

A top-down view of a rustic wooden surface. In the upper left, a metal bowl contains small, reddish-brown dried flowers. In the upper right, another metal bowl is filled with white daisies with yellow centers. A long, thin stem of a plant with small reddish flowers lies across the top. In the lower left, a metal bowl holds bright yellow flowers. In the lower right, a metal bowl is filled with fresh green leaves, likely mint. A small teal square is in the bottom right corner.

PASQUALE MATERA

CONTRO LO STRESS

LA NATURA COME ALLEATA

È vietata la riproduzione dell'opera o di parte di essa con qualsiasi mezzo.



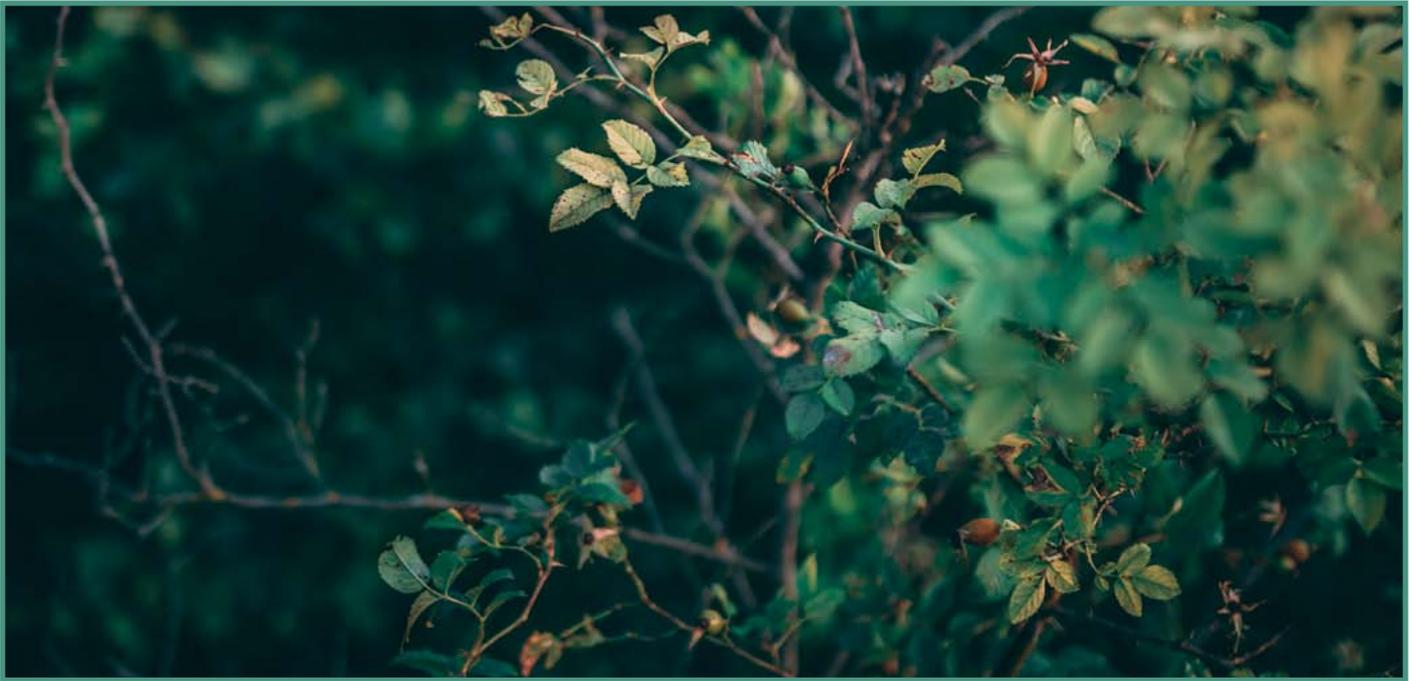
Estratto da
Contro lo stress
La natura come alleato
di Pasquale Matera,
2019 LEAD edizioni



INDICE

PAG. 4	INTRODUZIONE
PAG. 5	PARTE PRIMA - STRESS DI COSA SI TRATTA?
PAG. 6	1 - ETIMOLOGIA E DEFINIZIONI
PAG. 9	2 - DISTRESS ED EUSTRESS
PAG. 15	3 - L'ANSIA
PAG. 17	4 - DALLO STRESS ALLA DEPRESSIONE
PAG. 19	5 - LO STRESS LAVORO-CORRELATO
PAG. 20	6 - IL MOBBING
PAG. 21	7 - IL BURNOUT
PAG. 22	8 - IL DISTURBO DA STRESS POST TRAUMATICO
PAG. 23	9 - LE RISPOSTE ALLO STRESS
PAG. 24	BIBLIOGRAFIA PARTE PRIMA
PAG. 25	PARTE SECONDA - L'AIUTO DELLA NATURA
PAG. 26	1 - NORME DI BUONA CONDOTTA
PAG. 27	2 - RIMEDI DELLA NATURA
PAG. 28	PIANTE UTILI CONTRO LO STRESS
PAG. 29	3 - PIANTE ADATTOGENE - Gingseng
PAG. 30	Rhodiola
PAG. 31	Astragalo
PAG. 32	4 - PIANTE COMUNI - Melitoto
PAG. 33	Valeriana
PAG. 34	Luppolo
PAG. 35	CONCLUSIONI
PAG. 37	BIBLIOGRAFIA PARTE SECONDA

INTRODUZIONE



Ho affrontato questo piccolo lavoro riguardante **lo stress** perché questa parola sempre più si identifica con il suo concetto stesso ed è diventata una delle più usate nel nostro **linguaggio corrente**, a volte anche a sproposito.

Sembra però che l'**uomo moderno** la utilizzi anche per una sorta di **esorcismo** per identificare i suoi vari e numerosi malesseri del **vivere quotidiano**.

Ho cercato di descrivere le varie situazioni di stress partendo dai vari significati anche etimologici del termine, sottolineandone i vari aspetti ed evidenziandone le peculiarità nelle diverse situazioni in cui il concetto rientra.

Ho descritto quelle circostanze in cui la **sofferenza** derivata dallo stress può arrivare ai limiti della **patologia**, quando non vi sfocia realmente.

Nella seconda parte ho argomentato come **la natura** possa darci una mano donandoci diverse **piante** che possono essere **utili** almeno per contrastare questo disagio che sembra sempre più tipico dell'**era moderna** in cui i **ritmi quotidiani** in alcuni casi sembrano davvero soverchianti.

