

ANSIA E DEPRESSIONE

(episodica e cronica)

Definizioni

“L’ansia è un sentimento sgradevole e penoso di minaccia imminente, di inquietudine, disagio psichico che deriva dall’attesa dolorosa di un pericolo, di un danno sempre possibile che non si sa però che cosa sia, da dove verrà, quando ci colpirà, se sapremo affrontarlo lottando o evitarlo fuggendo” (E. Ey).

I correlati somatici più comuni dell’ansia acuta sono: tachicardia, precordialgia, ipertensione arteriosa, tachipnea con iperventilazione, secchezza delle fauci, bolo esofageo, nausea e vomito, diarrea, poliuria, pollachiuria, tremori, spasmi, ronzii auricolari, visione offuscata

L’ansia cronica è caratterizzata da iperestesia, nervosismo, irritabilità disturbi del sonno. Talora sono presenti sintomi quali: astenia, cefalea, difficoltà di memoria e concentrazione, aerofagia, meteorismo, crampi muscolari, impotenza

La depressione è una sindrome caratterizzata da sintomi psichici, comportamentali e somatici. I primi sono dominati da tristezza, disinteresse, perdita di fiducia in sé, senso di colpa e di inutilità. A livello comportamentale si rileva una tendenza all’isolamento, una riduzione di attività, la facilità o l’incapacità al pianto. I sintomi somatici più comuni sono: astenia, malessere, cefalea, inappetenza, insonnia

Primo approccio

In attesa di visita medica ci si limiterà al consiglio terapeutico nel trattamento della crisi d’ansia e della depressione episodica.

Visita medica

Persistenza di sintomi correlati all’ansia o alla depressione.

DEPRESSIONE

Cos'è

La depressione è un sintomo molto comune al giorno d'oggi e la gente spende ogni anno molto del proprio tempo e denaro negli studi degli psichiatri e per farmaci antidepressivi. Nella maggior parte delle persone depresse, tuttavia, non sono soltanto le problematiche e le circostanze della vita che provocano la depressione. Pressoché la totalità delle persone che soffre per questo problema presenta disfunzioni biomeccaniche, strutturali e ormonali che, se corrette, risolvono parzialmente o totalmente il problema. Nella pratica quotidiana, si può affermare che le seguenti cause coprono la vasta maggioranza dei casi.

Cause nutrizionali

1. Intolleranza alimentare

Le intolleranze alimentari molto spesso causano depressione così come numerosissimi altri disturbi legati alla sfera psichica. Nello specifico, si è constatato che il pomodoro, il latte e il granturco sono i cibi più comunemente coinvolti. Arachidi, soia, uova e frumento sono meno frequenti ma tuttavia facili da riscontrare. In tutti i casi in cui esista allergia, i cibi implicati devono essere eliminati dalla dieta in modo radicale. Spesso nei primi giorni, il paziente si sente peggio, quasi lamentasse una crisi di astinenza, ma successivamente i miglioramenti sono sicuri e spesso impressionanti.

2. Intolleranze mediate da chinine

Sono dovute al fatto che l'organismo è incapace di disintossicarsi dalle chinine (gruppo di polipeptidi in grado di provocare dolore e infiammazione). Così come per le cause precedenti, i sintomi includono depressione, cefalea, astenia e confusione. Pressoché la totalità di queste persone presenta carenza di zinco.

3. Infezione sistemica da *Candida Albicans*

Provoca esattamente gli stessi disturbi delle due cause precedenti. Le donne che presentano questo problema lamentano anche ripetute infezioni vaginali fungine che ricorrono nonostante le cure locali. L'uomo lamenta spesso *un piede d'atleta* cronico. Spesso gli individui depressi presentano contemporaneamente tutte e tre le cause suddette.

4. Disfunzione surrenalica o rapporto sodio/magnesio ridotto

L'iposurrenalismo è una condizione molto comune così come l'ipoglicemia da essa provocata. Sono proprio gli scompensi del livello di zucchero presente nel sangue che influiscono enormemente sul nostro sistema nervoso.

5. Ipotiroidismo o rapporto calcio/potassio elevato

Anche questa disfunzione è molto diffusa sia di per sé sia perché questa ghiandola risente in via diretta della funzione surrenalica.

6. Disfunzione ipofisiaria o del rapporto serotonina/norepinefrina

Poiché l'ipofisi controlla la funzione delle due ghiandole precedenti, anch'essa può essere causa di depressione. Il rapporto fra serotonina e norepinefrina è correlato alla funzione ipofiso-pineale, così è sufficiente indagare sui livelli di queste due sostanze per conoscere il grado di funzione delle ghiandole.

