

ELIMINA LO STRESS e allontani la fame: ecco i tuoi alleati

Come rispindere alla tendenza a rispondere a sentimenti stressanti e difficili mangiando, anche in assenza di fame fisica

Con la consulenza della dottoressa **Daniela Cimpeanu**, naturopata ed esperta in benessere e prevenzione dei disturbi gastrointestinali.

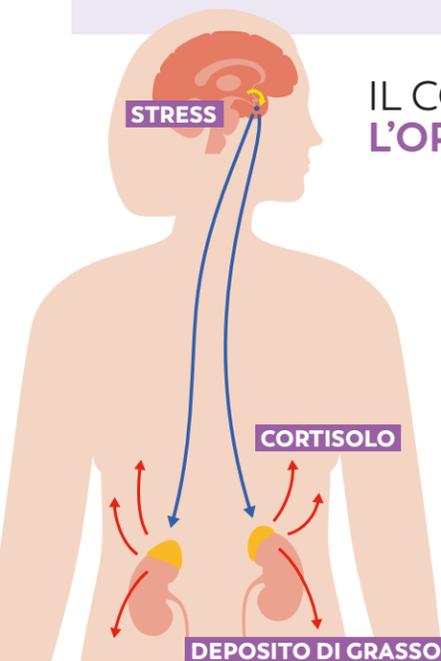
Le difficoltà quotidiane, quando si rompono i delicati equilibri sul lavoro, in famiglia, in coppia, ci fanno innervosire e rendono più difficile il proposito di perdere peso. Di conseguenza, aumentano il disagio e la tensione, fattori che fanno vacillare l'impegno dietetico e anzi scatenano il ricorso al cibo per anestetizzare il crescente nervosismo. Così la fame prende il sopravvento con piccole ma continue trasgressioni e diventa difficile porre un freno. Alla base c'è lo stress quotidiano che gioca un ruolo fondamentale nell'accumulo di adipe, soprattutto a livello addominale. Ecco per-

ché contrastare questo stato psicofisico è una mossa fondamentale per stroncare sul nascere quei meccanismi ingrassanti che si accendono nei momenti in cui siamo più sotto pressione.

Per combattere lo stress vengono in aiuto specifiche erbe con proprietà "anti-fame" dimagranti da usare che aiutano a stare alla larga da snack poco sani e abbuffate fuori orario. E poi anche il profumo di un olio essenziale particolare può rilassare e allontanare la tensione del momento, distraendoci al contempo dal pensiero fisso del cibo.

IL CORPO PRODUCE TROPPO CORTISOLO, L'ORMONE CHE CI FA ACCUMULARE ADIPE

Lo stress eccessivo e prolungato è un fattore ingrassante. Quando ci troviamo in una situazione stressogena, cioè di allarme o che richiede attenzione elevata, l'organismo inizia a rilasciare cortisolo. Questa sostanza ci prepara, in un certo senso, a reagire prontamente a qualunque evenienza: aumenta la pressione del sangue (così da migliorare le prestazioni fisiche) e anche il livello di zuccheri e grassi nel sangue (una dose di energia immediatamente disponibile). Una volta terminata la situazione stressogena, tutto rientra nella norma. O almeno, dovrebbe: non sempre accade - ad esempio nelle situazioni di stress cronico. E quando ciò non avviene, cioè quando il cortisolo resta costantemente in circolo a livelli piuttosto elevati, si ottengono degli effetti negativi sia per la salute che per la linea: la glicemia resta costantemente alta, una condizione che favorisce il deposito di grasso e stimola la fame, anche tra un pasto e l'altro. Allentare la morsa dello stress, e quindi abbassare il livello di cortisolo, già più alto del normale, è una strategia fondamentale per tenere il peso sotto controllo, specie dopo i 40 anni.



SE PREVALE LA STANCHEZZA

L'erba medica (*Medicago sativa*) nota anche come "alfa-alfa". Grazie alla sua ricchezza in vitamine, aminoacidi e minerali, questa pianta viene impiegata come corroborante nella fatica fisica. Si assume la tintura madre: 40 gocce, 3 volte al giorno con acqua prima dei pasti.