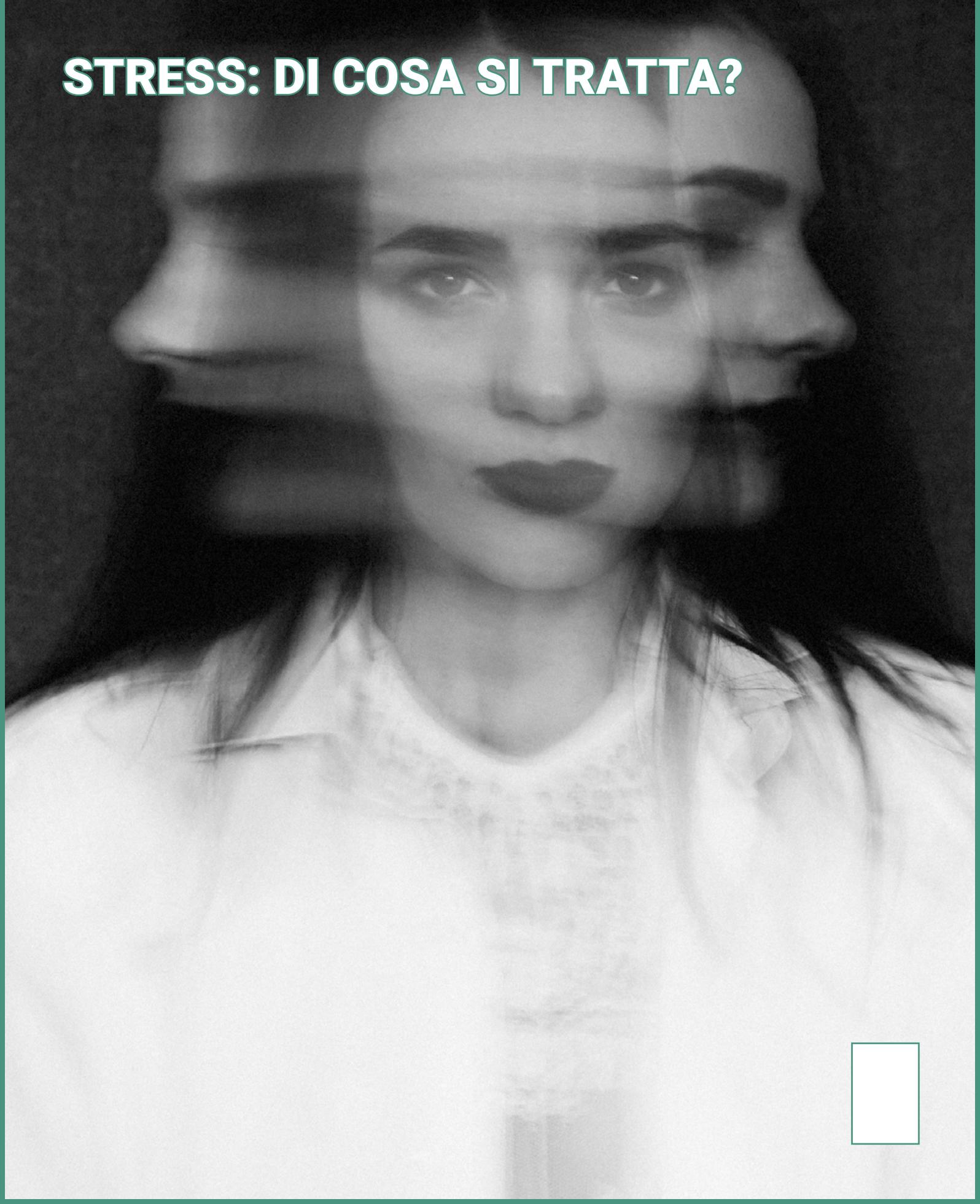
Ho descritto alcune di queste che l'**erboristeria tradizionale** fa rientrare nella definizione di **adattogene** cercando di chiarire il concetto stesso con parole a volte prese a prestito dalla **letteratura scientifica**.

Il mio intento è quello di porgere **spunti di consapevolezza** per eventuali approfondimenti.

Ognuno, se vorrà, potrà affrontarli nei modi più opportuni.

PARTE PRIMA

STRESS: DI COSA SI TRATTA?



1. ETIMOLOGIA E DEFINIZIONI

Non vi è dubbio che la parola stress sia una fra quelle più usate ai tempi d'oggi. Tale termine è entrato ormai a far parte del linguaggio corrente e non c'è nessuno che non l'abbia pronunciata almeno una volta nella propria vita.

È altrettanto vero che il termine stress il più delle volte lo si fa coincidere con un certo senso di malessere, tensione, ansia, preoccupazione, associandolo spesso a conseguenze negative per l'organismo e per il proprio stato emotivo.

Per comprendere meglio comunque il perché tale termine sia entrato così prepotentemente nell'immaginario comune proviamo a darne qualche significato anche di origine etimologico.

Il termine deriva dall'inglese (a sua volta derivante dal francese antico estrece col significato di strettezza, oppressione) che letteralmente significa sforzo.

Ancora prima derivato dal latino strictus, ovvero stretto.

Tale termine è ed è stato impiegato nel campo dell'ingegneria meccanica e delle costruzioni per indicare la tensione o lo sforzo cui viene sottoposto un materiale rigido in condizioni di sollecitazione.

Vedremo che anche nel vivere quotidiano, esiste un punto critico di esercizio.

La scienza delle costruzioni definisce tale punto come un momento oltre il quale esiste il ragionevole pericolo di crollo, ad esempio, di un'intera struttura o di una parte di essa che si manifesta sull'opera realizzata attraverso elementi visivi come crepe, fessurazioni, che comunicano con una certa immediatezza la situazione in atto; ***situazione che tuttavia non è necessariamente destinata a degenerare.***

“Il termine deriva dall'inglese (a sua volta derivante dal francese antico estrece col significato di strettezza, oppressione) che letteralmente significa sforzo. Ancora prima derivato dal latino strictus, ovvero stretto.”



Rapportando il tutto (anche come metafora) al vivere quotidiano corrente di ognuno di noi, forse è più facile comprendere che lo stress di cui stiamo parlando rappresenta **un segnale di un processo di adattamento in atto**, oppure che è già avvenuto, ma in modo non funzionale.

Ne consegue pertanto che **non esiste uno standard di criticità** e tanto meno una condizione stressante **uguale per tutti**.

Sarebbe meglio non parlare dello stress come di una patologia.

Sono, caso mai, gli effetti a esso correlati che possono degenerare in una qualche forma di malattia.

Meglio forse parlare di **una condizione esistenziale**, uno stato descrivibile e misurabile come un segnale di allarme, **che, se perdura nel tempo** e non viene ascoltato, compreso e recepito, **può trasformarsi in un problema di salute**.

Si potrebbe parlare, a proposito di stress, quando ancora non sia sfociato in patologia, di **un problema di igiene relazionale, dove la relazione è con noi stessi e/o con gli altri e il mondo esterno**.

È piuttosto semplice assimilare concetti di tale tipo quando, per esempio, li percepiamo su noi stessi quotidianamente, attraverso le nostre sensazioni corporee, lo stato di benessere/malessere,

“Lo stress è rappresentato dalla fatica dell’adattamento, ossia quello sforzo intenso e prolungato che porta a un indebolimento progressivo delle facoltà psicofisiche di ognuno di noi.”

attraverso cui possiamo definire il nostro stato esistenziale.

Una sensazione di tipo globale che regola la cosiddetta **cinestesi** in ogni individuo.

Si intende per cinestesi **quel sentire generale di benessere/malessere nel quale si auspica una sorta di equilibrio.**

Sono sensazioni primarie attraverso le quali passa il messaggio di auto-realizzazione del proprio potenziale e che innescano il processo di adattamento.

Lo stress è rappresentato dalla fatica dell’adattamento, ossia quello sforzo intenso e prolungato che porta a un indebolimento progressivo delle facoltà psicofisiche di ognuno di noi.

Lo stress è quindi una risposta a stimoli di qualche natura, che rappresentano soprattutto incertezza, variabile da persona a persona.

2. DISTRESS ED EUSTRESS



Sebbene ci sia una copiosa letteratura sulle conseguenze di tipo biologico e psicologico di una molteplicità di situazioni che sono state classificate come stress, tra gli addetti ai lavori non c'è un accordo sulla definizione più calzante per questo concetto.

Ciò ha determinato il fatto che si abbandonasse il problema della definizione per focalizzarsi di più sulle risposte specifiche di tipo psico-biologico provocate da un determinato stimolo.

Già da prima che la parola stress fosse introdotta in medicina, il medico fisiologo **Walter Cannon** cominciò col descrivere una condizione di risposta allo stress stesso come **flight-fight (fuga-combattimento)**, dimostrando l'importanza dell'attivazione biologica dell'organismo con la secrezione di adrenalina e noradrenalina, ormoni del sistema nervoso simpatico rilasciati l'uno

“Già da prima che la parola stress fosse introdotta in medicina, il medico fisiologo Walter Cannon cominciò col descrivere una condizione di risposta allo stress stesso come flight-fight (fuga-combattimento).”



“Il termine omeostasi fu introdotto dal medico Hans Selye per descrivere l’organizzazione delle risposte automatiche atte a mantenere la stabilità dinamica dell’organismo. ”

dalla porzione midollare del surrene, l'altro dalle terminazioni nervose del sistema simpatico.

In pratica una valutazione pratica e primitiva di una minaccia nei confronti dell'organismo che ha come immediata conseguenza ***l'attivazione appunto del sistema nervoso***, che a sua volta innesca un meccanismo tale da fronteggiare la situazione o con la fuga o con un comportamento atto a far fronte al pericolo.

Si deve a questo studioso il termine ***omeostasi*** per descrivere l'organizzazione delle risposte automatiche atte a ***mantenere la stabilità dinamica dell'organismo***.

Il primo studioso che introdusse il termine stress in fisiologia è stato il medico ***Hans Selye***, nato a Vienna nel 1907, che intraprese le ricerche, con esperimenti sugli animali.

“Lo stress è: uno stato di tensione aspecifica della materia vivente, che si manifesta mediante trasformazioni morfologiche tangibili in vari organi e particolarmente nelle ghiandole endocrine che stanno sotto il controllo dell’ipofisi anteriore.”

