

# ANSIA, EMOZIONI E OMEOPATIA

**I disturbi emotivi si prestano molto bene ad un approccio che prenda in considerazione la persona nella sua interezza.**

**In caso di disturbi emotivi, l'omeopatia concede al medico una serie di opportunità che vanno a rispondere a situazioni caratterizzate da una forte individualità dei sintomi**

di **Alessandro Fornaro**, giornalista e farmacista

**L**e emozioni sono funzioni complesse, determinate dal nostro vissuto, dalle nostre esperienze passate e presenti. Sono quindi fortemente condizionate dalle pressioni dell'ambiente nel quale viviamo e da quanto abbiamo appreso o subito. Nulla di anomalo, in tutto ciò. Tuttavia, capita che una reazione emotiva risulti inappropriata agli eventi, perché troppo intensa, duratura oppure al contrario assente, limitata nel tempo. In questo caso siamo di fronte a un disturbo emotivo. Dal punto di vista della diagnosi e della terapia, questo è un ambito

davvero molto delicato. Come si può comprendere quando ci si trova di fronte ad un disturbo delle emozioni o ad una normale reazione emotiva? Di certo, i medici di medicina generale, a contatto quotidianamente con un grande numero di persone che a loro si rivolgono per problemi di ansia, insonnia, paure, tristezze più o meno marcate, svolgono un compito di grande rilevanza.

## **I disturbi emotivi si prestano molto bene ad un approccio che prenda in considerazione la persona nella sua interezza. L'ansia, per esempio, si manifesta con reazioni somatiche che possono differire da persona a persona**

Esiste poi la questione della terapia. I farmaci tradizionali, a base di sostanze sedative o ipnotiche, sono una risorsa per tutte quelle situazioni conclamate e importanti. Tuttavia, la stragrande maggioranza dei disturbi emotivi sono meno marcati, talvolta si riscontrano nelle loro fasi iniziali che, se capite, e supportate a un percorso psicologico possono essere controllate e superate nel tempo. Altre volte, queste situazioni di disturbi emotivi leggeri riguardano bambini o adolescenti. Spesso concernono il periodo post parto e la fase di allattamento della neo mamma. Ecco allora che, in tutte le situazioni non gravi, iniziali, o a carico di soggetti che non avrebbe senso trattare con sedativi o ipnotici occorre avere a disposizione altre armi per contrastare le problematiche legate alle emozioni. Si è parlato di questo argomento in un incontro stampa organizzato da Boiron Italia che ha visto come relatore Andrea Calandrelli, specialista in medicina interna, medico di famiglia a Roma ed esperto in omeopatia e fitoterapia. L'esperienza professionale di Calandrelli dimostra il valore di una scelta: essere medici di famiglia per stare a contatto diretto con i propri pazienti. Dapprima professore di Patologia Generale per la Scuola di Specializzazione Biochimica Clinica presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma, poi professore di Patologia Clinica per la Scuola di Specializzazione Chirurgia Toracica presso la medesima università, dal 2007 Calandrelli sceglie di abbandonare la carriera accademica per essere, davvero, medico di famiglia. Nello svolgere il proprio lavoro, utilizza anche l'omeopatia. Tuttavia non si definisce un medico omeopata, bensì un medico internista: crede che la terapia debba essere scelta a seconda del caso specifico, individuando l'opzione terapeutica migliore tra una serie di opzioni tra le quali rientra, appunto, anche l'omeopatia. In questo senso, Calandrelli considera l'omeopatia non una alternativa, bensì una strategia terapeutica che, in alcuni casi, risulta la più indicata. In effetti, i disturbi emotivi si prestano molto bene ad un approccio che prenda in considerazione la persona nella sua interezza. L'ansia, per esempio, si manifesta con reazioni somatiche che possono differire da persona a persona.

