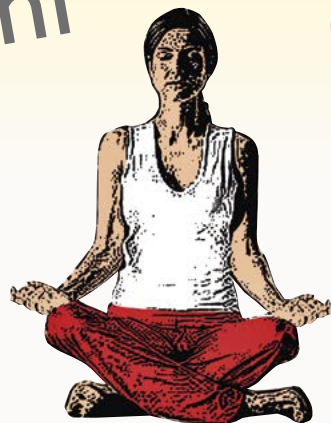


# Mente ed emozioni



Le situazioni che ci circondano influiscono su tutti noi, rischiando talvolta di sopraffarci e scatenare una condizione di grave stress. Se soffrite regolarmente di insonnia, depressione, ansia, sensazione di annebbiamento, vertigini, nausea, calo di energie, nonché di persistenti infezioni batteriche o virali, è arrivato il momento di passare all'azione. Si tratta di sintomi di spossatezza ampiamente diffusi oramai che, nell'ipotesi peggiore, possono determinare un collasso fisico.

Alimentazione sana ed esercizio fisico sono vitali per la salute mentale. Fondamentalmente siamo ciò che mangiamo. Caffeina, zuccheri e grassi possono devastare l'organismo e influire negativamente sul nostro benessere, perciò vagliate attentamente ciò che mangiate. Se notate problemi persistenti, sarà il caso di sottoporsi a un test per le intolleranze alimentari e farsi aiutare da un esperto nutrizionista. Potreste scoprire che alcuni alimenti non vengono elaborati adeguatamente dall'organismo, causando uno squilibrio mentale e fisico. Solitamente i colpevoli sono frumento, lievito, latticini e zucchero. Cercate di eliminarli uno alla volta

dall'alimentazione nel giro di una settimana, per scoprire come reagisce il vostro organismo. Assicuratevi di includere molta verdura fresca, noci, semi e proteine per aiutare il corpo a mantenersi in salute mentre eliminate le tossine.

Introdurre regolarmente esercizio fisico rappresenta un altro passo importante verso una mente più sana e più felice. L'aerobica rilascia ormoni del benessere - le cosiddette endorfine - che, dopo un periodo di attività fisica, assicurano una sensazione di maggior lucidità. Tenete conto che ogni essere umano si nutre altresì di informazioni, in grado a loro volta di influire negativamente - se potete, cercate di evitare giornali e notiziari, costellati di ogni possibile tragedia umana al mondo. Scegliete invece qualcosa di leggero che vi sia di ispirazione o guardate un film rilassante.

La meditazione può avere effetti benefici per la salute mentale e scoprirete che una pratica regolare aiuta a migliorare la concentrazione e la memoria. L'umore generale dovrebbe risollevarsi, il sonno diventare più profondo e più regolare e i problemi apparire meno insormontabili. I Fiori di Bach sono stati ideati specificamente per curare disturbi emotivi. La miscela dei cinque fiori essenziali, *Rescue Remedy*, può essere un buon punto di partenza per curare svariate condizioni. Utilizzatelo quando vi sentite abbattuti o ansiosi.

## Dipendenza

Si intende solitamente dipendenza da sostanze quali alcolici e nicotina. I sintomi da astinenza possono comprendere irrequietezza, sbalzi di umore e depressione. Cercate di usare oli antidepressivi come camomilla, *ylang ylang* e salvia sclarea. Basta aggiungerne alcune gocce in un olio di base come ad esempio l'olio di mandorle dolci biologiche. Usate la miscela per massaggiarvi braccia, petto e gambe o aggiungetela nella vasca di acqua calda per un bagno corroborante. Potreste inoltre mettere due gocce di salvia sclarea sui polsini e sul colletto della camicia per continuare a sentirne il profumo e prolungare l'effetto per tutto il giorno. L'avena è un rimedio molto efficace per rafforzare la volontà quando nella vita diventa necessario accettare una perdita dolorosa. Inoltre ha un effetto calmante sulla mente. Preparate l'acqua d'avena (vedere a pagina 30) e bevetene tre volte al giorno.



### Acqua di avena

Mentalmente aiuta a rafforzare la forza di volontà e fisicamente può essere utilizzata per curare i sintomi di diarrea e cistite.