Questi esperimenti consistevano nell’iniettare quotidianamente una sostanza a dei ratti per testarne gli effetti e aveva osservato che gli animali presentavano patologie quali: ulcere peptiche, atrofia dei tessuti preposti al sistema immunitario, ingrossamento delle ghiandole surrenali.

Tali patologie comunque si presentavano anche in ratti a cui veniva somministrata una sostanza innocua (soluzione fisiologica).

Gli animali quindi avevano in comune solo il fatto che subivano quotidianamente delle iniezioni, di conseguenza i sintomi potevano essere una risposta organica a un fattore esterno.

In seguito Selye studiò altri gruppi di topi, sottoponendoli a temperature molto elevate o molto basse, a tossine, a forti rumori, ad agenti patogeni di vario tipo.

Tutti presentavano gli stessi effetti. Da qui dedusse che lo stato di stress poteva essere definito come **«uno stato di tensione aspecifica della materia vivente, che si manifesta mediante trasformazioni morfologiche tangibili in vari organi e particolarmente nelle ghiandole endocrine che stanno sotto il controllo dell’ipofisi anteriore»**.

A Selye quindi va riconosciuto il merito di aver evidenziato e trasferito il fenomeno alla comunità scientifica e, probabilmente, egli stesso non avrebbe mai pensato di attivare un interesse che, nato in un contesto



biologico, avrebbe poi dato grandissimi apporti alla psicologia medica e alle scienze del comportamento umano.

Da un punto di vista etimologico quindi il termine stress è passato dal significato iniziale di avversità, difficoltà, afflizione, a quello più recente di: pressione, sollecitazione, tensione.

Usato sempre più frequentemente per indicare una spinta a reagire esercitata sull'organismo da diversi stimoli, sia esterni sia interni all'individuo, che Selye chiamò **stressor**.

Vi sono quindi, nei meccanismi biologici che presiedono alle risposte di adattamento di un organismo di fronte a un qualche agente nocivo, un insieme di segni e di sintomi coerenti e correlati fra loro, tali da far pensare a una sindrome generalizzata, che Selye definì come **«sindrome generale di adattamento» (SGA)**. Così come la aspecificità dello stato di tensione fa eludere la visione che un effetto

e/o una risposta biologica sia sempre riconducibile a una sola causa; piuttosto questa sottolinea il fatto che stimoli di natura differenti, inducano una risposta stereotipata (stress), determinata, non tanto dalla natura dello stimolo stesso quanto dalla sua intensità e dalla sua ripetitività.

Per questo motivo lo stimolo non deve essere necessariamente dannoso per attivare una SGA, al contrario può essere anche estremamente piacevole o di carattere gioioso; la risposta quindi è aspecifica perché la sua finalità è favorire il generale adattamento organico.

La risposta può quindi essere causata da stimoli di natura diversa.

La SGA può inoltre essere attivata non solo da eventi straordinari, ma pure da stimoli ambientali soliti e quotidiani, purché recepiti come soggettivamente intensi.

Per questo **Selye identificò due diverse tipologie di stress: distress quello negativo ed eustress quello positivo.**

Tale definizione, fece emergere il concetto di stress inteso anche come processo finalizzato a un migliore adattamento all'ambiente e quindi come stimolo necessario a una reazione di tipo adattivo.

Lo stress negativo o **distress** si ha quando stimoli stressanti, ossia capaci di aumentare le secrezioni ormonali, instaurano un logorio progressivo fino alla rottura delle difese psico-fisiche.

Si evidenziano cioè situazioni in cui le condizioni di stress, e quindi di attivazioni organiche, permangono anche in assenza di eventi stressanti, oppure l'organismo reagisce a stimoli di lieve entità, in maniera sproporzionata.

Lo stress positivo o **eustress** si ha, invece, quando uno o più stimoli, anche di natura diversa, allenano la capacità di adattamento psicofisica individuale.

Può essere definita come una forma di energia utilizzata per poter raggiungere in maniera più agevole un qualche obiettivo e l'individuo ha bisogno di questi stimoli ambientali e non, che lo spingono ad adattarsi.

Si è già parlato di un aspetto particolarmente rilevante nell'ambito della problematica legata allo stress e cioè il **coping (fronteggiamento)**, ossia quel concetto specificatamente collegato all'adattamento.

In particolar modo, là dove l'individuo riesce ad attivarlo, fronteggia il sistema assorbendo la domanda e riuscendo ad adattarsi.

I fenomeni che generano stress si possono

“Lo stress negativo o distress si ha quando stimoli stressanti, ossia capaci di aumentare le secrezioni ormonali, instaurano un logorio progressivo fino alla rottura delle difese psico-fisiche.”

“Lo stress positivo o eustress si ha, invece, quando uno o più stimoli, anche di natura diversa, allenano la capacità di adattamento psicofisica individuale.”

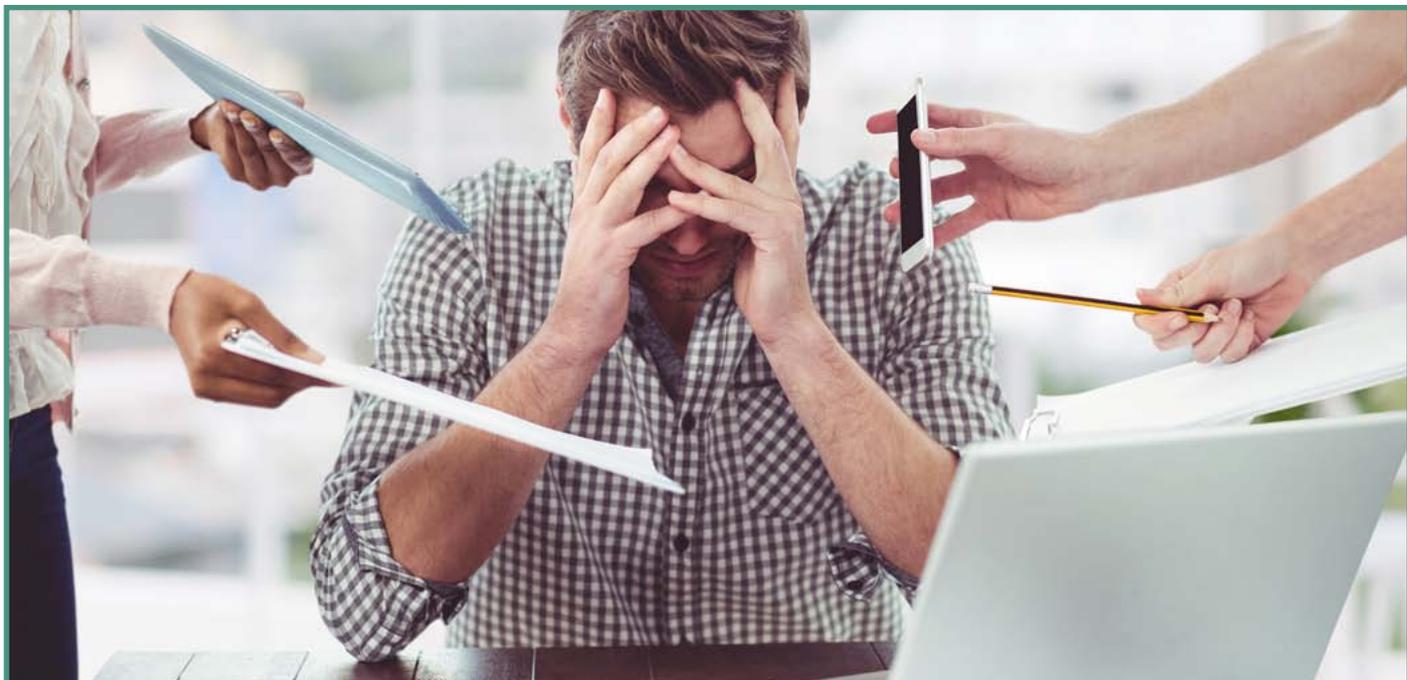
riconoscere nell'angoscia, nello sforzo fisico, oppure nel successo: dal punto di vista della sua capacità di provocare uno stress, non ha importanza che l'agente stressante (stressor), o la situazione che dobbiamo fronteggiare sia piacevole o spiacevole.

Conta, invece, l'intensità del bisogno di adattamento o riadattamento.

