

NOTIZIARIO INFORMATIVO DELLA

SEZIONE NATURALIA

APRILE 2009

NUMERO 4 - 2009

Redattrice: Luisella Giraudi



Indice

Pag. 2 - Artrosi e Artrite e Reumatismi

Pag. 3 - Quando il corpo fa "crak".

Attenzione: il notiziario viene diffuso unicamente a scopo informativo ribadendo che ciascuno deve liberamente agire supportato dal medico di sua fiducia, senza alcuna responsabilità della Redattrice e del Circolo stesso.



NATURE

ARTROSI E ARTRITE – REUMATISMI

L'Artrosi e l'Artrite possono essere molto invalidanti e comportano sempre una forte diminuzione della qualità della vita nei soggetti colpiti. Il termine «reumatismo» riunisce malattie molto diverse, acute o croniche, localizzate per lo più a livello delle articolazioni e delle parti molli che le circondano, caratterizzate da dolori e congestione (affluenza di liquido nei tessuti). E' quindi più pertinente parlare di patologie reumatiche. Si distinguono tre grandi gruppi: i reumatismi infiammatori, extra-articolari e degenerativi. Quest'ultima categoria è la più frequente (artrosi).

Reumatismi infiammatori

Rientrano in questo gruppo la poliartrite reumatoide, spesso chiamata semplicemente artrite, la spondiloartrite anchilosante e le collagenosi. La poliartrite reumatoide è caratterizzata da accessi infiammatori a carico delle mani, in particolare delle dita, le cui articolazioni si deformano, talvolta limitando fortemente la mobilità. Si assiste ad una distruzione progressiva di cartilagini e articolazioni. Questa malattia è causata da reazioni auto-immuni, di cui gli specialisti non sono ancora in grado di spiegare l'origine; pare tuttavia che entrino in gioco fattori ereditari. Quanto alla spondiloartrite anchilosante, è una malattia relativamente rara, che colpisce sostanzialmente gli uomini giovani; ha un'evoluzione lenta ed interessa soprattutto le articolazioni della colonna vertebrale. Alcuni tipi di artrite possono derivare inoltre da infezioni virali o batteriche. Infine, le collagenosi sono considerate patologie autoimmuni, caratterizzate da una diffusa compromissione del collagene, una proteina del tessuto connettivo, che subisce una degenerazione.

Reumatismi extra-articolari

Come indica il nome, questi reumatismi non interessano le articolazioni. Si tratta per esempio di tendiniti e di fibromialgia. Quest'ultima è una patologia cronica caratterizzata da dolori generalizzati e diffusi, accompagnati da una profonda fatica.

Reumatismi degenerativi (artrosi)

E' questo reumatismo che si ritiene a torto collegato all'età. Se è vero che il rischio di artrosi aumenta con il passare degli anni, è altrettanto vero che questa malattia colpisce anche i soggetti giovani. L'artrosi interessa soprattutto le articolazioni del ginocchio, dell'anca, delle dita e della colonna vertebrale. Tale patologia è riconducibile ad un'alterazione progressiva della cartilagine che ricopre le estremità ossee. La cartilagine, che funge da cuscinetto ammortizzatore consentendo alle articolazioni di muoversi in scioltezza, nell'artrosi si deteriora diventando rugosa in superficie. Una volta che si è deteriorata, la cartilagine non è in grado di rigenerarsi e di ammortizzare gli impatti derivanti dai movimenti.

Con il passare del tempo le estremità ossee diventano meno lisce. Si riscontrano deformazioni articolari e le ossa possono assumere posizioni inappropriate. In questa situazione i tendini e i muscoli sono sottoposti a sollecitazioni inconsuete che provocano sovraccarico, dolori, rigidità e una minor mobilità. Possono inoltre manifestarsi delle infiammazioni con andamento accessuale (cioè che presentano fasi acute): sono provocate dalla presenza di frammenti di cartilagine nella cavità articolare con produzione eccessiva di liquido e rigonfiamento dell'articolazione.

I trattamenti ecologici

Pur essendo costantemente in fase rigenerativa, la cartilagine non è un tessuto vascolarizzato (non contiene vasi sanguigni). C'è un equilibrio tra i suoi componenti proteici (condroitina e proteoglicani) e l'acqua. La cartilagine capta l'acqua e le sostanze nutritive di cui ha bisogno durante i movimenti articolari. Avendo cura delle articolazioni e facendole funzionare correttamente (e costantemente), è possibile entro certi limiti prevenire l'usura della cartilagine e garantirne la rigenerazione.

