



### ISTITUTO DI ALTA FORMAZIONE

Via Giorgio Baglivi, 6  
00161 Roma

### CORSO TRIENNALE DI FORMAZIONE IN NATUROPATIA

Direttore: Prof. Luigi Mastronardi

La Paura

Ciò di cui non si ha conoscenza fa Paura

Studente: Di Giorgio Martina

1° anno

### LA PAURA

Introduzione

Come essere umano posso dire che della paura conosco tutto e niente.

Non è facile spiegare questa sensazione da cosa possa essere scaturita, ma come ogni altro sentimento esiste da quando è nato il mondo.

Il pericolo fa parte della vita stessa e ci accorgiamo di non essere i soli ad avere paura quando osserviamo il mondo circostante. Piante, animali e tutti gli esseri viventi sono muniti di scudi e poteri per difendersi, gli esempi sarebbero troppi ma possiamo sottolineare come le api per proteggersi mettano a repentaglio la vita stessa, i serpenti con il loro veleno mortale spaventano e uccidono chi li minaccia, gli istinti degli animali fedeli di casa che percepiscono chi vuole far del male, perché il male esiste come il bene. Per noi esseri umani è un po' differente essendoci pericolo dappertutto e in ogni momento ed essendo purtroppo la nostra mente, specialmente al giorno d'oggi, complicata e a volte perversa e pericolosa. Il nostro creatore pensò anche a questo e ci diede l'opportunità di poter lottare contro chi e cosa vuole farci male.

La paura è il sintomo del pericolo e come ogni sintomo va ascoltato per evitare situazioni spiacevoli.

Questa sensazione che fa tremare le gambe e arrivare il cuore in gola, ci aiuta a capire cosa può essere il bene e il male.

A volte è talmente intensa che sembra di vivere in una morsa, può diventare una vera e propria malattia.

A volte è sintomo di insoddisfazione, insicurezza verso se stessi e quindi verso il mondo intero, ma può essere conseguenza anche di esperienze passate, che hanno lasciato un segno profondo nella vita.

La paura più grande è scaturita da ciò che non si conosce, ciò che non si capisce... un esempio lampante è la PAURA DI MORIRE che riguarda la maggior parte di noi esseri umani. Infatti non conoscendo la morte, ma conoscendo il dolore che essa può provocare sia fisico che mentale, ne abbiamo paura.

Esistono così varie tipologie di paura che vanno dalla paura di un esame, alla paura dell'abbandono, a quella della morte stessa.

Potrebbero venir fuori migliaia di pagine su questo argomento, proverò così in poche a mettere in evidenza argomenti che riguardano la paura collegandomi a rimedi che possano beneficiare questa sensazione.

Spiegazione scientifica

Che cos'è la paura?

Con questo termine si identificano stati di diversa intensità emotiva che vanno da una polarità fisiologica come il timore, l'apprensione, la preoccupazione, l'inquietudine o l'esitazione sino ad una polarità patologica come l'ansia, il terrore, la fobia o il panico.

Il termine paura viene quindi utilizzato per esprimere sia una emozione attuale che una emozione prevista nel futuro, oppure una condizione pervasiva ed imprevista, o un semplice stato di preoccupazione e di incertezza.

L'esperienza soggettiva, il vissuto fenomenico della paura è rappresentata da un senso di forte

spiacevolezza e da un intenso desiderio di evitamento nei confronti di un oggetto o situazione giudicata pericolosa.

Altre costanti dell'esperienza della paura sono la tensione che può arrivare sino alla immobilità (l'essere paralizzati dalla paura) e la selettività dell'attenzione ad una ristretta porzione dell'esperienza. Questa focalizzazione della coscienza non riguarda solo il campo percettivo esterno ma anche quello interiore dei pensieri che risultano statici, quasi perseveranti. La tonalità affettiva predominante nell'insieme risulta essere negativa, pervasa dall'insicurezza e dal desiderio di fuga.

Da dove nasce la paura?

Dai risultati di molte ricerche empiriche si giunge alla conclusione che potenzialmente qualsiasi oggetto, persona o evento può essere vissuto come pericoloso e quindi indurre una emozione di paura. La variabilità è assoluta, addirittura la minaccia può generarsi dall'assenza di un evento atteso e può variare da momento a momento anche per lo stesso individuo.

Essenzialmente la paura può essere di natura innata oppure appresa. I fattori fondamentali risultano comunque essere la percezione e la valutazione dello stimolo come pericoloso o meno.

Paure

innate

Originano da

stimoli fisici molto intensi come il dolore oppure il rumore;

oggetti, eventi o persone sconosciuti dai quali l'individuo non sa cosa aspettarsi e neppure come eventualmente affrontare;

situazioni di pericolo per la sopravvivenza dell'individuo o per l'intera specie: l'altezza, il buio, il freddo, l'abbandono da parte della figura di attaccamento;

circostanze in cui è richiesta l'interazione con individui o animali aggressivi.

Esempi di paure tipicamente innate sono: la paura degli estranei, del buio, la paura per certi animali (ragni e serpenti), il terrore alla vista di parti anatomiche umane amputate.

Paure

apprese

Riguardano una infinita varietà di stimoli che derivano da esperienze dirette e che si sono dimostrate penose e pericolose. Il meccanismo universale responsabile dell'acquisizione di paure apprese viene definito condizionamento, che può trasformare un qualunque stimolo neutro in stimolo fobico, mediante la pura associazione per vicinanza spaziale e temporale ad uno stimolo originariamente fonte di paura.

Come il corpo manifesta la paura?

La "faccia delle paura" si manifesta in un modo molto caratteristico: occhi sbarrati, bocca semi aperta, sopracciglia avvicinate, fronte aggrottata. Questo stato di tensione dei muscoli del viso rappresenta l'espressione della paura che è ben riconoscibile anche in età precoce e nelle diverse culture.

Le alterazioni psicofisiologiche sembrano differenziarsi fra quelle che si associano a stati di paura intensi, come il panico e la fobia, e quelle invece concomitanti alla preoccupazione e all'ansia. Precisamente, uno stato di paura acuta ed improvvisa caratteristica del panico e della fobia, si accompagna ad una attivazione del sistema nervoso autonomo parasimpatico, si ha quindi un abbassamento della pressione del sangue e della temperatura corporea, diminuzione del battito cardiaco e della tensione muscolare, abbondante sudorazione e dilatazione della pupilla. Il risultato di tale attivazione è una sorta di paralisi, ossia l'incapacità di reagire in modo attivo con la fuga o l'attacco. La funzione di questa staticità indotta dallo stimolo fobico sembra quella di difendere l'individuo dai comportamenti aggressivi d'attacco scatenati dalla fuga e dal movimento.

Paradossalmente, in casi estremi, tale reazione parasimpatica può condurre alla

morte per collasso cardiocircolatorio. Stati di paura meno intensi invece attivano il sistema nervoso simpatico, per cui i peli si rizzano, ai muscoli affluisce maggior sangue e la tensione muscolare ed il battito cardiaco aumentano; il corpo è così pronto all'azione finalizzata all'attacco oppure alla fuga.