Il consiglio antistress: impara a stare nel presente

Sì, è vero. Lo stress oggi è una costante nelle nostre vite. Tuttavia è anche vero che molto stress dipende anche da come noi affrontiamo la vita e le difficoltà che ci presenta ogni giorno. Spesso ingrassiamo perché abbiamo nella testa troppi pensieri, troppi ragionamenti, e l'eccesso di pensieri significa per il cervello la secrezione di sostanze che ci spingono a mangiare sempre di più.

Si ricorre al cibo per bloccare l'eccesso di pensieri: è un espediente del quale il cervello si serve per fermare l'accumulo di ragionamenti che per i nostri circuiti cerebrali sono troppo pesanti, e determinano un blocco delle reazioni biochimiche del cervello. Insomma, per non "intasarci di pensieri" il nostro organo più prezioso si difende ricorrendo al cibo.

Come se dicesse: "Meglio mangiare, che essere pensatori cronici". Come uscirne? Stando con la testa nel presente. Essere presenti, consapevoli, non avere in testa nient'altro se non quello che stiamo facendo in quel momento, è l'essenza della meditazione... Che non significa rinunciare al piacere del cibo, no. Significa stare con se stessi per qualche istante, mentre si guida, si lavora, si ama, si guarda la tivù, percependo semplicemente la propria presenza e le emozioni che ci stanno attraversando e che sono sempre momentanee. Senza pensarci su. Basta essere presenti a se stessi qualche volta durante la giornata per permettere al cervello di secernere mediatori cerebrali che accelerano il metabolismo e bloccano la fame.

Ecco le piante che ti regalano calma e peso forma

Vediamo ora le piante utili nei momenti di surmenage psichico per ridurre lo stress e quindi anche la fame nervosa. Puoi abbinare uno di questi tre rimedi fitoterapici a una bustina di magnesio e, se serve, anche a una compressa del complesso vitaminico B.



Passiflora: spegne l'incendio delle preoccupazioni

Una pianta antistress che agisce sulle tensioni e sulla fame nervosa è la passiflora. Quest'erba è ricca di flavonoidi e alcaloidi, sostanze che inducono uno stato di calma.

Come assumerla

Ricorri a questa tisana calmante. Fatti preparare una miscela con 20 g di coni di luppolo, 50 g di fiori di camomilla, 20 g di parti aeree di passiflora, 10 g di petali di papavero selvatico.

Melissa: calma l'asia di pancia

Questa straordinaria pianta ha potenti effetti calmanti sulla psiche ed è considerata anche un ottimo antidepressivo per i lievi cali di umore. L'azione distensiva della melissa coinvolge anche la muscolatura liscia intestinale, contro gonfiore, fermentazioni e stipsi.

Come assumerla

Puoi assumere quest'erba come tisana (un cucchiaino di erba essiccata per tazza d'acqua bollente) oppure anche sotto forma di estratto secco (nebulizzato e titolato in acido rosmarinico minimo 2%) e in acidi idrossicinnamici.



Rodiola: aiuta ad affrontare i momenti più stressanti

Uno dei primi rimedi fitoterapici con un'azione adattogena e calmante molto valida è la Rodiola rosea. Questa pianta agisce ristabilendo il tono dell'umore, aumenta i livelli della serotonina, l'ormone che contrasta l'ansia e in più ha anche un'azione sedativa specifica che si rivela utile proprio contro la fame nervosa.

Come assumerla

La rodiola va assunta mezz'ora prima dei pasti principali: una o 2 capsule al giorno.

Magnesio: se manca, aumenta l'ansia

Questo sale minerale è un eccellente rilassante. Basti pensare che svolge più di 300 funzioni biochimiche al giorno agendo su molti disturbi e sull'equilibrio psichico. Una carenza può provocare anche condizioni di ansia che ci spingono a rifocillarci con cibi spazzatura non necessari.

