

SETTIMANALE DI SALUTE, BELLEZZA, BENESSERE, ALIMENTAZIONE, CONSUMI

€ 1,00

Viviversani

& BELLI

punti critici

SMAGLIATURE, CUSCINETTI,
CELLULITE? COME RIMEDIARE

*ospedali: questi sono
i migliori d'Italia?*

DEPRESSIONE D'AUTUNNO

*il calo di luce si cura
con i fiori di Bach*

ritorno a scuola

DALLE ELEMENTARI
ALLE SUPERIORI SENZA
ANSIE O CAPRICCI

la dieta

lifting

PERDI 3 KG IN 7 GIORNI
COME JENNIFER LOPEZ

LA CRISI FA MALE ALLA SALUTE

*meno frutta e verdura, più cibi
low cost: con quali conseguenze?*

test

PRIMA TI STRESSI
POI TI ABBUFFI?

TAI CHI CHUAN

*i suoi effetti
"allungavita"
su ossa e cuore*

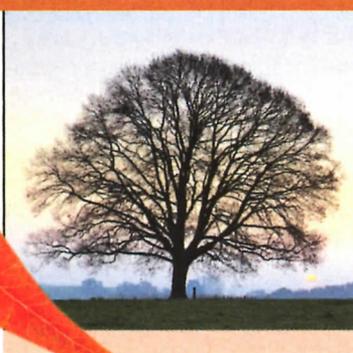
*rughe, pancetta,
seno cadente...
tutta colpa
della postura?*

ECO-DAY

*una giornata
"verde", dal
risveglio alla cena*

Anno 21 - numero 38 - 21 settembre 2012 - settimanale - Poste Italiane Spa - Sped. in abb. post. - D.L. 353/2003 (conv. in L.27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, LO/MI





*pigrizia
ansia
malinconia*

i fiori che guariscono il “mal d'autunno”

Grazie ai rimedi del dottor Bach, si può superare la depressione stagionale: quella che arriva quando le giornate si accorciano, il lavoro aumenta e la voglia di uscire e divertirsi diminuisce

Le foglie che colorano di rosso i viali delle città, i primi freddi che pizzicano il naso, i maglioni che sanno ancora di naftalina: l'autunno ha il suo fascino, per molti assolutamente insostituibile. Ma c'è anche il rovescio della medaglia: le ore di luce diminuiscono, la temperatura esterna non è sempre gradita e spinge a chiudersi in casa, sotto la luce artificiale. Questo, in alcune persone, può scatenare quello che viene definito come “seasonal affective disorder”, una depressione, una malinconia stagionale che abbate il tono dell'umore, regala stanchezza, sonnolenza, ma anche irritabilità e ansia. Un cambio di stagione in salita, che si può affrontare al meglio con la floriterapia.

I sintomi: dalla stanchezza al calo di desiderio

Quando le giornate si accorciano e aumenta l'esposizione alla luce artificiale, ecco che possono manifestarsi i sintomi della depressione stagionale: non solo un calo del tono dell'umore, una malinconia e una tristezza destinati a scomparire con il riallungarsi delle giornate, ma anche pigrizia, stanchezza, facile irritabilità, calo del desiderio sessuale, insonnia o, al contrario, sonnolenza e un cambiamento delle abitudini alimentari con un aumento dell'appetito e, di conseguenza, di peso.

INFLUENZATI DAI COLORI DELLA LUCE

«Il diminuire delle ore di luce durante l'autunno modifica il nostro orologio biologico interno» spiega il dottor Osvaldo Sponzilli, medico chirurgo, studioso di floriterapia, direttore dell'ambulatorio di Medicina antiaging, omeopatia e agopuntura dell'ospedale San Pietro Fatebenefratelli di Roma. L'uomo, infatti, non può fare a meno della luce naturale: la variazione giornaliera dell'intero spettro di emissione della luce solare raggiunge la ghiandola pineale, nel cervello, dove svolge un ruolo importante nella regolazione della produzione di ormoni e neurotrasmettitori.

Non tutti reagiscono allo stesso modo

Anche se la riduzione delle ore di luce è universale, non tutte le persone vanno incontro alla malinconia autunnale. «Entrano in gioco molti neurotrasmettitori e ormoni in maniera diversa secondo quello che viene definito biotipo, cioè l'insieme delle caratteristiche psicofisiche e comportamentali che caratterizzano l'uomo» spiega il dottor Sponzilli. «Ogni essere umano, infatti, è identificabile in uno dei quattro biotipi base o in una loro mescolanza. Gli individui che risentono maggiormente della mancanza di stimoli dalla natura derivante dalla riduzione delle ore di sole sono quelli cosiddetti linfatici o endoblastici». Per intenderci sono persone tendenti al sovrappeso, un po' pigri e poco dinamici. «Secondo la medicina tradizionale cinese, con il cambio di stagione autunnale si determina un calo dell'energia Yang, che cede gradualmente il posto a quella Yin. I soggetti linfatici sono proprio quelli tendenzialmente più ricchi di energia Yin» conclude il medico.