Quali sono le funzioni della paura?

Sicuramente, la paura ha una funzione positiva, così come il dolore fisico, di segnalare uno stato di emergenza ed allarme, preparando la mente il corpo alla reazione che si manifesta come comportamento di attacco o di fuga. Inoltre, in tutte le specie studiate l'espressione della paura svolge la funzione di avvertire gli altri membri del gruppo circa la presenza di un pericolo e quindi di richiedere un aiuto e soccorso. Dal punto di vista biologico - evolutivo sia il vissuto soggettivo, attraverso i processi di memoria e di apprendimento, sia le manifestazioni comportamentali, indifferentemente fuga, paralisi o attacco, che le modificazioni psicofisiologiche (attivazione parasimpatica o attivazione simpatica) tendono verso la conservazione e la sopravvivenza dell'individuo e della specie. Ovviamente, se la paura viene estremizzata e resa eccessivamente intensa, diventando quindi ansia, fobia o panico, perde la funzione fondamentale e si converte in sintomo psicopatologico.

Come guarire dalla paura?

La paura, come abbiamo detto, ha un alto valore funzionale, finalizzato alla sopravvivenza. Per esempio, ricordarsi che quel tipo di animale rappresenta un pericolo perché aggressivo e feroce oppure velenoso, costituisce un innegabile vantaggio. Oppure, preparare il proprio corpo ad un furioso attacco o ad una repentina fuga può in certi casi garantire la sopravvivenza. Infine, anche uno stato di "paralisi da paura" può salvarci dall'attacco di un feroce aggressore che non attende altro che una nostra minima reazione. Quindi le cure contro la paura si rivolgono solo a quei casi in cui essa rappresenta uno stato patologico, come ad esempio attacchi di panico o di ansia di fronte ad uno stimolo assolutamente non pericoloso.

Due sono fondamentalmente i tipi di cura contro la paura patologica.

L'approccio comportamentista mira alla eliminazione del sintomo della manifestazione della paura, attraverso tecniche di familiarizzazione e assuefazione allo stimolo fobico, basate su meccanismi di condizionamento.

L'approccio cognitivista, è finalizzato invece alla eliminazione della causa della paura, si rivolge quindi alla percezione e alla valutazione degli stimoli o eventi etichettati come pericolosi.

Mitologia della paura

Nella mitologia sia greca che romana la paura era identificata dal Dio Fobos.

Egli nacque da Afrodite (Venere), dea dell'amore e della bellezza e da Ares (Marte) dio spietato della guerra e delle stragi.

Infatti nonostante la sua crudeltà Ares riuscì a conquistare Afrodite la quale a sua volta era sposata con Efesto (Vulcano).

Da Ares non ebbe solo Fobo ma bensì cinque figli::

Fobo e Deimo (paura e terrore) molto simili al padre, lo accompagnavano nelle battaglie ed erano ambedue assetati di sangue;

Eros, Armonia e Anteros più simili alla madre, più giusti e buoni.

Questi figli però erano la prova vivente di uno dei tanti tradimenti di Afrodite e come dei minori vennero poco ricordati.

Si narra che fossero più spietati di Ares stesso ed andavano in giro seminando stragi su qualunque cosa o popolo capitava davanti ai loro occhi.

Così la gente, nonostante tutto, cercava di non parlare di loro e delle loro gesta, li ricordava ma tentava di rimuoverli dai brutti ricordi che li facevano responsabili di tante afflizioni.

Il dio Fobo venne descritto come un possente ed enorme dio a differenza dei fratelli. Si sa inoltre che egli preferiva uccidere gruppi a differenza del fratello Deimo che amava uccidere una persona alla volta.

Di questo dio spietato non ci restano che poche righe e qualche accenno con uno strascico di simboli che andrò a descrivere successivamente.

I RENI

#### ORGANI DELLA PAURA

La cellula vivente può essere paragonata a una minuscola fabbrica che richiede un costante afflusso di materie prime e lo smaltimento continuo di sostanze di rifiuto, alcune delle quali risulterebbero tossiche a concentrazioni elevate.

L'attività integrata degli apparati digerente, cardiovascolare, respiratorio e urinario evita lo sviluppo di una simile intossicazione all'interno del corpo. Il tubo digerente assorbe i nutrienti dal cibo e il fegato ne regola la concentrazione ematica. Il sistema cardiovascolare trasferisce questi nutrienti e l'ossigeno dall'apparato respiratorio ai tessuti periferici. Allontanandosi da questi tessuti il sangue trasporta l'anidride carbonica e le scorie prodotte ai luoghi di escrezione. Molti rifiuti organici vengono rimossi ed escreti dall'apparato urinario.

L'apparato urinario svolge diverse funzioni:

elimina i prodotti organici di scarto specialmente i rifiuti azotati come l'urea e l'acido urico

regola la concentrazione plasmatica di sodio, potassio, cloro, calcio ed altri ioni che vengono eliminati con le urine

regola la volemia e la pressione arteriosa attraverso il controllo dell'acqua persa con le urine, la liberazione di ormoni come l'eritropoietina (che stimola la produzione di globuli rossi) e la liberazione della renina

contribuisce alla regolarizzazione del pH ematico

conserva nutrienti preziosi, come il glucosio e gli amminoacidi, che non vengono eliminati con le urine

collabora con il fegato nell'opera di disintossicazione dai veleni

Il sistema digerente demolisce le proteine negli amminoacidi costituenti, che poi vengono assorbiti. Quando gli amminoacidi sono inglobati nelle cellule, alcuni vengono utilizzati direttamente per la sintesi di nuove proteine, altri subiscono la rimozione del gruppo amminico (-NH<sub>2</sub>) e vengono poi utilizzati come fonte di energia o per la sintesi di nuove molecole. I gruppi amminici sono liberati sotto forma di ammoniacca (NH<sub>3</sub>), una sostanza molto tossica. Il sangue trasporta l'ammoniaca al fegato dove viene trasformata in urea, una sostanza molto meno tossica.

I reni filtrano dal sangue l'urea che viene eliminata con l'urina, un liquido contenente acqua in cui sono disciolte sostanze di rifiuto e una parte dei nutrienti in eccesso.

La produzione dell'urina comporta essenzialmente tre fasi: la filtrazione, il riassorbimento e la secrezione.

Il sangue carico di prodotti di rifiuto provenienti dalle cellule penetra nel rene tramite un'arteria renale e, dopo essere stato filtrato, ne esce attraverso la vena renale. I reni producono quindi l'urina, un liquido che contiene acqua, ioni e piccoli composti solubili.