Per favorire questo processo bisogna tuttavia **fornire al tessuto cartilagineo le sostanze nutritive necessarie**. I glucosaminoglicani, presenti nell'**estratto di cozze**, sono i componenti naturali del tessuto connettivo, dei tendini e delle cartilagini articolari. Quest'estratto contiene anche numerosi aminoacidi, sali minerali e **acidi grassi omega-3**. Secondo alcuni studi clinici recenti gli acidi polinsaturi omega-3 e gli antiossidanti come la **vitamina E** possono ridurre i processi infiammatori.

I seguenti integratori alimentari, disponibili in farmacia o erboristeria, possono essere consigliati ai soggetti che soffrono di malattie reumatiche (artrite, artrosi o altre patologie articolari): vitamina E (a forti dosi), capsule di olio di pesce (l'alternativa è consumare pesce di mare in grande quantità quattro volte alla settimana), capsule o compresse contenenti estratto di cozze. Per risultare efficaci questi prodotti vanno assunti regolarmente per almeno qualche settimana.

Nelle fasi infiammatorie acute sono indicate le pomate e le creme a base di sostanze antinfiammatorie, nonché l'applicazione di gel e borse di ghiaccio per lenire il surriscaldamento e i dolori. In assenza di flogosi (infiammazione) i soggetti che soffrono di artrosi hanno bisogno di una crema riscaldante per migliorare la mobilità dell'articolazione.

I pazienti possono anche contare su terapie diverse da quelle farmacologiche: gli psicoterapeuti e gli ergoterapisti sono partner essenziali. **Terapie con il freddo o il calore, massaggi, esercizi di ginnastica specifici** ed ausili contribuiscono a prevenire e contrastare i dolori e la minor mobilità. Anche **le cure termali** possono dare sollievo ed influenzare favorevolmente vari tipi di reumatismi.

Quando il corpo fa crack

Colpiti anche, ginocchia, spalle.

Osteoartrosi È la più diffusa delle malattie muscoloscheletriche (70 per cento dei pazienti) ed è caratterizzata da una rottura della cartilagine che lascia scoperto l'osso, rendendo doloroso il normale movimento dell'articolazione. **Con il tempo, l'articolazione può deformarsi e possono svilupparsi speroni ossei. Inoltre frammenti di osso e cartilagine possono staccarsi e rimanere nello spazio articolare, aumentando il dolore. È una malattia cronica caratterizzata da lesioni degenerative della cartilagine.** Colpisce entrambi i sessi in egual misura, con un **picco attorno ai sessant'anni**. Riguarda soprattutto colonna vertebrale, anca e ginocchio, in modo asimmetrico. L'infiammazione non è considerata l'evento scatenante ma può comparire in un secondo momento, ed è di solito localizzata solo ad alcune delle articolazioni.

Artrite reumatoide È una malattia autoimmune, causata cioè da un errore del sistema immunitario che scatena una reazione contro le cellule dell'organismo che dovrebbe invece difendere. Rappresenta il 7 per cento circa delle malattie reumatiche, **ma è la più grave. Colpisce proprio i tessuti articolari, per poi iniziare a erodere l'osso stesso.** Tipico della malattia è interessare sempre più di un'articolazione, in modo simmetrico: le articolazioni delle due mani, dei due polsi, quelle dei gomiti e così via. Di solito le prime a essere colpite sono proprio le piccole articolazioni. **La malattia riguarda le donne tre o quattro volte più degli uomini, con un picco di incidenza tra i 30 e i 50 anni.** Determina dolore e rigidità articolare soprattutto al mattino. L'articolazione è dolente all'inizio del movimento; in seguito, con l'uso, i disturbi diminuiscono, salvo poi ripresentarsi dopo un certo periodo di utilizzo dell'articolazione stessa. Le articolazioni sono gonfie e doloranti e se la malattia non viene trattata si deformano, fino a impedire i movimenti.

IL PROBLEMA DEL CAFFÈ

Se consumiamo del cibo ricco di acido urico, si arresta il processo per mezzo del quale gli acidi, uscendo dai tessuti e dagli organi, s'immettono nel sangue. Ciò significa che, mediante i cibi contenenti rilevante quantità di acido urico, possiamo influenzare fortemente il nostro metabolismo. Molte persone la mattina presto non possono fare a meno di una tazzina di caffè puro (ricco di acido urico). "Mi sento rivivere soltanto dopo la mia tazzina di caffè" si sente dire. E' comprensibile, ma condannabile al tempo stesso. La tazzina di caffè arresta immediatamente il processo di purificazione in atto dal fegato. Che il bisogno di bere caffè di mattina sia particolarmente sentito è naturale, giacché l'apice del flusso di base (processo di purificazione) è situato verso le 9:00 del mattino circa. Con il caffè o altri cibi contenenti acido urico – come il tè – ci sentiremo certamente meglio. Si tratta però di uno stato illusorio perché non faremo altro che respingere l'acido urico presente nei tessuti e negli organi. Se perdureremo a lungo in questo modo di vivere, gli acidi intaccheranno i tessuti e in special modo le capsule articolari con conseguenti reumatismi, artriti ed emicranie.

