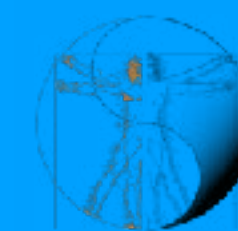
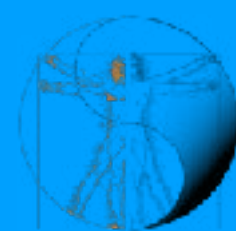


PPH3

IL RUOLO DELLE EMOZIONI IN TRICOLOGIA INTEGRATA

PARTE 1



LA TRICOLOGIA INTEGRATA...

E' la nuova disciplina che affronta le problematiche trico-cosmetiche prendendo in considerazione la persona nella sua interezza.

Considera e valuta con finalità tricologiche tutti i sistemi organici che stanno alla base del "funzionamento" della persona :

- SISTEMA NEURO-VEGETATIVO
- SISTEMA ENTERICO (gastro-intestinale)
- SISTEMA IMMUNITARIO
- SISTEMA ENDOCRINO

Consente quindi di costruire un percorso di indagine ed intervento a livello trico-cosmetico con competenza e visione dell'insieme.

Invitando la persona, ove necessario, all' eventuale consultazione anche di altri specialisti per operare un riequilibrio generale della persona nella sua integrità.



BENESSERE TRICOLOGICO



L'ANOMALIA è l'espressione finale di un processo che coinvolge:

1. CORPO
2. MENTE
3. EMOZIONI

...non è un caso, non è sfortuna, bensì un processo che coinvolge la persona a tutto tondo.

RESPONS - ABILITA'



RISOLVERE l'anomalia richiede

RESPONS-ABILITA' = abilità di risposta

Ovvero un lavoro di comprensione delle cause attraverso una corretta valutazione-consulenza, un percorso di trattamento trico-cosmetico ragionato e personalizzato, un'attività di accompagnamento (Coaching) verso il riequilibrio.

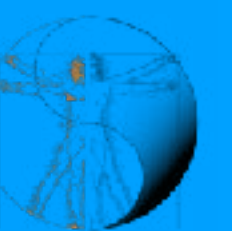
Educando, nel contempo, la persona a prendersi le sue respons- abilità nei confronti dell'anomalia considerata, spingendola a compiere azioni personali per il cambiamento.

HAIR WELLNESS COACH



Il parrucchiere esperto/tecnico tricologo non è un meccanico che aggiusta una macchina!

E', o dovrebbe essere, un profondo conoscitore delle dinamiche umane che funge da consulente, da guida per il ripristino e la protezione della condizione di BEN-ESSERE di cuoio capelluto e capelli.

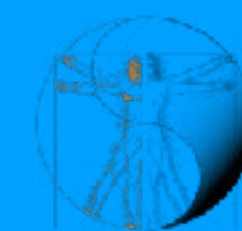


A woman's profile is shown in a painterly style, with her hair and the top of her head composed of various tools like wrenches, sockets, and screwdrivers. The background is a vast space filled with these tools floating in a blue and white light, suggesting a connection between the physical world of tools and the human mind.

IL RUOLO DELLE EMOZIONI IN TRICOLOGIA INTEGRATA



ACCADEMIA[®]
DI TRICOLOGIA



ANOMALIA

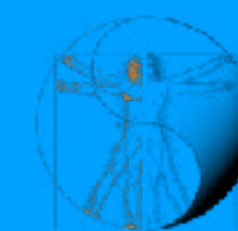
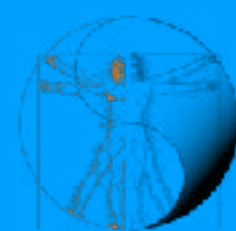
Le Anomalie non sono un guasto alla macchina, per il semplice fatto che noi non siamo macchine!

L'Anomalia è un'informazione!

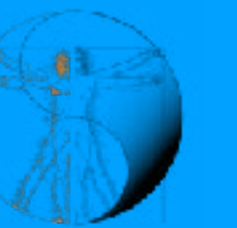
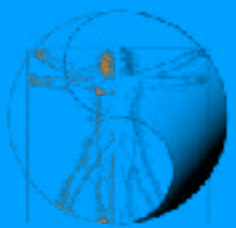
L'anomalia è uno strumento stra-ordinario che si crea in risposta a comportamenti fisici, psichici, emozionali non in equilibrio con la vera natura dell'individuo.

Non è trattando l'anomalia in quanto tale che si otterranno dei benefici duraturi e risolutivi.

Risultati effettivi e definitivi si ottengono valutando e trattando la persona con un'anomalia.



**La psiche
dell'essere umano
e il suo corpo
fisico sono un
tutt'uno:
è inutile occuparsi
dell'uno
senza occuparsi
dell'altro!**



Da sempre siamo abituati a parlare di anomalie o malattie come eventi fisici visibili e/o misurabili;

Generalmente ciò che non è visibile, viene messo in una sorta di limbo, spesso deprivato di attenzione e considerazione.

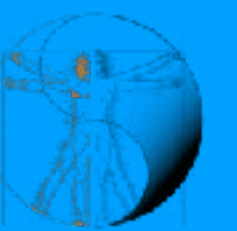
E' in questo limbo che per molti anni sono state relegate le **emozioni** e che per alcuni professionisti ancora sono ignorate.

Le emozioni sono momenti psichici della persona che tutti conosciamo ma che nessuno riesce a vedere, toccare, quantificare, che innegabilmente agiscono sulla globalità psico-fisica dell' essere umano.

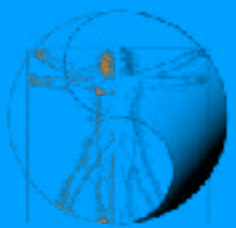
Si può dire quindi che non esistono le emozioni solo perché non le sappiamo misurare oggettivamente?

Le emozioni sono così innocue da poterle trascurare quando si parla di Tricologia Integrata?

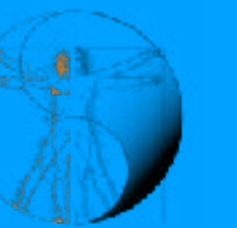
...la risposta è:



LE EMOZIONI



ACCADEMIA[®]
DI TRICOLOGIA



EMOZIONI : Ma che cosa sono?

Il termine EMOZIONE deriva da EX-MOVERE, cioè

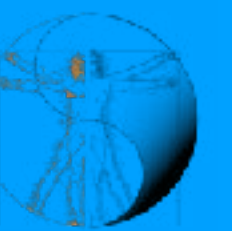
mosso da uno stimolo.

Reale, immaginario, interno o esterno, il cervello non fa distinzione, cio' che conta è che si tratti di uno **STIMOLO** vissuto **dal** corpo/mente o **nel** corpo/mente.

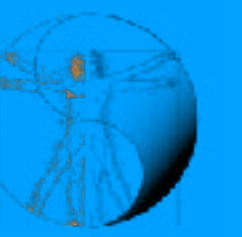
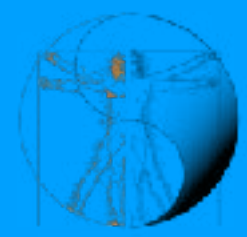
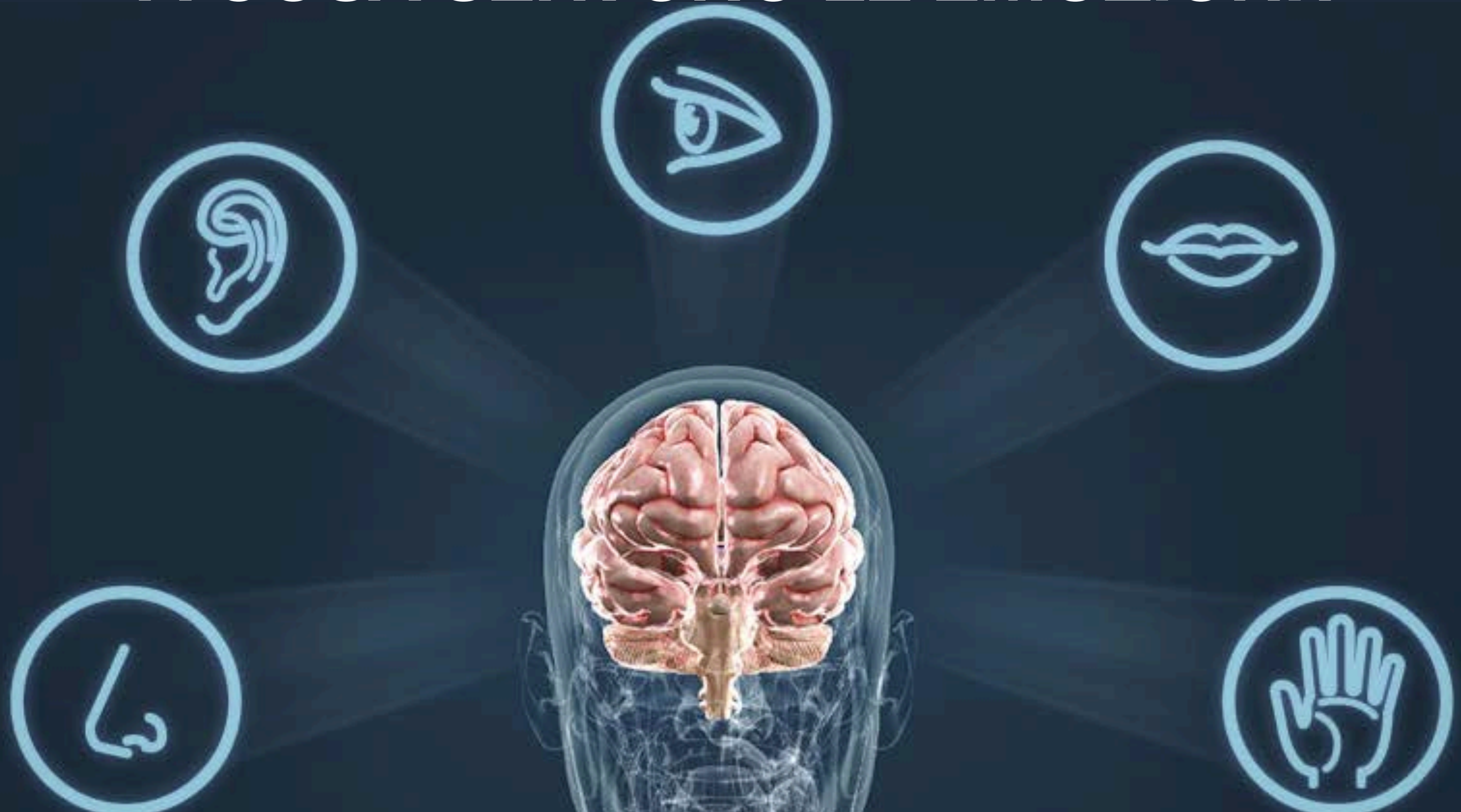
Paul Ekman* definisce le emozioni come **EVENTI FISIOLOGICI** ⁽¹⁻²⁾ necessari ed indispensabili per la nostra evoluzione e sopravvivenza

*Paul Ekman per chi non lo sapesse è uno psicologo statunitense. Divenuto, grazie alle sue ricerche scientifiche, pioniere nel riconoscere le emozioni enfatizzando le espressioni facciali.

1. Relativo alla fisiologia come scienza che studia le funzioni organiche degli esseri viventi:
2. Che riguarda le funzioni e il modo di funzionamento degli organi vitali

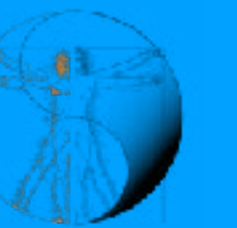
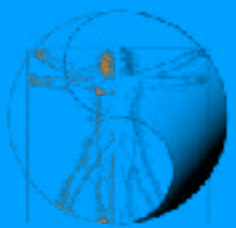


A COSA SERVONO LE EMOZIONI?



**La funzione delle emozioni è di tipo adattivo:
modificano il nostro stato per permetterci di**

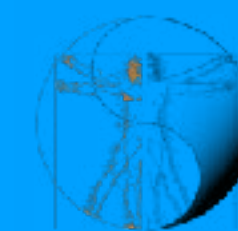
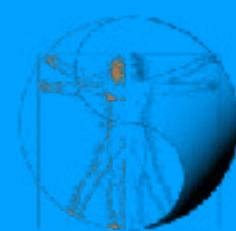
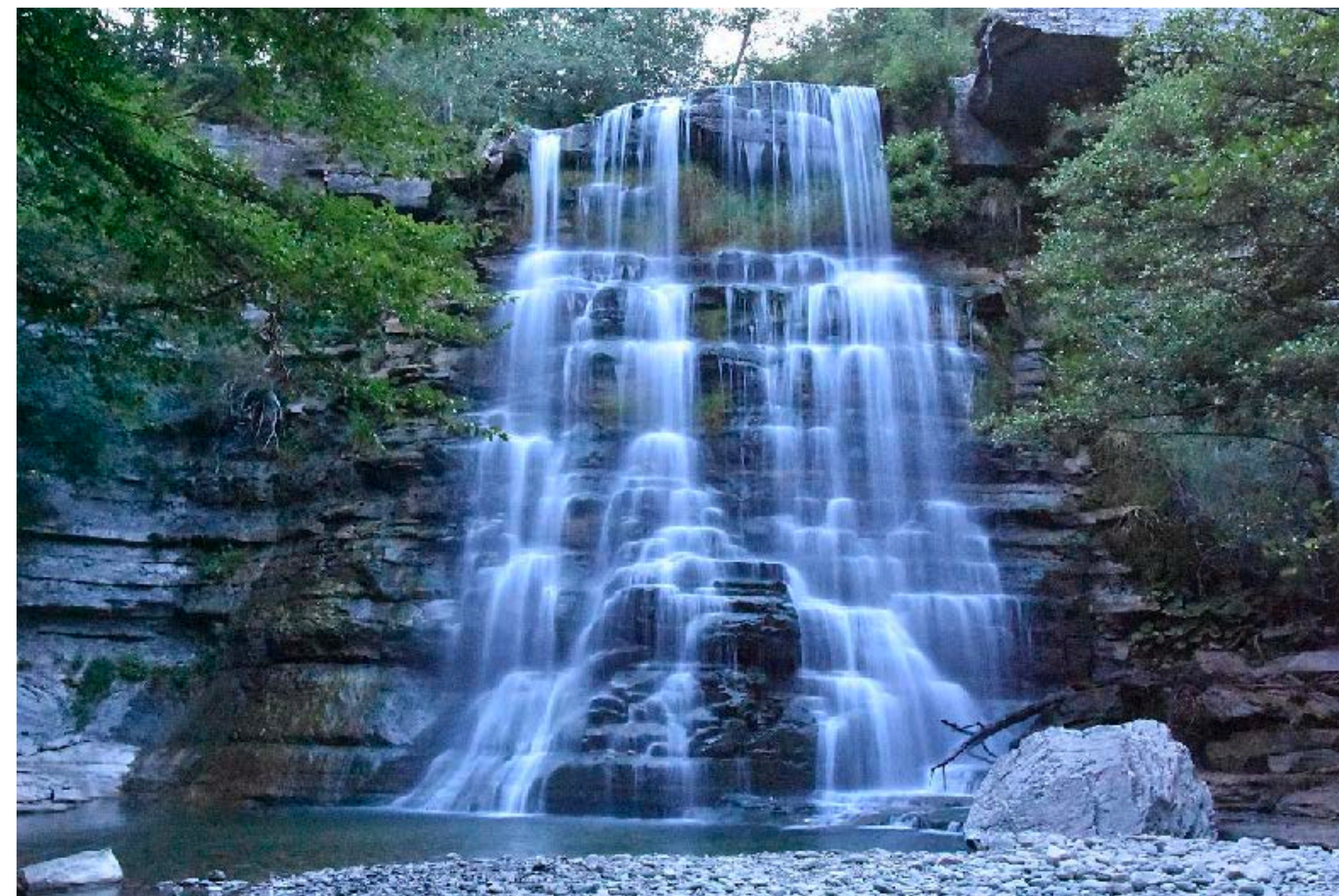
Rispondere ad uno stimolo.