L'urina abbandona i reni incanalandosi negli ureteri che, grazie a una serie di contrazioni peristaltiche, la fanno affluire alla vescica, un organo cavo muscolomembranoso che funge da serbatoio di raccolta dell'urina. Le pareti della vescica sono costituite da un robusto strato di fibre muscolari lisce che si possono estendere in misura notevole. L'urina si raccoglie nella vescica grazie a due sfinteri posizionati poco sopra il punto di congiunzione con l'uretra. Quando la vescica si dilata, i recettori nella sua parete innescano un'azione riflessa che provoca l'apertura automatica dello sfintere interno, quello cioè posto più in alto. Lo sfintere esterno è invece controllato dalla volontà. L'urina completa il suo tragitto verso l'esterno attraverso l'uretra, un piccolo canale lungo circa 3,8 cm nella donna e 20 cm nell'uomo.

Le funzioni escretorie sono espletate dai reni che sono responsabili di tutte le operazioni di filtrazione e trasporto dell'urina.

I reni, destro e sinistro, sono situati nello spazio retroperitoneale, fra i muscoli del dorso e la fascia peritoneale. Il loro asse longitudinale è lievemente inclinato: il polo renale superiore è generalmente più vicino alla colonna vertebrale rispetto a quello inferiore. I reni sono situati piuttosto in alto nel tronco, precisamente in

corrispondenza del passaggio dorso-lombare. Il rene destro è lievemente spostato verso il basso dal voluminoso lobo epatico destro. Entrambi i reni comunque sono situati immediatamente al di sotto del diaframma e durante la respirazione si spostano leggermente. Anche nella posizione eretta il rene, a causa del proprio peso, si sposta verso il basso.

Tale mobilità è resa possibile dal fatto che i reni sono rivestiti da una robusta capsula che a sua volta è ricoperta da tessuto adiposo e da tessuto connettivo lasso.

#### Struttura del rene

Ciascun rene ha la forma di un fagiolo americano, con una parte depressa, detta ilo, situata in corrispondenza del margine mediale. Il rene dell'adulto è lungo circa 10-14 cm, largo 5-7 cm, presenta uno spessore di 4-5 cm e ha un peso di circa 150 grammi. È da tener conto però che tali valori subiscono variazioni notevoli in relazione alla costituzione individuale e alle abitudini alimentari. Nella forma tipica il rene presenta due facce, anteriore e posteriore, due margini, laterale e mediale, e due poli, inferiore e superiore.

La superficie dell'organo è ricoperta da una densa capsula fibrosa e, vista in sezione, la parte più interna della capsula ripiega verso l'interno dell'ilo per delineare una cavità interna, il seno renale. I vasi renali e l'uretere fuoriescono dal rene attraverso l'ilo.

Visto in sezione, il rene può essere suddiviso in una parte più esterna, corticale, ed una più interna, midollare. Quest'ultima contiene da 6 a 18 strutture coniche dette piramidi le cui estremità, papille, si aprono nel seno renale. La sostanza corticale si sistema anche tra le piramidi a costituire le cosiddette colonne renali. All'interno del seno renale si trovano i calici minori in numero pari a quello delle piramidi. Ciascun calice minore ha forma di un imbuto che circonda la papilla renale. I calici minori confluiscono in tre calici maggiori i quali fanno capo al bacinetto renale. Al bacinetto renale si collega l'uretere.

#### Sezione del rene

Al confronto con altri organi, l'organizzazione microscopica del rene è piuttosto complessa.

L'unità funzionale del rene è il nefrone. L'uomo possiede approssimativamente 1-1.5 milioni di nefroni. All'interno di ogni singolo nefrone avvengono le tre funzioni principali dei reni:

la filtrazione:

la filtrazione del sangue avviene nei glomeruli, costituenti dei corpuscoli renali. Durante la filtrazione, la pressione idrostatica spinge l'acqua attraverso una membrana: le molecole di soluto abbastanza piccole da attraversare i pori della membrana vengono trascinate dalle molecole dell'acqua circostante. Il filtrato prodotto si trasferisce poi lungo il resto del nefrone, al sistema collettore.

il riassorbimento:

il riassorbimento è dato dalla rimozione di acqua e molecole di soluto dal filtrato. Sono coinvolti molti meccanismi: il riassorbimento dell'acqua avviene passivamente per osmosi, il riassorbimento dei soluti può implicare la semplice diffusione o l'azione delle proteine di trasporto dell'epitelio tubolare. Le sostanze riassorbite dal filtrato si trasferiscono nel liquido peritubolare dal quale possono eventualmente rientrare nel sangue.

la secrezione:

la secrezione è il trasporto dei soluti attraverso l'epitelio dal filtrato: la secrezione di solito implica l'attività delle proteine di trasporto dell'epitelio tubolare.

Dal punto di vista funzionale ciascun nefrone si compone di due diverse parti: il corpuscolo renale che si occupa della filtrazione ed il tubulo renale che realizza il riassorbimento e la secrezione.

#### ACERO L'ALBERO DELLA PAURA

la leggenda

In autunno le foglie di molti aceri, dall'*Acer platanoides* all'*Acer rubrum*, dall'*Acer saccharinum* all'*Acer palmatum*, diventano rosso sangue dopo essere trascolorate dal giallo all'arancio. Il vermiglio fece

attribuire a questi alberi un carattere funesto, sicchè furono dedicati a Fobos, il dio della Paura figlio di Ares, di cui era l'accolito nelle battaglie col fratello Deimos, il Panico. Per questo motivo i Greci, come d'altronde i Romani, all'acero preferivano come pianta ornamentale il platano le cui foglie non assumevano quel colore funesto. Nel folclore europeo divenne invece un albero prezioso per allontanare i pipistrelli che, in base a una credenza alsaziana, avrebbero avuto il potere di far abortire le uova delle cicogne appena le toccavano. Per difendersene le cicogne mettevano nei nidi ramoscelli di acero che respingevano gli indesiderati ospiti. Anche gli uomini ne posavano qualche fronda sopra gli usci e le finestre delle case per evitare che i pipistrelli vi penetrassero succhiando il sangue dei bambini. Una fiaba ungherese narra che sul terreno dove una principessa era stata sepolta dal suo assassino nacque un acero che servì a un pastore per fabbricare un flauto: o meglio un flauto magico, che a un certo momento cominciò a parlare denunciando l'autore del delitto. Di là dalla favola il legno degli aceri, compreso quello campestre, spontaneo in tutta l'Italia ma dalle foglie autunnali giallo ambra, è adatto alla fabbricazione degli strumenti musicali: tant'è vero che viene usato per il fondo, le fasce laterali e i manici dei violini. Fu Antonio Stradivari a utilizzare per la prima volta, nel XVII secolo, un ponte d'acero per sostenere le corde. Nel Canada la foglia dell'Acer rubrum, così detto per i fiori, le gemme e i frutti rossastri, fu adottata come emblema nazionale. Oggi tuttavia questo simbolo assomiglia a quello dell'Acer saccharinum.

Miti: sembra che Leonardo Da Vinci abbia ideato le ali rotanti e portanti osservando la caduta delle samare di un acero campestre. Inoltre si dice che Sikorskij abbia inventato l'elicottero osservando cadere un seme di acero.