- ▶ 1 cucchiaino di avena
- ▶ 1 tazza d'acqua

1. Mescolate acqua e avena in una scodella e lasciate in infusione per 20 minuti
2. Mescolate nuovamente e filtrate l'infuso attraverso la mussola
3. Bevete ora il liquido filtrato. Il panno con i residui di avena può essere arrotolato e utilizzato come spugna da bagno per ammorbidire la pelle, calmare la mente e favorire un sonno ristoratore.

### Ansia

Si tratta di uno stato di paura o apprensione che può diventare costante. Si associa spesso alla depressione, causando sintomi quali sudorazione dei palmi delle mani, pulsazioni accelerate, respiro affrettato, mal di testa e mancanza di appetito. L'avena può essere utilizzata come leggero tonificante per i nervi. Mangiate porridge a colazione per beneficiare degli effetti. Inoltre provate l'acqua di avena (vedere sopra). Questo tonico può essere assunto tre volte al giorno per aiutarvi a superare i momenti difficili. Usate *Rescue Remedy* durante gli attacchi di panico, mettendo poche gocce sulla lingua o massaggiandovi i polsi.

### Depressione

Spesso scatenata da un evento stressante, la depressione è una sensazione di avvilitamento, sconforto e infelicità che dura molto a lungo. Alcune donne la sperimentano dopo il parto, la cosiddetta *Depressione Post Partum*. La borragine è famosa per le sue qualità rinvigorenti. Con i fiori di un azzurro brillante si può fare una tintura.



### Tintura di borragine

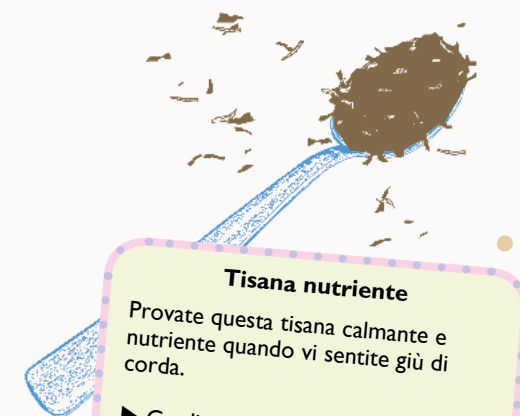
Questa tintura può aiutarvi a sollevare lo spirito quando tutto vi sembra senza speranza.

- ▶ Una manciata di fiori di borragine biologica o brandy
- ▶ 200 ml di alcol, per esempio vodka
- ▶ 100 ml di acqua

1. Mettete i fiori di borragine in un grande barattolo di vetro con un coperchio
2. Ricopriteli con alcol e acqua
3. Rimettete il coperchio e lasciate in infusione per due settimane, agitando delicatamente di tanto in tanto.
4. Filtrate l'infuso attraverso un panno, trattenendo il liquido. Poi imbottigliatelo e conservatelo.
5. Per berlo, aggiungetene un cucchiaino in un bicchiere d'acqua.

### Insomnia

Il termine si riferisce all'incapacità di dormire o ai disturbi del sonno. L'insonnia può essere causata da stress emotivo, preoccupazione e esaurimento. Un eccesso di caffeina, alimenti grassi e consumo di alcolici possono inoltre svolgere un ruolo importante nei disturbi del sonno. Esistono innumerevoli metodi per rilassare la mente prima del sonno, ma uno dei più efficaci consiste nel tenere un taccuino accanto al letto e annotare tutto ciò che occupa il pensiero prima di dormire. Ritengo che



### Tisana nutriente

Provate questa tisana calmante e nutriente quando vi sentite giù di corda.

- ▶ Cardiacca
- ▶ Melissa

1. Spargete una quantità equivalente di cardiacca e di melissa in una teglia da forno e lasciate riposare in un posto caldo e asciutto per una settimana.
2. Una volta essiccate le erbe, sbriciolatele in un barattolo di vetro e conservatele.
3. Mettete due cucchiaini del preparato essiccato in una tazza e riempite con acqua bollente e lasciate poi in infusione per dieci minuti. Filtrate prima di bere.