COME AGISCONO LE EMOZIONI ?

Hanno schemi di comportamento precisi con vie di scarico somatico (sul corpo) che sono oggetto di studio da parte della **medicina psico-somatica** ormai da tempo.

Le emozioni parlano il linguaggio del corpo, un linguaggio che va oltre le parole, vivono nel nostro inconscio ed hanno il potere di generare vere e proprie **cascate biochimiche (ormoni, neurotrasmettitori, peptidi)** che viaggiando nel sistema circolatorio, raggiungono tutto il nostro corpo modificandone il funzionamento.



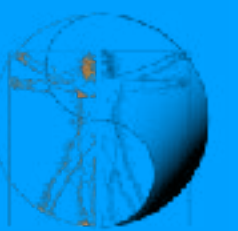
QUALI FUNZIONI HANNO LE EMOZIONI?

Le Emozioni sono **elementi indispensabili** che la natura ci ha dato per garantire una più facile sopravvivenza, quindi se ce le ha date servono tutte.

Non sono né positive, né negative: sono utili.

Quando diventano un problema?

Quando vengono usate in modo squilibrato: quando, cioè, lasciamo che le emozioni condizionino i nostri comportamenti, la nostra personalità, il nostro carattere, la nostra salute fisica e mentale; in definitiva la nostra vita e le relazioni con gli altri.



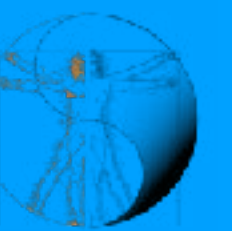
CORPO O CERVELLO?

Gli studiosi si sono chiesti per molto tempo se le emozioni originano dal corpo e poi vengono recepite dal cervello, oppure nascono nel cervello e vengono poi tradotte dal corpo?
- fino a quando...

Candace Pert (1946- 2013) * ha svolto un ruolo di rilievo nella ricerca internazionale sulle neuroscienze scoprendo le endorfine e un ampio numero di altri neuropeptidi (messaggeri chimici), molecole che trasmettono informazioni nel sistema nervoso (**MOLECOLE DI EMOZIONE**). Ha osservato che questi ultimi sono mediatori sia delle informazioni sia delle emozioni e **attivi in ogni cellula del corpo**.



Ha scoperto che le emozioni si generano sia nel corpo che nella mente muovendosi su di una “strada” a doppio senso



STRADA A DOPPIO SENSO

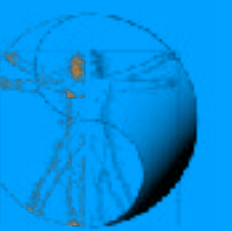


Ogni cambiamento fisiologico è accompagnato da un cambiamento mentale /emozionale conscio e/o inconscio...

“ ...per esempio se ho male ad un ginocchio temo (paura) di non poter muovermi “

Così come un cambiamento mentale/emozionale conscio e/o inconscio è accompagnato da un cambiamento fisiologico;

“...per esempio sono preoccupato per il lavoro e mi viene la gastrite.”



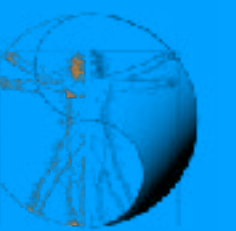
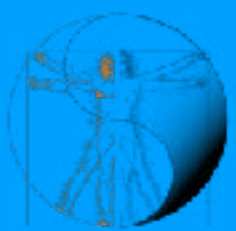
SOMATIZZAZIONE

La **somatizzazione** è il processo alla base del **disturbo psicosomatico**.

Con tale termine si intende il meccanismo che permette di trasformare i processi psichici/emozionali in somatici/fisici, coinvolgendo tutti i 4 grandi sistemi regolatori.

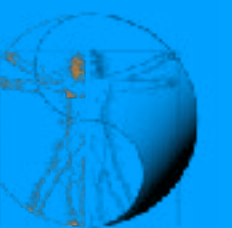
Le emozioni possono essere espresse tramite il corpo

Vediamo alcuni esempi...



- ...la paura fa sudare freddo
- la rabbia fa venire i bollori
- l'amore fa battere il cuore o tremare le gambe
- l'ansia fa rallentare la salivazione o venire le farfalle allo stomaco, etc.

I disturbi psicosomatici, tra cui anche molte anomalie tricologiche (psoriasi, dermatite, prurito, secchezza cutanea sudorazione eccessiva, caduta dei capelli) mostrano **sintomi fisici e cutanei che suggeriscono l'esistenza di un disturbo organico**, che potrebbe essere innescato da un disagio psico/emozionale.



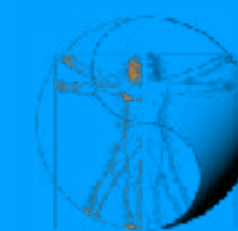
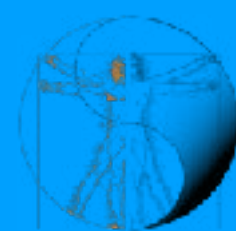
PSICOSOMATICA

La psicosomatica non è qualcosa di astratto, la conversione di stati emotivi in sintomi fisici è qualcosa che viviamo nel quotidiano e già dimostrato da svariati studi scientifici.

Le emozioni, riusciamo a sentirle proprio perché esse emergono nel nostro corpo mediante variazioni biochimiche.

Quella stessa biochimica può causare alterazioni fisiche e organiche, innescando la manifestazione di sintomi che a volte sono solo fastidiosi, altre volte molto dolorosi e altre ancora possono diventare addirittura pericolosi.

Il vero problema è che **tutti sottovalutano il potere che le nostre emozioni e, più in generale, il potere che la nostra mente, esercita sul corpo.**

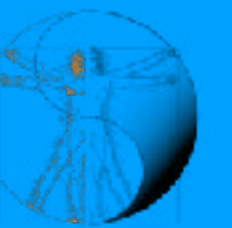
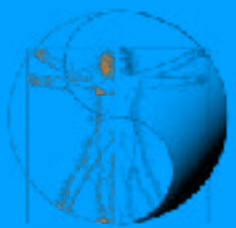


EMOZIONI E MICROBIOTA INTESTINALE

Un microbioma alterato e un intestino danneggiato non riescono a produrre le sostanze necessarie per la regolazione delle emozioni.

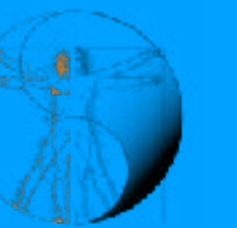
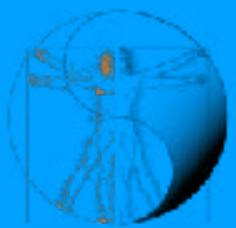
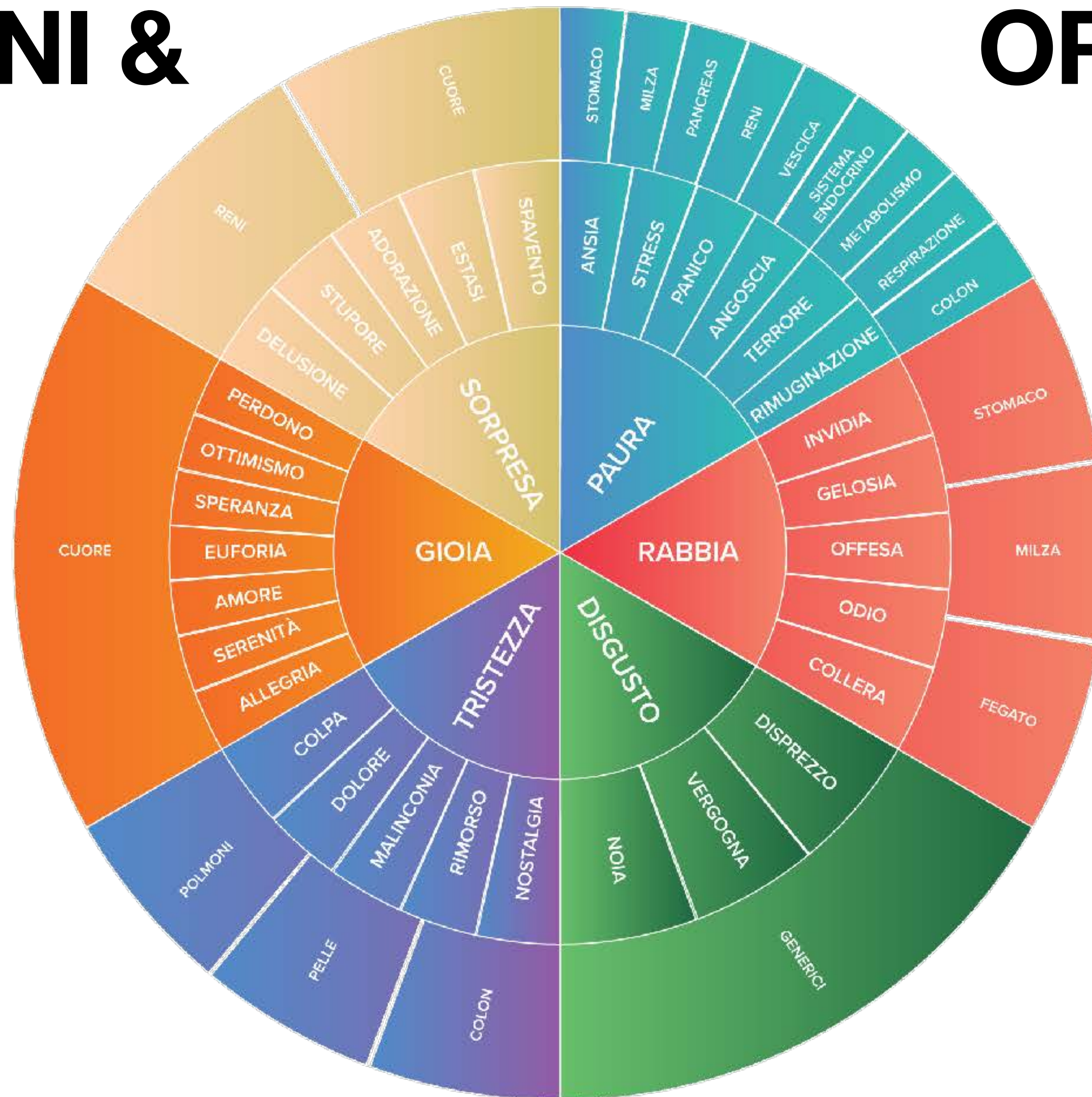
È quindi fondamentale interrogarsi in merito a “cosa influenza cosa” con un approccio sia **“dall’alto al basso”(top-down) che “dal basso all’alto” (down-top):**

- *c’è un elemento esterno che mi causa tristezza, nervosismo, frustrazione o il mio microbiota non è in equilibrio?-*
- *il mio intestino non è ben equilibrato! Come sento il mio corpo? Come vivo le emozioni? Mi sento stressato? Arrabbiato? Triste? -*



EMOZIONI &

ORGANI



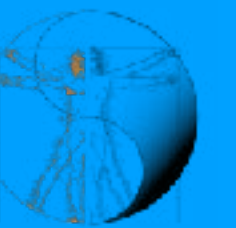
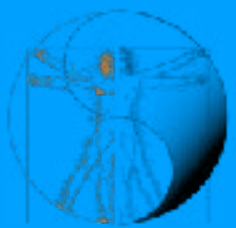
LE EMOZIONI

Le emozioni si suddividono in **EMOZIONI PRIMARIE E SECONDARIE**:

Le emozioni primarie sono presenti già dalla nascita, una sorta di “software di base”, un programma preinstallato sul quale, con la crescita, si andranno ad installare le emozioni secondarie e le emozioni complesse.

Un esempio classico di emozione primaria è il **disgusto**, che coglie i bambini quando portano alla bocca cibi dal sapore sgradevole.

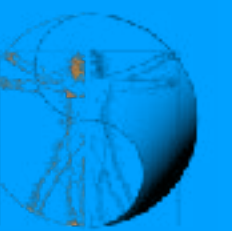
Un'emozione che viene comunicata istintivamente anche con l'**espressività facciale**.



EMOZIONI PRIMARIE

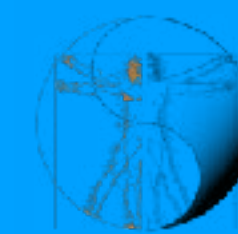
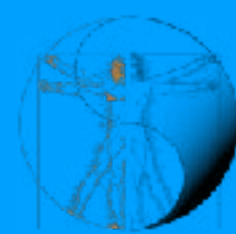
Sono generate nel cervello dal sistema limbico; esse innescano reazioni molto intense, a **rapida insorgenza e rapido esaurimento**, come si confà in natura durante un'emergenza:

1. **rabbia**, generata dalla frustrazione. Si può manifestare attraverso l'aggressività;
2. **paura**, emozione dominata dall'istinto di sopravvivenza del soggetto di fronte ad una situazione pericolosa;
3. **tristezza**, si origina a seguito di una perdita o da uno scopo non raggiunto;
4. **gioia**, stato d'animo positivo di chi vive una condizione di soddisfazione ed appagamento;



EMOZIONI PRIMARIE

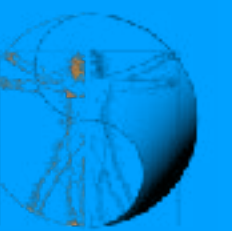
5. **sorpresa**, si origina da un evento inaspettato;
6. **disprezzo**, sentimento e atteggiamento di totale mancanza di stima e rifiuto verso persone o cose, considerate prive di dignità morale o intellettuale;
7. **disgusto**, risposta repulsiva che nasce come difesa da pericoli di varia natura (la vista di un topo per esempio) e non solo come una forma istintiva di rifiuto del cibo..