Secondo la tradizione degli antichi Druidi, indovini e sacerdoti, ogni persona è protetta da un albero particolare. I nati dal 14 al 23 ottobre e dal 11 al 20 aprile sono protetti dall'acero. Le previsioni del 1999 per i nati in questo periodo sono: riscoprirete il piacere del "Plein Air", del contatto con la natura, dei grandi spazi che vi daranno energia.

#### SCHEDA DELL'ACERO

Nome Comune: Acero

Specie: Acero campestre

Famiglia: Aceraceae

Ordine: Supinales

Nome Dialettale: Opi, Oppi

Descrizione: albero alto fino a 15-20

m, ha un tronco spesso e contorto,

breve, diviso e ramificato, talvolta

inclinato. La pianta assume, non di

rado, un portamento arbustivo. La

chioma è rotondeggiante, con fitti

rami; le estremità dei rami tendono

prima verso il basso, poi verso l'alto. I

giovani rami presentano spesso

espansioni suberose e radiali. La corteccia è grigia o marrone, solcata da leggere fessure che delimitano piccole placche. La crescita dell'albero è lenta; può vivere fino a quasi 200 anni.

Foglie: semplici, lungamente picciolate, si presentano simili ad una zampa d'anatra, poiché palmate. Presentano da 3 a 5 lembi con apici smussati. Sono larghe al massimo 10 cm, hanno margini interi e base cuoriforme con inserzione opposta. Il colore è verde intenso di sopra e verde chiaro nella pagina inferiore che è più o meno pelosa, vellutata, specie lungo le nervature. Le foglie sono caduche, si presentano rosso-dorate in autunno, mentre le nuove sono rosate.

Foglia di acero (larghezza massima 10 cm)

Fiori: sono unisessuali, cioè distinti in maschili e femminili; essi sono riuniti in corimbi terminali eretti, di circa 10 fiorellini, ciascuno con 5 sepali e 5 petali. Sono piccoli e di colore giallo verdognolo. La fioritura è in aprile-maggio durante la fogliazione.

Fiori di acero Fiori di acero (particolari)

Frutti: sono delle samare. Le samare hanno un aspetto molto particolare che le rende inconfondibili: i semi sono racchiusi in due frutti, detti acheni, privi di polpa, uniti alla base e dotati ciascuno di una lunga ala membranosa. Tale ala divergente orizzontalmente, forma un angolo di quasi 180°; queste ali contribuiscono a fare ruotare il seme vorticosamente quando cade, facendolo allontanare dalla pianta che lo ha prodotto, favorendo in tal modo la disseminazione.

Rametto di acero con frutti Samara (frutto singolo)

Origine: l'origine dell'acero campestre è antichissima, risale alla fine del Cretacico. Esso è originario dell'Europa e dell'Asia occidentale.

Habitat: questa pianta, spontanea in Europa, raggiunge a nord l'Inghilterra e la Svezia meridionale, ed è diffusa anche sul resto del continente. L'acero campestre è frequente nei boschi di latifoglie, negli orizzonti collinari e montani fino a 1200 m di altitudine. L'acero predilige terreni soleggiati, non troppo umidi e si adatta a suoli argillosi.

Usi Locali e Generali: il legno di acero, chiaro compatto con sottili nervature, è molto apprezzato per mobili, utensili, casalinghi e lavori al tornio. Viene usato come combustibile anche se brucia piuttosto in fretta. Il legno di acero è utilizzato per fare le parti laterali e il fondo dei violini. Popolarmente le foglie dell'acero campestre sono usate come astringenti e per bagni tonificanti. Una manciata di corteccia essiccata, gettata nell'acqua del bagno, può dare beneficio a pelli particolarmente fragili e delicate. Il fogliame era utilizzato per l'alimentazione di ovini e caprini perché la lamina è tenera e dolce. L'acero viene spesso piantato in città perché resiste bene all'inquinamento da gas di scarico e per la sua non elevata altezza. In passato veniva usato come sostegno per le viti. Oggi viene anche piantato per fare siepi protettive contro il vento, per permettere agli uccelli di fare il nido sui suoi rami e per fissare il suolo in luoghi pendenti, spogli, umidi e spesso sassosi.

L'ACERO COME GEMMODERIVATO

LA GEMMOTERAPIA

La gemmoterapia è un metodo terapeutico basato sulla assunzione di tessuti freschi vegetali allo stato embrionale, come gemme o giovani germogli, i cui principi attivi sono estratti mediante un solvente appropriato.

Nella gemma la forza rigeneratrice della natura.

È un sistema terapeutico basato principalmente su quella che viene definita "l'Energia potenziale dei vegetali" e, nella fattispecie, quella contenuta nella GEMMA (l'embrione che permette alla pianta di crescere) o in parti delle piante in sviluppo come, per esempio, radici, getti, corteccia, amenti, linfa, germogli, ecc.

Fin dai tempi antichi l'uomo ha fatto ricorso alle piante anche per sfruttarne i principi depurativi, tuttavia, grazie alle ricerche scientifiche più recenti, si è scoperto che le gemme, opportunamente preparate, costituiscono un rimedio assai più efficace nel drenare gli organi emuntori (o depurare) l'organismo umano, che non sempre è in grado di liberarsi delle tossine attraverso gli organi preposti, spesso affaticati e messi già a dura prova per le cause più svariate. Ecco quindi che la caratteristica fondamentale della Gemmoterapia è proprio quella di

esercitare un'azione disintossicante su tutti gli organi, cellule comprese. Il gemmoderivato che agisce "energeticamente" sull'organismo in modo "dolce" e profondo, tende a modificare quello che viene denominato il "terreno" (quell'istanza fisiologica che se indebolita permette al microbo o batterio, ecc. di attecchire e sviluppare la malattia e/o il disturbo). Da qui sappiamo che la gemmotherapia è particolarmente indicata in tutti quei disturbi che hanno la tendenza ad essere cronici, tuttavia, come già per l'omeopatia, agisce egregiamente anche nei disturbi di origine acuta, promuovendo un'azione di stimolo nei confronti degli organi preposti all'intervento in questione. Quali sono i preparati gemmotherapici e come vengono preparati.

