



Vivi senza Ansia!

di Licia Segadelli

Trucchi e segreti per toglierti il
peso dal cuore e vivere al meglio
le tue giornate

Aiuto, che peso al cuore!

*Questo è un Vademecum per conoscere, riconoscere e gestire l'ansia.
Se la conosci, ti conosci e conosci tutti i trucchi e i segreti, sconfiggerla e tornare a vivere a cuor leggero sarà più facile di quanto credi.*

Che cos'è l'ansia?

L'ansia è uno stato di alterazione psicofisica e disagio spesso associato alla **paura** e la **preoccupazione**. Nasce come una normale risposta di adattamento da parte del nostro corpo all'ambiente, è una sorta di campanello di allarme, una reazione di difesa che ci aiuta a reagire e a scappare in caso di pericolo.

Accade però che questo stato di disagio sia immotivato o meglio sproporzionato, e che diventi una costante del nostro funzionamento. Si vive oppressi, disconnessi, nel timore, nell'angoscia e nella sensazione che qualcosa di brutto stia per accadere e questo può interferire con il normale svolgimento delle attività della nostra vita.



**Leggi questa guida
per conoscere tanti strumenti pratici
per vincere l'ansia in modo naturale!**

Riconoscere l'ansia. Senti spesso uno di questi sintomi?

Sintomi fisici: Sensazione di **oppressione** al petto, fiato corto, tachicardia, sudorazione, sensazioni di nodo alla gola e di soffocamento, vertigini, tremori, disturbi gastroenterici (difficoltà a digerire, bruciore di stomaco oppure colite), insonnia, vampate di calore, tensioni muscolari.

Sintomi psicologici: senso di **apprensione** e di penosa attesa, inquietudine, nervosismo, insicurezza e paura, preoccupazione, agitazione, difficoltà di concentrazione, pensieri ossessivi e negativi, mente iperattiva e confusione .

Aiuto, che peso al cuore!

*Questo è un Vademecum per conoscere, riconoscere e gestire l'ansia.
Se la conosci, ti conosci e conosci tutti i trucchi e i segreti, sconfiggerla e tornare a vivere a cuor leggero sarà più facile di quanto credi.*

Interpretazione energetica

Secondo la visione naturopatica e della medicina cinese, ogni organo del corpo ha una sua emozione/condizione psichica associata: preoccupazione per la milza, tristezza per il polmone, paura per i reni, rabbia per il fegato e gioia per il cuore. Se si creano delle disarmonie e delle **alterazioni nel movimento del Qi**, dell'energia all'interno del corpo, si possono generare manifestazioni di di disequilibrio sia fisico che emotivo. L'ansia nello specifico è legata in primis al **cuore** il "giudice delle sensazioni", il responsabile delle emozioni, dove alberga l'energia mentale vera e propria. Non è un caso se spesso gli stati d'ansia sono legati a palpitazioni e tachicardia.

Ma quali sono le componenti principali a causare questo squilibrio nel movimento dell'energia?

Eccesso di lavoro, preoccupazione o stati di paura prolungati, lo stile di vita sregolato, traumi, senso di colpa e shock, eccessiva attività sessuale, frustrazione e incapacità di generare il cambiamento desiderato nella propria vita, non sentirsi allineati con il proprio desiderio del cuore.

Si evince chiaramente allora quanto sia importante prendersi cura di sé con corretti stili di vita alimentari, relazionali ed emozionali.



**Leggi questa guida
per conoscere tanti strumenti pratici
per vincere l'ansia in modo naturale!**

L'Associazione tra Ansia e Alimentazione: Come Una Dieta Equilibrata Può Aiutare

Esiste una stretta connessione tra gli stati di ansia e il modo in cui ci nutriamo.