Le emozioni, quindi, si estrinsecano in maniera diversa in tutti noi. Ad alcuni, l'ansia provoca diarrea, ad altri sudorazione, ad altri ancora una serie di tic nervosi. Non è quindi facile, per il medico, intraprendere una diagnosi di disturbo emotivo legando un sintomo ad una origine ben precisa. Occorre invece entrare in sintonia con la persona per potere comprendere come quello specifico sintomo riportato racconti la persona. La comprensione del malato fa sì che un sintomo sia un attributo che racconta quella persona. L'ansia, ha ricordato Calandrelli, si può tradurre in una serie di fenomeni neurovegetativi e di sintomi somatici tra i quali:

- sintomi cardiovascolari (tachicardia, aritmia, extrasistole);
- sintomi respiratori (dispnea, asma, sensazione di soffocamento, sensazione di nodo alla gola);
- sintomi gastrointestinali (nausea, gastrite, reflusso gastroesofageo, diarrea, sindrome a colon irritabile);
- sintomi neuromuscolari (sbandamento, rigidità, parestesie, contratture, affaticabilità);
- sintomi neurologici (vertigini, sensazione di "testa vuota" o leggera, vampate di calore, tremori);
- sintomi dermatologici (orticaria, iperidrosi, rossore o pallore del volto);
- sintomi urinari (impulso improvviso ad urinare, pollachiuria).

# PRODUCIAMO QUALITÀ, TUTTA ITALIANA.

FARMALAVOR  materie  
prime

FARMALAVOR  pack

FARMALAVOR  tech

La qualità è il principio che orienta il nostro lavoro. Ogni giorno operiamo nel rispetto dei più elevati standard internazionali, investiamo importanti risorse per continuare a crescere e collaboriamo con il mondo accademico per sviluppare nuovi campi di ricerca.

**Materie Prime, Pack e Tech** sono le tre divisioni della Farmalabor, unite dall'eccellenza del Made in Italy e da una visione rivolta all'innovazione e al futuro.

**Farmalabor. La qualità, prima di tutto.**

[www.farmalabor.it](http://www.farmalabor.it)

La qualità aziendale  
è riconosciuta  
dalle certificazioni  
ISO 9001:2008  
ISO 14001:2004



**FARMALAVOR**  
Farmacisti Associati

**Stabilimento:** Via Pozzillo, z.i. - Canosa di Puglia (Bt) - T. +39 0883 1975111 **Sede di rappresentanza:** Via Palermo, 23 - Assago (Mi)



## OMEOPATIA

ansia, emozioni e omeopatia



**Vediamo alcune delle opzioni terapeutiche utilizzate da Andrea Calandrelli nella propria, quotidiana, pratica di medico di famiglia**

Se negli adulti l'ansia può essere trattata con maggiore tranquillità, esistono due tipologie di soggetti per i quali occorre prestare maggiore attenzione e per i quali le opzioni terapeutiche, per forza di cose, si riducono. Stiamo parlando di donne in gravidanza o in allattamento e di bambini. In gravidanza, gli sbalzi ormonali e i cambiamenti fisici cui va incontro la donna causano spesso stati di ansia lieve e moderata. Non solo le frequenti visite mediche cui la persona è soggetta, con il loro carico di inevitabile apprensione, ma anche stati d'animo come la paura di non essere all'altezza quando il piccolo sarà nato possono determinare preoccupazione. Nei bambini, invece, sono frequenti difficoltà ad addormentarsi, capricci, introversione, ipersensibilità spesso rappresentano un normale elemento di sviluppo emotivo del bambino. Gli adolescenti presentano reazioni più complesse: possono attraversare fasi di timidezza e insicurezza, essere soggetti a umore cangiante, facilmente irritabili. In genere, si tratta di situazioni che tendono a risolversi naturalmente crescendo. Tuttavia, per aiutare a ristabilire l'equilibrio emotivo, i medicinali omeopatici possono essere di grande utilità. Come, del resto, lo sono in una serie di disturbi legati alle emozioni anche negli adulti.

### **Ansia da anticipazione**

A chi soffre di ansia da anticipazione, caratterizzata da apprensione, attività frenetica e inquietudine, con precipitazione nell'agire, consiglio **Argentum nitricum 30 CH**, 5 granuli 2 volte al giorno, al mattino e alla sera, fino al miglioramento dei sintomi. Questo è il medicinale omeopatico d'elezione per l'ansia prima di una prova, di un esame o di eventi che generano tensione. Quando l'ansia si manifesta in pazienti timidi e insicuri, che si sentono 'bloccati' prima di sostenere un evento ritenuto stressante, prescrivo in genere **Gelsemium sempervirens 30 CHii**, 5 granuli 3 volte al giorno, fino alla remissione della sintomatologia. Se l'ansia emerge in seguito a separazioni affettive, distacchi dolorosi, dispiaceri, e si manifesta con sensazione di nodo alla gola, palpitazioni e sbalzi d'umore, è consigliabile assumere **Ignatia amara 30 CH**, 5 granuli al mattino fino al miglioramento dei sintomi.