Ogni individuo possiede una specie di serbatoio di energie dal quale attinge per fronteggiare gli stimoli esterni e non, in base al quale si determina il livello di resistenza al fenomeno.

Tale serbatoio può esaurirsi facilmente quando l'agente stressante è particolarmente intenso, o quando più fattori agiscono contemporaneamente, o ancora quando l'azione di tali agenti e fattori si prolunga nel tempo.

“Ogni individuo possiede una specie di serbatoio di energie dal quale attinge per fronteggiare gli stimoli esterni e non, in base al quale si determina il livello di resistenza al fenomeno.”



3. L'ANSIA



A questo punto una piccola parentesi potrebbe risultare utile per meglio identificare una delle manifestazioni più comuni, come risposta allo stress, quando si è particolarmente in sovraccarico di fattori stressogeni e cioè *l'ansia*.

Sarà sicuramente capitato a tutti, per esempio, di avere un appuntamento con qualcuno, parente o estraneo che sia; arriva l'ora, ma la persona non arriva.

Si comincia a pensare che di solito è sempre puntuale, così, quando passa ancora un po' di tempo, si comincia a sentire *accelerare il proprio battito cardiaco*, magari una *leggera sudorazione*, si comincia a fare avanti e indietro nervosamente, mentre ogni tanto si sbircia l'orologio o il telefono cellulare, dando un'occhiata di tanto in tanto in fondo all'angolo della strada per vedere se arriva. Iniziano a farsi strada *pensieri negativi*;

“Una delle manifestazioni più comuni, come risposta allo stress, quando si è particolarmente in sovraccarico di fattori stressogeni é l'ansia..”

potrebbe essere successo qualcosa di grave, e l'ansia comincia a insinuarsi dentro di noi.

È uno stato negativo piuttosto comune che il più delle volte si risolve con l'arrivo della persona attesa e un piccolo sbuffare, mista a un senso di un certo sollievo.

L'ansia quindi, come altre manifestazioni di risultanza della somma di stressor, può rappresentare **una risposta di tipo emotivo** a una situazione sfavorevole oppure pericolosa.

È una risposta normale, per lo più positiva (eustress), che permette di agire con risolutezza e prontezza; è infatti **un meccanismo difensivo utile** per valutare pericoli e perciò, mettere in moto risposte adeguate a poterli fronteggiare.

A volte, però, **può diventare** un problema (distress) e sfociare in manifestazioni di grosso disagio o anche in **patologia**, rendendo necessarie misure anche di carattere medico.

Questo può accadere quando la persona, facendo ricorso alle sue risorse di tipo psico-fisico, non riesce a dare risposte adeguate agli stimoli stressogeni, specie se lo stato ansioso perdura nel tempo e/o per intensità, facendola diventare abnorme e magari anche non del tutto realistica.

Si parla di una sorta di **ansia patologica** quando la persona si sente impotente a far fronte a questi disagi e non arriva a padroneggiarli.

4. DALLO STRESS ALLA DEPRESSIONE



Un brevissimo accenno adesso a un altro aspetto che può portare a una possibile evoluzione dovuta allo stress e all'ansia: quello della depressione.

Espressioni come «sono depresso» o «cado in depressione» sono anch'esse ormai prepotentemente entrate nel linguaggio comune.

In genere sono usate a sproposito anche se va riconosciuto che la depressione può avere diverse facce, potendo essa descrivere situazioni di percezione di malessere più o meno lievi; tristezza o stress legati a fatti spiacevoli.

La depressione vera e propria, di ordine patologico, è invece un vero e proprio disturbo mentale.

Secondo l'OMS è qualcosa di ben preciso e potrebbe diventare la seconda causa di invalidità, dopo le malattie cardiovascolari,

“Secondo l'OMS la depressione potrebbe diventare la seconda causa di invalidità, dopo le malattie cardiovascolari, nei prossimi anni.”

nei prossimi anni.

La depressione ha una serie di **sintomi** che sono **inequivocabili**.

Alcuni esperti della Mayo Clinic, una delle più prestigiose e autorevoli strutture sanitarie ospedaliere degli Stati Uniti, ne hanno evidenziato i più caratteristici: **tristezza e infelicità diffusa; irritabilità e frustrazione, anche per cose non molto importanti; perdita di interesse nelle attività quotidiane e consuete; diminuzione dell'interesse verso il sesso; insonnia o letargia diffusa; difficoltà di concentrazione, indecisione, distrazione; indolenza con apatia, anche per incombenze poco faticose; pensieri di morte e di suicidio; crisi di pianto senza motivo preciso; sensi di colpa, inadeguatezza, rimorsi per fatti del passato.**



5. LO STRESS LAVORO-CORRELATO



Riprendo l'argomento primario affrontando ora un aspetto legato allo stress da lavoro, definito stress lavoro-correlato e considerato come una vera e propria patologia.

«Lo stress da lavoro correlato viene esperito nel momento in cui le richieste provenienti dall'ambiente lavorativo eccedono le capacità dell'individuo nel fronteggiare tali richieste», secondo la definizione che ne dà l'Agenzia Europea per la Sicurezza e la Salute sul Lavoro.

Vi sono però alcune caratteristiche del lavoro che sono associate più facilmente con lo stato di stress tra cui: l'eccessivo rumore, il sovraccarico di lavoro, la mancanza di tempo necessaria e indispensabile per svolgere un compito, la scarsa varietà delle attività, l'insufficienza o la mancanza di riconoscimento per una buona prestazione, l'assenza di controllo e di discrezionalità, ma

anche le responsabilità eccessive e soverchianti, le ambiguità dei ruoli, la mancanza di informazioni chiare per quanto riguarda la condotta lavorativa da adottare e, quindi l'imprevedibilità delle conseguenze. Altre caratteristiche problematiche sono inoltre il conflitto con i superiori o con i colleghi (assenza di accordo sulle procedure lavorative o interferenze nei ruoli specifici di ognuno) e l'impossibilità di realizzazione personale tipica di quando mancano le certezze di un lavoro stabile e la possibilità di carriera professionale; o anche quando non è possibile esprimere il proprio talento.

6. IL MOBBING



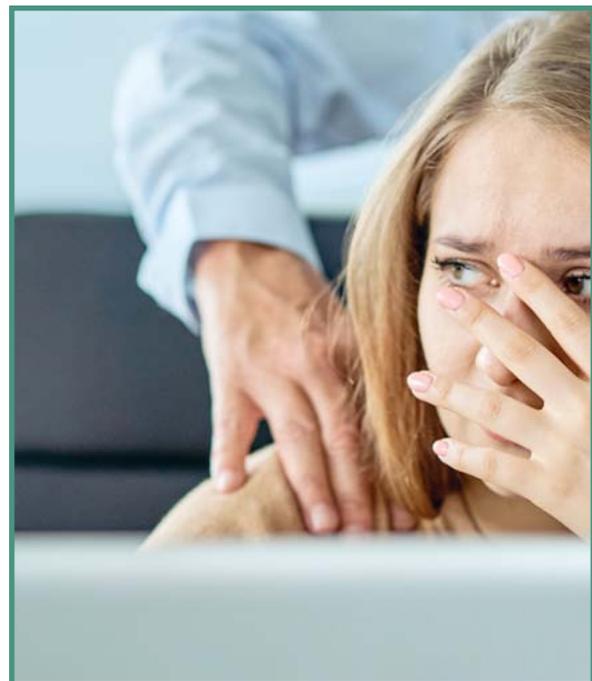
Un altro aspetto che può essere fonte di forte stress sul lavoro è l'essere oggetto di pregiudizi, minacce o vessazioni, situazione che porta a quello che viene definito mobbing.

Possiamo esaminare un paio di tipi più comuni e più moderni di mobbing. Uno si può definire di tipo emozionale e l'altro di tipo strategico.

A differenza di quanto alcune volte si sente affermare, il mobbing ***non è di per sé una malattia, ma*** piuttosto ***una condizione lavorativa estrema*** e, in quanto tale, può comportare importanti effetti negativi sulla salute delle persone coinvolte.

Esso ha tutte le caratteristiche di uno stressor capace di creare risposte di stress negativo e cronico .

“Il mobbing non è di per sé una malattia, ma piuttosto una condizione lavorativa estrema e, in quanto tale, può comportare importanti effetti negativi sulla salute delle persone coinvolte.”