EMOZIONI SECONDARIE

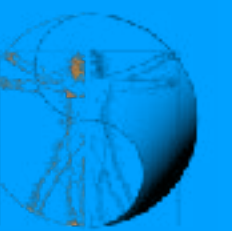
Insorgono più lentamente delle primarie, ma durano più a lungo, comportano reazioni di minore intensità, ma tendono a perdurare nel tempo .

- **allegria**, sentimento di piena e viva soddisfazione dell'animo;
- **invidia**, stato emozionale in cui un soggetto sente un forte desiderio di avere ciò che l'altro possiede;
- **vergogna**, reazione emotiva che si prova in conseguenza alla trasgressione di regole sociali;
- **ansia**, reazione emotiva dovuta al prefigurarsi di un pericolo ipotetico, futuro e distante;
- **rassegnazione**, disposizione d'animo di chi accetta pazientemente un dolore, una sfortuna;
- **gelosia**, stato emotivo che deriva dalla paura di perdere qualcosa che appartiene già al soggetto;



EMOZIONI SECONDARIE

- **speranza**, tendenza a ritenere che fenomeni o eventi siano gestibili e controllabili e quindi indirizzabili verso esiti sperati come migliori;
- **perdono**, cessazione del risentimento personale e dei sentimenti negativi nei confronti dei chi ha arrecato un torto, nonché il rifiuto della vendetta o delle richieste di punizione e risarcimento per le perdite e le sofferenze subite
- **offesa**, danno morale che si arreca a una persona con atti o con parole;
- **nostalgia**, stato di malessere causato da un acuto desiderio di un luogo lontano, di una cosa o di una persona assente o perduta, di una situazione finita che si vorrebbe rivivere;
- **rimorso - senso di colpa**, stato di pena o turbamento psicologico sperimentato da chi ritiene di aver tenuto comportamenti o azioni contrari al proprio codice morale,
- **delusione**, stato d'animo di tristezza provocato dalla constatazione che le aspettative, le speranze coltivate non hanno riscontro nella realtà.



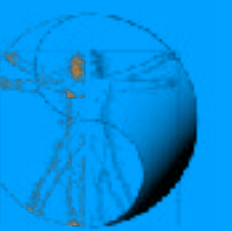
LE EMOZIONI IN MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

Anche in **Medicina Tradizionale Cinese** ed in tutte le medicine e discipline olistiche, le emozioni rivestono un ruolo fondamentale per l'equilibrio e il benessere psico-fisico.

Ogni emozione in Medicina Cinese è correlata a una **coppia organo/viscere**, a un **colore**, a un **sapore**, a un **tessuto**, a un **liquido corporeo** e così via.

Per esempio la rabbia:

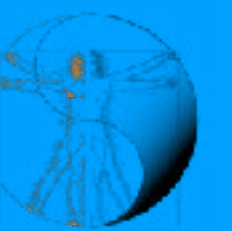
- Organo: Fegato - Cistifellea (vescica biliare)
- Colore: Verde
- Sapore: Amaro
- Tessuto: Muscoli
- Liquido corporeo: Bile



BIOCHIMICA DELLE EMOZIONI

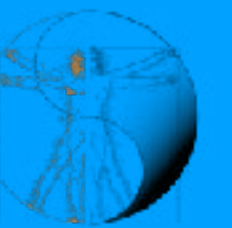
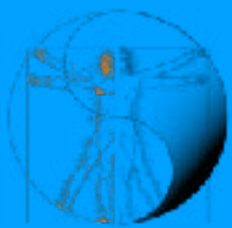
Ogni volta che viviamo un evento, percepiamo una sensazione, accendiamo un pensiero di rabbia, paura, tristezza..., o ricordiamo un accadimento che ci ha causato un'emozione o semplicemente immaginiamo, nel nostro cervello vengono prodotte sostanze chimiche (peptidi, ormoni, neurotrasmettitori, ovvero Molecole di Emozione) che provocano reazioni nel corpo seguendo il seguente percorso:

- **il sistema nervoso centrale**, il cervello riceve lo stimolo sensoriale, reale o immaginato e lo rielabora rilasciando specifici neurotrasmettitori;
- **il sistema endocrino**, stimolato dai neurotrasmettitori secerne ormoni specifici, TESTOSTERONE - ADRENALINA- CORTISOLO... i quali attivano i vari organi del corpo a fornire la risposta comportamentale dell'organismo più adatta a rispondere allo stimolo ai fini della sopravvivenza.



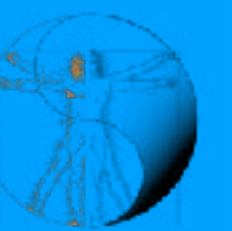
NEUROTRASMETTITORI prodotti dal sistema nervoso centrale con funzione eccitatoria o inibitoria: MOLECOLE DI EMOZIONE

- **Adrenalina:** neurotrasmettitore ed ormone che induce lo stato di allerta del sistema cardio-circolatorio e del sistema nervoso centrale ottimizzando le prestazioni fisiche e cognitive dell'individuo di fronte all'emergenza.
- **Cortisolo:** è l'ormone dello stress, innesca reazioni sia di stato di allerta, in relazione ad un pericolo potenziale o reale, sia di risparmio energetico, per massimizzare la resistenza corporea in situazioni di sforzi prolungati o carenza alimentare e idrica.
- **Testosterone:** è l'ormone dell'attività e dell'aggressività, rende reattivi e vigili e permette di attivare i comportamenti di controllo della situazione
- **Dopamina:** neurotrasmettitore con funzione sia eccitatoria che inibitoria, a seconda del recettore coinvolto. È implicato in molte importanti funzioni, incluso il movimento, l'attenzione, l'apprendimento e gli effetti appagamento nell'uso di droghe (legato all'instaurarsi delle dipendenze).
- **Istamina:** neurotrasmettitore rilasciato a livello neuronale, trasmette gli stimoli da un nervo all'altro, espande i vasi sanguigni e permette la contrazione e il rilassamento dei muscoli.



- **L'ossitocina:** è l'ormone dell'attaccamento, mitiga l'aggressività a favore di un comportamento di accoglienza e di cura dell'altro
- **Le endorfine:** oppioidi endogeni (droghe autoprodotte) che generano una sensazione di benessere;
- **La serotonina:** neurotrasmettitore che favorisce l'attivazione dei collegamenti neuronali dai quali dipende la prestazione celebrale di alcune aree del cervello e di molte funzioni organiche (per esempio una sua carenza è legata agli stati depressivi).
- **Melatonina:** neurotrasmettitore ed ormone che regola il ritmo circadiano ossia l'alternanza sonno-veglia.

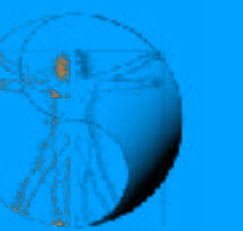
I neurotrasmettitori e gli ormoni rilasciati nell'organismo alla generazione delle emozioni, comportano reazioni neurovegetative specifiche che coinvolgono in maniera più o meno importante gli organi e tessuti.



IL LABORATORIO CHIMICO EMOZIONALE

A seconda del tipo di stimolo emotivo a cui la persona è sottoposta, l'organismo genera veri e propri cocktail di peptidi che agiscono anche molto lontani dal luogo di origine generando le anomalie organiche e tricologiche.

Ogni anomalia Tricologica è generata da una combinazione più o meno articolata di neurotrasmettitori.

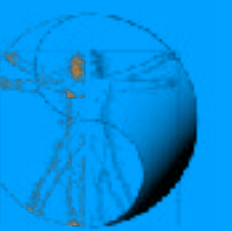
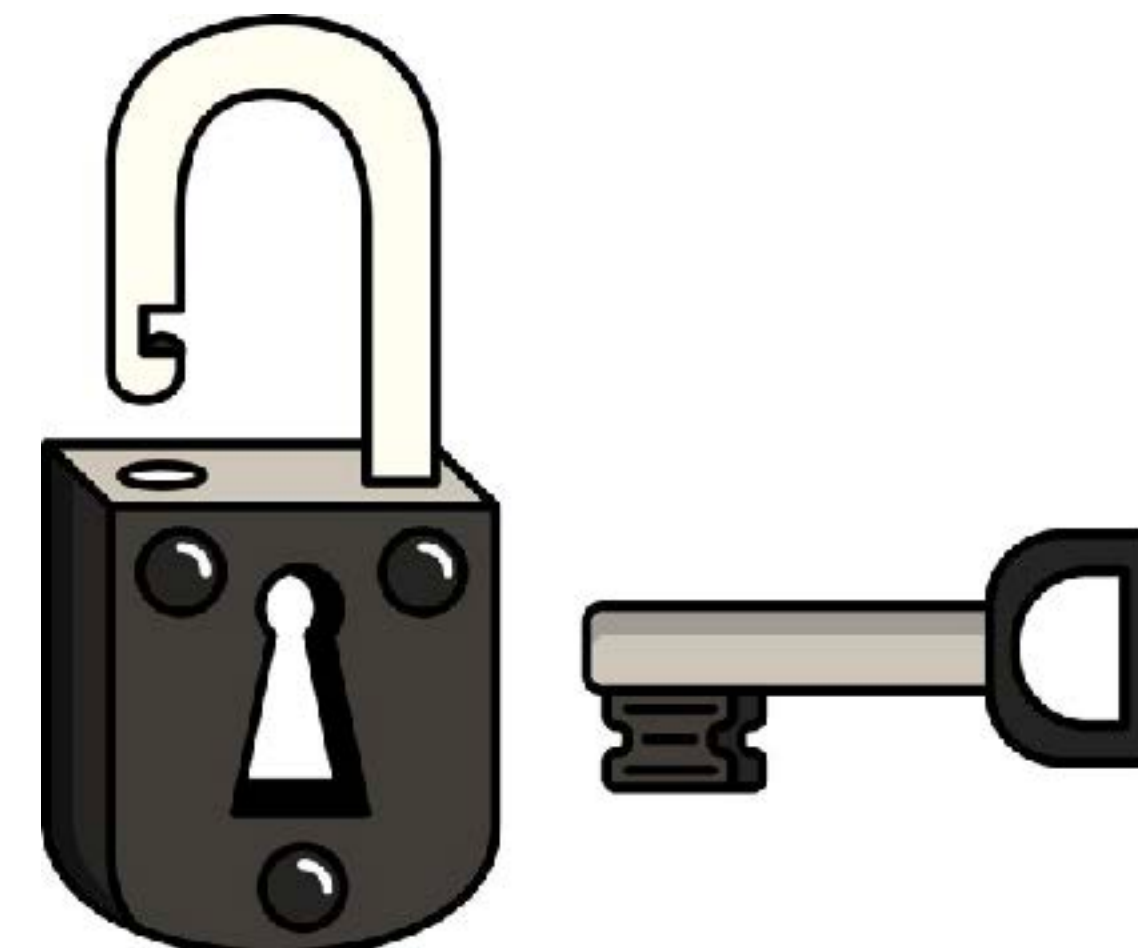


COME AGISCONO I NEUROTRASMETTITORI NELLA CELLULA?

Quasi nessuna delle **molecole extracellulari prodotte dal cervello o dagli organi** (peptide) è in grado di attraversare la membrana plasmatica delle cellule.

Per poter entrare nella cellula e agire su di essa, i peptidi si legano a specifiche proteine chiamate **recettore**, che si trovano sulla superficie della cellula stessa, azionando una sorta di meccanismo “chiave - serratura”.

Quando le “molecole di emozioni” trovano la loro serratura riescono a passare la barriera cellulare, ad entrare e ad agire dall'interno, modificando l'attività della cellula stessa.



EMOZIONI TRATTENUTE

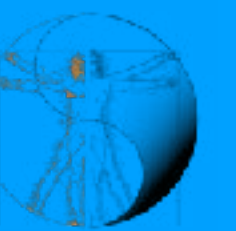
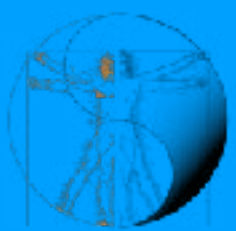
Quando si vive un'emozione, lo si fa nel corpo. Infatti, se dobbiamo descrivere un'emozione, spesso usiamo metafore corporee:

- mi si sono rizzati i capelli
- sono verde dalla rabbia
- mi si è sollevato il cuore
- ho un peso sullo stomaco.



Le emozioni urlano a gran voce quando non le ascoltiamo e si trasformano in dolore e sofferenza fisica e anomalie cutanee.

Che messaggio vuole trasmetterci il nostro corpo quando siamo alle prese con anomalie trico-cosmetiche o con dolori e fastidi fisici?



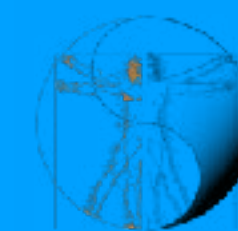
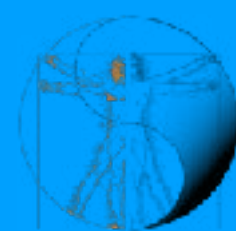
EMOZIONI TRATTENUTE

Le emozioni represses sono **nemiche** della salute e del benessere in generale, ma in particolar modo del delicato equilibrio tricologico.

Lo diventano tutte le volte in cui pensiamo troppo, non riusciamo a **perdonare** e rimuginiamo sul passato, o decidiamo di assumere una posizione psicologica rigida e di mantenerla (le famose questioni di principio).

Con il controllo razionale, o con l'assunzione di posizioni di durezza e rigidità, evitiamo di entrare in contatto con ciò che sentiamo nel profondo del nostro essere.

Questa repressione è dannosa perché le emozioni sono eventi fisici connessi indissolubilmente con il sistema nervoso, endocrino, immunitario, enterico.



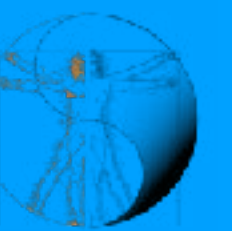
SENTIRE LE EMOZIONI

A volte capita di perdere il contatto con le emozioni, perché si è vissuto in una famiglia o in un ambiente sociale che non ne parlava o non le riconosceva.