Come assumerlo

Prendi una bustina di magnesio in polvere sciolto in poca acqua, nel tardo pomeriggio.

Vitamine del gruppo B: hanno un'azione rilassante

Anche le vitamine del gruppo B sono fondamentali per sostenere il sistema nervoso nei momenti di surplus di lavoro.

Come assumerle

Aggiungi una compressa del complesso multivitaminico B, da prendere la mattina prima di colazione.



I fiori di Bach risolvono gli stati emotivi che portano a mangiare di più

Anche i fiori di Bach hanno la capacità di riequilibrare quei disagi emotivi che stanno alla base della fame nervosa. Sono un metodo di cura (detto anche floriterapia) ideato dal medico inglese Edward Bach (1886-1936). Egli osservò che le piante e i fiori possiedono una "personalità" che rispecchia quella dell'essere umano e individuò 38 "piante di ordine superiore" capaci di riequilibrare un particolare atteggiamento interiore (per esempio la rigidità morale, la tendenza a colpevolizzarsi e così via). **L'approccio di Bach è psicosomatico, nel senso che il sovrappeso (come tutti i sintomi) è una condizione che interessa sia il piano fisico, corporeo, sia quello emotivo.** Gli estratti floreali possono aiutare a superare quei disagi o blocchi interiori che portano a mangiare di più e favorire il processo di elaborazione e integrazione delle emozioni spiacevoli. Per esempio, **Centaury (centaurea)** è il fiore di chi pensa sempre agli altri trascurando sé stesso, per cui tende poi ad autograticarsi col cibo come una sorta di premio di consolazione; **Agrimony** per chi si alza di notte per mangiare a causa dell'ansia; **Elm (olmo)** è indicato a color che mangiano per tirarsi su e così via e **Chicory** è un altro rimedio contro la fame ansiosa legata al bisogno di amore materno. **Cherry plum** invece è indicato a coloro che mangiano smodatamente per un istinto autoaggressivo.

I rimedi floriterapici si assumono così

Basta metterne 4 gocce sotto la lingua 4 volte al giorno o al bisogno (quando inizia a scattare la fame nervosa, per esempio). Possono essere usati da soli o affiancati a un programma alimentare dimagrante. In entrambi i casi però la floriterapia non dovrebbe basarsi solo sull'assunzione degli estratti floreali. Infatti, in quanto terapia psicosomatica, il cardine della floriterapia è il colloquio con il floriterapeuta, che permette la scelta dei fiori più indicati e quindi, innanzitutto, la presa di coscienza di quel particolare stato emotivo dominante e che si fa fatica a elaborare e superare.



Libera nell'aria i profumi della calma... e la fame sparisce

In più nei momenti di superlavoro e di grande stress profuma la casa e l'ambiente di lavoro con uno di questi oli essenziali che ti consigliamo qui di seguito, versandone 5 gocce in un bruciatore profumi. Puoi anche massaggiarne una goccia sui polsi, diluendola in poco olio vegetale o usare 2-3 gocce di una di queste essenze per un bagno rilassante a fine giornata.

L'arancio amaro contrasta gli stati d'ansia, ma anche insonnia e depressione. Aiuta a ritrovare fiducia in noi stessi e nelle nostre capacità creative, dando più energia e allontanandoci dalla tristezza e dalla malinconia.

L'essenza di lavanda, invece, calma gli eccessi di emotività, tonifica il sistema nervoso, rilassa la mente e favorisce il sonno.

Ha un'azione riequilibrante straordinaria e agisce bene in caso di eccesso di ansia, nervosismo, depressione e malinconia. Calma gli animi più impulsivi e irruenti.

L'olio essenziale di cipresso invece porta calma e armonia là dove ci sono confusione e irritazione mentale.

Infine il profumo di camomilla romana agisce sugli sbalzi del tono dell'umore. Calma la rabbia, lo scoraggiamento ma anche shock nervoso e cattivo umore.