7. IL BURNOUT



Fenomeno stressogeno che **può colpire le persone che lavorano in ambiti particolari come quelli delle professioni di aiuto**, quali psicologi, assistenti sociali, psichiatri, infermieri e medici in genere. Tale fenomeno è noto con il nome di burnout.

8. IL DISTURBO POST-TRAUMATICO DA STRESS

Il Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali (DSM), definisce il disturbo post-traumatico da stress come «una configurazione di sintomi tipici che si manifestano dopo che una persona vede, è coinvolta, oppure sente parlare di un evento estremamente traumatico».

Lo stress che causa questo disturbo ha una portata tale da essere traumatico per chiunque.

“Il disturbo post traumatico da stress è una configurazione di sintomi tipici che si manifestano dopo che una persona vede, è coinvolta, oppure sente parlare di un evento estremamente traumatico.”



9. LE RISPOSTE ALLO STRESS



Le ricerche di Selye e di altri scienziati hanno chiarito la complessa fisiologia delle **tre fasi** della **Sindrome Generale di Adattamento** e qui di seguito cerchiamo di cogliere gli aspetti essenziali per dimostrare la grande importanza dello **stress** in qualità di **mediatore fra la mente e il corpo**.

Nella **fase iniziale** della reazione allo stress, quella di **allarme**, l'organismo chiama a raccolta tutte le sue risorse disponibili per un'azione immediata, secernendo soprattutto ormoni in grado di attivare gli opportuni cambiamenti in specifiche funzioni organiche.

Vi è poi la **seconda fase**, di **resistenza** o adattamento.

La durata di ogni reazione da stress dipende soprattutto da questa fase che dura finché risulta necessaria, una speciale prontezza e capacità di azione, secondo percezioni

basate, per lo più, su fattori di natura psicologica.

È la fase in cui ci si adegua, bene o male, alle nuove circostanze e, in pratica, finché si percepisce il fattore di stress, l'organismo resiste.

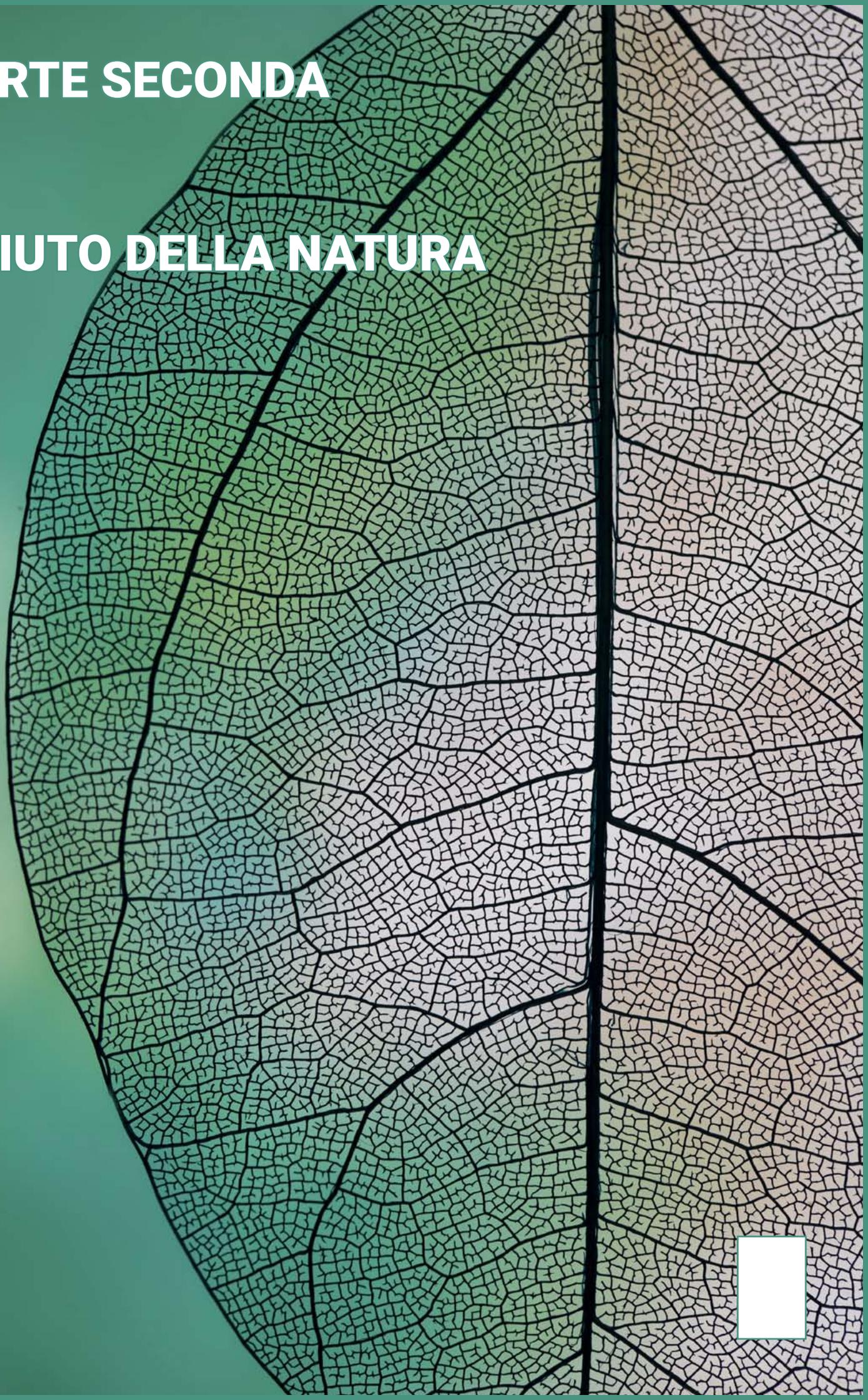
Si arriva infine alla **terza fase**, quella dell'**esaurimento**. Quando il pericolo viene percepito come superato o quando l'energia da stress comincia a scarseggiare, inizia la fase **conclusiva** della risposta da stress che ha l'obiettivo di assicurare all'organismo il necessario periodo di riposo.

Bibliografia prima parte

1. H. Selye, ***A Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents***, in «Nature», 1936;
2. H. Selye, ***Stress without distress***, J. B. Lippicott., New York 1974; Trad. it.: ***Stress senza paura***, Milano, Rizzoli 1976;
3. P. Castrogiovanni, A. Goracci, L. Bossini, ***Le diverse espressioni dell'ansia e della paura***, SEE, Firenze 2003, p. 246;
4. ***La distinzione fra i concetti di ansia di tratto e ansia di stato è stata introdotta da Cattell e Scheier***. Per approfondimenti: R. B Cattell e I. H. Scheier, ***The meaning and measurement of neuroticism and anxiety***, Ronald Press, New York 1961;
5. ***Mobbing***, disponibile su: <<https://it.wikipedia.org/wiki/Mobbing>>, [ultima cons. settembre 2019];
6. A. Bernardini, C. Monti, G. Tomei, ***Il mobbing: informazione per i datori di lavoro***, dirigenti e lavoratori, disponibile su: <http://dirittolavoro.altervista.org/mobbing_tomei.html>, 2005;
7. ISPESL ***Lo stress in ambiente di lavoro***, disponibile su: <<http://www.unipd-org.it/rls/Lineeguida/Stress/Stresslineeguidaispesl.pdf>>, 2002;
8. R. Dilts, ***I livelli di pensiero***, Alessio Roberti Editore, Urganò (BG) 2003;
9. Si rimanda all'articolo ***Amnesia dissociativa: quando un trauma genera l'oblio***, del 14 febbraio 2017, sulla rivista digitale di psicologia «La mente meravigliosa», disponibile su: <<https://lamenteemeravigliosa.it/amnesia-dissociativa-trauma-oblio/>>, [ultima cons. settembre 2019].

PARTE SECONDA

L'AIUTO DELLA NATURA



1. NORME DI BUONA CONDOTTA



In questa seconda parte intendo affrontare alcune tematiche riguardanti **la gestione di ogni tipo di stress**, visto che ne esistono di vari tipi e **tutti vanno affrontati tenendo conto della globalità dell'individuo inteso come essere fisico-psichico-emozionale**. Infatti lo stress non coinvolge solo l'aspetto strettamente biologico della persona, ma anche la sua mente e le sue emozioni, influenzando anche la sua capacità di avere la giusta consapevolezza di sé. Quando ci si trova ad affrontare uno stress di tipo positivo (eustress) la capacità di essere consapevoli non viene minata: al contrario l'attenzione riceve stimoli funzionali a essere più nitida e pronta. È quando questo diventa non funzionale (distress) che la consapevolezza può essere alterata a volte anche pesantemente. Diventa intuitivo che bisogna mettere in

equilibrio tutti i sistemi e in special modo il sistema nervoso simpatico-parasimpatico.