### **Insonnia durante la gestazione**

Soffrire d'insonnia è un problema comune, soprattutto nel primo e nel terzo trimestre di gravidanza. A causarla concorrono i cambiamenti ormonali tipici della gestazione, alcuni sintomi fisici quali bruciore di stomaco e gonfiore addominali, ma anche una serie di ansie e timori che spesso emergono durante la notte. Quando l'insonnia è provocata da ansie e preoccupazioni legate al parto o all'arrivo del bambino, suggerisco **Aconitum napellus 9 CH**. Sarà da preferire **Arsenicum album 9 CH**, se il sonno è caratterizzato da molteplici risvegli e quando, nonostante la stanchezza, la futura mamma non riesce a fermare la mente.

Per tutto il periodo della gravidanza, può essere utile la specialità omeopatica **Datif PC**, 2 compresse da lasciar sciogliere in bocca, 3 volte al giorno.

### **Baby-blues**

I giorni successivi al parto molte neo-mamme sperimentano il cosiddetto "baby-blues", un disturbo frequente e transitorio, che insorge in circa il 70% delle puerpere. Questo malessere si manifesta con pianti frequenti, ansia, tristezza, irritabilità, agitazione immotivata nei confronti del neonato, del partner, dei familiari. In questi casi, il medicinale omeopatico indicato è **Sepia officinalis 30 CH**, 5 granuli al giorno fino al miglioramento dei sintomi.



Ai pazienti che lamentano forme di ansia lieve e/o moderata, correlata a situazioni di stress, suggerisco di assumere 2 compresse, da lasciar sciogliere in bocca, del medicinale omeopatico Datif PC, 3 volte al giorno. Questo medicinale omeopatico ha il vantaggio di non contenere sostanze che inducono sonnolenza diurna o che diminuiscono le attività intellettive, e quindi consente di svolgere qualsiasi attività lavorativa. La nuova confezione di questo medicinale contiene 90 compresse e può essere adatta per un trattamento prolungato nel tempo.

### **Stress emotivo in gravidanza**

Alla gestante che manifesta la cosiddetta “paura che blocca” prescrivo **Gelsemium sempervirens 30 CH**, 5 granuli al giorno. Quando a prevalere è la stanchezza associata a tristezza, ipersensibilità emotiva e iperemotività, suggerisco **Ignatia amara 30 CH**, 5 granuli al giorno. Se le future mamme diventano malinconiche nei giorni che precedono il parto, presentano svariate paure e vivono con tristezza il distacco del bimbo dal loro corpo, consiglio **Actaea racemosa 30 CH**, 5 granuli al giorno.

Per gli adolescenti che manifestano la cosiddetta “paura che blocca”, un disagio che può essere dovuto a un esame scolastico o di una interrogazione, è consigliabile assumere **Gelsemium sempervirens 15 CH**. Se lo stato ansioso si accompagna con attacchi di diarrea, è utile assumere **Argentum nitricum 15 CH**. Suggerisco di assumere **Pulsatilla 5 CH** agli adolescenti che manifestano eccessiva timidezza e improvvisi sbalzi di umore. La posologia è la medesima per tutti questi medicinali omeopatici: 5 granuli, 2 volte al giorno.

Ai bambini che vivono con agitazione e ansia lieve e moderata il distacco dai genitori durante i primi giorni all’asilo consiglio **Datif PC**, 2 compresse 3 volte al giorno, da lasciar sciogliere in bocca. Per sicurezza, suggerisco di sciogliere le compresse in poca acqua prima di somministrare questo medicinale ai bambini al di sotto dei 6 anni. Se il bambino è irrequieto e non riesce a stare fermo suggerisco **Arsenicum album 15 CH**, 5 granuli al mattino e alla sera.