Non si impara quindi a collegare stati emotivi e fisici a “etichette” emotive:

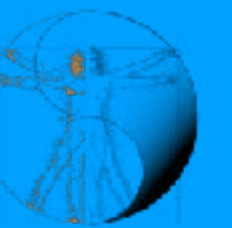
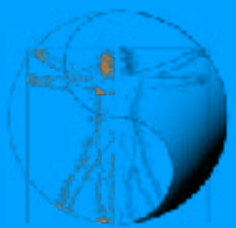
- ho subito un torto, ma dico: <non importa>
- ho paura, ma mi atteggiò in modo altezzoso e rigido

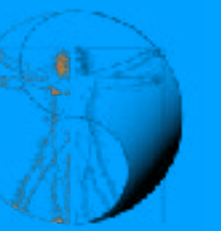
Oppure si è imparato a non parlare dei propri sentimenti - ho avuto un lutto e non ne parlo con nessuno - o, con il tempo, si è smesso di sentirli o notarli.



STAI TRATTENENDO LE EMOZIONI QUANDO SOFFRI DI:

- 1. Dermatiti e allergie, caduta dei capelli:** le problematiche della pelle e del cuoio capelluto (come psoriasi, alopecie, acne, pruriti e irritazioni) possono essere la manifestazione di **blocchi emotivi** legati alle relazioni. Spesso legate a difficoltà nel comunicare ed esprimere il proprio sentire.
- 2. Dolore allo stomaco:** uno degli organi più sensibili alle “**emozioni indigeste**”, alle preoccupazioni è sicuramente lo stomaco e tutto l'apparato digerente. Sono molto frequenti le gastriti, le coliti o i disturbi intestinali legati ad ansia e stress.
- 3. Cefalea o emicrania:** il mal di testa è uno dei sintomi da stress più comuni. E' spesso il sintomo di un disagio o di un **conflitto interiore** irrisolto. - sono le bugie che ci raccontiamo!!!
- 4. Iperensione:** pressione alta, tachicardia e aritmie sono anche tra i sintomi di chi soffre di **ansia** e panico. Quando questa situazione di **agitazione e ipercontrollo** si prolunga nel tempo può sfociare in patologie a carico del sistema cardiocircolatorio con conseguenze anche a livello del cuoio capelluto (assottigliamento degli steli, telogen effluvio cronico, tricodinia...)
- 5. Stanchezza eccessiva:** il senso di affaticamento viene spesso attribuito ad una stanchezza fisica. Ma la vera causa di questa condizione è spesso dovuta allo **stress emotivo** o al senso di insoddisfazione.





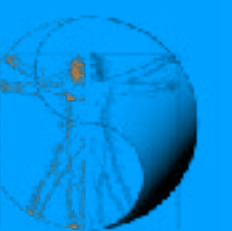
EMOZIONI TOSSICHE

La vera causa dei sintomi psicosomatici sono quindi le emozioni inesprese e trattenute.

La tossicità di un'emozione è dovuta alla sua eccessiva durata.

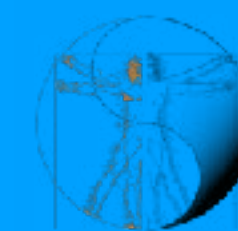
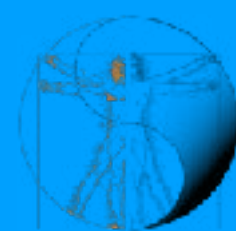
Se lo **stress emotivo** è prolungato nel tempo il **sistema immunitario** ne risente e questo facilita la comparsa di infiammazioni di vario tipo.

Ecco perché è importante evitare di trattenere le emozioni imparando a lasciarle andare.



PPH3

PARTE 2

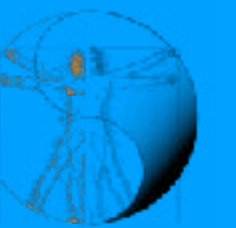
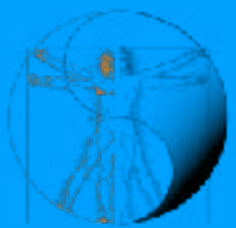


RABBIA

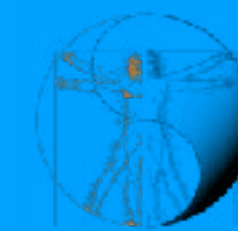
La rabbia è un sentimento o un'emozione che va da una lieve irritazione alla furia intensa .

La **rabbia** è una delle emozioni di base, un'emozione universale, che appartiene all'esperienza umana a prescindere dall'età, dalla cultura e dall'etnia di appartenenza.

La funzione adattiva della **rabbia** risiede nell'**istinto di difendersi per sopravvivere nell'ambiente in cui ci si trova o nel rispondere a un'ingiustizia, un torto subito o percepito, oppure alla violazione dei propri diritti.**



COSA NASCONDE UNA PERSONA ARRABBIATA?

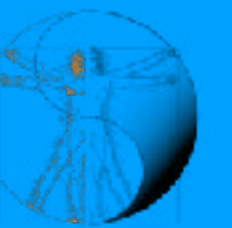
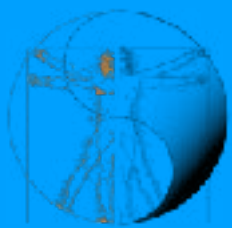


COSA PUO' GENERARE RABBIA?

- **Essere trattati male, costretti a fare qualcosa contro la propria volontà, essere abbandonati, venire delusi, essere traditi, sapere di essere odiati, essere oggetto di attacchi fisici o verbali, essere criticati, sentire di aver fallito, vedere andare male i propri progetti, assistere ad azioni stupide o violente e fare qualcosa che non viene apprezzato....**

L'emozione è soggettiva in quanto è determinata dall'esperienza e dalla scala di valori o credenze dell'individuo. E' una risposta emotiva ad uno stimolo che viene percepito e dunque interpretato dall'individuo come provocatorio.

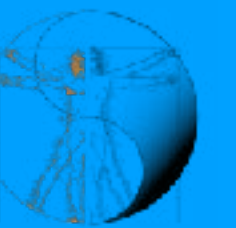
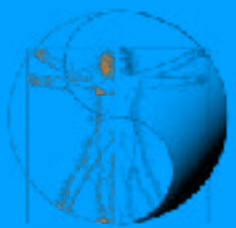
La **rabbia** si attiva quando l'individuo interpreta un evento come ostacolo al perseguimento di un proprio obiettivo o quando ritiene di aver subito immeritatamente un torto, un danno.



La **rabbia** si attiva tutte le volte che si pensa di aver subito un torto in modo intenzionale, malevolo, immotivato e compiuto da una persona indesiderabile.

Ci si **arrabbia** raramente nei confronti di oggetti e più di frequente verso le persone proprio perché attribuiamo loro la consapevolezza e la volontà di arrecare un danno.

La rabbia può derivare anche da **frustrazione** quando i nostri bisogni, i desideri e gli obiettivi non vengono raggiunti



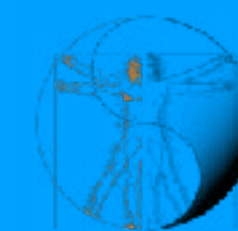
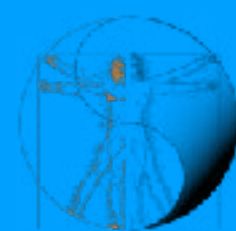
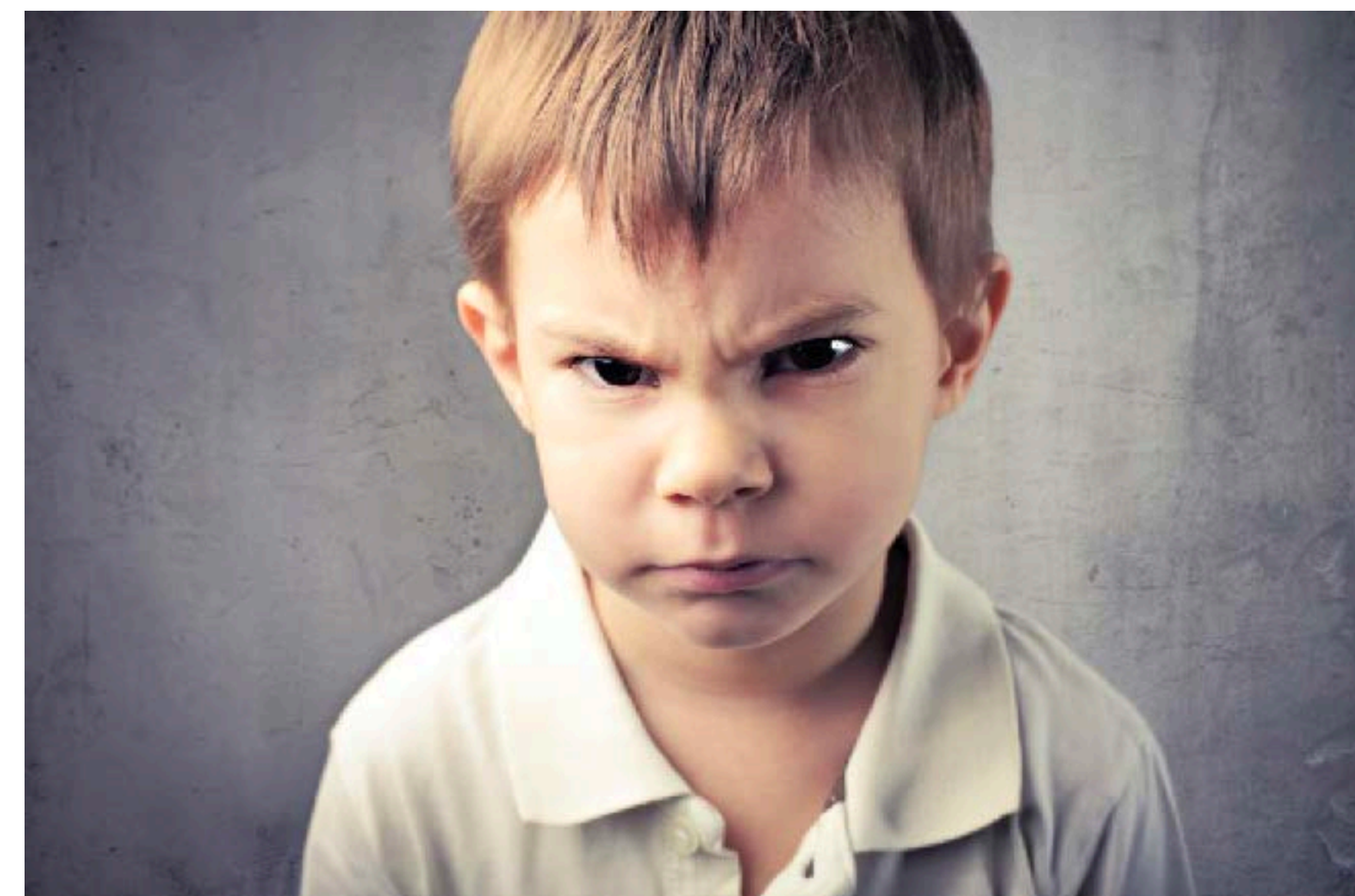
ESPRIMERE RABBIA

A livello comportamentale, la **rabbia** si esprime attraverso dei comportamenti:

- **rompere oggetti, guidare velocemente, aggredire altre persone fisicamente e verbalmente o aggredire se stessi (autolesionismo).**

Si manifesta **verbalmente con l'alterazione del tono di voce** che diventa più intenso o sibilante, stridulo o minaccioso e con **una particolare mimica facciale, come l'aggrottare la fronte, le sopracciglia, serrare e/o digrignare i denti.**

L'organismo assume una postura che gli permette di entrare in azione da un momento all'altro, di attaccare o di aggredire.



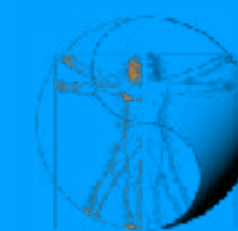
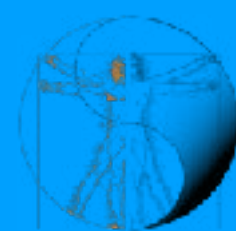
EMOZIONE RABBIA IN M.T.C.

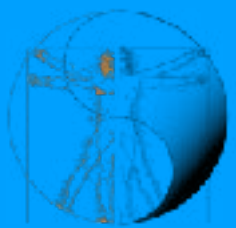
La **rabbia**, in Medicina Cinese rappresentata dalla coppia **Fegato/Vescica biliare (cistifellea)**, ci serve per proteggere e difendere i nostri valori, i nostri cari, le cose a cui teniamo e, in definitiva, anche noi stessi.

Tuttavia, la rabbia in eccesso, la rabbia trattenuta (**rancore e risentimento**) o una tendenza caratteriale alla rabbia diventano emozioni disfunzionali e finiscono per avvelenarci la vita.

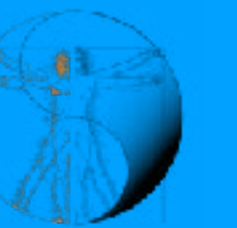
La rabbia si sfoga sui nostri muscoli: contratture muscolari diffuse arrivano spesso quando si cerca di negare l'espressione di un'emozione umana, normale di fronte ad un torto subito. Spesso è il collo a subirne il maggior disagio.

La rabbia repressa porta ad indolenzimento del cuoio capelluto, sensazione di calore e/o bruciore (la rabbia va in alto), ad un aumento della pressione arteriosa, mal di testa, vertigini, acufeni, oltre che a problemi digestivi. La sensazione è quella di sentirsi una pentola a pressione che non ce la fa più e vorrebbe esplodere.





ACCADEMIA[®]
DI TRICOLOGIA



FEGATO/RABBIA IN M.T.C.

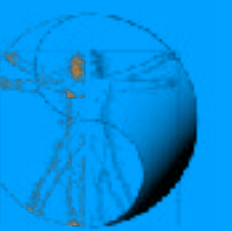
Le cause del disequilibrio energetico di Fegato sono legate principalmente alla psiche e ad emozioni alla cui base c'è **frustrazione**.

Il fegato in medicina cinese è descritto come un **generale che decide le strategie, dirige le truppe e le guida sul campo di battaglia**.

Sul piano psichico, il fegato è l'organo del **coraggio** e della **determinazione** e la sua funzione è quella di aiutarci a sviluppare **responsabilità** e **capacità di far fronte alla vita**, di **prendere decisioni** e **portarle a termine**.

Per la medicina cinese l'energia psichica che ci muove verso l'azione per la realizzazione di chi siamo e delle nostre idee, che ci spinge ad andare avanti, a progettare nuovi spazi fisici e mentali è rappresentata dal sistema funzionale di fegato, e cioè dal qi (energia) di Fegato, quando c'è equilibrio.