7. Carenza di litio

Il litio è un oligoelemento già usato farmacologicamente con successo per trattare condizioni maniaco-depressive. I casi di depressione che lo richiedono sono pochi, ma alcuni individui ne presentano una carenza.

8. Disfunzione epatica

Una delle funzioni del fegato, è quella di catabolizzare gli ormoni. In caso di una sua cattiva funzione, il risultante squilibrio ormonale, può essere causa di depressione.

9. Carenza di calcio

Uno stress marcato può provocare una carenza di calcio. Questa condizione fa sì che l'individuo non sia più in grado di convivere con lo stress, arrivando alla depressione.

10. Eccesso di calcio

Un eccesso di calcio tissutale comporta una riduzione di funzione dell'ormone tiroideo. La depressione è uno dei sintomi principali di questo stato.

11. Carenza di vitamine del complesso B

Poiché tali vitamine sono legate a molte funzioni nervose, nonché alla gestione degli zuccheri (vit. B6), una loro carenza è fortemente legata a fenomeni depressivi.

12. Eccesso di rame

Un livello tissutale eccessivo di rame provoca una riduzione di funzione sia tiroidea che surrenalica.

13. Carenza di rame

Il minerale rame è implicato nella produzione dei principali neurotrasmettitori. Una sua carenza può dare depressione.

14. Metalli tossici

La maggior parte dei metalli tossici interferisce con il buon funzionamento dei neurotrasmettitori e delle cellule nervose. Numerosi sono i disturbi a livello del sistema nervoso quando sono presenti. Quello più comune è la depressione.

15. Rapporto sodio/potassio ridotto

È un rapporto minerale che se alterato, provoca numerosi disturbi psichici. Oltre alla depressione può provocare fobie, cambiamenti repentini di umore, repressione e indecisione.

16. Carenza di potassio

Il potassio è fondamentale per condurre l'impulso nervoso. Una sua carenza provoca apatia, perdita di peso e depressione.

Consigli dietetici

Qualsiasi cibo in grado di alterare l'equilibrio glicemico può favorire la depressione. Al riguardo sono stati scritti libri interi. È evidente quindi che bisogna eliminare l'assunzione di carboidrati raffinati. In base ai risultati delle analisi, eliminare i cibi a cui si è allergici. I cibi che maggiormente provocano depressione sono: pomodori, latte e granturco. Seguono arachidi, soia, uova, frumento e patate. Non utilizzare lievito per la sua possibile influenza sulla candida. Sono consigliati succhi di sedano, barbabietole, agrumi.

Supplementi nutrizionali

1. Zinco chelato

Quasi sempre esiste carenza di questo minerale specie in chi presenta allergie mediate da chinine. Inoltre lo zinco è l'antagonista principale del rame.

2. Acido caprilico

È una delle sostanze nutrizionali più attive contro le infezioni sistemiche da candida.

3. Acido pantotenico

La vitamina più importante in caso di insufficiente funzione surrenalica.

4. Manganese chelato

Agisce come regolatore del metabolismo glucidico. Stimola la funzione tiroidea.

5. Cromo GTF

È la sostanza elettiva per bilanciare il livello ematico di zucchero.

6. Litio

Da usarsi nei casi di carenza e sotto controllo medico.

7. Complesso B

Quasi tutte le vitamine del complesso B, hanno un ruolo molto importante nella regolazione delle funzioni del sistema nervoso. Spesso la loro azione interviene a livello del metabolismo glucidico (B2, B6).

8. Vitamina C

È una vitamina che agisce in maniera molteplice. Regolarizza la funzione surrenalica, incrementa la produzione endogena di endorfine, bilancia il metabolismo glucidico ed è fondamentale la sua azione chelante e quindi di eliminazione di metalli tossici.

9. Tirosina

È un aminoacido che stimola il metabolismo ed è elettivo nei casi depressivi.

Erbe associate

1. Ginseng (*Panax [ginsengi]*)

La sua azione stimolante aiuta l'organismo a superare le situazioni stressanti e la stanchezza. È importante il contenuto in vitamine del complesso B, calcio, ferro e fosforo.

2. Gotu kola (*Hydrocotyle asiatica*)

Viene usato da sempre quando l'individuo presenta stress psicologici e stanchezza mentale.

3. Kelp (*Fucus vesiculosus*)

La sua azione tonica generale, è dovuta al contenuto elevato di numerosi oligoelementi.