La preparazione dei gemmoderivati è ben definita nella monografia "Preparazioni Omeopatiche" riportata nella Farmacopea Fra Su un campione del vegetale appena raccolto si determina il peso desiderato ponendolo in stufa a 105° e lasciandolo fino al raggiungimento del peso costante. Il materiale vegetale viene poi posto a macerare per 21 giorni in una miscela di alcool e glicerina, la cui quantità è calcolata in modo da ottenere un prodotto finale che corrisponde a 20 volte il peso della materia prima riportata allo stato secco. Si procede ad una decantazione seguita da una filtrazione sotto pressione costante. A questa operazione si fa seguire un riposo del filtrato per 48 ore ed un'ulteriore filtrazione del 1965. In essa sono specificate le parti vegetali che devono essere utilizzate: gemme, giovani getti o germogli (gemme appena schiuse), giovani radici, scorza delle radici, semi e, meno frequentemente scorza dei giovani fusti (écorce de tige). Le parti vegetali, raccolte nel loro tempo balsamico, solitamente all'inizio della primavera, sono sottoposte, allo stato fresco, a ripulitura, triturazione, determinazione del grado di umidità ed infine a macerazione. Si ottiene così il macerato glicemico (M.G.) di base al quale con opportuna diluizione si otterrà il prodotto pronto per l'uso. La diluizione richiesta per gemmoderivati è alla prima decimale hahnemanniana (1DH): ciò sta ad indicare che una parte del preparato di base viene diluita con 9 parti di una miscela contenente 50 parti di peso di glicerina, 30 parti di alcool e 20 parti di acqua. La Farmacopea Francese stabilisce modalità e tempi di conservazione ben precisi anche per i gemmoderivati: raccomanda che essi siano conservati al riparo dalla luce, in recipienti ben chiusi e che siano utilizzati nell'arco dei 5 anni dalla preparazione.

Il Drenaggio: che cos'è?

Il drenaggio è una tecnica terapeutica che ha lo scopo di eliminare le tossine che si accumulano nel nostro organismo, soprattutto per le conseguenze dell'inquinamento alimentare, atmosferico e da farmaci. Serve inoltre all'eliminazione delle sostanze che si liberano per il continuo ricambio cellulare. Il drenaggio viene attuato stimolando in maniera debole e prolungata gli organi di eliminazione, detti "emuntori" (cute, polmoni, fegato, reni, intestino). In gemmotherapia si può favorire un drenaggio generale con gemme di betulla (*Betula pubescens*) oppure si possono facilitare i drenaggi specifici a livello cutaneo mediante le gemme di olmo (*Ulmus campestris*) e noce (*Juglans regia*), fegato con i germogli di ginepro (*Juniperus communis*) e di rosmarino (*Rosmarinus officinalis*), a livello intestinale mediante i giovani germogli di mirtillo rosso (*Vaccinium vitis idaea*) oppure a livello di vie urinarie con linfa di Betulla o frassino (*Fraxinus excelsior*). La tecnica del drenaggio deve essere valorizzata soprattutto in preparazione ad un trattamento specifico, soprattutto in presenza di affezioni croniche oppure in convalescenza o, infine, per le cure di primavera per eliminare le tossine accumulate e liberare l'organismo dalle sostanze derivanti dal ricambio di cellule e tessuti. La posologia media dei gemmoderivati utilizzati è inferiore a quella terapeutica: 30 gocce, 2 volte al dì. La durata media del drenaggio è di 20-40 giorni.

La somministrazione dei gemmoderivati può essere dannosa

La somministrazione di gemmoderivati è sprovvista di tossicità, tanto da poter essere consigliata anche in gravidanza. In generale è sconsigliato utilizzare i gemmoderivati in bambini di età inferiore ai 2 anni per la presenza di alcool e glicerina nei preparati. Va segnalata la possibile intolleranza nei confronti delle sostanze che costituiscono il solvente in cui macera il gemmoderivato: alcool e glicerina. In tal caso si possono avvertire sensazioni di malessere, vampate di calore, senso di oppressione a livello del capo. Prima di sospendere il trattamento può essere utile assumere i gemmoderivati dopo il pasto per attenuare o



estinguere tali fenomeni. Va segnalato inoltre come il gemmoderivato ottenuto dalle gemme di tiglio in alcuni casi possa indurre paradossalmente eccitazione. In tal caso si riduce la posologia o si sospende il trattamento.

#### ACER CAMPESTRIS

Acer campestris gemme:

- Litiasi biliare
- Diabete florido
- Nevralgie facciali, intercostali, sciatica
- Nevralgia
- Nevrosi d'angoscia con attacchi di panico per paura di un pericolo non ben definito

Ed altro.

Attenzione il ciclo di assunzione è di 40 giorni.

Bibliografia:

#### LA GEMMOTERAPIA NELLA PRATICA

#### CLINICA (MERISTEMOTERAPIA)

Fernando Piterà Medico Chirurgo - Docente in Omeopatia, Fitoterapia e Bioterapie presso il Corso di perfezionamento in medicine non convenzionali e tecniche complementari - Università degli Studi di Milano.

Doc internet aires

Attenzione: si declina ogni responsabilità nei confronti di coloro che praticano l'autocura. E' indispensabile consultare il proprio medico di fiducia, prima di assumere anche prodotti fitoterapici.

#### IL CHAKRA DEI RENI E DELLA PAURA

Chakra Svadisthana

Nomi alternativi Secondo Chakra, Chakra Sacrale

Collocazione fisica

Area dei genitali: questo Chakra è associato alla parte inferiore dell'addome, alla vescica, alle reni e agli altri organi locali; inoltre, parte inferiore della schiena e ginocchia

Organo fisico

associato Ghiandole surrenali

Elemento Acqua

Pianeta Luna

Colore Arancio

Aroma Sandalo; Ylang-Ylang

Mantra radicale VAM (secondo alcune tradizioni "VONG")

Immagine

tradizionale

Un loto vermiglio a sei petali; su questi petali stanno le lettere Bam, Bham, Mam, Yam, Ram e Lam. Al centro del fiore ci sono la Luna crescente dell'acqua (Varuna), la sillaba/radice "Vam" e un alligatore

Mandala Mezzaluna

Suono 500 Hz

Frequenza

vibrazionale 300 Hz

Numero di petali Sei

Animale Animali acquatici: pesci, coccodrilli, alligatori

Pietra Aragonite, corniola, diaspro, pietra di luna

Corpo

corrispondente Corpo Eterico

Poteri

tradizionalmente

associati

Controllo sull'Elemento Acqua. Poteri psichici. Conoscenza intuitiva. Distruzione delle caratteristiche impure

Funzione

La creatività, intesa sia in senso fisico che mentale e spirituale. Si tratta comunque di uno dei Chakra inferiori, nei quali le rispettive caratteristiche sono sempre vissute in chiave individuale e personale: prevale quindi l'aspetto della sessualità, i cui problemi (sia nel senso dell'eccesso che del blocco) sono espressione di un cattivo funzionamento del

centro energetico. Un blocco nel funzionamento di questo Chakra ci fa perdere il naturale flusso di creatività che è proprio di ogni essere vivente