Alimenti ad alto indice glicemico e contenenti grandi quantità di **zuccheri semplici** causano forti oscillazioni della **glicemia**, che influenza in modo negativo l'energia di cui le cellule dell'organismo hanno bisogno e in particolare quelle del **sistema nervoso** centrale. Una dieta ad alto contenuto di **zuccheri** può anche aumentare la risposta **pro-infiammatoria** delle molecole proteiche, che a loro volta stimolano l'asse ipotalamo-ipofisi-surrene ad aumentare la produzione di **ormoni** come il cortisolo, che favoriscono comportamenti ansiosi e depressivi. Inoltre, i microrganismi normalmente presenti nell'intestino (**microbiota**) inviano tramite i plessi nervosi intestinali segnali al cervello che ne influenzano l'attività e la conseguente attivazione del sistema immunitario.

Una **dieta equilibrata**, ricca di cereali integrali, alimenti freschi naturali e non processati, ricca di grassi sani e povera di zuccheri, sostiene il sistema nervoso e migliora la risposta del corpo nei momenti di ansia.

Aggiungi



- Verdura a foglia verde
- Cereali integrali
- Proteine nobili (pesce azzurro, legumi, uova, frutta secca)
- Avena, kefir, miele, cioccolato fondente, fichi

Elimina



- Farine bianche e raffinate
- Cibi industriali (prodotti confezionati; patatine, merendine, biscotti, caramelle che non contengono sostanze nutrienti, solo grassi e zuccheri)
- Caffaina, alcolici, bevande zuccherate e gassate

Il segreto dunque è quello di alimentarsi in maniera più semplice e naturale possibile!

Vivi senza ansia



La Natura ci sostiene Rimedi e Consigli

PIANTE AMICHE: Avena, biancospino, Iperico, Melissa, Passiflora, Tiglio, Valeriana.
Da assumere sotto forma di tisane, soluzione idroalcolica, opercoli di estratto secco.

VITAMINE E OLIGOELEMENTI :

- **Magnesio Cloruro o Composto**, bilancia i neurotrasmettitori nel cervello, mantiene in equilibrio il sistema nervoso, promuove il rilassamento.
- Le **vitamine del gruppo B** sostengono la funzione neurologica e a migliorano l'umore,

FIORI DI BACH - Rescue Remedy - : il consolatore dell'anima, è un vero e proprio pronto soccorso in caso di emergenza ansiosa di qualsiasi origine.
4 gocce sotto la lingua 4 in fase acuta da ripetere al bisogno.

AROMATERAPIA CON OLIO ESSENZIALE DI LAVANDA E ARANCIO ti basterà strofinarne un paio di gocce sulle mani, sui polsi e sulla nuca ed annusarlo con calma e consapevolezza durante un minuto.

Consulta un naturopata, un erborista o un medico che si occupa di medicina integrata per individuare la combinazione ed i dosaggi migliori per te.

Vivi senza ansia



Attività Fisica

La mente mente, il corpo non mente mai!

Per questo è fondamentale per un momento abbandonare i pensieri, i vortici mentali in cui ci identifichiamo erroneamente e che sono spesso la causa scatenante dell'ansia, andando a spostare il focus, prendendosi cura del corpo, riconnettendoci con la nostra fonte.

Vai a passeggiare, a correre, frequenta dei corsi in palestra, un corso di yoga, di nuoto, di ballo o di difesa personale. Qualunque cosa va bene, purché ti piaccia!

Lo sport innesca una reazione chimica potentissima che libera ossitocina, dopamina e serotonina, gli ormoni della felicità, che producono buon umore e rilassamento.

Ti lascio qui sotto un LINK per una pratica gratuita di esercizi, i *Riti Tibetani*, bastano solo 10 minuti al giorno per innescare un cambiamento fisico e mentale!