Capendo come lo stress agisce per minare la nostra qualità di vita, utilizziamo alcune **norme di buona condotta** per poterlo gestire meglio prima di parlare di alcune erbe che possono darci una mano concreta nel contrastarlo.

- **Avere la capacità di individuare gli stressor negativi.**

- **Partire dalla pulizia delle tossine fisiche.**

- **Far seguire una pulizia di tipo emozionale e mentale.**

2. RIMEDI DELLA NATURA



Mi piace parlare di alcune piante che nella pratica erboristica vengono classificate come adattogene.

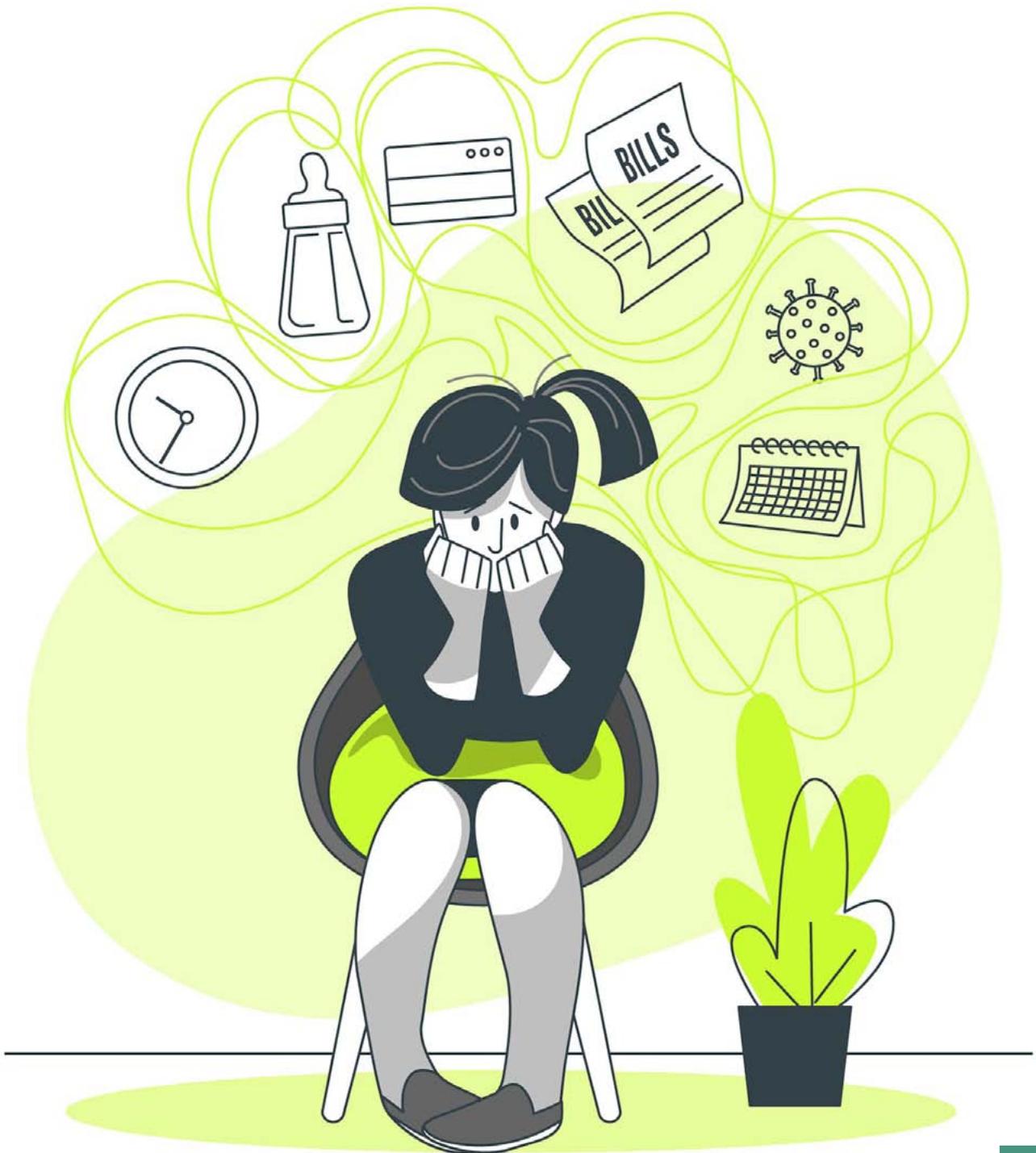
Il termine **adattogeno** è composto dal termine latino **adaptare** («adattare») e da **quello greco genes** («prodotto da»).

Fu **coniato dal farmacologo** russo **Lazarev** nel **1947** e ripreso in seguito da altri due medici olistici russi, Brekhmann e Dardymov, che definirono tale termine come «fattore non in grado di provocare se non minimi disordini nelle funzioni fisiologiche dell'organismo, dotato di azione normalizzante aspecifica e indipendente dalla direzione dello stato patologico».

In fitoterapia le piante adattogene sono un gruppo piuttosto numeroso data la dolcezza di azione da parte di queste.

“Adattogeno: fattore non in grado di provocare se non minimi disordini nelle funzioni fisiologiche dell'organismo, dotato di azione normalizzante aspecifica e indipendente dalla direzione dello stato patologico.”

PIANTE UTILI CONTRO LO STRESS



3. PIANTE ADATTOGENE



“Tutti concordarono nel dire che quella radice era una manifestazione dello spirito della Terra, desideroso di far conoscere i suoi poteri agli uomini.”

Ginseng

E' considerata **pianta straordinaria e sacra** in alcuni posti e quando questo accade le leggende sono numerose e tutte molto affascinanti. Una di queste appartiene alla **cultura coreana** e narra che, in tempi molto lontani, gli abitanti di un villaggio della zona del Nord udirono per tre notti di seguito dei lamenti provenienti dalla foresta.

Incuriositi, cercarono l'origine di questa voce implorante e scoprirono che proveniva da sotto un grande albero. Scavarono.

Con loro grande sorpresa venne fuori una **radice dalla strana forma umana** con braccia e gambe perfettamente delineate.

Stupefatti, tutti concordarono nel dire che **quella radice era una manifestazione dello spirito della Terra**, desideroso di far conoscere i suoi poteri agli uomini.

Da allora quella radice fu chiamata «**jen-shen**» e cioè **pianta-uomo**.

[...] L'azione adattogena della pianta, di cui si usa la radice, viene attribuita ad alcuni componenti dalla struttura chimica alquanto complessa che si chiamano ginsenosidi, ma è l'intero **fitocomplesso ricco in oligoelementi, fitosteroli, vitamine, oli essenziali**, che rende questa radice davvero preziosa.



[Viene soprannominata «**artic root**» (**radice artica**) in riferimento alle zone della sua origine e anche «**golden root**» (**radice dorata**) per le sue straordinarie proprietà. Le antiche **popolazioni siberiane** ne tramandavano l'uso di generazione in generazione, considerandola un aiuto molto valido per aumentare la resistenza fisica durante i freddi inverni asiatici, oltre che come **rimedio nelle malattie da raffreddamento**, nella depressione e per prevenire i malori dovuti alle alte quote. **È la specie rosea**, grazie ai suoi numerosi componenti, **a essere considerata pianta adattogena**, ricordando che per essere definita tale deve avere la capacità di rinforzare le difese non specifiche dell'organismo a stress di natura non infettiva, nonché mantenere inalterate le funzioni organiche e prevenire disordini

“Per le antiche popolazioni siberiane era un rimedio nelle malattie da raffreddamento, nella depressione e per prevenire i malori dovuti alle alte quote.”

anche in condizioni di stress prolungato, rafforzandone le capacità adattive fisiologiche, senza tossicità e/o effetti collaterali.



Per la medicina tradizionale cinese ha natura leggermente tiepida e sapore dolce.

I meridiani destinatari sono la milza e il polmone.

[Questa pianta gode di grande fama in Cina per il suo utilizzo fino da tempi remoti.

