

Curare l'ansia in erboristeria

Tanti sono i modi per cercare d'intervenire sui disturbi dell'ansia, uno dei più validi è la tintura madre, un eccellente fitopreparato, in vendita in tutte le erboristerie.

Il momento migliore per ricorrere ad esse è quando si riconoscono i segni premonitori di un disagio, vissuto tanto a livello fisico quanto emotivo.

I macerati glicerici invece intervengono al meglio quando il fenomeno si è consolidato sino a diventare una patologia vera e propria.

Biancospino: solo apparentemente dolce e ospitale, il biancospino nasconde un carattere marziano e uno spirito difensivo a causa delle spine con le quali generosamente si protegge. La tintura madre si addice pertanto ai soggetti forti e attivi, dal pensiero veloce che, dietro un'apparente disponibilità e apertura, amano nascondere una parte di sé rendendola irraggiungibile. Questi individui hanno la caratteristica di scaricare l'ansia proprio nel momento in cui si fermano e interrompono la loro corsa nella vita: accusano palpitazioni quando si coricano, agitazione, tachicardia e, quando il problema perdura nel tempo, sono soggetti a sviluppare ipertensione arteriosa e coronaropatie.

Melissa: pianta portatrice di dolcezza e giovialità, si addice a personalità molto sensibili e vulnerabili, che hanno la tendenza a prodigarsi per gli altri sino a dimenticare se stesse. Queste persone vivono l'ansia come eccessiva preoccupazione, con tensioni che si manifestano a livello del plesso solare, crampi allo stomaco, irritazioni, spasmi, colon irritabile e spastico, ventre gonfio e teso. Melissa TM scioglie, conforta, rasserena, rilassa, riequilibrando l'emotività.

Lavanda: adatta a caratteri attivi e dinamici, l'azione della tintura madre di lavanda si rende utile negli stati d'ansia accompagnati da ipereccitabilità nervosa, con tensioni muscolari, cefalee, insonnia, stati di agitazione e tensione.

Angelica: pianta dal carattere solare, infonde calore e dona forza e fiducia. Adatta ad individui deboli che tendono a intossicarsi, che vivono il senso di insicurezza o la paura del fallimento. L'ansia di Angelica dunque è quello stato di incertezza e apprensione, indefinito e labile, che tende a restare nascosto ma lavora costantemente in profondità.

Passiflora: il fiore della passione esplica le sue proprietà per favorire ogni forma di "passaggio"; è dunque utile quando l'ansia si manifesta con insonnia e difficoltà ad addormentarsi o quando si lega a momenti di passaggio nella vita che generano inquietudine, pensieri ossessivi e pesanti con predominanza del razionale, del conscio sull'inconscio. Passiflora aiuta a varcare la soglia, ristorando e rasserenando.

Luppolo: le sue proprietà calmanti e soporifere alleviano l'ansia caratterizzata da insonnia e agitazione, soprattutto quando queste ci colgono nel pieno della notte, accompagnate talora da senso di panico, terrore, incubi. E' adatto anche a sostenere l'uomo che vive con ansia ed emotività eccessiva la propria vita sessuale.