

## Depressione stagionale – sad (seasonal affective disorder)

La depressione stagionale é una forma depressiva lieve che si ripropone ogni anno al cambio di stagione, in particolar modo con l'accorciamento della giornata di luce. Qui parliamo di alcuni rimedi naturali



In Autunno e in Primavera si può soffrire di piccole **crisi depressive** causate soprattutto dal cambiamento climatico e dalla **diminuzione delle ore di luce solare**.

La cosiddetta depressione stagionale é un tipo di **depressione** chiamata **SAD** ( Seasonal Affective Disorder ) che determina nella persona **stanchezza**, disinteresse per le attività che si svolgono normalmente, **sonnolenza**, **calo del desiderio sessuale**. Spesso tutto questo si accompagna ad un intenso desiderio di cibo e quindi ad un aumento del peso corporeo. Nella maggior parte dei casi questi disturbi scompaiono col sopraggiungere della bella stagione. E' importante però tenere sotto controllo questo disturbo e una terapia consiste nell'esporsi quotidianamente alla luce solare, almeno un'ora al giorno, o davanti a luci particolari che riproducono esattamente la luce solare.

Per quanto riguarda l'alimentazione chi soffre di SAD dovrà cercare di **limitare** l'eccesso di **calorie** assunte quotidianamente. Sarà sufficiente consumare a intervalli regolari pasti piccoli e nutrienti, a base di cereali integrali, carni magre, pesce, formaggi magri, molta frutta e verdura; preferire i carboidrati complessi come cereali, pasta, pane, patate, ed evitare zucchero e dolci; mangiare sempre seduti, masticando e inghiottendo con calma. In questo modo non si avvertirà il bisogno di assumere altro cibo.

**Per quanto riguarda i RIMEDI NATURALI che possono essere d'aiuto ve ne sono vari.**

Il primo è il **MAGNESIO**, minerale ormai assai conosciuto ed utilizzato anche nella medicina allopatrica o ufficiale. Si utilizza negli stati di ansia, iperemotività sindromi premestruali. Lo si può trovare sotto forma di polvere o tavolette da assumere più volte al giorno ma vi sono anche alimenti ( forse un po' troppo calorici ) che lo contengono in grande quantità come cacao, cioccolato e noci.

Una pianta che possiamo utilizzare anche in associazione con magnesio è la **RHODIOLA ROSEA**, un adattogeno che aiuta il nostro organismo a contrastare gli effetti negativi dello stress e adattarsi meglio nei confronti di ciò che ci disturba. Sembra che agisca favorevolmente anche sul calo del desiderio sessuale.

Vi sono piante con **azione tonica** e **stimolante** che possono aiutare in questi periodi contrastando lo stato di sonnolenza e apatia ed eventualmente anche quello del **calo del desiderio sessuale**. **GINSENG**, **MACA**, **ELEUTEROCOCCO**, **SUMA**, **DAMIANA**, **MUIRA PUAMA**, **GUARANA**.

Di solito vengono preferite le associazioni di queste piante ma possono essere utilizzate anche singolarmente. Se l'aumento del **peso corporeo** è eccessivo e con la sola dieta non si riesce a tornare al peso desiderato possiamo trovare un aiuto in rimedi naturali che accelerano il metabolismo come **ANANAS**, **FUCUS**, **CITRUS AURANTIUM**, **CROMO POLINICOTINATO** o rimedi naturali che riducono l'assorbimento come: **GYMNEMA**, **GLUCOMANNANO**, **GARCINIACAMBOGIA**, **CHITOSANO**.

Vi è un altro disturbo molto frequente soprattutto in Autunno ed in Inverno. Gli studiosi parlano di **METEOROPATOLOGIA** ed è una vera e propria scienza che si divide in meteorosensibilità e meteoropatia.