Si curano insieme mente e corpo

La floriterapia è un sistema di cura olistico, cioè che considera l'individuo nella sua totalità di corpo, mente, emozioni e spirito e che sfrutta l'energia dei fiori per agire a livello profondo sugli stati d'animo disarmonici. La floriterapia più conosciuta è quella di Bach, messa a punto nella prima metà del 1900. Sfrutta 38 differenti fiori ed è da tempo riconosciuta e raccomandata anche dall'Organizzazione mondiale della sanità.

Il rimedio base

«Il rimedio principale che la floriterapia di Bach offre per la depressione stagionale è il fiore della mostarda selvatica, Mustard» consiglia il dottor Sponzilli. È il più noto per le proprietà antidepressive e utile a chi viene improvvisamente assalito da sentimenti di tristezza, angoscia, malinconia o voglia di piangere, senza causa. «Mustard è indicato per tutti i soggetti e può essere abbinato ad altri fiori, a seconda dei sintomi associati che ci si trova ad affrontare» ricorda il medico.

In caso di ansia

La malinconia stagionale può essere associata a stati di ansia. Può essere utile abbinare un fiore specifico, che tenga conto del proprio stato d'animo.

■ **Agrimony:** «È utile quando non ci si sente in grado di reggere le tensioni e si tende a fuggire dalle situazioni conflittuali. È indicato, inoltre, in caso di incapacità a mostrare i propri problemi, per cui si finge sempre di stare ottimamente, nonostante la sofferenza» dice il medico.

■ **Impatiens:** «È indicato quando si avverte un senso di urgenza interiore, che rende frenetici e irritabili e intolleranti ai tempi degli altri e a ogni interferenza, anche affettiva» continua Sponzilli.

■ **White Chestnut:** «Quando non si è in grado di convivere con i problemi, che diventano ossessivi, per cui non si trova pace mentale fino a che non sono risolti» conclude l'esperto.

In presenza di altri sintomi psicofisici

Altri fiori possono essere indicati se si avvertono in maniera preponderante altri sintomi, non solo a livello psicoemotivo.

■ **Olive:** se la depressione si accompagna a stanchezza psicofisica e alla sensazione di sentirsi svuotati da ogni energia.

■ **Larch:** se prevalgono l'autosvalutazione e il senso di inferiorità.

■ **Gentian:** se si è sommersi da idee negative e da pessimismo.

■ **Pine:** se si avverte senso di colpa.

■ **Crab Apple o ancora White Chestnut:** in caso di insonnia.

■ **Wild Rose o Horneam:** se si provano indifferenza e perdita di interesse per il presente e ciò che circonda.



MOVIMENTO E ARIA APERTA

«Per contrastare il seasonal affective disorder è importante anche modificare il proprio stile di vita» ricorda il dottor Sponzilli. «Esercizio fisico al mattino, quando il cortisolo, l'ormone prodotto per combattere lo stress e favorire lo stato di veglia, raggiunge il picco: bastano 30-40 minuti di camminata a passo veloce prima di andare al lavoro. Occorre poi esporsi alla luce solare almeno un'ora al giorno, evitando di rimanere sempre chiusi tra le mura dell'ufficio con luci artificiali. Consigliabile, infine, andare a dormire prima di mezzanotte, meglio ancora se entro le 23. È bene mangiare tanta frutta tra la colazione e le 13, preferendo quella dai colori caldi».

In pratica: come prepararli e come prenderli

I fiori di Bach vanno presi ai primi sintomi di depressione stagionale e per le successive 4-5 settimane. «Non vanno assunti direttamente dalle boccette acquistate in farmacia, ma occorre prepararli mescolando tre parti di acqua e una parte di brandy» spiega il dottor Sponzilli. «A questa soluzione vanno poi aggiunte 2 gocce del rimedio base, in questo caso Mustard, ed eventualmente altre 2 gocce di uno o due degli altri fiori indicati. Di questo preparato si devono prendere 4 gocce sotto la lingua, sei volte al giorno, per due settimane».

*Servizio di Valeria Ghitti.
Con la consulenza del dottor Osvaldo Sponzilli, medico chirurgo, studioso di floriterapia, direttore dell'ambulatorio di Medicina antiaging, omeopatia e agopuntura dell'ospedale San Pietro Fatebenefratelli di Roma.*



tristezza
sonno
irritabilità

