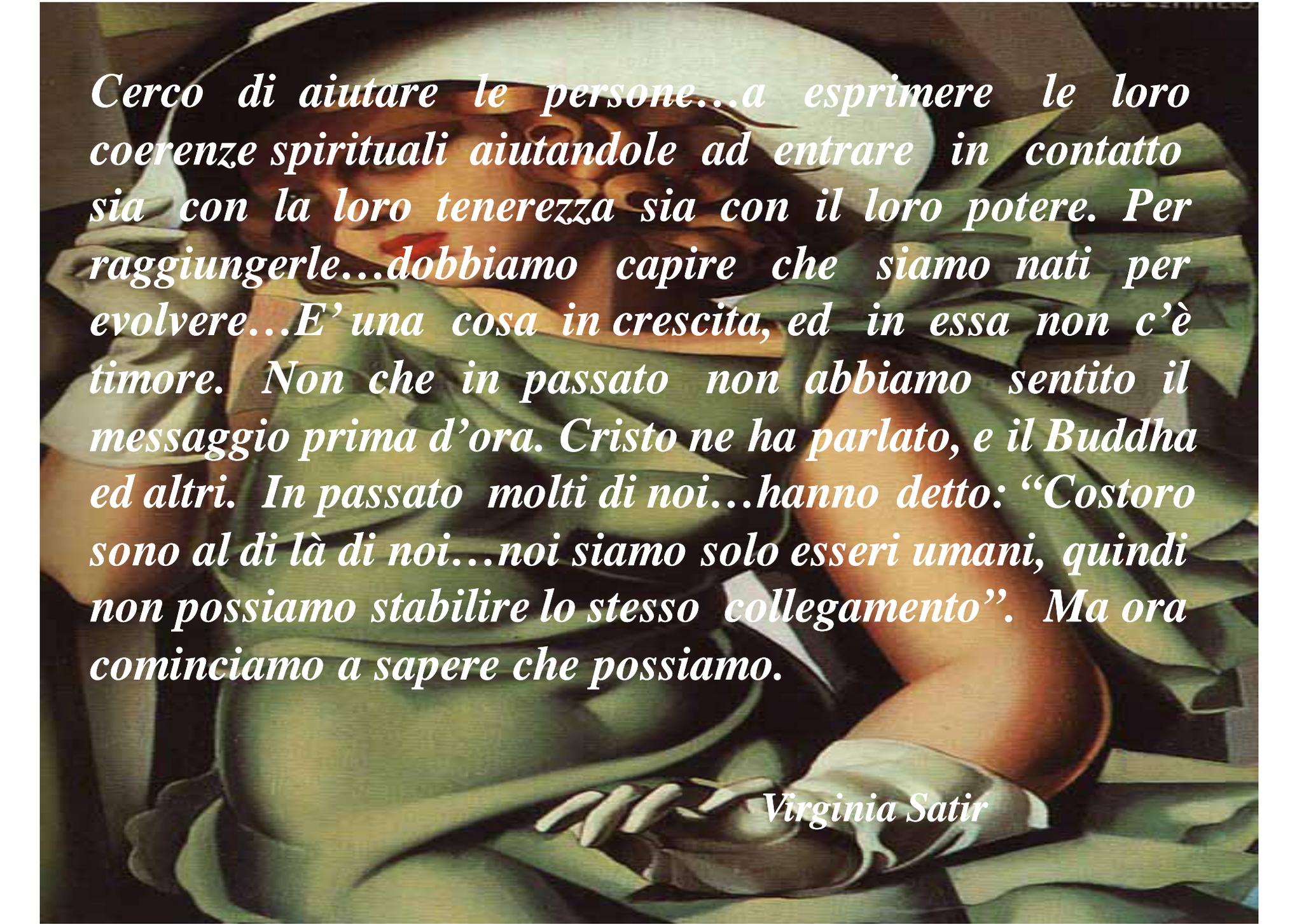
Il LITIO trova impiego nei casi di: tristezza, ridotta stima di sé con senso di inutilità e di colpa, disinteresse, difficoltà di concentrazione e memoria, angoscia mattutina, pessimismo, idee suicide, tendenza all'isolamento, astenia; RAME, ORO, ARGENTO: sindromi depressive, psico-astenia.



FITOTERAPIA

- VALERIANA
- BIANCOSPINO
- IPERICO
- CARDIACA

- ESCOLZIA
- PASSIFLORA
- MELISSA
- AVENA SATIVA



Cerco di aiutare le persone...a esprimere le loro coerenze spirituali aiutandole ad entrare in contatto sia con la loro tenerezza sia con il loro potere. Per raggiungerle...dobbiamo capire che siamo nati per evolvere...E' una cosa in crescita, ed in essa non c'è timore. Non che in passato non abbiamo sentito il messaggio prima d'ora. Cristo ne ha parlato, e il Buddha ed altri. In passato molti di noi...hanno detto: "Costoro sono al di là di noi...noi siamo solo esseri umani, quindi non possiamo stabilire lo stesso collegamento". Ma ora cominciamo a sapere che possiamo.

Virginia Satir