Malattie fisiche Disfunzioni renali, diabete, nefrite, disturbi circolatori

Malattie psichiche Ansia, illusione, annullamento, impotenza, PAURA

Collocato lungo la spina dorsale vicino agli organi genitali, lo Svadisthāna

Chakra, detto anche “Secondo Chakra” o “Chakra Sacrale”, è fondamentale associato alla creatività in tutte le sue forme, compresa l’attività umana creativa per eccellenza, la riproduzione e continuazione della specie. Non è questa la sede per descrivere minuziosamente il modo in cui la sessualità e le energie dell’unione sessuale stiano alla base di molte, se non di tutte, fra le attività e le sensazioni dell’essere umano: ricordiamo però che la sessualità non influenza la sola attività sessuale ma, se correttamente intesa nella sua essenza di interazione tra polarità, informa di sé l’arte, la cultura, il pensiero e i sentimenti dell’uomo; potremmo dire che la sessualità sia alla base di ogni atto di espressione individuale. Il secondo Chakra è quindi un centro energetico estremamente attivo, la chiave fondamentale sia per la creatività che per la beatitudine. Gli corrispondono il colore arancione, la Luna tra i pianeti (nella concezione degli antichi, per i quali la Luna non era un satellite ma, appunto, un pianeta) e l’elemento Acqua. I suoi animali sono i pesci e gli alligatori, le sue pietre il diaspro e la corniola, e inoltre gli corrispondono tutti i liquidi. Tra i tipi di Yoga, il più “vicino” a questo Chakra è il Tantra-Yoga, cioè lo Yoga dell’unione degli opposti. Fisicamente questo Chakra è correlato agli organi genitali, alla vescica e ai reni, alla parte inferiore dell’intestino; gli corrispondono le ghiandole riproduttive, il plesso prostatico (nel maschio) e il plesso utero-vaginale (nella femmina). Le funzioni a esso correlate, come detto sopra, sono fondamentalmente la creatività, la procreazione, le funzioni sessuali, la ricerca del piacere (sia fisico che spirituale) e il miglioramento della vitalità. Un cattivo funzionamento di questo centro può invece provocare una smodata brama sessuale, una altrettanto eccessiva repressione, instabilità a livello emotivo, insensibilità, paura.

Andrò ora ad analizzare i punti più curiosi di questo Chakra, i quali aiutano ad aprirlo e a migliorare gli stati e le sensazioni governati da esso.

#### ELEMENTO ACQUA

La terra, il fuoco, l’acqua, il vento e lo spazio costituiscono i cinque elementi presenti sia nel nostro corpo (microcosmo) sia nell’ambiente esterno (macrocosmo). L’acqua esterna è costituita dai mari, oceani, fiumi, laghi e sorgenti presenti nel pianeta, mentre quella interna è composta dai nostri fluidi corporei come il sangue e la linfa. Ogni persona ha una stretta relazione con i cinque elementi, ma alcuni ne hanno una più forte con l’elemento acqua. Le sue caratteristiche positive sono la fluidità, la flessibilità, la freschezza, la duttilità, la comunicabilità, mentre quelle negative sono l’instabilità, l’incostanza, la passività, l’influenzabilità, la pesantezza, l’irrequietezza, la paura. La caratteristica principale è la sensibilità ed il forte legame con le emozioni. Quando l’elemento non è in equilibrio si manifestano le sue caratteristiche negative come nervosismo, rabbia, instabilità e aggressività. La mancanza di equilibrio di un elemento è causata da traumi, shock, lutti che creano blocchi energetici ostacolando il normale percorso dell’energia e producendo problemi psicofisici. Quando l’elemento è in equilibrio diventano evidenti le sue qualità ed in particolare quella di una mente stabile e compassionevole che permette di “attraversare” gli ostacoli proprio come fa l’acqua, la quale, adattandosi, prosegue il suo percorso senza fermarsi. La stagione congeniale all’acqua è l’inverno, il sapore è il salato, il simbolo è un cerchio, il colore è il bianco.

#### CURIOSITA’:

Un’immagine dell’intero disco lunare ripresa durante la missione Apollo 17 nel 1972.

La Luna e' il corpo celeste piu' vicino alla Terra e l'unico, finora, parzialmente esplorato dall'uomo, durante le missioni Apollo. E' per noi l'astro piu' brillante in cielo dopo il Sole, anche se si tratta di luce solare riflessa. La luminosita' apparente della Luna e' 450000 volte minore di quella del Sole.

La Luna ha sempre affascinato l'uomo per la sua luminosita' e per le variazioni periodiche del suo aspetto, le fasi.

L'arancione

L'arancione è il colore dell'allegria, è il colore sociale, della comunicazione. Adatto a stati di insoddisfazione, pessimismo, depressione, PAURA. L'arancione procura una sensazione di benessere, infatti in un ambiente arancione, la depressione tende a diminuire, favorendo l'ottimismo, la buona relazione corpo spirito. Tutte le sclerosi reagiscono all'arancione organicamente. Stimola l'appetito, viene utilizzato in tutte le anemie, nelle affezioni cardiache soprattutto nelle insufficienze. Con una breve irradiazione di arancione si può eliminare la sonnolenza mattutina. È il colore che scalda il cuore, aumenta l'ambizione e rasserenante e restituisce entusiasmo a chi è svogliato. Stimola la respirazione, per cui è indicato come abbigliamento per gli asmatici. Anche gli abulici o i disinteressati dovrebbero provare ad usare indumenti dal colore arancio.

L'arancione distingue persone estroverse che amano la compagnia, esse non sopportano di vedere altri al centro dell'attenzione. Possono essere persone superficiali, lunatiche e instabili ma certamente buone. Delle oscillazioni di questo colore non ne abbiamo mai abbastanza, si ricorda che i monaci buddisti utilizzano tonache arancione proprio per le sue proprietà stimolanti. L'arancione è il colore del sorriso! Simbolicamente l'arancione è legato all'energia, alla crescita, all'entusiasmo e all'immaginazione, al coraggio. Secondo la tradizione tantrica indiana l'arancione stimola le funzioni sessuali. Questo colore deve essere utilizzato in caso di crampi, dolori dovuti a tensione nervose come le fobie e le paure. Questo colore associa la freschezza del giallo con l'azione del rosso, se lo si mescola al bianco perde intensità, al contrario mescolato al nero acquista sfumature brune intense. Il chakra corrispondente è il sacrale (2°). La pietra associata a questo colore è la corniola.

OLII ESSENZIALI DEL 2° CHAKRA

Ylang Ylang

(Cananda odorata)

L'essenza è ricavata dai fiori di un albero coltivato nelle isole dell'Oceano Indiano.

Il profumo dell'Ylang-ylang porta calore, restaura fiducia in sé e permette di manifestare la parte "femminile" della propria sensibilità. Riduce le tensioni, i crampi e le emozioni negative.

L'Ylang-ylang è usato nella cura dei disturbi psicosomatici causati dallo stress, come la tachicardia, le palpitazioni, l'ipertensione e l'insonnia.

Al livello psicologico, permette di vincere gli stati depressivi, la scarsa stima di sé, la timidezza, la rabbia e la paura.

L'Ylang-ylang aiuta le donne a esprimere una femminilità repressa e a superare i sentimenti inibitori causati dalle delusioni o dalle offese. E' utile nella cura della sindrome premestruale e della depressione post-natale.

Agli uomini, l'Ylang-ylang permette di esprimere la parte sensibile, poetica e dolce della loro natura.

Il suo profumo libera la dolcezza delle emozioni.