La rabbia, intesa in senso positivo, è **operosità, forza, tenacia, volontà, spinta vitale**, la giusta **ribellione** che ci serve per **portare avanti le nostre idee e realizzare i nostri obiettivi**.

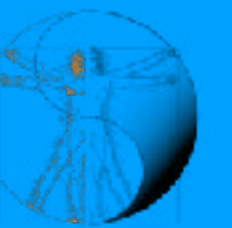
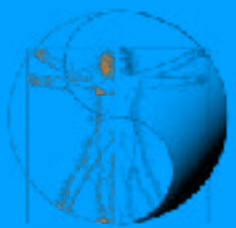


IL RUOLO DEL FEGATO NEL MONDO DELLE EMOZIONI

Ogni emozione che fluisce è fisiologica, ogni emozione che viene trattenuta diventa un veleno che il fegato deve eliminare.

Per il fegato sono negative tutte le emozioni che **“ristagnano” nella psiche senza evolvere o stimolare reazioni, tutte le emozioni che paralizzano, come l'invidia, la gelosia, la rabbia e il rancore.**

Il fegato, la nostra “centrale metabolica”, appesantita soprattutto da emozioni negative e rapporti indigesti: stress cronico, progetti che ristagnano, emozioni bloccate, relazioni travagliate, conflitti che comportano un blocco energetico capace di farlo ammalare.

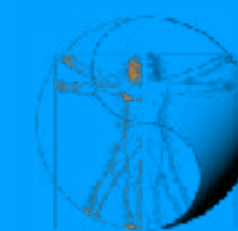


COSA RIGENERA IL FEGATO?

Per mantenere il fegato sano o riportarlo in equilibrio è fondamentale **FARE, trasformare, scambiare, metabolizzare, bruciare energia, depurare.**

In poche parole:

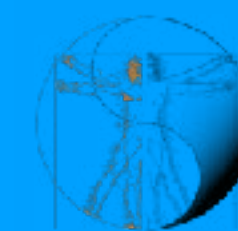
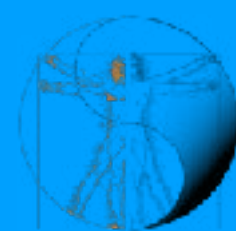
è agire nel concreto!



SMETTI DI SUBIRE - REAGISCI

E' bene che impariamo a darci il permesso di rispondere a tono, di esprimere quello che non va, di reclamare i nostri diritti quando non vengono rispettati, poiché una volta liquidato il fastidio, il resto scorre, compresi i succhi biliari.

Reagire è un istinto che va assecondato, perché ogni volta che lo reprimiamo a livello comportamentale lo reprimiamo anche a livello ormonale, generando alla lunga squilibri metabolici.

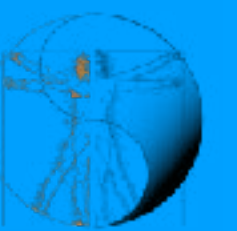
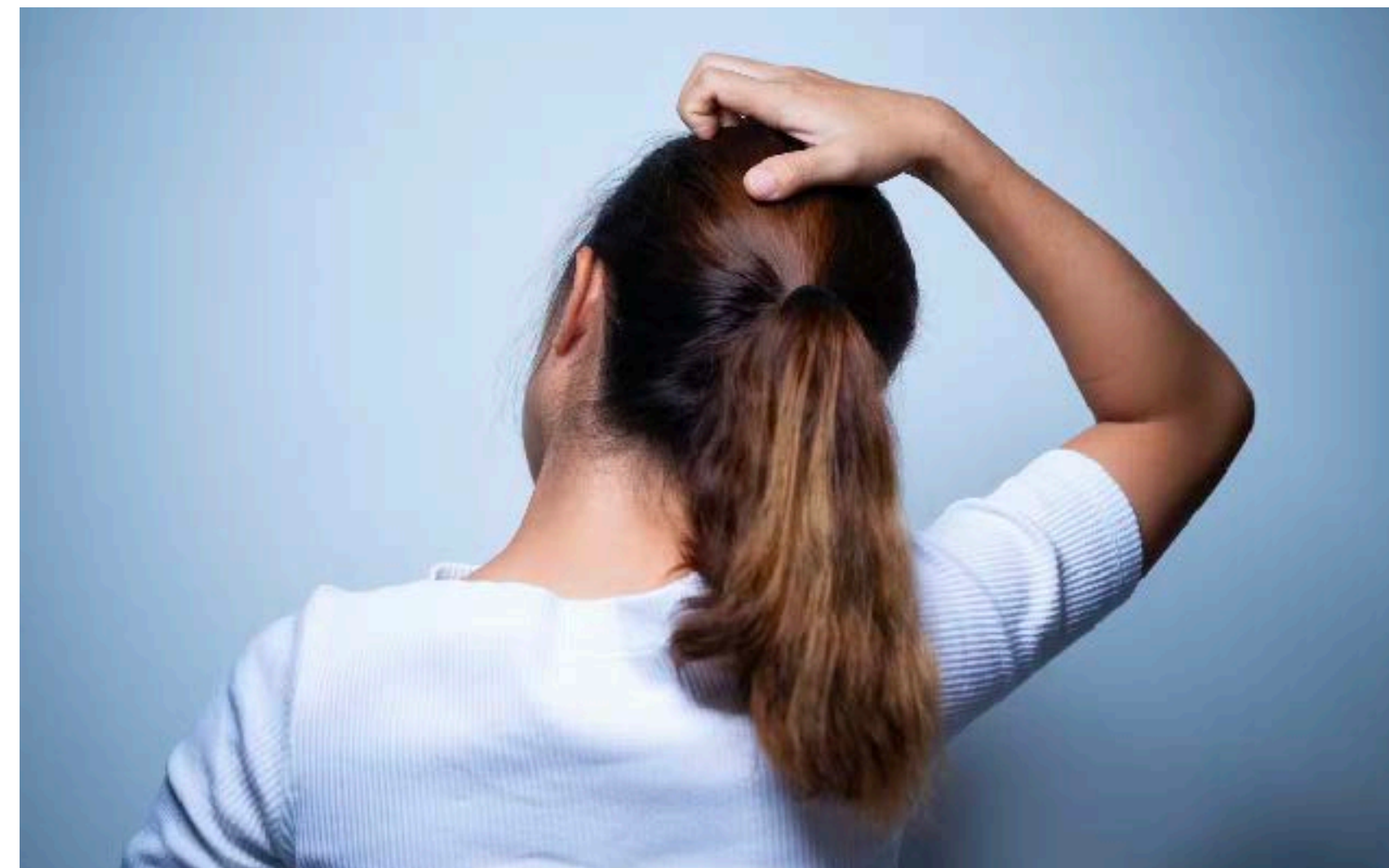


ANOMALIE TRICO-COSMETICHE CONNESSE CON LA RABBIA

La pelle è l'organo che ci riveste totalmente, quindi ci identifica:

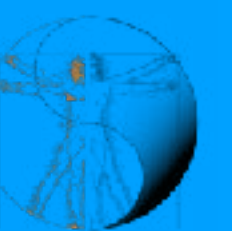
se non stiamo realizzando il nostro “destino” ce lo fa capire con eruzioni cutanee, prurito e bruciore.

Possono essere legate a un fastidio verso relazioni o ambiti della nostra vita percepiti come estranei o fastidiosi.



ANOMALIE TRICO-COSMETICHE CONNESSE CON LA RABBIA

- **PRURITO** : Si può parlare di prurito psicosomatico quando il prurito su corpo e testa è collegato a stati di ansia, periodi di nervosismo e forte stress spesso associati a caduta o diradamento dei capelli (alopecia da stress).
- Chi soffre di prurito in generale ha un eccesso di energia che non viene scaricata, soprattutto a livello sessuale.
- **DERMATITE** (infiammazione acuta della pelle): **esprime uno stato di estrema allerta**, il sistema immunitario è infatti iperattivo a cui si può accompagnare una reazione dai toni accesi.
- L'eruzione cutanea, rappresenta concretamente la fuoriuscita violenta e incontrollabile dell'energia arrabbiata e incandescente, che caratterizza chi, **a livello inconscio**, si sente minacciato da qualcosa con cui è in relazione. Il fastidio che la persona prova per questo elemento minaccioso si manifesta con il **prurito**, che in molti casi diventa intenso e può estendersi a quasi tutto il corpo, a testimonianza di un coinvolgimento globale della persona



POSSIBILI SOLUZIONI - CONSIGLI

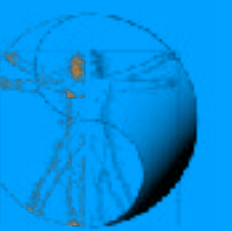
I disagi psicosomatici indicano sempre che qualcosa non va nel nostro modo di vivere; comprenderne il senso e correggere la rotta li fa tramontare.

Chi soffre di dermatite - prurito deve innanzitutto prendere coscienza che in lui/lei c'è un eccesso di energia.

Tutto quello che aiuta a liberarla in modo sano e diretto non può che fare bene: arrabbiarsi quando è il momento, esprimere una fantasia sessuale vincendo la vergogna, ribellarsi a richieste considerate inopportune, reagire a frasi offensive, seguire i desideri anche quando questi escono dagli schemi, non lasciarsi bloccare dai pregiudizi.

Inoltre, è necessario un rapporto più sereno con la realtà circostante: provare a dare fiducia alle persone, impedendo ai pregiudizi di mettere in crisi le relazioni e di indurre a un atteggiamento difensivo a priori.

Chi tende al sacrificio e all'autopunizione, può invertire la rotta cominciando a premiarsi, concedendosi, per esempio, di acquistare per sé oggetti che non siano necessariamente utili, ma semplicemente piacevoli.

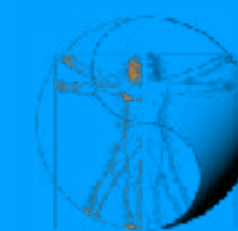
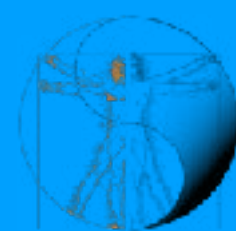
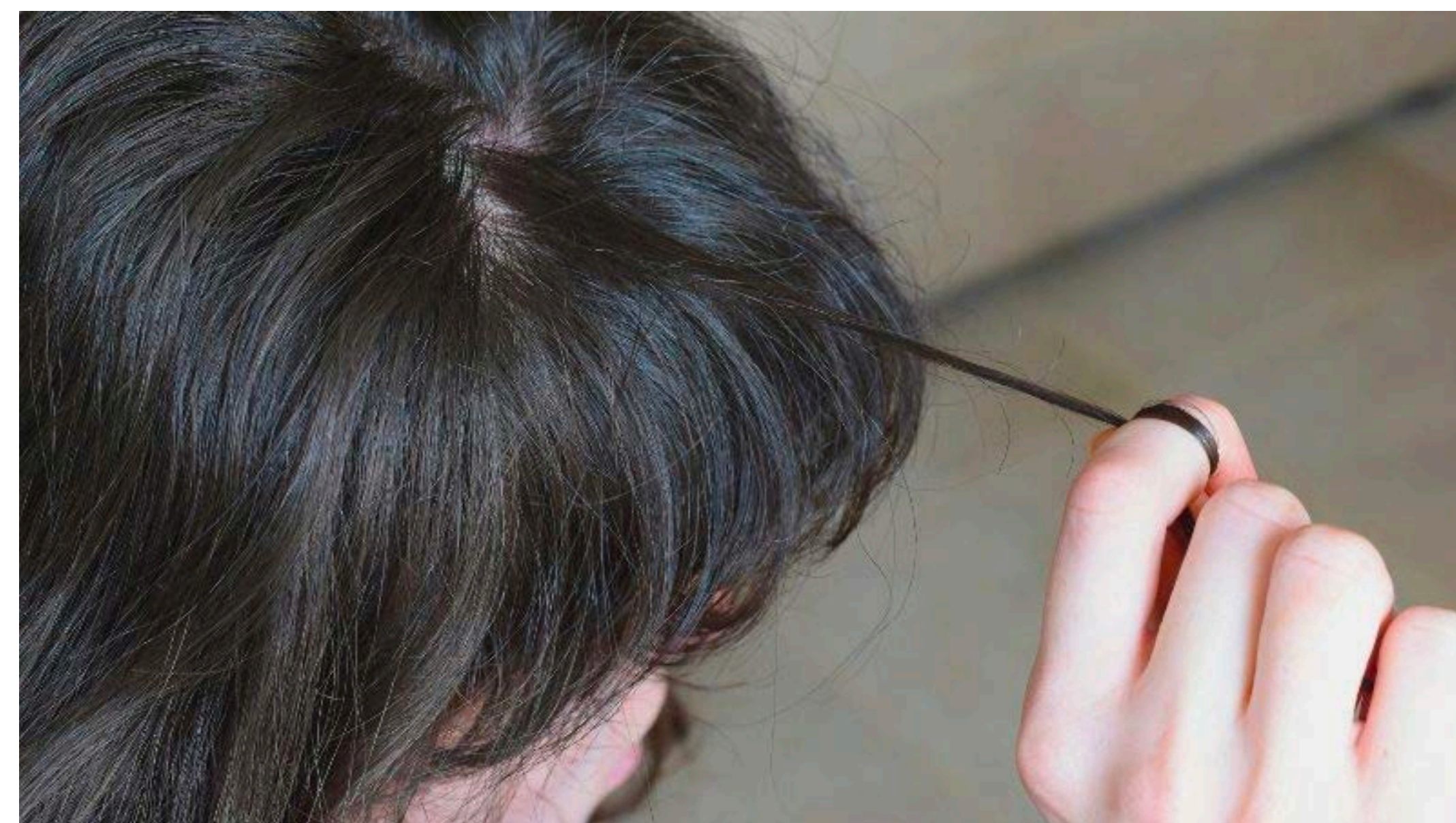


TRICOTILLOMANIA

La **tricotillomania** è una condizione caratterizzata dal ricorrente impulso a **strapparsi capelli o peli**.

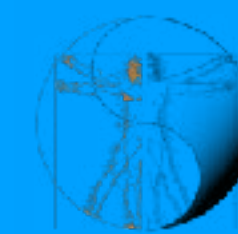
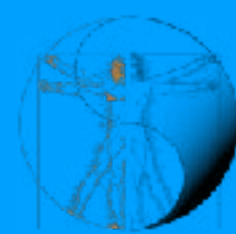
La causa di quello che è considerato un disturbo ossessivo compulsivo è caratterizzata da **emozioni disturbanti** come rabbia, ansia, tensione, tristezza.

Lo **strappo dei capelli e dei peli** può portare un senso di sollievo momentaneo dalla tensione: alcuni soggetti infatti riferiscono la presenza di formicolio o di prurito a livello del cuoio capelluto che viene alleviata solo a seguito dello strappo.