Riassumendo: la predisposizione psichica incita all'uso di alimenti contenenti acido urico.

In primo luogo dovremo prendere coscienza dello stato psichico che si trova alla base del quadro reumatico.

Secondariamente, dobbiamo tenere bene in mente che l'acido urico per il paziente reumatico (ma anche per l'uomo sano) costituisce un pericolo mortale.

In terzo luogo dovremo diventare più consapevoli in merito all'importanza dei nostri cibi.

Acido urico e cibi –

COSA POSSIAMO MANGIARE:

Pane bianco, grissini, crackers, fette biscottate, riso, pasta, semolino, tapioca, frumento, fiocchi di avena brodo vegetale;

Yogurt e latte scremato

Formaggi freschi: ricotta, scamorza fior di latte, fontina, bel paese, asiago, mozzarella, crescenza.

Verdure: barbabietole, bietole, carciofi, cardi, carote, sedano insalata, insalata, lattuga, broccoli, cavolini di Bruxelles, patate, pomodori, rape, zucca .

Frutta: mele, melone, pere, pesche, ciliegie, albicocche, arance e tutta la frutta fresca non proibita.

Alimenti dolci contenenti poco zucchero, marmellate, cioccolato, gelatine di frutta, biscotti, **crostata di frutta olio e burro crudo con moderazione** , acque oligominerali, succhi di frutta .

Alimenti da evitare

Formaggi grassi, fermentati, piccanti (pecorino, gorgonzola, provolone, parmigiano), panna, brodo di carne o di pollo,

Carni: maiale, gallina, piccione, quaglia, capretto, lepre, oca, anatra, selvaggina, animelle, lingua, cervella, fegato, cuore, rognone, trippa, carne grassa, brodo di carne, estratti di carne. **Tutti i salumi**, gli alimenti conservati, gli insaccati , pesci grassi (anguilla, pesce persico, salmone, cefalo, tonno, sarda, sarago, triglia), **pesci conservati sotto sale** (arringhe, acciughe, sardine, baccalà) ,molluschi, crostacei, frutti di mare, caviale,uova fritte, oli, strutto, lardo, cucinati o fritti, salse aromatiche, spezie .

Verdure: piselli, lenticchie, melanzane, cavolfiore, asparagi, peperoni, funghi secchi .

Frutta secca, datteri, nespole, noci e nocciole, noci di cocco, arachidi, pinoli, mandorle, cocomero, prugne, castagne.

Tè e caffè forti, vini forti o dolci, birra, liquori, dolci con cioccolato o cacao

Alimenti da usare con moderazione

Uova: crude o cotte . Carni: pollo, tacchino, coniglio, vitello, manzo, agnello, montone, fagiano, trippa; tutta la carne va sgrassata e cotta senza grassi e senza brodo .

Pesce magro ai ferri e al cartoccio (trota, palombo, nasello, spigola, cernia, sogliola, ombo, merluzzo, carpa, luccio), aragosta, ostriche, granchi .

Verdure: funghi, legumi secchi (fagioli), pomodori pelati in scatola, carciofi sott'olio, sottaceti, spinaci .

Marmellate molto dolci, canditi , tè e caffè leggeri, vini leggeri in modica quantità.

IL CAFFÈ

Normale o decaffeinato, all'americana o all'italiana, il caffè è ormai una bevanda ubiquitaria e, visti i suoi effetti farmacologici, non smette di essere tenuta sotto osservazione dai ricercatori. Il Journal of National Cancer Institute, dedica allo stimolante casalingo ben due articoli, entrambi favorevoli all'abitudine. Il primo origina da una ricerca giapponese che ha arruolato 90.000 persone nel periodo 1990-1994, tenendole poi sotto osservazione fino al 2001. Scopo era la verifica dell'incidenza del carcinoma epatocellulare, cioè della principale forma di cancro del fegato, ponendola in relazione con il consumo di caffè. Più consumo più protezione L'analisi statistica ha poi mostrato che l'incidenza della malattia tra coloro che non bevono caffè è pari a 547 casi ogni 100.000 persone nell'arco di 10 anni; ben diversa la situazione tra coloro che consumano quotidianamente il caffè: nello stesso arco di tempo l'incidenza è più che dimezzata: 214 casi per 100.000 persone. Ovviamente nella cultura orientale il caffè ha un peso inferiore ad altre bevande toniche, come l'arcinoto **tè verde**. Ovvio quindi che il dato venisse incrociato anche con il consumo di quest'ultimo; tuttavia, il tè verde non ha mostrato lo stesso effetto protettivo. In conclusione, la protezione del fegato verrebbe da alcune sostanze antiossidanti specifiche del caffè.