<https://www.youtube.com/watch?v=h2YwyY4w6Vs>



Una Respirazione CalmaMente

La respirazione in 4 tempi

La respirazione in 4 tempi è una pratica di respirazione che coinvolge quattro fasi distintive: inspirazione, trattenimento del respiro, espirazione e pausa. Ecco come eseguirla:

- **Inspirazione (Puraka):** Inspira lentamente e profondamente attraverso il naso, gonfiando delicatamente il torace e l'addome. Concentrati sul riempire i polmoni con aria fresca, avvertendo l'espansione del petto e del diaframma.
- **Trattenimento del respiro (Antar Kumbhaka):** Dopo aver inspirato completamente, trattieni il respiro per 4 secondi. Mantieni il respiro trattenuto senza sforzo e senza tensione, mantenendo il corpo rilassato.
- **Espirazione (Rechaka):** Esalare lentamente ed esaurientemente attraverso il naso o la bocca, spingendo dolcemente l'aria fuori dai polmoni. Concentrati sul rilascio completo dell'aria, sentendo il torace e l'addome contrarsi leggermente durante l'espirazione.

Pausa (Bahya Kumbhaka): Dopo aver espirato completamente, mantieni una pausa di 4 secondi senza respirare prima di iniziare una nuova inspirazione. Utilizza questo momento di silenzio per rilassare il corpo e la mente, preparandoti per il prossimo ciclo di respirazione. Esegui 5 cicli e aumenta gradualmente fino a 10.

Trattieni 4 sec.





Un Mantra CalmaMEnte

Om Mani Padme Hum

Questo mantra è come un rifugio, una luce di speranza durante tempi difficili. Significa "Lode al gioiello nel loto", simboleggiando la **bellezza** che può emergere anche dal fango più scuro. Cantarlo è come un abbraccio di conforto, un promemoria che ci ricorda che anche nelle circostanze più avverse c'è spazio per la crescita e la **trasformazione**.

Recitalo come preferisci ad alta voce, a mente, sussurrato o scritto per almeno 21 volte, non solo durante la meditazione, ma anche mentre cammini o svolgi le tue attività quotidiane. È un compagno che ci accompagna attraverso le sfide della vita, mettendo un freno all'ansia e i vortici mentali e permettendoci di trovare un po' di **pace interiore**.

Om Mani Padme
Hum

Om Mani Padme
Hum

Om Mani Padme
Hum

Om Mani Padme
Hum

Om Mani Padme
Hum

Om Mani Padme
Hum

Om Mani Padme
Hum

Om Mani Padme
Hum





Automassaggio

Diverse ricerche hanno dimostrato che i massaggi possono ridurre i livelli degli ormoni responsabili dello stress (cortisolo e adrenalina) e favorire la produzione di endorfine, noti come gli **ormoni del benessere**. Se non hai occasione di farti fare un massaggio (cosa che comunque ti consiglio vivamente), puoi sempre praticare l'automassaggio sul corpo per ottenere buoni risultati.

L'automassaggio non solo regala relax e benessere, ma agisce direttamente sul corpo e sulla pelle per ripristinarne tono, elasticità, eliminazione delle tossine.

Desidero condividere con te il mio segreto per il benessere. Dedica 10/15 minuti al giorno a te ed esegui la sequenza di movimenti descritta qui di seguito.

Per aumentarne l'efficacia, utilizza olio di mandorle dolci e qualche goccia di **lavanda e bergamotto**.

Segui questi passaggi:

- **Piedi:** Con i pollici, esercita pressioni circolari sulla pianta del piede. Massaggia anche le dita tirandole leggermente verso l'esterno.
- **Gambe:** Effettua movimenti fluidi dal basso verso l'alto con le mani.
- **Braccia e mani:** Ripeti il massaggio come fatto per i piedi e le gambe.
- **Addome e torace:** Esegui movimenti circolari ampi. Sul ventre, procedi in senso orario.
- **Collo e spalle:** Massaggia i muscoli delle spalle per rilassarli e fai pressioni circolari sulla zona cervicale. Concludi applicando pressione sui punti alla base del cranio.
- **Viso e testa:** Massaggia delicatamente il cuoio capelluto e il viso. I movimenti devono andare verso l'alto e verso l'esterno per stimolarne il flusso del sangue e l'energia.

Buon relax!

Domande di Scoperta

Vivi senza ansia

Tendenzialmente ogni sintomo fisico che ci si presenta costituisce per noi come una sorta di messaggio che vuole e deve essere portato alla coscienza.