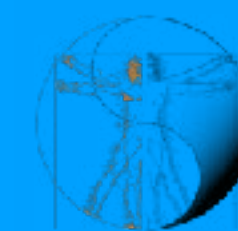
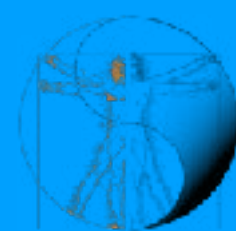
GESTIRE LA RABBIA

- 1. Concentrarsi sulla respirazione profonda**, o contare fino a 10
- 2. Fare esercizio fisico:** correre, camminare, sollevare pesi, nuotare, danzare, va bene tutto purché piaccia ed implichi movimento ed impegno muscolare.
- 3. Meditare:** la meditazione consente anche attraverso il respiro di lasciar fluire l'emozione cambiandone i connotati offrendo la possibilità di accedere ad una diversa visione degli eventi.
- 4. Scaricare le energie negative:** urlare (in un cuscino), piangere, ascoltare musica, vedere amici, ridere, scrivere le proprie emozioni senza giudizio e senza filtri, annusare oli essenziali, farsi fare un massaggio, farsi un regalo...



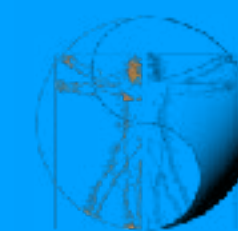
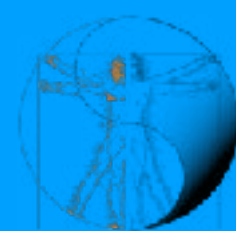
OLI ESSENZIALI CHE AIUTANO IN CASO DI RABBIA

- **OLIO ESSENZIALE DI ARANCIO DOLCE:** aiuta a “spegnere” i nostri sentimenti rancorosi, aiutandoci a vedere le situazioni con un altro tipo di prospettiva.
- **ALLORO:** aiuta a riflettere e ad elaborare gli eventi, dona capacità di resistenza, trattiene dall’impulsività e dagli scatti d’ira.
- **CAMOMILLA MATRICARIA:** calma e distende il sistema nervoso, doma la rabbia e l’eccesso di reattività, scioglie la tensione psichica e muscolare
- **CIPRESSO:** per chi teme di perdere le staffe, per chi si infiamma facilmente, per chi è perennemente arrabbiato.



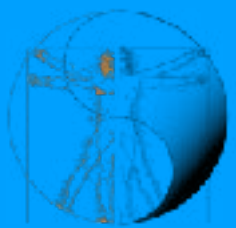
PPH3

PARTE 3

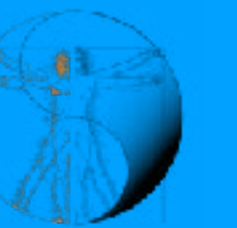




**LA
PAURA**

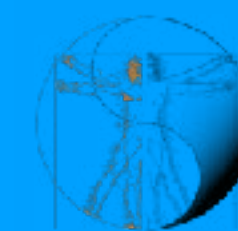
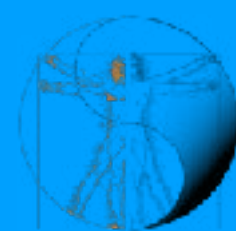


**ACCADEMIA[®]
DI TRICOLOGIA**



COSI' DICEVA IL FILOSOFO SENECA:

“Le nostre paure sono molto più numerose dei pericoli concreti che corriamo. Soffriamo molto di più per la nostra immaginazione che per la realtà”



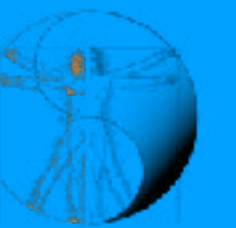
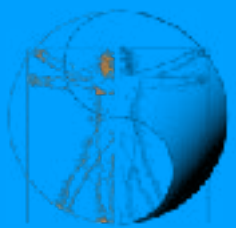
LA PAURA

La **paura** è una delle reazioni più radicate negli **esseri viventi**.

Scopo della paura è proteggerci dalle minacce esterne.

La risposta alla paura inizia in una regione cerebrale chiamata **Amigdala**, due piccole strutture a forma di mandorla situate in profondità nel cervello.

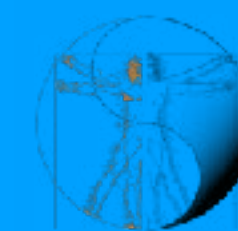
Da qui, tutte le volte che ci troviamo di fronte a uno stimolo che è interpretato come minaccia, parte una complessa reazione a catena: vengono rilasciati **ormoni dello stress - adrenalina - norepinefrina - cortisolo**, si attiva una parte del sistema nervoso (il sistema nervoso simpatico) coinvolto in quelle funzioni definite di «**attacco o fuga**».



LA PAURA E' SOGGETTIVA

Ciascuno di noi può sentirsi minacciato per cose molte diverse, e difficilmente potremo individuare un pericolo “assoluto”.

Le paure possono essere influenzate da esperienze di vita individuali, cultura, ambiente e altre variabili.

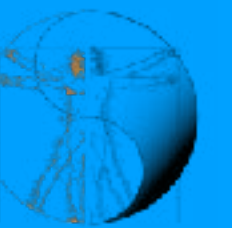
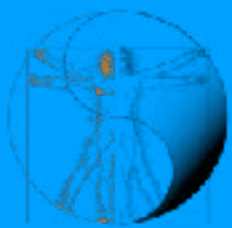
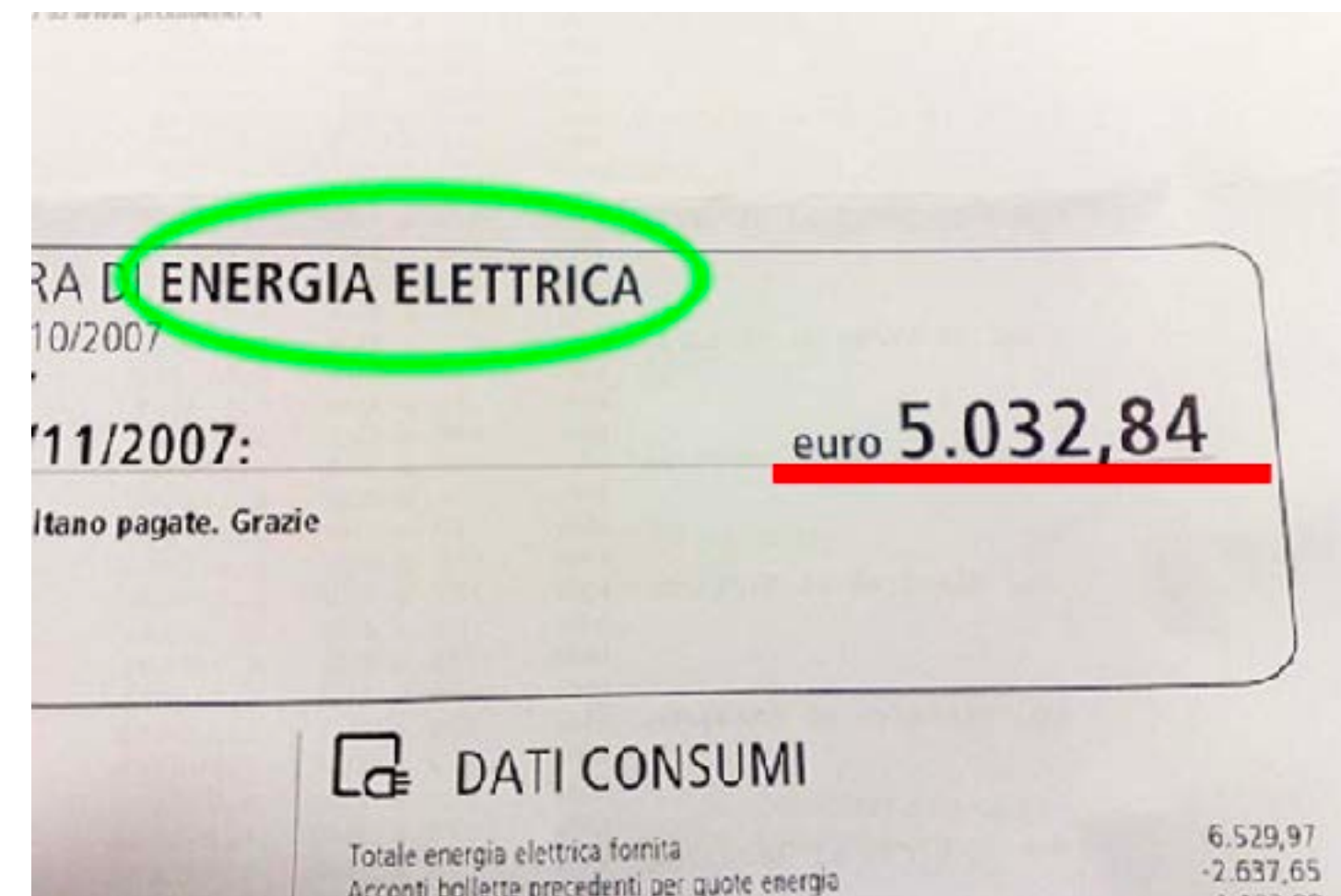


PASSATO E PRESENTE

Oggigiorno gli stimoli che ci fanno **paura** non sono più le bestie feroci o le invasioni barbariche, quanto piuttosto la perdita di un lavoro, un cambiamento di vita o il sommarsi di problemi quotidiani.

Tuttavia il pensiero e le reazioni fisiche rimangono le stesse dei nostri antenati.

La **paura** ha, come tutte le emozioni, un'utilità per l'uomo, **mettendolo in guardia dai pericoli.**

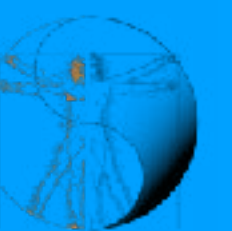


Molte persone vivono in una costante condizione di **paura** focalizzandosi esclusivamente su ciò che temono, preoccupandosi che un problema non abbia soluzione o vedendo solo un esito catastrofico.

Si sviluppa, col tempo, un tipo di pensiero negativo verso se stessi e il mondo circostante, percepito come fonte di minacce sempre possibili.

Queste forme di pensiero negativo formano un circolo vizioso con i cambiamenti corporei, come ad esempio: *“Ho un dolore al petto, devo avere qualcosa che non va con il cuore”*, oppure: *“non mi sento bene, sicuramente avrò una brutta malattia”*.

In questo modo lo stress rimane costantemente elevato, portando a un aumento del disagio e delle preoccupazioni, fattore che induce le persone a focalizzarsi sugli eventi negativi e insolubili piuttosto che su quelli positivi.

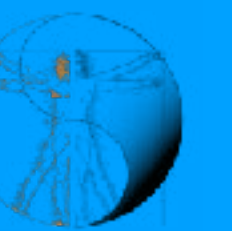


In preda all' ansia e alle preoccupazioni, ad esempio, la maggior parte delle persone aumenta la quantità di sigarette fumate, mangia in maniera non equilibrata e smette di fare esercizio fisico.

Tutto ciò incrementa il senso di non sentirsi bene e di essere cronicamente stanchi e meno capaci di fare fronte allo stress.

Ricordiamoci che la risposta più comune allo stress è l'evitamento delle situazioni che ci fanno paura o degli oggetti minacciosi.

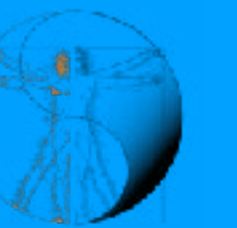
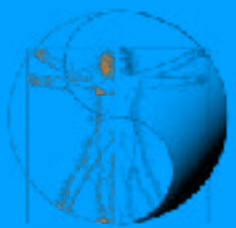
Tuttavia, il sollievo che si ricava dall'evitare gli stimoli stressanti è solo temporaneo e incrementa il senso di sfiducia personale (mancanza di autostima), così che l'evento tanto temuto appare sempre più impossibile da fronteggiare.



DI CHE COSA HAI PAURA?

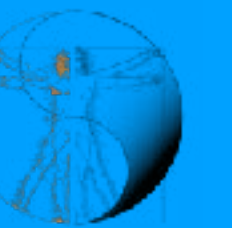
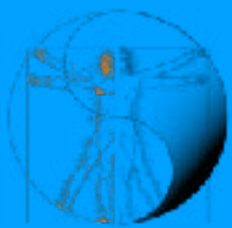
- PAURA DI MORIRE, DI VIVERE, DELLA VECCHIAIA, DEL CAMBIAMENTO
- PAURA DEGLI INSETTI
- PAURA DELL'IGNOTO, DELLA SOLITUDINE
- PAURA DI PERDERE IL CONTROLLO
- PAURA DELLE MALATTIE
- PAURA DEL DOLORE
- PAURA DI FALLIRE, DEL GIUDIZIO
- PAURA DELL'ABBANDONO O DEL RIFIUTO
- PAURA DEL TRADIMENTO O DEI LEGAMI
- PAURA DI VOLARE O DI GUIDARE
- PAURA DEGLI ALTRI (colori ed etnie diverse)

....si potrebbe continuare all'infinito

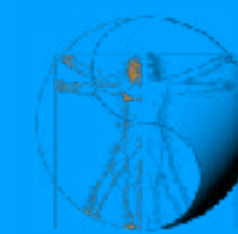
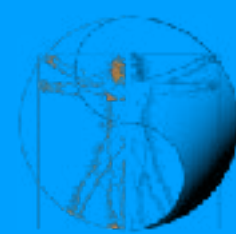


VEDIAMO LE PIU' COMUNI...

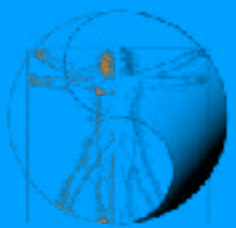
- **Paura della morte:** La paura della morte è una delle paure più profonde e universali. L'incertezza di ciò che accadrà dopo la morte e la paura di smettere di esistere sono tra le preoccupazioni più comuni legate a questa paura.
- **Paura dell'ignoto:** Gli esseri umani tendono a temere ciò che non conoscono o non capiscono. Questa paura può manifestarsi in diverse situazioni, come il timore di viaggiare in luoghi sconosciuti o il timore del futuro.
- **Paura della solitudine:** Molte persone temono la solitudine e la mancanza di connessione con gli altri. Questa paura può derivare da una sensazione di isolamento sociale o dalla paura di non essere amati o accettati dagli altri.
- **Paura del fallimento:** La paura di non riuscire o di deludere se stessi e gli altri è comune. Questa paura può ostacolare il perseguimento dei propri obiettivi e delle proprie ambizioni.