È conosciuta con il nome di **Huang Qi** e rientra **tra le cinquanta piante più importanti della farmacopea ufficiale cinese**, riconosciuta come adattogena e **stimolatrice del Qi**.

L'attività adattogena dell'astragalo è stata sperimentata in vitro.

L'azione è di favorire la crescita, il metabolismo e la longevità delle cellule

testate con l'abbassamento del consumo di ossigeno nei mitocondri e con l'aumento della tolleranza, da parte delle cellule stesse, allo stress.

“Rientra tra le cinquanta piante più importanti della farmacopea ufficiale cinese.”

4. PIANTE COMUNI

Meliloto



Il *melilotus officinalis* contiene derivati cumarinici che si sviluppano maggiormente durante l'essiccazione e conferiscono alla pianta **un gradevole odore di fieno**.

Queste sostanze sono responsabili dell'**attività sedativa e antispastica** che viene sfruttata **per conciliare il sonno, calmare l'irritazione nervosa e le nevralgie, il mal di testa e i disturbi intestinali, nonché per normalizzare i processi digestivi**.

Nella medicina popolare è anche utilizzato come **diuretico** e come **balsamico espettorante**.

Le preparazioni di meliloto vanno usate senza abusarne, essendo la cumarina lievemente tossica.

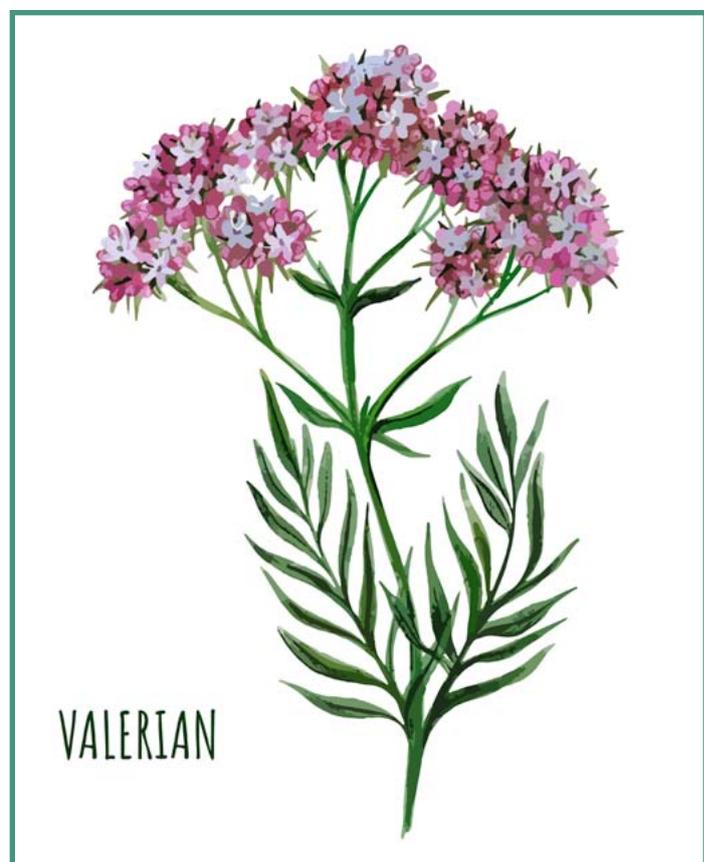
Per uso esterno viene impiegato come decongestionante, astringente e **blando sedativo dei disturbi infiammatori della pelle e delle mucose**.

Valeriana



È presente in tutte le regioni, ma è più comune **al centro sud e nelle isole**. Cresce su vecchi muri, rupi, terreni rocciosi di natura calcarea e nei bordi stradali, **dalla pianura fino ai milletrecento metri**. Le credenze popolari attribuivano a questa pianta **poteri magici**. Le sue radici, essiccate, polverizzate e conservate in sacchetti, erano utilizzate per proteggere la casa dai fulmini. **Le foglie venivano utilizzate per placare gli animi nei litigi amorosi e per far riconciliare gli innamorati.**

“Le credenze popolari attribuivano a questa pianta poteri magici.”





“Appartiene alla stessa famiglia della cannabis ed è conosciuto sin dai tempi più remoti per i suoi effetti soporiferi e calmanti.”

Fiorisce tra maggio e agosto.

Cresce ai margini di boschi umidi, fossi e siepi, **prediligendo ambienti freschi e terreni fertili** fino a milleduecento metri.

Ha proprietà aromatizzanti, amaro-toniche, **sedative della sfera nervosa**, sessuale e del climaterio.

Appartiene alla **stessa famiglia della cannabis**, e, come questa, è conosciuto sin dai tempi più remoti per i suoi **effetti soporiferi e calmanti**. **I lavoratori delle vecchie fabbriche di birra**, trattando il luppolo, dopo lungo tempo **accusavano sonnolenza** e dovevano interrompere il lavoro periodicamente per evitare di cadere addormentati.

I giovani getti primaverili sono eduli e ricercati per essere cucinati come gli asparagi selvatici.

Le infiorescenze femminili essiccate, vennero aggiunte alla birra nel Tredicesimo Secolo da Gambrinus, leggendario Re della Birra, conferendo a questa bevanda l'attuale aroma piacevolmente amaro.

CONCLUSIONI



Questo libro non ha la pretesa di essere un trattato per addetti ai lavori, tanto meno di tipo medico.

Lo spirito che ha guidato la stesura **di questo testo** è stato quello **di stimolare un pizzico di curiosità** in chi legge.

In una prima parte vengono descritte le **varie tipologie di stress**, accennando a una prima divisione fra stress «buono» (**eustress**) e stress «cattivo» (**distress**), laddove quest'ultimo, se non opportunamente «gestito», **può sfociare nell'ansia disfunzionale**, fino a portare a piccole forme depressive che poi hanno bisogno dell'intervento medico e specialistico. Seguono, in descrizione, altre forme che può assumere lo stress che di per sé non è una malattia, se mai uno stato psicologico e di conseguenza fisico, per affrontare le varie e diverse vicissitudini della vita.

Una sorta di attitudine che varia da persona a persona.

È proprio questa attitudine, con le varie forme mentali individuali (mappe), che può far sfociare le varie forme di stress in vera e propria patologia.

Le conseguenze possono essere di grosso impatto per la società nel suo complesso.

Possono risentirne i rapporti umani, le relazioni fra persone e anche la spesa economica, visto che le forme conseguenti allo stress come malattie sono a carico del sistema sanitario.

Per questo motivo nella seconda parte del libro ho ritenuto opportuno suggerire alcune **«norme di buon comportamento»** per affrontare

CONCLUSIONI

i vari **fattori stressogeni** sia **esterni** che **interni** e poi la descrizione di alcune **piante** che la **Natura** ci mette a disposizione **per il nostro benessere psico-fisico** e per arginare gli effetti deleteri di uno stato di stress permanente.

Proprio la Natura può essere in questi casi nostra preziosa alleata.

Il libro è stato concepito perché possa essere consultato tutte le volte che si senta la necessità di riguardare alcuni concetti inerenti lo stress, ma soprattutto come **piccola guida per seguire comportamenti funzionali atti** a contrastarne gli effetti deleteri e l'utilizzo di alcune piante utili che possono esserci di aiuto.

Se questo lavoro può essere stato di supporto per alcuni e di stimolo per ulteriori approfondimenti per altri, allora il mio scopo sarà stato raggiunto.