Decaffeinato per il colon: Non esiste soltanto il fegato, però: un altro tumore anche più diffuso è quello del colon-retto, per il quale l'intreccio con abitudini alimentari errate è intuibilmente molto forte. Di questo si è occupato uno studio statunitense, che in effetti ha ripreso in mano l'enorme campione arruolato per Nurse's Health Study (che indagava oltre 87000 infermiere) e quello dell'Health Professionals' Follow-up Study (che prendeva in esame più di 46000 medici uomini). Nel periodo di osservazione (terminato nel 1998) si sono registrati 1433 casi di tumore. Il consumo di caffè o di tè non era associato a una maggiore incidenza di carcinoma del colon-retto rispetto a quello dei non consumatori, con un'incidenza di 19 casi per 100000 persone/anno. Si osservava, invece, un **effetto protettivo del caffè decaffeinato**: tra coloro, uomini e donne, che ne bevevano almeno 1-2 tazze al giorno, l'incidenza scendeva a 12 casi per 100000 persone /anno. Il rischio relativo, in altre parole, si riduceva del 52%. Un dato abbastanza pesante che però andrebbe a questo punto meglio indagato con ricerche mirate.

I RIMEDI FLOREALI DI E. Bach

I FIORI sono suddivisi in 7 gruppi:

1° gruppo: DELUSIONE E DEPRESSIONE

Larice (Larch) – Pino (Pine) – Olmo (Elm) – Castagno dolce (Sweet Chestnut) – Stella di Betlemme (Star of Bethelhem) – Salice (Willow) – Quercia (Oak) – Melo selvatico (Crab apple)

2° gruppo: DISTACCO DALLA REALTA'

Clematide (Clematis) – Caprifoglio (Honeysuckle) – Rosa canina (Wildrose) – Olivo (Olive) – Castagno bianco (White Chestnut) – Senape (Mustard) – Gemma di castagno (Chestnut bud)

3° gruppo: INTERESSE SCORRETTO VERSO GLI ALTRI

Cicoria (Chicory) – Verbena (Vervein) – Vite (Vine) – Faggio (Beech) – Acqua di roccia (Rock water)

4° gruppo: INCERTEZZA

Piombaggine (Cerato) – Scleranto (Scherantus) – Genziana (Gentian) – Ginestra (Gorse) – Carpino (Hornbeam) – Avena selvatica (Wild Oat)

5° gruppo: IPERSENSIBILITA'

Agrimonia (Agrimony) – Centaurea (Centaury) – Noce (Walnut) – Agrifoglio (Holly)

6° gruppo. PAURA

Eliantemo (Roch Rose) – Mimmolo (Mimmolus) – Pioppo (Aspen) – Visciola (Cherry Plum)– Castagno rosso (Red chestbud)

7° gruppo: SOLITUDINE

Violetta acquatica (Water Violet) – Erba balsamina (Impatiens) – Erica (Heather)

1° DELUSIONE E DEPRESSIONE

LARICE – LARCH

Individui caratterizzati dal timore di fallire per questo evitano di mettersi alla prova. Bisogno di certezza di riuscire a portare a termine qualsiasi cosa. Ideale del sé elevato ed irraggiungibile. Non intraprende relazioni affettive per paura del rifiuto. A livello sessuale, impotenza legata ad ansia da prestazione, frigidity. DIREZIONE: “Posso accettare un confronto con me stesso e con la vita ed accogliere il valore della mia persona”.

PINO – PINE – PINUS SYLVESTRIS

Si giustifica e scusa per ogni cosa, si accusa per la propria esistenza per eccessiva critica verso se stesso. Per sentirsi vivo deve raggiungere la “perfezione”. Senso di colpa, disagio che divengono, col tempo, meccanismi difensivi ossia “non faccio nulla perché tanto sbaglio sempre”. Esisto quindi sbaglio. DIREZIONE: “Sento l’unità in me perciò riscopro la gioia di agire nel concreto”.

OLMO – ELM – ULMUS PROCERA

Tende a sovraccaricarsi di impegni e responsabilità perciò spesso ha la sensazione di non farcela anche se, poi, affronta le difficoltà e riesce quasi sempre a

risolverle. Senso di SCORAGGIAMENTO. Il nucleo consiste nel sentirsi utile, amato, valorizzato solo nel momento in cui risolve questioni importanti/eccezionali.

DIREZIONE: “Posso essere amato per ciò che sono e posso scegliere ciò che è giusto per me”.