Sandalo

(Santalum Album)

Il profumo del legno di Sandalo è mitico nella stessa maniera che lo sono le fragranze del muschio e dell'ambra: il suo nome è universalmente conosciuto ma è talmente raro e prezioso che la maggiore parte delle persone non ne ha mai sentito che i pietosi

sostituti chimici che l'industria produce per i poco costosi prodotti di massa.

Il pregio del legno di sandalo risiede nella bontà del suo aroma e nell'effetto che esso provoca nelle sfere emotive e psichiche.

E' una fragranza legno-resinosa di una tale ricchezza e corposità da essere paragonabile all'ambra grigia. Il suo profumo, molto persistente, è di pulizia spirituale.

È profumo principe della profumeria tradizionale che si sposa con gli aromi fioriti prestando loro stabilità. Gli aromi dei fiori simboleggiano le più eteree e sublimi emozioni umane e possono a volte necessitare di essere bilanciati da aromi più "terreni".

Il suo effetto è sia afrodisiaco che mistico, respirarlo chiudendo gli occhi procura un piacere intenso all'anima, un'estasi del cuore che si diffonde in tutto il corpo.

In questa fragranza unica è distillata l'essenza dell'Oriente, delle favole delle mille e una notti e dei miti del Bagavad Gita. Nel profumo del Sandalo c'è lo yoga ed il tantra e nel suo profumo si può respirare la simbiosi degli estasi dell'amore fisico e di quello mistico.

Il legno di sandalo armonizza il chakra della base con quello della corona, il primo e l'ultimo, e quindi equilibra tra di loro tutti quelli intermedi. Per questo è considerato capace di trasformare la sessualità in esperienza spirituale ed è usato a tale scopo nell'arte del tantra.

Questa essenza stimola la parte destra del cervello, favorendo la creatività e l'intuizione. Il suo aroma è legato alla serenità, alla meditazione e alla saggezza, è stabilizzante dello stato d'animo, equilibrante e favorisce il ritorno alla dimensione interiore.

E' utile alle persone che soffrono dei sintomi legati ai disturbi o alla carenza di energia volitiva (himmah), come per esempio la frenesia, il nervosismo, l'aggressività, la paura, la depressione e l'apatia. Il suo profumo è particolarmente indicato per le persone soggette a stati depressivi che provocano difficoltà di carattere sessuale.

Il profumo del sandalo procura pace e serenità, allieva le tensioni e può essere considerato una chiave di accesso all'inconscio. Per queste ragioni sarà particolarmente apprezzato da tutti coloro che si dedicano alla ricerca interiore.

## I CRISTALLI DEL 2° CHAKRA

### ARAGONITE

In casi di una sensibilità ipersviluppata, tremori e agitazione dovuti ad un'elevata percezione degli stimoli esterni di qualsiasi natura, l'Aragonite fornirà un valido aiuto, fornendo un collegamento con l'inesauribile benessere della nostra Fonte interiore. Agisce anche in caso d'intenso lavoro mentale, inteso come continue rimuginazioni incontrollate e fastidiose che impegnano la mente con esiti estenuanti e demotivanti. Rafforza così la concentrazione, indebolita dal costante lavoro negativo dei pensieri. Protegge il sistema immunitario e il sistema digestivo, agisce beneficamente sui muscoli e i sui legamenti. Armonizza il 1° e 6° Chakra.

Pietra dei Capricorno.

### CORNIOLA

Pianeta: Saturno, Terra.

Sacra a Iside. Simbolo di nuova vita dopo la morte, per gli Egizi. Protettiva, aiuta la concentrazione. Fa accedere a vite passate (il tipo arancione) e trascendere la paura della morte. Una pietra di spinta e ambizione. Ispira una positiva, coraggiosa fiducia in se stessi. Stimolante. Attiva ed energizza poteri personali, rivelando talenti nascosti. Rende creativi e ispirati. Protegge chi la utilizza da tutti i sentimenti negativi. Apporta energia all'organismo stanco e sovraccaricato, fornendo una sensazione di benessere. Rinforza la volontà. Fa vivere "L'Attimo". Aiuta in caso di asma e pressione sanguigna alta, vene varicose, stanchezza, mal di schiena, problemi al fegato, all'intestino, alle surrenali, alle ovaie, disturbi alle vie urinarie. Armonizza il 2° Chakra.

Pietra dell'Ariete, Toro, Cancro, Leone, Bilancia, Scorpione.

### DIASPRO

"Il Supremo Nutritore". Altamente apprezzata dagli sciamani come una sacra e

potente pietra di protezione e messa a terra. Accresce l'intuizione istintiva e la guida interiore. Apporta equilibrio, calma, coraggio, volontà, tenacia, fede negli ideali e un pizzico di combattività, come per l'Ematite: nella Saga dei Nibelunghi si narra che nella spada di Sigfrido fosse incastonato un Diaspro rosso. Fornisce sicurezza nella meditazione e durante i viaggi astrali. Equilibra il funzionamento dei Chakra. Apporta l'energia del Sole per ringiovanire e rinforzare il corpo, rendendo disponibili risorse insospettate. Il verde aiuta la rigenerazione dei tessuti e l'olfatto, è disintossicante e antinfiammatorio. Il rosso è emopoietico e ricostituente (formazione del sangue), intervenendo anche nella riossigenazione del sangue, agendo nei disturbi neurovegetativi e del metabolismo; il giallo attiva il sistema endocrino - immunitario e agisce sull'intestino, lo stomaco, la vescica, i reni, la cistifellea, il fegato e la bile, combatte le nausee. Armonizza tutti i Chakra e in particolare il 1°, 2° e 3°.

Pietra del Leone, Ariete, Scorpione, Cancro, Pesci, Toro.

#### PIETRA DI LUNA

Pianeta (satellite): Luna.

Era sacra alle Dee. Può essere usata per aumentare la femminilità (o equilibrare il lato femminile degli uomini). Aumenta le capacità psichiche e intuitive, la sensibilità ai cicli naturali. Aumenta il ricordo dei sogni e attenua il comportamento "lunatico". Pietra dei desideri ed equilibratrice delle emozioni. Attira tutto ciò di cui si ha bisogno. Nuova origine, Rinascita. Amore materno, sostegno, incoraggiamento. Assorbe pene, sofferenze e malesseri. Rigenera i tessuti e gli organi, intensifica l'attività della pineale ed equilibra il ciclo ormonale, aumenta la fertilità, interviene nei problemi con le mestruazioni. Armonizza il 2° e 6° Chakra.

Pietra del Cancro.

#### I FIORI DI BACH CONTRO LA PAURA

Rock Rose Helianthemum nummularium Eliantemo maggiore

«Temevo che mi desse un colpo

...»

Incidenti, disgrazie

improvvisi Malattie

improvvisi o gravi Traumi,

spaventi, shock Scampato

pericolo di morte (incidente,

annegamento, soffocamento,

ecc.)