Bibliografia seconda parte

1. R. Benigni, C. Capra, P. E. Cattorini, ***Piante medicina-li: Chimica, farmacologia e terapia***, Inverni e Della Beffa, Milano 1962;
2. Francesco Blasi, Claudio Petrella, ***Il Lavoro perverso. Il mobbing come paradigma di una psicopatologia del lavoro***, Istituto Italiano per gli Studi filosofici, Napoli 2005;
3. F. Capasso, G. Grandolini, A. Izzo, ***Fitoterapia, impiego razionale delle droghe vegetali***. Springer, 2006;
4. P. Castrogiovanni, A. Goracci, L. Bossini, ***Le diverse espressioni dell'ansia e della paura***, SEE, Firenze 2003;
5. R. B. Cattell e I. H. Scheier, ***The Meaning and Measure-ment of Neuroticism and Anxiety***, Ronald Press, New York 1961;
6. R. Dilts, ***I livelli di pensiero***, Alessio Roberti Editore, Urganò (BG) 2003;
7. M. Friedman, R.M. Rosenman, ***Association of a Specific Overt Behavior Pattern with Increases in Blood Cholesterol Blood Clotting Time, Incidence of Arcus Senilis and Clinical Coronary Artery Diseases***, in «Journal of American Medical Association», 1959, pp. 1286-1296;
8. R. S. Lazarus, S. Folkman, ***Stress, Appraisal and Coping***, Springer Publishing Company, New York 1984;
9. G. Maffei, ***Il potente ginseng***, Riza, Milano 2015;
10. C. Maslach, ***La sindrome del burn-out. Il prezzo dell'aiuto agli altri***, Cittadella Editrice, 1997;
11. H. Selye, ***A Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents***, in «Nature», 1936;
12. H. Selye, ***The stress of life***, Ed. McGraw, New York 1956;
13. H. Selye, ***Stress senza paura***, Milano, Rizzoli 1976;
14. N. Valerio, Ginseng, ***la radice della vita***, Aporie, Roma 2000;
15. C. Valla, ***Rhodiola rosea, molto più di un semplice adattogeno***.

HEALTH COACHING ACCADEMY

Perchè HEALTH?

Possedere ottime competenze tecniche ed elevate capacità organizzative e relazionali non è sufficiente per mantenere alte le nostre performance e raggiungere i risultati desiderati, è altresì fondamentale allenare costantemente la nostra mente e curare il nostro corpo, affinché diventino una risorsa potenziante e di supporto durante le nostre attività quotidiane.

L'eccellenza delle nostre prestazioni è sempre proporzionale al nostro stato di salute!

Essere in salute è uno stato indispensabile per ottenere risultati eccellenti nella nostra vita, per rispondere efficacemente ai continui mutamenti ambientali e pressioni esterne e supportare al meglio noi stessi e gli altri - i nostri cari, colleghi, clienti o pazienti - nell'adottare comportamenti funzionali al proprio stato di Ben-Essere.

Perchè COACHING?

Il coaching ha come base la centralità della persona all'interno di un qualsiasi processo, sia esso di vita o lavorativo e individua gli step necessari a raggiungere gli obiettivi, attraverso uno schema strategico ben preciso.

Qualche dato sul coaching in ambito aziendale, sportivo e life:

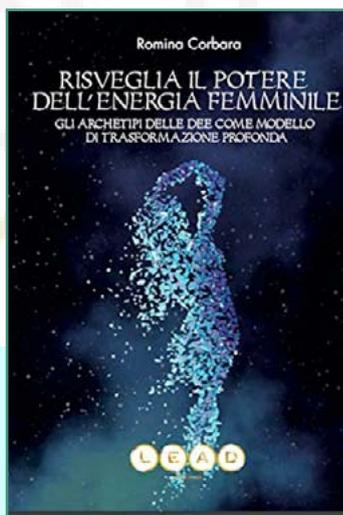
- ✓ **Aumento della produttività 53%**
- ✓ **Aumento della qualità e organizzazione del lavoro 48 %**
- ✓ **Riduzione dei reclami 39 %**
- ✓ **Riduzione dei costi e aumento del margine operativo 23 %**
- ✓ **Miglioramento delle relazioni 77 %**
- ✓ **Risoluzione dei conflitti 52 %**
- ✓ **Aumento dell'autostima e soddisfazione del 61 %**
- ✓ **Aumento delle performance e raggiungimento degli obiettivi 92 %**

www.hcacademy.it

Il nostro SCOPO

...è sviluppare il tuo potenziale, le tue performance e migliorare il tuo Ben-essere psico-fisico-emozionale, guidarti e sostenerti nel comprendere e realizzare, in modo autonomo e consapevole, il tuo progetto di vita personale e professionale, affinché tu possa diventare un **Esperto di Risultati** e fare la differenza per le persone che ti circondano ricordandoti ogni giorno che **Tu Puoi** e **Te Lo Meriti!**

BOOKSTORE



ROMINA CORBARA

www.hccademy.it



ANTONIO PIPIO

SCOPRI I NOSTRI EVENTI

#ZEROSCUSE

*Un vero e proprio percorso di trasformazione di **3 giorni** durante i quali, grazie alle migliori tecniche, strategie e protocolli di **Health Coaching**, potrai riconoscere ciò che limita il tuo successo e la tua realizzazione, superare gli ostacoli che impediscono la tua serenità e il tuo benessere psicofisico e acquisire nuove competenze decisionali e comunicative per fare la differenza come persona e professionista.*

QUANTIKAMENTE

*QuantiKaMente è un percorso di **2 giorni** intensivi durante i quali, grazie alla sapiente fusione tra **teorie quantiche** e **Neuroscienze**, apprenderai un modello in grado di farti interagire con le energie universali. Attraverso processi di **meditazione quantica**, imparerai ad affermare il tuo desiderio rendendolo realtà, comprenderai il significato del pensiero congruente, osservandone il suo reale potere allo scopo di apportare cambiamenti significativi nella tua vita.*

RISVEGLIA IL POTERE DELLA TUA ENERGIA FEMMINILE

*Un **percorso esperienziale**, intimo e profondo **dedicato alle Donne** che desiderano ritrovare se stesse, risvegliare il proprio Sé e la propria femminilità, superare quelle ferite o zavorre che limitano il proprio benessere e felicità, e riscoprire nuove potenzialità.*

HEALTH COACHING: BMIND SPECIAL EDITION

***4 giorni intensivi di altissima formazione** per guidarti passo dopo passo nel definire nuovi obiettivi sfidanti, sviluppare il tuo progetto di vita personale e professionale. **Grazie all'applicazione di un intero protocollo di coaching**, saprai allenare Mente, Corpo e Spirito allo scopo di raggiungere un benessere psico-fisico-emozionale, migliorare le relazioni ed essere performante nella tua vita personale e professionale.*

LIVE



SCOPRI I NOSTRI EVENTI



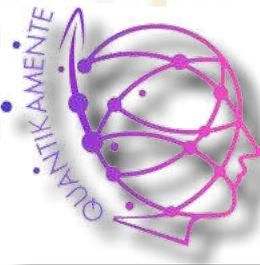
CREA IL TUO NUOVO INIZIO

Scopri come raggiungere risultati in ogni ambito della tua vita cambiando il modo in cui pensi e passando subito all'azione!



TOP 10 SKILLS

Impara le 10 competenze più richieste oggi nel mondo del lavoro per diventare un professionista di successo!



QUANTIKAMENTE

28 giorni di meditazioni quantiche per riprogrammare il tuo inconscio allo scopo di generare cambiamenti significativi nella tua vita.



A UN PASSO DA TE

15 giorni di allenamento mentale strategico per comprendere il potere della comunicazione efficace con figli o studenti adolescenti.

ONLINE



DIVENTA HEALTH COACH

MASTERCAP[®]

Health Coaching ad Alto Potenziale

1° Master in Health Coaching Ad Alto Potenziale con accreditamento al Ministero della Salute

PRIMO ANNO → LA TUA TRASFORMAZIONE
SECONDO ANNO → LA TUA EVOLUZIONE



IL BLOG DI HCA

A TUA
DISPOSIZIONE!



www.healthcoachingmag.it

Attraverso **HEALTH COACH MAG** desideriamo **CREARE VALORE E FARE LA DIFFERENZA** migliorando il modo in cui le persone vivono e percepiscono la propria vita personale e professionale.

La divulgazione libera di informazioni e articoli scritti dai nostri Health Personal Coach, Health Coach e Trainer MasterCap, ti aiuterà ad aumentare la consapevolezza in riferimento a:

- ✓ **SALUTE E BENESSERE**
- ✓ **SVILUPPO PERSONALE**
- ✓ **TECNICHE COMUNICATIVE E RELAZIONALI**
- ✓ **STRATEGIE DI BUSINESS**
- ✓ **STORIE DI SUCCESSO.**

Health Coach Mag ti supporta nel riscoprire le tue potenzialità e i tuoi talenti, sviluppare un atteggiamento positivo e proattivo all'azione e seguire uno stile di vita sano.

CONTATTI



www.hcacademy.it



hcmastercap.academy



www.healthcoachingmag.it

WEB



PAGINA

Health Coaching Accademy
@hcacademy.it



GRUPPO PRIVATO

#ZEROSCUSE Life & Business
Strategies



Health Coaching Accademy
@healthcoachingacademy



Health Coaching Accademy

SOCIAL