CASTAGNO DOLCE – SWEET CHESTNUT – CASTANEA SATIVA

Ha la sensazione di aver raggiunto il limite della sopportazione, di aver toccato il fondo senza possibilità di risalita. Non si concede nemmeno illusioni o speranze di cambiamento. Non si aspetta più nulla dagli altri, non chiede aiuto, la vita scorre lenta e priva di senso. Disperazione ed angoscia sono predominanti. Molto spesso, però, tale quadro è passeggero o coinvolge solo alcuni aspetti dell'esistenza. DIREZIONE: “Posso ritrovare fiducia nella vita scoprendo nuove opportunità e accettando d'essere amato”.

STELLA DI BETLEMME – STAR OF BETHLEHEM

Corrisponde al trauma in senso lato, che provoca stordimento e distacco dalla realtà. Tale personalità ha perso anche il contatto con se stesso, ha accumulato una serie di blocchi emotivi. Pone in atto resistenze alla guarigione. DIREZIONE: “Se supero la paura del dolore recupero l'energia per ricontattare me stesso ed il mondo”.

SALICE – WILLOW – SALIX VITELLINA

Atteggiamento passivo, rancoroso e lamentoso. Trova ingiusto che la vita sia così dura ma non accetta di migliorare ed evolvere perché non coglie in se stesso la causa delle cose che vanno male. La responsabilità è sempre degli altri e/o della jella. Assume il ruolo della vittima risentita. Non sa separare il senso di colpa dalla responsabilità: il I° consiste nel sentirsi inconsciamente colpevole, punibile, perseguibile; il II°, invece, consiste nell'atteggiamento costruttivo di accogliere le sfide della vita. DIREZIONE: "Lascio responsabilmente il mio ruolo di vittima ed accetto di essere adulto".

QUERCIA – OAK – QUERCUS ROBUR

Non si concede riposo, pigrizia e/o trasgressione. Si accolla il peso del mondo, per cui anche quello che spetta ad altri. Quando non ce la fa più si spezza di colpo. Quercia ha bisogno di legittimare la sua esistenza assumendosi responsabilità durevoli e sproporzionate. Si deve fingere forte per dimostrare la propria esistenza. DIREZIONE: "Esisto e quindi posso fare delle scelte libere".

MELO SELVATICO – CRAB APPLE

– MALUS PUMILA

Assume parti di sé come brutte e/o sporche. Si sente inadeguato, sbagliato e proietta tali sentimenti su alcuni aspetti di sé per lo più fisici. Vive una continua paura di essere invaso e/o contaminato e penalizza la

propria dimensione istintivo. DIREZIONE:
“Se accolgo ogni aspetto della mia persona
come giusto posso aprirmi all’altro ed alla
realtà”.

2° DISTACCO DALLA REALTA’

CLEMATIDE – CLEMATIS – CLEMATIS VITALBA

Sognatore ad occhi aperti, con la mente
spesso altrove, vive in un mondo irreal e
armonico. Ha scarso interesse per il
presente, si concentra poco nelle cose che fa
(lavoro etc.), ha scarsa memoria a causa del
disinteresse nei confronti del mondo. Spesso
usa le malattie come fuga dalla realtà per cui
stenta a guarire; persona che dorme molto e
che non ama frequentare compagnie che lo
distraggano dai propri pensieri.
DIREZIONE: “Posso partecipare con
interesse alla vita concreta”.

CAPRIFOGLIO – HONEYSUCKLE

Legata al passato, vive di rimpianti e
nostalgie e rinuncia a vivere il “qui ed ora”.
Molto spesso tale rinuncia cela una profonda
rabbia per l’incapacità ad agire nel presente;
non investe energie e non fa progetti,
preferisce, piuttosto, rifugiarsi nel passato
perché tanto le situazioni migliori sono già
state vissute. DIREZIONE: “Posso amare il
presente ed abbattere, così, la prigione del
passato”.

ROSA CANINA – WILD ROSE – ROSA CANINA

La rassegnazione apatica è l'emozione chiave di tale persona; ha rinunciato a vivere per evitare la frustrazione dell'eventuale sconfitta. Ciò comporta la delega (più o meno consapevole) della propria vita ad altri come genitori, partner etc. Tale individuo non è stanco delle difficoltà bensì rinuncia ad affrontarle. Anche nei confronti della propria salute ha un atteggiamento di rassegnazione e di delega per cui spesso non si impegna nel portare a termine la terapia. DIREZIONE: "Posso trovare in me l'entusiasmo per condurre la mia vita".

OLIVO – OLIVE – OLEA EUROPEA

Ha perso completamente l'energia per vivere ed ha la costante sensazione di esaurimento. Nonostante ciò, non riesce a rispettare le esigenze del suo corpo ed a capire quanta energia spreca; arriva ad essere così stanca che non riesce più a dormire ed a mangiare e, conseguentemente, perde il gusto di vivere. DIREZIONE: "Se rispetto le mie esigenze posso trovare l'armonia".