Conoscere la tua ansia e il messaggio cela è quindi fondamentale per poterla superare.

Ti consiglio di riflettere su queste domande:

- *Che cosa è successo?*
- *Di che cosa ho paura?*
- *Che cosa senti? Che emozione provi?*
- *Dove si colloca la sensazione nel corpo?*
- *Se fosse un oggetto che oggetto sarebbe?*
- *Che forma ha?*
- *Che colore ha?*
- *Che suono ha?*
- *Che gusto ha?*
- *Che odore ha?*
- *Come si muove?*
- *Che cosa mi sta comunicando di me?*
- *Come e in che cosa desidero che si trasformi?*

Il diario svuota mente

Respira lentamente, svuota la mente e scrivi.

Questa è una pagina vuota con lo spazio per le tue note.

Scrivi qua le tue riflessioni rispetto alle tue sensazioni e stati d'animo.



Vivi senza ansia

Dietro all'ansia spesso si nasconde un'emozione traumatica che non è stata liberata perché si è attuato un meccanismo di fuga da essa per cercare di mantenere il controllo delle situazioni. Ricordati che scappare e voler scacciare le emozioni negative legate all'ansia non farà altro che peggiorarla.

Sii consapevole di come ti senti, ascolta le tue emozioni, accogli l'ansia come fosse un'amica che ti sta comunicando un messaggio molto importante.

*Accetta le tue debolezze come una parte magnifica del tuo insieme.
Agisci per amore verso di te.*

Prendi coscienza della tua ansia, conosci le tue emozioni non scappare ascolta, ascoltati. Il dolore ci insegna che qualcosa non funziona e va cambiato.

Accetta, ammetti le cose come stanno, ammettere una difficoltà o una debolezza significa essere sulla buona strada per superarla. Concediti di avere paura, di non sentirti all'altezza, di provare tristezza, rabbia, angoscia. Va bene così!

Agisci! Metti in pratica i consigli di questa guida, rivolgiti ad un esperto che possa aiutarti per avviare la tua trasformazione!

Checklist per tornare a stare bene

Ed ora ricapitoliamo:

- Riconosci le tue **emozioni** e **sensazioni** fisiche
- Poniti l'obiettivo di volere stare bene e abbi piena **fiducia** in te stesso, nella tua forza e nella persona alla quale deciderai di affidarti nel tuo percorso di consapevolezza e guarigione
- Prenditi cura della tua **alimentazione**, mangia sano e naturale e rimani ben idratato
- Affidati al potere terapeutico delle **piante** officinali e degli **oligoelementi**
- Prenditi cura del tuo corpo facendo yoga o un'altra **attività fisica**, con costanza
- Nei momenti di picco di ansia pratica la **respirazione** consapevole, recita un **mantra**
- Ricordati di te! Prenditi il tempo per riposare, coccolarti, scrivere, riflettere, rallentare, **per fare quello che ti piace!**
- **Amati**, abbracciati, auto **celebra** i tuoi traguardi, sii **constate** e ritroverai presto il tuo **equilibrio**.

Vivi senza ansia

Grazie

per essere arrivato fino a qui!

*Ho creato questa **guida** perchè ci sono passata e di certo abbiamo molto in comune. Conosco le **emozioni** che si provano e il senso di impotenza e smarrimento, ma si può e si deve stare bene!*

*Sai, inizialmente non sapevo cosa mi stesse accadendo, poi ho imparato a conoscere i sintomi, infine grazie ai rimedi naturali, li ho integrati fino a liberarmene per sempre. Voglio aiutarti a fare lo stesso e spero di averti dato ottimi **consigli** e spunti di riflessione per superare la crisi che stai attraversando e per tornare a **vivere a cuor leggero!***



Se hai domande e vuoi approfondire e conoscere i rimedi personalizzati adatti alla tua situazione e costituzione Contattami:



naturopatafidenza



naturopatafidenza@gmail.com



+ 39 3662115200

Un abbraccio e ricorda:

***A volte basta cambiare
una sola piccola cosa,
per trasformare completamente la tua realtà.***

Licia