Si è definiti meteorosensibili quando, al variare delle condizioni climatiche, si riacutizzano o si aggravano le malattie preesistenti. Si è definiti invece meteoropatici quando, sempre al variare delle condizioni climatiche, si manifestano disturbi di cui normalmente non si soffre. Anziani e bambini sono i più soggetti a risentire delle variazioni climatiche sia dal punto di vista fisico che psicologico poiché il loro organismo non ce la fa ad adattarsi subito ai cambiamenti esterni.

Da un punto di vista fisico un aiuto ce lo possono dare quelle piante che aumentano le nostre **difese immunitarie** e che possono essere utilizzate tranquillamente anche da bambini o anziani. Per esempio ECHINACEA o UNCARIA TOMENTOSA se somministrate dall'autunno per tutto il periodo invernale rafforzano l'organismo e anche una eventuale influenza o un raffreddore saranno affrontati e "sconfitti" con molta più facilità e velocità. Stesso discorso per PROPOLI o **PAPAIA FERMENTATA** .

Tra i fattori climatici che maggiormente aggravano i sintomi di chi soffre di METEOROPATIA vi sono l'umidità e il vento. Il grado ideale di umidità è del 50 – 60 % poiché l'aria eccessivamente secca può irritare le vie respiratorie mentre l'aria troppo umida ostacola la circolazione del sangue. Quando all'umidità eccessiva si associa un intenso caldo si possono avere molti fastidi: difficoltà di concentrazione, calo del rendimento fisico e intellettuale, disturbi cardiocircolatori, allergie. Il vento può indurre eccitazione ma, se persiste troppo, può determinare spossatezza. Alcuni venti provocano mal di testa, depressione, sbalzi di pressione. Il Föhn , vento caldo e secco che spira da nord a sud e si forma nelle regioni alpine, influisce sia sul fisico che sulla psiche provocando irritabilità, depressione, mal di testa, insonnia, disturbi della circolazione. Alla base di questi disturbi sembra che possa esserci l'influsso esercitato dalla carica elettrica dell'aria sul sistema nervoso centrale e il contrasto che si forma quando l'aria calda del Föhn e l'aria fredda della terra si incontrano.

Anche se gli studiosi non sono concordi sulle cause della meteoropatia sembra che alla sua origine vi sia la funzione svolta da una ghiandola, l'epifisi. Questa ghiandola influirebbe sul funzionamento delle ghiandole surrenali quando l'organismo è sotto stress e sulla tiroide. E' stato scoperto che l'attività dell'epifisi è regolata dalla luce del sole e dai campi magnetici della Terra. Questa ghiandola stimola la produzione di MELATONINA , un ormone che viene prodotto quando è buio e la cui produzione si riduce nei periodi di stress e in età avanzata.

I possibili rimedi naturali ci vengono da piante ad attività adattogena come la RHODIOLA ROSEA, di cui abbiamo parlato prima. Altre piante efficaci sono quelle ad azione rilassante ed ansiolitica come VALERIANA , PASSIFLORA, TIGLIO, MELISSA , che assunte quotidianamente migliorano il tono dell'umore e la qualità della vita. Se è soprattutto il ritmo del sonno ad essere alterato allora possiamo utilizzare MELATONINA poiché probabilmente il nostro livello di stress ha determinato una riduzione di produzione endogena dell'ormone. Si deve prendere tutti i giorni una compressa 20 minuti prima di andare a letto e gli effetti cominciano a manifestarsi dopo 15 -20 giorni.

Per contrastare gli effetti negativi dei campi magnetici che si formano sulla Terra si può indossare un bracciale di rame. Sembra che il rame incida sul rapporto tra ioni positivi e negativi scaricando l'elettricità elettrostatica che si accumula nell'aria .

Tra gli **oli essenziali** da poter utilizzare per ottenere un effetto rilassante e per contrastare piccoli momenti di depressione vi sono TIMO e LAVANDA . Soprattutto la **lavanda** può essere messa su un fazzolettino di stoffa di cotone ed annusato spesso per potenziarne l'effetto e sfruttarne appieno le virtù..

Fonte: [www.rodioia.it](http://www.rodioia.it)