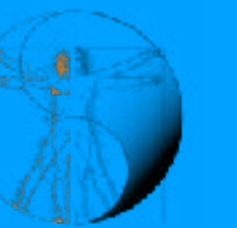
- **Pauro dell'abbandono:** La paura di essere abbandonati o rifiutati può influenzare profondamente le relazioni interpersonali. Questa paura può essere radicata in esperienze passate di abbandono o perdita.
- **Pauro della perdita del controllo:** Molte persone temono di perdere il controllo delle loro vite o delle situazioni che li circondano. Questa paura può portare a comportamenti ossessivi o compulsivi.
- **Pauro delle malattie e delle ferite:** La paura della malattia, delle ferite o del dolore fisico è una reazione naturale, poiché il nostro istinto di sopravvivenza ci spinge a evitare situazioni pericolose per la nostra salute.
- **Pauro del giudizio degli altri:** La paura del giudizio, del ridicolo o della disapprovazione da parte degli altri può limitare l'autenticità e l'espressione di sé stessi.
- **Pauro del cambiamento:** Anche se il cambiamento è inevitabile nella vita, molte persone resistono ad esso e temono l'incertezza che può portare con sé.



LA PAURA DI PERDERE I CAPELLI



ACCADEMIA[®]
DI TRICOLOGIA



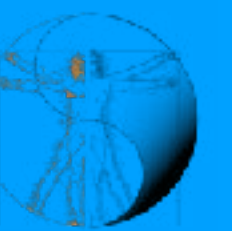
La paura di perdere i capelli si chiama falacrofobia, peladofobia o disturbo psicotricologico.

Chi ne soffre sperimenta un forte timore e ansia riguardo alla perdita dei capelli, temendo di diventare calvo o calva. Questa fobia può avere un impatto significativo sulla qualità della vita e sulla fiducia in se stessi delle persone coinvolte.

- **Ansia e Preoccupazione Costante:** La persona è costantemente preoccupata e ansiosa riguardo alla possibilità di diventare calva o calvo.
- **Evitamento dei Siti o dei Temi Legati alla Calvizie:** Chi soffre di peladofobia potrebbe evitare di guardarsi allo specchio o di frequentare luoghi o siti web che trattano temi legati alla caduta dei capelli.
- **Disturbi del Sonno:** L'ansia e la preoccupazione possono interferire con il sonno, causando insonnia o difficoltà a riposare adeguatamente.
- **Attacchi di Panico:** In situazioni di grande stress o quando la paura diventa opprimente, la persona può sperimentare attacchi di panico.

Oltre al trattamento cosmetico specifico, sarebbe utile valutare un percorso di psicoterapia per aiutare la persona a rivalutare l'importanza della calvizie e le ripercussioni sulla sfera personale e sociale.

Affrontare questa paura può richiedere tempo e sforzo, ma con il giusto supporto e le adeguate strategie, è possibile ridurre l'impatto sulla vita quotidiana.



PAURA O ANSIA?

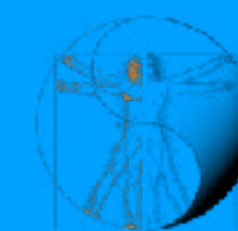
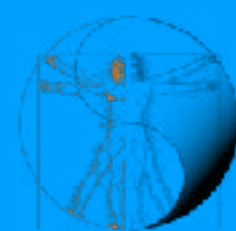
Ansia e paura hanno lo stesso interruttore nel cervello, vengono generate nella medesima area cerebrale, ma i motivi per cui si manifestano sono diversi:

Quando proviamo paura, siamo spaventati da qualcosa di reale, mentre

l'ansia è generata da valutazioni, ipotesi, previsioni di quello che accadrà o potrebbe accadere in futuro.

Si tratta di ansia, quando si effettuano previsioni negative e catastrofiche su eventi percepiti come importanti o pericolosi; **è in sostanza una reazione emotiva ad una minaccia futura percepita.**

Nell'ansia ci sono una serie di modificazioni fisiologiche simili a quelli della paura: giramenti di testa, vertigini, senso di confusione, mancanza di respiro, senso di costrizione o dolori al torace, rigidità e dolore al cuoio capelluto, appannamento della vista, senso di irrealtà, il cuore batte in fretta o salta qualche battito, perdita di sensibilità o formicolii alle dita, mani e piedi freddi, sudore, rigidità muscolare, mal di testa, crampi muscolari, paura d'impazzire o di perdere il controllo.

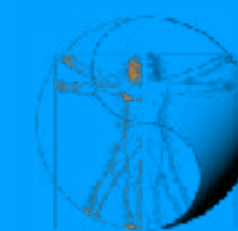
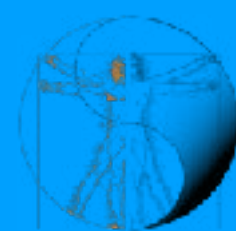


RIMUGINO ERGO SUM

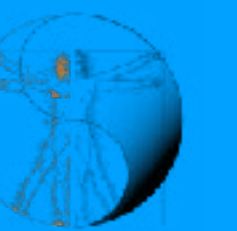
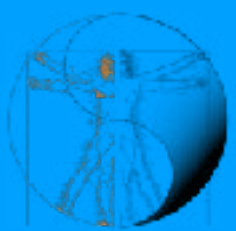
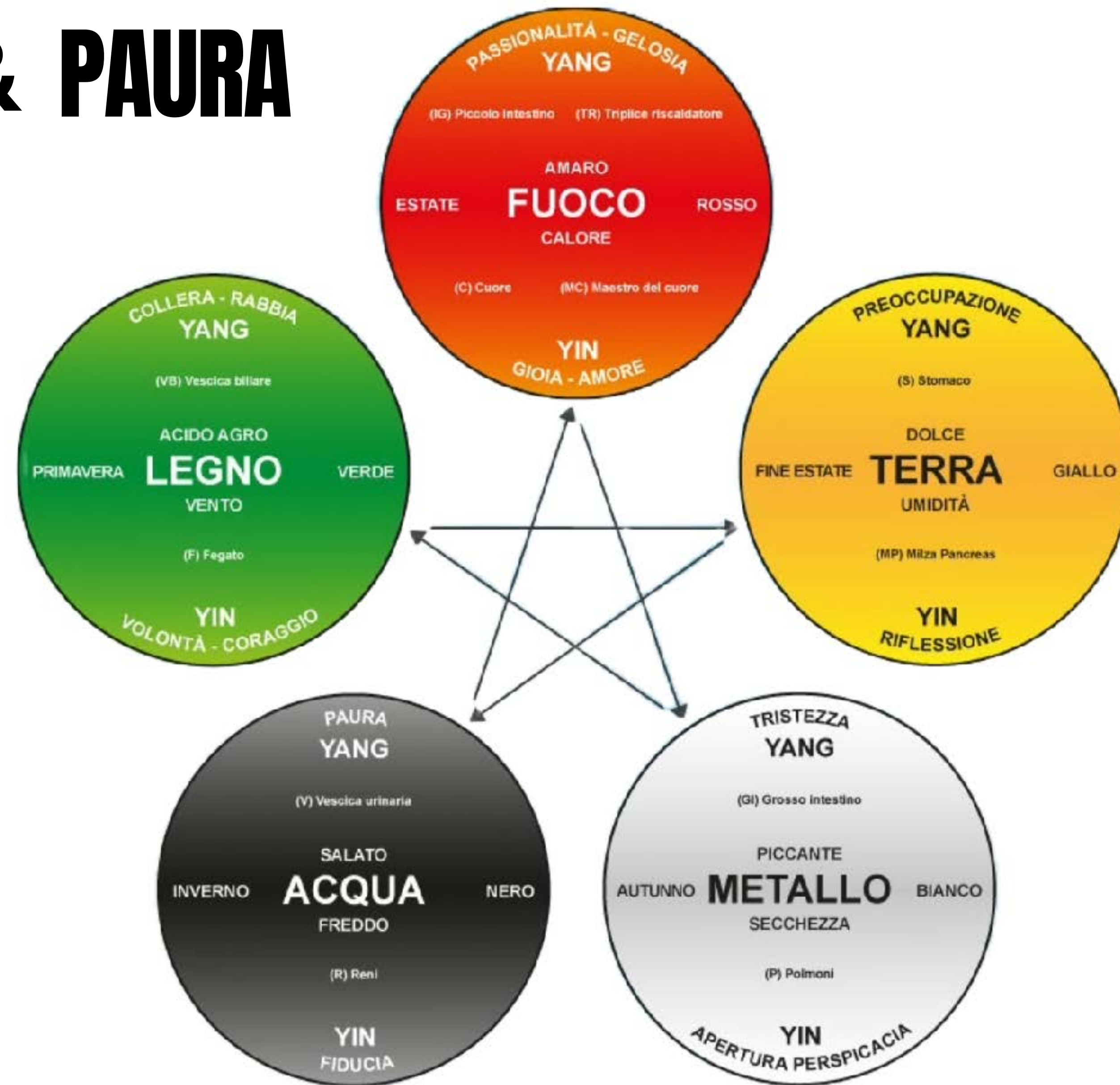
Una delle principali componenti dell'ansia è il rimuginio, una forma di pensiero ripetitivo di tipo verbale e astratto che, nel tempo, mantiene e aggrava l'ansia.

Rimuginare dà l'illusione di prevenire e controllare la situazione, ma allo stesso tempo questi pensieri attivano la risposta organica allo stress con l'attivazione di adrenalina, noradrenalina, cortisolo, istamina...

Alla lunga, chi rimugina si percepisce debole, fragile, insicuro, spaventato e costantemente soggiogato dalla pericolosità del futuro.



M.T.C. & PAURA



LA PAURA IN MEDICINA CINESE

La **paura** in la medicina cinese è l'emozione associata ai **Reni** e coinvolge l'**asse Acqua-Fuoco** ovvero **Rene-Cuore** .

Il Rene in medicina cinese rappresenta la nostra energia più profonda, è il fondamento della vita.

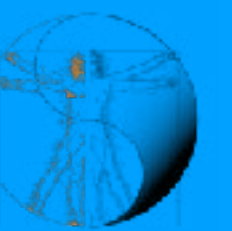
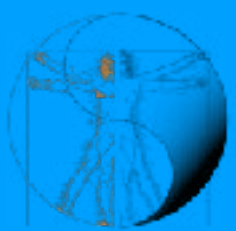
La paura in eccesso sollecita negativamente l'organismo, incide negativamente sui regolari movimenti dell'energia vitale e sulla sua circolazione nel corpo.

Ciò può condurre a manifestazioni come **incontinenza o enuresi, dolore nella zona lombare e delle ginocchia, invecchiamento precoce** o repentino (si pensi al modo di dire “capelli bianchi per la paura”...), **assottigliamento e caduta dei capelli**.

Potranno manifestarsi quindi anche **vertigini, acufeni, perdita di udito, ansia, palpitazioni...**

La paura ha, inoltre, la capacità di **bloccare, paralizzare**.

Allo stesso tempo, però, in caso di debolezza energetica del Rene si genera paura intesa come emozione di smarrimento, assenza di gioia di vivere per mancanza di uno scopo da realizzare (depressione).



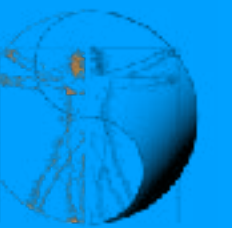
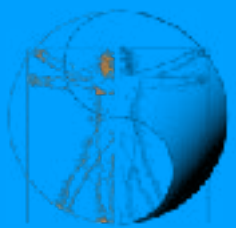
RENI E PAURA

I reni, dal punto di vista fisiologico, regolano i liquidi corporei e le secrezioni ormonali fondamentali per la sopravvivenza.

Nei momenti di pericolo, infatti, le ghiandole surrenali (posizionate sopra i reni) producono *adrenalina* e *cortisolo* che preparano il corpo alle reazioni di attacco o fuga.

L'adrenalina aumenta il battito cardiaco e la pressione sanguigna, il cortisolo (ormone dello stress), aumenta gli zuccheri nel sangue che sono finalizzati all'azione.

Zuccheri che prodotti, ma non smaltiti per mancanza di azione, provocano **caduta e indebolimento dei capelli, cuoio capelluto pallido ed asfittico, iperidrosi fredda, secchezza cutanea, infiammazione tissutale, perdita di massa ossea, abbassamento delle difese immunitarie, ansia, angoscia,.**



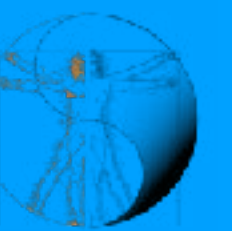
I CAPELLI SECONDO LA MEDICINA CINESE

La medicina cinese attribuisce all'energia **renale** la capacità di nutrire i capelli:

- se l'energia renale è florida e abbondante, abbiamo **capelli lucenti e in salute**
- se l'energia renale è scarsa e debole, abbiamo **capelli sottili, opachi e fragili.**

“i Reni controllano le ossa e si manifestano nei capelli”. Cit. SU WEN

Un problema a livello di capelli può, quindi, essere un **segnale** e suggerire la presenza di una condizione di **squilibrio energetico** su cui è importante intervenire per evitare manifestazioni successive, potenzialmente ancora più impegnative per il soggetto.



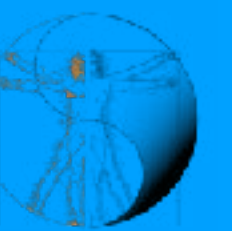
CONFRONTARSI CON LA PAURA

Pensare di eliminare la paura dalla nostra vita oltre che impossibile sarebbe estremamente dannoso (la paura ci protegge dai pericoli)

L'unica arma per disinnescare le reazioni impulsive legate alla paura è la consapevolezza: solo se guardiamo in faccia la paura possiamo affrontarla e domarla.

Se non lo facciamo, negandola o reprimendola, il rischio è quello che la paura ci porti proprio nella direzione che vorremmo evitare.

Se contrasti le tue paure, tentando di reprimerle o di scappare, le renderai più forti. Se le accogli e le affronti, amplificandole, saranno loro a rendere più forte te.