CASTAGNO BIANCO – WHITE CHESTNUT

– AESCULUS IPOCASTANUM (FIORI)

Persona ossessiva che spreca tempo ed energie nel riproporre sempre le stesse dinamiche onde evitare di far uscire l'aggressività repressa ed al fine di non affrontare la realtà. Il gusto del quotidiano si perde dietro continui rituali volti a ridurre la tensione emotiva di fondo. Il controllo prende il sopravvento. DIREZIONE: "Posso dirigere l'energia che mi logora

dentro verso un obiettivo preciso”.

SENAPE – MUSTARD – SINAPIS ARVENSIS

La depressione endogena (senza motivo contingente) è la caratteristica principale di tale persona che si ritrova spesso in lacrime senza capire il perché e quindi senza la possibilità d'uscirne. La tristezza non è commisurata alla realtà ma è cosmica per cui, nonostante la sensibilità di fondo, tale persona si distacca dagli altri (auto-isolamento). Con tutta probabilità le problematiche irrisolte riaffiorano ciclicamente per dare origine all'angoscia. DIREZIONE: “Posso usare la mia sensibilità per mantenere il contatto con la vita”.

GEMMA DI CASTAGNO – CHESTNUT BUD

Tale persona ripete in continuazione gli stessi errori perché non riesce ad assimilare le esperienze ed a focalizzare l'attenzione su qualcosa di specifico. Continuamente distratta, non riesce ad agire concretamente. Anche a livello fisico manifesta sempre gli stessi disturbi. L'incapacità d'evoluzione ha, alla base, una profonda sfiducia verso la realtà e se stessa. Non si impegna nel miglioramento perché ritiene di commettere solo errori. DIREZIONE: “Se mi entusiasmo posso crescere facendo tesoro dell'esperienza”.

3° INTERESSE SCORRETTO **VERSO GLI ALTRI**

CICORIA - CHICORY - **CICHORIUM INTYBUS**

Personalità “mamma chioccia”, così brava a fare regali e dare affetto, così attenta a tutto da non “vedere” il figlio (in senso lato, può essere anche un amico). Procura ciò che l'altro vuole ancora prima che sia stato richiesto. Pur di non recidere il cordone ombelicale è disposta ad ogni tipo di sacrificio. Vive dipendente dall'amore dell'altro. DIREZIONE: “Posso essere soddisfatto rispettando la libertà altrui”.

VERBENA - VERVEIN - **VERBENA OFFICINALIS**

La “Verbena” è entusiasta, dogmatica, fanatica e dominatrice. Ha BISOGNO di convincere gli altri delle proprie idee e ciò la pone in uno stato di tensione. Non c'è molto rispetto per le ragioni e le posizioni altrui; rigidità e scarsa autonomia psicologica caratterizzano tale personalità. Dipende dagli altri anche se poi li svaluta. DIREZIONE: “Se supero il fanatismo ed il bisogno di conferme posso rispettare l'altro”.

VITE - VINE - VITIS VINIFERA

E' il classico Leader dispotico, simile ad un

padre “controllante”, che non lascia nulla al caso. Ha un atteggiamento di controllo più o meno mascherato, anche se lo fa in modo benevolo. Di base c'è paura del confronto per il timore di perdere la sicurezza relativa al proprio ruolo. DIREZIONE: “Sono libero di manifestare la mia umanità e mi concedo un confronto vero con gli altri”.

FAGGIO – BEECH – FAGUS SYLVATICA

Caratterizzato da atteggiamento ipercritico ed intollerante che esprime con arroganza; vede solo il lato negativo delle persone e delle esperienze. Non riconosce i propri limiti, chiude la porta all'interiorità. Soffre di rigidi pregiudizi per cui gli altri debbono “rigare dritto”. GIUDIZIO è la sua parola chiave. DIREZIONE: “Valorizzo ed accolgo con amore le mie potenzialità e quelle degli altri”.

ACQUA DI ROCCIA (SORGENTE) – ROCK WATER

Personalità intransigente, perfezionista, che si affida solo alla VOLONTA' ed alla razionalità. Autodisciplinato, nega la vita istintiva; ha un ideale del sé rigido a cui si deve conformare a tutti i costi. DIREZIONE: “Posso permettermi di lasciare il dovere”.

4° INCERTEZZA

LOMBAGGINE (CERATO) – CERATOSTIGMA

Scarsa fiducia in sé e nelle proprie opinioni e anche delle proprie intuizioni. Tale soggetto chiede spesso consiglio, muta idea, è

tendenzialmente ipocondriaco anche se cambia medico solo fino a quando non trova colui che gli conferma le sue opinioni. DIREZIONE: “Posso trovare il coraggio di prendere le mie decisioni e la sicurezza di dare il mio contributo personale”.