Panico, terrore,

smarrimento Paura della

morte o altre paure varie

Possibili paralisi, confusione

mentale Timore di morire,

che il cuore si fermi.

Improvvisa sordità o

mutismo. Tremori; freddo

glaciale; incubi.

“E' il rimedio per i casi in cui non sembra esserci speranza. In casi di incidenti, malattie improvvisi, quando il paziente è in preda al terrore ...” (Edward Bach, I dodici guaritori)

Mimulus Mimulus guttatus Mimolo giallo

«La paura mi blocca, mi

impedisce di...»

Rumori forti; voci alte.

Luci al neon o luci

violente. Litigi;

comportamenti ostili. Acqua;

incidenti con l'acqua; viaggi.

Paura prima del debutto.

Paura di viaggiare in auto

o aereo. Paura dell'acqua;

dei temporali; dei cani; dei

ladri; del dentista; delle

iniezioni. Balbuzie; rossore;

fiato corto. Naso che cola,

occhi che lacrimano. Paura

di folle, rumori; nervosismo.

“Per le paure causate dalle cose del mondo, come la malattia, il dolore, gli incidenti, la povertà, il buio, la solitudine, la sfortuna, le paure legate alla vita quotidiana...” (Edward Bach, I dodici guaritori)

Cherry Plum Prunus cerasifera Visciolo

«Temo di perdere il controllo e

... »

Disperazione; paura; follia.

Paura di lasciarsi andare.

Perdita di controllo.

Delusioni. Crolli nervosi;

pulsioni suicide.

Paura di perdere il

controllo, di impazzire, di

avere un esaurimento, di

commettere azioni

irreparabili, di lasciarsi

andare. Pallore; occhi fissi;

agitazione; linguaggio

nervoso; senso di follia

imminente. Terrore di uscire

di senno; ossessioni.

“Per le paure di chi ha la mente sovraffaticata e teme di perdere la ragione e di fare cose spaventose e terribili che non desidera compiere ... “ (Edward Bach, I dodici guaritori)

Aspen Populus tremula Pioppo tremulo

«Non mi spiego la mia paura di

... »

Paure vaghe indefinibili,

irragionevoli. Paura delle

cose invisibili; del sonno; dei

sogni; del buio. Paure legate

alla religione; all'occulto; ai

poteri segreti; ai fantasmi; ai

Mal di testa; vista

offuscata, debole.

Sguardo perso;

sudorazione; tremore. Pelle

d'oca. Mancamenti

improvvisi.

ragni. Sonnambulismo.

Stanchezza e nervosismo.

“Per quelle vaghe paure sconosciute per le quali non c'è nessuna spiegazione... qualcosa di tremendo che, secondo lui, sta per accadergli...” (Edward Bach, I dodici guaritori)

Red Chestnut Aesculus carnea Ippocastano rosso

«Ho sempre paura che gli

succeda ... »

Preoccupazione continua

per gli altri. Paure per i

familiari, amici, conoscenti.

Continua sensazione di

pericoli incombenti sui figli.

Ansia continua.

Comportamenti vari di

controllo; di eccessiva

sorveglianza; di protezione

maniacale. Tendenza a dare

inutili farmaci ai propri cari;

frequenti visite mediche; ecc.

Poesie e frasi sulla PAURA

La paura (anonimo)

La paura è il nero

Che il diavolo diffonde;

quando il sole scompare,

allora regna la paura.

Scintille di panico (anonimo)

Scintille di panico

Scivolano sul mio corpo;

rabbrivisco a sentire

mormorii di silenzio.

Sto sola, a un angolo seduta.

L'amore, si pensa,

sia un grande dilemma,

una cosa che ti lascia tanto male

sospesa tra un sì e un no.

Possiamo nascondere la paura,

ma non possiamo nascondercela.

Svolgimento (anonimo)

Ci terrorizzano

La sofferenza,

la solitudine,

l'amore,

la morte

e tante altre cose ...

Io scrivo una poesia

E faccio un sorriso

Per cancellare la paura.

La paura è un sentimento

(anonimo)

La paura è un sentimento

Che punta dritto al cuore;

un momento

che fa gelare il tuo cuore;

cosa brutta, spaventosa,

che col tempo dovrai scordare,

che ti spingerà sempre più

a scoprire mondi nuovi.

La paura è insegnamento

Nella strada della vita.

Un chiarore nell'oscurità

Che mai deve servirci

Ad allontanare gli altri.

Nessuna passione priva la mente così completamente delle sue capacità di agire e ragionare quanto la paura.

Edmund Burke

Non è che ho paura di morire è solo che non voglio esserci quando accadrà!

Woody Allen

Considerazioni personali

Al giorno d'oggi posso affermare che noi giovani siamo pieni di paure.

La vita per noi è un mistero perché comunque non abbiamo molti anni di esperienze alle spalle.

Alla mia età si ha paura di tutto e scambiando considerazioni con i miei coetanei ho capito che la paura più grande riguarda il nostro futuro.

Le persone, la musica, i modi di vivere, le nuove scoperte... tutto è un continuo cambiamento e questo fa paura..

Sappiamo tutto delle storie passate guardando i nostri genitori i nostri nonni ma è forte l'angoscia che ci perseguita su cosa accadrà domani.

Ogni giorno c'è una novità ed è difficile non avere paura di questo.

Le domande senza risposte ci travolgono ogni giorno ed i pericoli che affrontiamo ci ingigantiscono le emozioni e a volte fanno calare un sottile velo di solitudine e dolore.

Oltre a questo c'è la paura dell'abbandono, ormai è di norma avere genitori separati e tuttavia non tutti riescono ad avere un buon rapporto con entrambi, si vive con la paura di essere abbandonati da tutto ciò che definiamo ingenuamente essere la nostra vita. Persone, fatti passeggeri che scompaiono dalle nostre vite senza aver avuto il tempo di capire che sono esistite.

Questo fa paura...una paura che rimarrà per la vita....

Parlo in prima persona perché comunque sono chiamata in causa...io ho sempre avuto paura di essere abbandonata.

Quando sento una persona a me cara che si allontana spiritualmente mi viene il terrore, e prima di dare il tempo ad essa di spiegare abbandono prima io. Questo comportamento si chiama “vigliaccheria”? Con il tempo sono riuscita a darmi una risposta.. Purtroppo quando ero piccola ho subito un abbandono che ha continuato a perseguitarmi, con domande senza risposta, nel tempo...non è mai tornato indietro sui suoi passi nonostante le mie preghiere, ha scelto un'altra vita, un'altra strada, un'altra dimensione da quella che eravamo io e mia madre...

Ora però ho imparato a conoscere lui e la mia paura e so che non posso e non ho mai potuto fare nulla per quanto io abbia lottato.

Conoscendo però la mia più profonda paura sono riuscita a migliorarmi e, a modo mio a guarire da quei comportamenti inconsci e dannosi per me e per gli altri.

Ora provo a scacciare le mie paure ad affrontarle quando è necessario e a parlarne che è il rimedio più di tutti efficace.

Martina