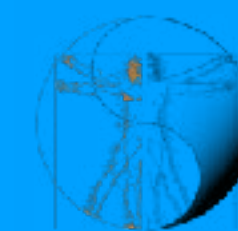
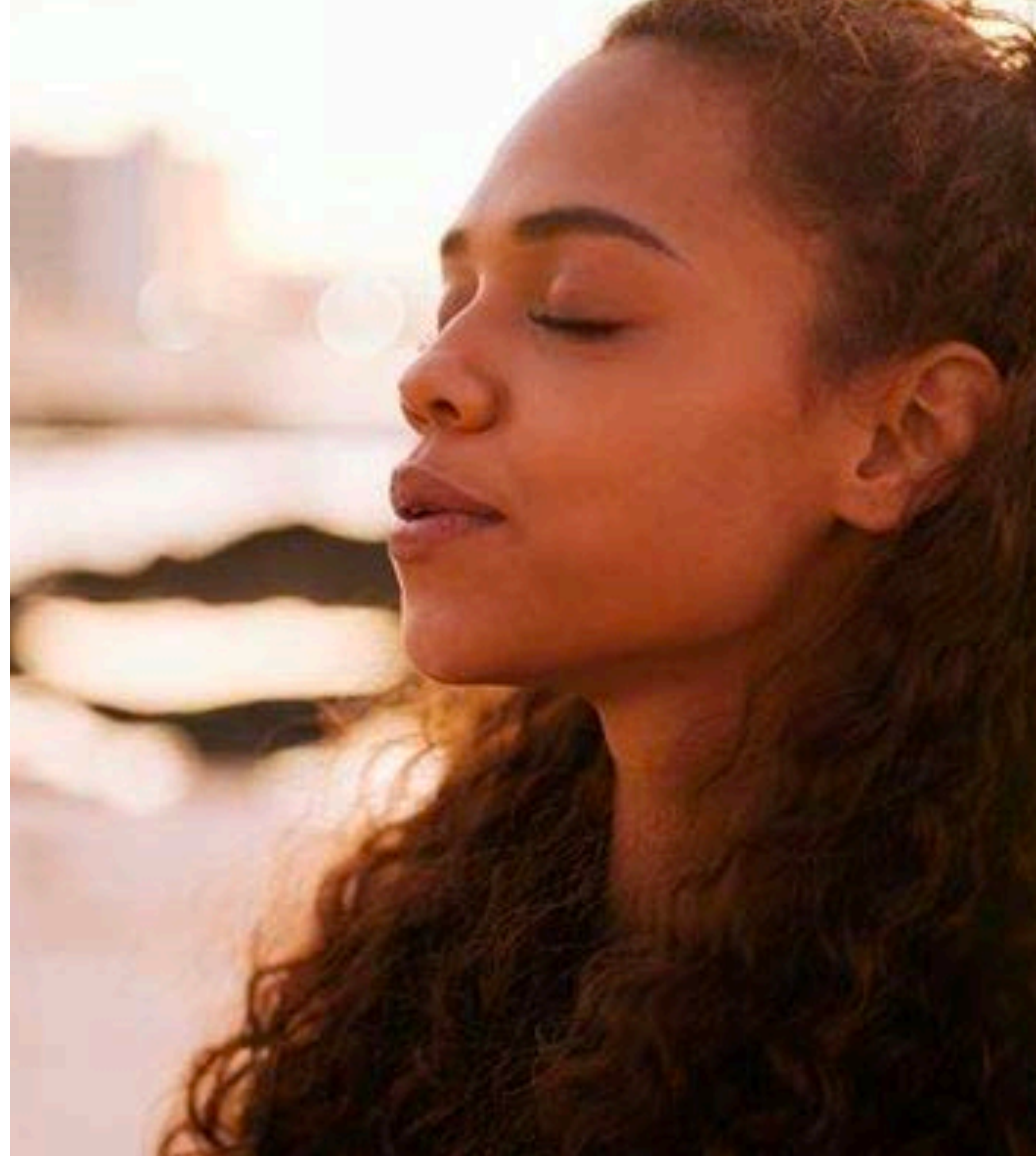
QUANDO HAI PAURA...

RESPIRA

La respirazione è quella funzione che ci aiuta a connetterci con il nostro mondo interiore e a ricentrarci. **Attraverso il respiro riusciamo a sciogliere emozioni disturbanti, come la paura.**

Se avvertiamo paura il respiro sarà affannoso. In questa condizione, se portiamo la nostra consapevolezza al respiro riusciamo a calmarlo.

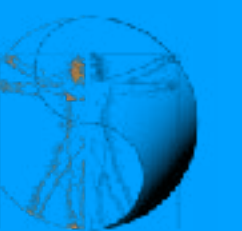
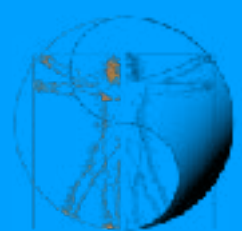
Ciò fa emergere uno stato di maggiore tranquillità. Attraverso la regolarizzazione del respiro si verifica una pacificazione dei pensieri e delle emozioni.



...E CAMMINA

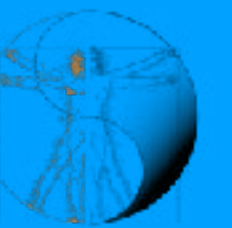
E poi...camminare, camminare, camminare.

La semplice camminata, sostenuta ma non forzata e possibilmente in luoghi ricchi di alberi, cambia considerevolmente le trasmissioni fra i due emisferi del cervello, scarica la tensione e rivitalizza tutto l'organismo.



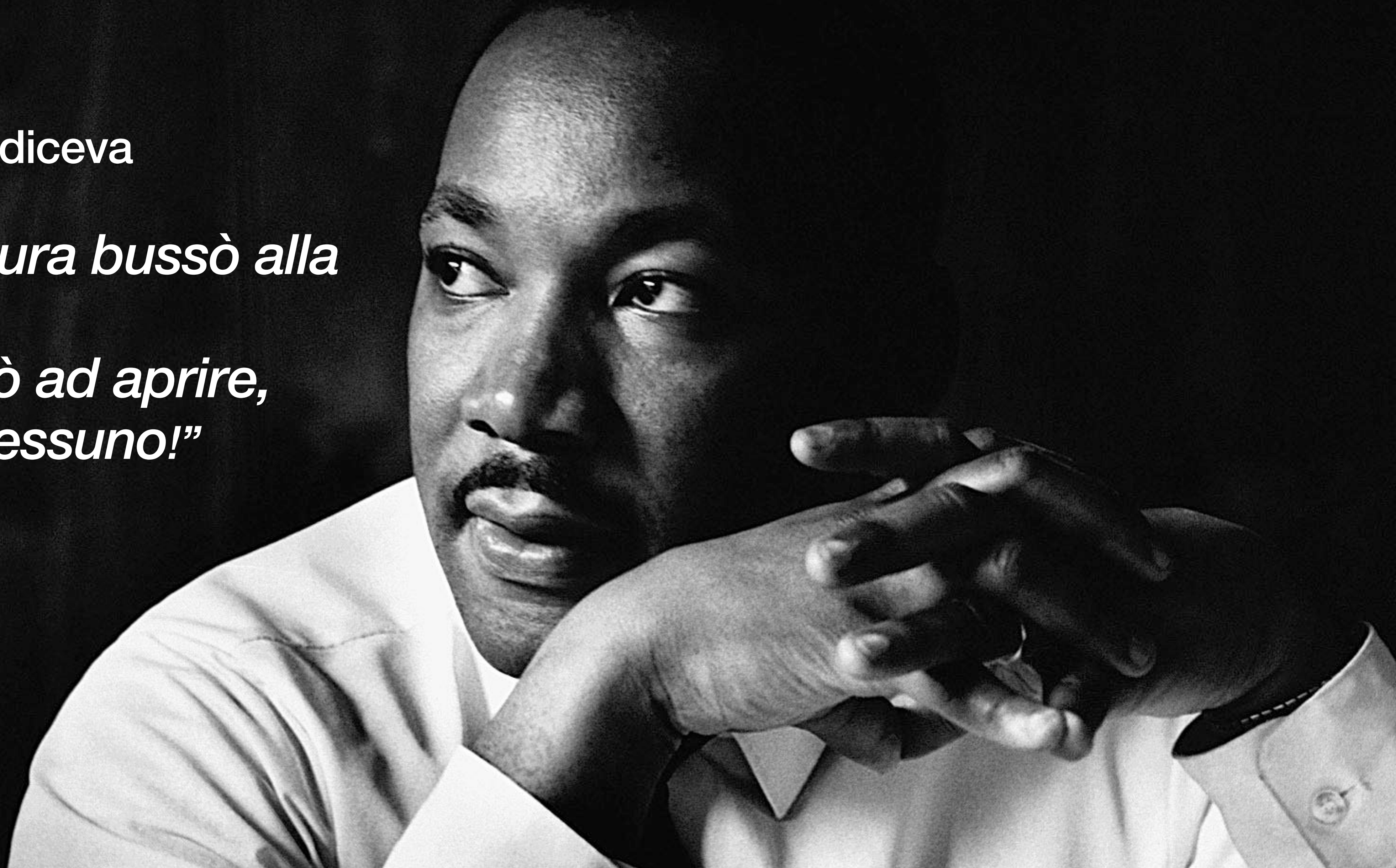
OLI ESSENZIALI IN CASO DI PAURA

- **ACHILLEA:** aiuta ad elaborare e a vivere consapevolmente il cambiamento, conferisce fermezza e stabilità contrastando la sensazione di essere in balia degli eventi, accompagna e guida verso il nuovo, aiuta ad accettare i cambiamenti come parte del ciclo della vita.
- **ALLORO:** facilita il processo decisionale, chiarifica il pensiero, dona coraggio, capacità di resistenza, trattiene dall'impulsività
- **ANGELICA:** contrasta depressione e mancanza di vitalità per esaurimento delle surrenali. Elimina le paure in particolare modo la paura del buio. Contrasta l'insicurezza e la scarsa stima di sé.
- **ARANCIO DOLCE:** porta gioia, felicità e voglia di fare, elimina le paure e le visioni pessimistiche, per chi non vede le proprie potenzialità

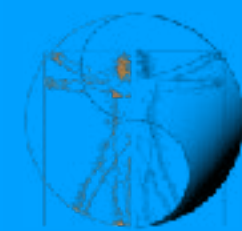


Martin Luther King diceva

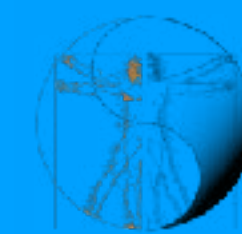
*“un giorno la paura bussò alla
porta,
il coraggio andò ad aprire,
non c’era più nessuno!”*



ACCADEMIA[®]
DI TRICOLOGIA



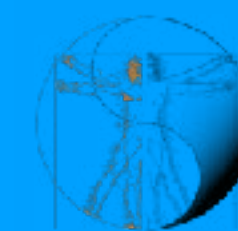
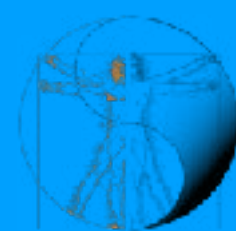
DEPRESSIONE



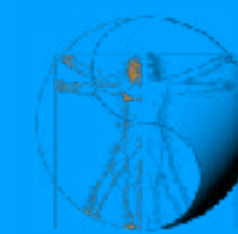
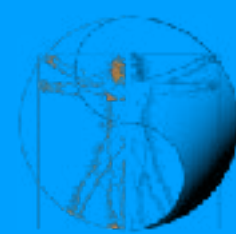
DEPRESSIONE

è un termine che viene utilizzato per indicare la presenza di umore triste, vuoto o irritabile, accompagnato da modificazioni fisiche, fisiologiche e cognitive che incidono in modo significativo sulla capacità di funzionamento dell'individuo.

- Una ridotta capacità di concentrarsi, memorizzare o prendere anche piccole decisioni,.
- Una tendenza molto forte a incolparsi, svalutarsi, sentirsi indegno.
- Un umore depresso, una marcata tristezza quasi quotidiana, con pensieri sempre negativi. Sembra che vi sia un vero e proprio dolore di vivere, che porta non riuscire a godersi più nulla.
- Vi può essere ritiro sociale, abbandono delle occupazioni piacevoli o diminuzione del desiderio sessuale.
- Una marcata affaticabilità, per cui la persona si sente spossata e stanca anche in assenza di attività motoria.



- Un appetito aumentato o diminuito. Può esserci una perdita di peso e un dimagrimento.
- Altri soggetti possono mangiare di più e desiderare fortemente cibi particolari (per es., dolci o altri carboidrati), cercando conforto nel cibo.
- Un aumento o una diminuzione del sonno. Alcune persone possono svegliarsi presto, avere frequenti risvegli notturni o faticare ad addormentarsi, senza sentirsi riposati al mattino, altri arrivano a dormire troppo (ipersonnia).
- Un marcato rallentamento motorio che si può manifestare come maggiore lentezza nel fare le cose, nell'eloquio, pensieri e movimenti del corpo rallentati, o, al contrario, una marcata agitazione in cui vi è l'incapacità di stare seduti, passeggiare avanti e indietro, stropicciarsi le mani, tirarsi o sfregarsi la pelle, i vestiti o altri oggetti.
- Mal di testa, palpitazioni o tachicardia, dolori muscolari, alle ossa, alle articolazioni e addominali. Le persone possono avere la sensazione di avere la testa confusa o vuota. Talvolta vi può essere stipsi o diarrea.



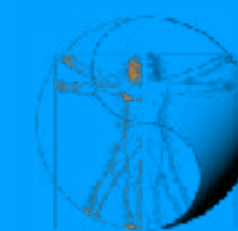
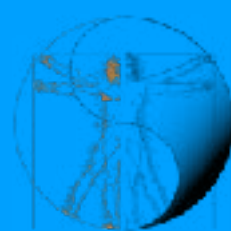
DEPRESSIONE COME MESSAGGIO

La **depressione** può in alcuni casi essere la manifestazione più visibile di un profondo **malessere** interiore. Qualcosa di non elaborato, non metabolizzato, non compreso che resta in profondità e non ci consente di vivere serenamente.

E' un messaggio e una richiesta di attenzione.

Allora fermiamoci a riflettere:

- dedichiamo un po' di **tempo** a noi stessi ogni giorno?
- stiamo coltivando le nostre **passioni**?
- cosa ci **piaceva** fare quando eravamo bambini? Cosa ci **piaceva** fare 10 o 20 anni fa? E cosa ci **piace** fare oggi?
- stiamo **rimandando** continuamente qualcosa?
- ci prendiamo cura della nostra **vita**?





ABBI CURA DI TE

ABBI CURA DELLE TUE EMOZIONI

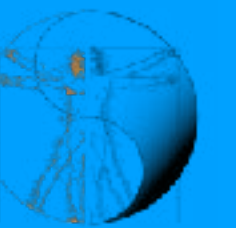
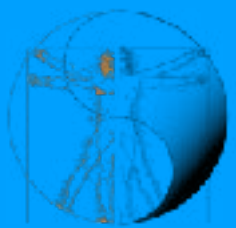
VIVI CONSAPEVOLMENTE

MANGIA BENE

DORMI BENE

MUOVITI

AMA



Grazie!