SCLERANTO – SCLERANTHUS

Il problema centrale di tale individuo è l'indecisione cronica, si sente confuso ed instabile, diviso tra due poli opposti (ad esempio tra due genitori conflittuali). Non riesce a scegliere in modo deciso davanti ai problemi, resta perciò immobile e si deve difendere dal dolore che deriva dalla “lacerazione” interiore perché non sa se dare retta all'istinto od alla ragione. Gli manca un punto di riferimento tanto è che molto spesso è ciclo-timico. Il suo meccanismo difensivo è l'indifferenza.

DIREZIONE: “Quando oso delle scelte concrete scopro in me un baricentro stabile”.

GENZIANA – GENTIAN – GENTIANA AMARELLA

Persona scettica e sfiduciata, boccia a priori qualunque proposta positiva. Mentre Rosa Canina è “rassegnata”, Genziana è dubbiosa e risentita. Usa il dubbio per vendicarsi delle precedenti frustrazioni per cui è anche carica di aggressività. Svalutante e tendenzialmente distruttiva, evita di fare investimenti emotivi perché non sopporterebbe l'ennesimo fallimento. Tale atteggiamento critico pervaderà anche la terapia per cui Genziana

difficilmente ammetterà miglioramenti stabili e duraturi. DIREZIONE: “ Mi rendo disponibile ad una scelta positiva per superare l'alibi del mio dubbio risentito”.

GINESTRA – GORSE

Personalità priva di speranze e di risorse per cui si “abbatte”. E' spesso caratterizzata da malattie croniche e sofferenze prolungate che le hanno prosciugato la fonte della vitalità. Ha paura di ritentare, è accorata, sfinita, non sa più cosa chiedere e cosa vuole. A volte si lascia, però, convincere ad intraprendere nuove strade ma lo fa senza speranze. In tali individui l'auto-rinuncia somiglia molto all'autopunizione. DIREZIONE: Riapro il cuore al desiderio ed alla speranza di essere amata”.

CARPINO – HORNBEAM – CARPINS BETULUS

Persona demotivata, stanca, indecisa ed esausta. Ha stanchezza di routine, la noia ha ucciso l'entusiasmo. Non riesce ad appassionarsi alla vita perché ha perduto il senso dell'agire ed ha paura di sbagliare, si rifugia spesso nella stanchezza. Evita, ovviamente, di assumersi delle responsabilità. DIREZIONE: ”Se ritrovo, ogni giorno, nuova passione per la vita posso impegnarmi con più gusto ed energia”.

AVENA SELVATICA – WILD OAT

Tale Individuo è alla continua ricerca di un

modo di vivere e di un'occupazione congeniali, senza riuscirci. Non trova ciò che desidera né termina quello che inizia. Originale, ambiziosa, ricca di talento, stenta a stabilire il "vero" desiderio del suo cuore. Ha una personalità adolescenziale, presa tra sfiducia ed orgoglio, non ha ben definito il SE, fatica a confrontarsi con la realtà per cui si ritira o cambia obiettivo. Si porta il peso di scelte errate fatte nel passato.

DIREZIONE: "Trovo le mie solide radici interiori e definisco nel concreto la mia più vera aspirazione".

5° IPERSENSIBILITA'

AGRIMONIA – AGRIMONY – AGRIMONIA EUPATORIA

Tale personalità non ammette di avere problemi e la loro gravità. Non accetta di stare male (per cui il fiore è chiamato "originario"). Ha paura di perdere affetto e considerazione se manifesta un problema; sente, nel profondo, angosce ed ansietà. E' un pozzo difficile da risalire. DIREZIONE: "Posso sentirmi accettato ed ammettere i miei problemi".

CENTAUREA – CENTAURY – CENTAURIUM UMBELLATUM

E' la classica personalità "zerbino", non riconosce i suoi bisogni, le sue esigenze per cui tende a vivere come si aspettano gli altri. Si sente sfruttata ma l'insicurezza è tale da non permetterle di fare altrimenti. Necessita di protezione e ciò la porta a rendersi utile fino a diventare indispensabile. Manipolativa, ha scarsa percezione di sé, non è psicologicamente autonoma. Non pronuncia mai IO VOGLIO etc. DIREZIONE: "Riconosco la mia consistenza e la mia

autonomia”.

NOCE – WALNUT – JUGLANS REGIA

Caratterizza i momenti di cambiamento, per cui si è in una condizione “transitoria” di apertura, suscettibilità e vulnerabilità. Non conosce il proprio valore, si difende con l’immobilità; ha usato per molto tempo una corazza e poi, quando se l’è tolta, si ritrova scoperta. DIREZIONE: “Posso ascoltarmi pienamente ed accettare lo scambio aperto col mondo che mi circonda”.

AGRIFOGLIO – HOLLY – ILEX AQUIFOLIUM

Il soggetto mostra disposizione verso sentimenti negativi come odio, vendetta, rancore, gelosia. E’ profondamente paranoiciale, tutto ciò che lo circonda è ostile e pericoloso per l’integrità personale. Tale persona non ha vissuto l’esperienza dell’amore incondizionato. Non vuole sentirsi controllato. DIREZIONE: “Guardo serenamente la realtà per cui svanisce il timore di essere annientato”.

6° PAURA

ELIANTEMO – ROCK ROSE – HELIANTHENUM NUMMULARIUM

Terrore e/o panico generati da situazioni attuali o antiche (rimosse). Il panico può essere più o meno legato ed adeguato alle situazioni che la persona sta vivendo. Perdita di controllo e paralisi conseguenti. A livello inconscio c’è senso di colpa e paura di essere punito. DIREZIONE: “Posso gestire la vita senza temere che venga improvvisamente

distrutta”.

MIMMOLO – MIMULUS – MIMULUS GUTTATUS

Il soggetto ha paura di confrontarsi col mondo (cose e persone); manca la certezza di superare le situazioni. Tale personalità presenta timidezza dissimulata, paura della critica altrui, evita di manifestare i sentimenti ed i pensieri. (Pelle chiara e sottile). DIREZIONE: “Posso essere capace di stare bene con me stesso e col mondo”.

PIOPPO – ASPEN – POPULUS TREMULA

Paure vaghe: dell'ignoto, della morte, degli spazi aperti etc. Tali paure spesso sono legate a pensieri e/o pratiche religiose aberranti. Tali soggetti sono superstiziosi, fanno presagi nefasti. Tutto è senza rimedio. Non c'è confine corporeo e/o psicologico. DIREZIONE: “Posso sentirmi appagato riscoprendo i miei confini e la mia consistenza”.

VISCIOLA – CHERRY PLUM – PRUNUS CERASIFERA

Terrore d'esplosione, d'impazzire. La persona ha paura di fare o farsi del male, teme di perdere la testa perché fa affidamento solo sulla ragione che, in taluni momenti, lo abbandona. Non conosce e non sa gestire le proprie emozioni, tende a controllarle e/o censurarle. E' sempre presente la paura d'essere sopraffatto dall'impulsività. (Incubi notturni). DIREZIONE: “Posso conoscere ed esprimere i miei sentimenti con libertà”.

CASTAGNO ROSSO – RED CHESTNUT

– AESCULUS CARNEA

Stato d'apprensione generale, soprattutto nei confronti degli altri. Il soggetto sta sempre sulle spine, ha un misto d'insicurezza ed aggressività celata. Sviluppa tendenze ricattatorie. L'aggressività si manifesta nel proiettare sugli altri le proprie paure. (ES: il genitore che per paura ed apprensione che cela aggressività non permette al figlio di uscire in moto o di sera). DIREZIONE: "Posso essere sereno con me stesso e liberare gli altri dalle mie paure".

7° SOLITUDINE

VIOLETTA ACQUATICA – WATER VIOLET – HOTTONIA PALUSTRIS

Distacco e selettività nei rapporti umani. Fiera e riservata, rispetta l'individualità propria ed altrui, si fa gli affari suoi, non tollera interferenze nella sua vita. Teme il confronto con gli altri; coltiva, generalmente, poche amicizie e, anche quando è in mezzo agli altri, non è mai del tutto insieme

piuttosto li vive “in parallelo”. Sembra che tali persone dicano: “se non ho qualcuno al mio livello perdo qualcosa”. Sono poco flessibili; meglio soli che mal accompagnati. DIREZIONE: “Posso condividere con fiducia la bellezza di essere insieme”.

ERBA BALSAMINA –
IMPATIENS – IMPATIENS
GLANDULIFERA

Le manca la pazienza, si accolla il lavoro degli altri perché non tollera attendere i loro tempi; deve fare tutto bene e presto. Dialogando termina la frase per gli altri, se non sono abbastanza veloci. Può avere ottime capacità ma teme di non riuscire a dimostrare il proprio valore. Fa più cose contemporaneamente ma non è capace di collaborare, è ansiosa anche se produttiva. DIREZIONE: “Posso trovare un ritmo ideale per essere in sintonia con gli altri.

ERICA – HEATHER – CALLUNA
VULGARIS

Cerca sempre l'attenzione e la comprensione perché ha la necessità di sentirsi accettata e confermata. Ha senso di vuoto interiore che, a volte, può essere colmato dal cibo, dall'alcool o dalle droghe. Il senso di vuoto è spesso superato parlando molto. Teme la solitudine e vive un profondo senso di colpa; non riesce a fare propri i dati dell'esperienza. Non è in grado di accogliere ed ascoltare veramente gli altri (oltre a se stesso). DIREZIONE: “Scopro la consistenza della mia vita nel silenzio e nell'ascolto.

