

STRESS

Dottor Camilla Piantanida

L'essere vivente è fatto in modo da mantenere una omeostasi interna (temperatura, pressione, pH.. costanti) in un ambiente che continua a cambiare. Per fare questo deve consumare energia che impiega riorganizzando il lavoro di ogni organo e viscere ed i loro rapporti reciproci ogni volta che la variazione dell'ambiente esterno lo richieda.

Quando l'energia viene a mancare o l'ambiente cambia troppo spesso o troppo bruscamente ecco che gli organi non rispondono prontamente ai nuovi comandi e l'equilibrio dinamico non è mantenuto.

I sintomi sono diversi dalla stanchezza al nervosismo, dall'insonnia all'apatia, sensazioni di inadeguatezza e di irrequietudine..

E' chiamata stress questa sindrome da disadattamento cronico.

Ogni evento o condizione che richiede l'uso di energia fisica, psichica, emozionale può essere causa di stress: l'inquinamento atmosferico scarica il corpo nel tentativo di difesa, così anche il traffico cittadino; i pasti veloci e particolarmente elaborati impegnano molto e a lungo l'apparato digerente richiedendo molta energia per essere digeriti; i rumori violenti, improvvisi e le paure bruciano energia perché tengono il corpo in continuo stato di allerta.

In caso di stress il corpo ha bisogno di essere ricaricato e riequilibrato.

Secondo la Medicina Tradizionale Cinese l'organo serbatoio dell'energia è il rene, la milza è l'organo che segue i processi di trasformazione da quelli più fisici (digestione) a quelli più energetici emozionali (cambio di stagione, separazioni). Milza e rene sono quindi due organi che lavorano molto nei processi di adattamento. La parte corticale del surrene secerne sostanze steroidee con azione antidolorifica; la parte midollare produce adrenalina e noradrenalina che aumentano il metabolismo e scatenano reazioni di difesa. Queste ghiandole sono quindi utili nell'affrontare situazioni minacciose per l'organismo, situazioni che possono essere causa di stress. Spesso vengono stimolate inutilmente con caffè e altri eccitanti causando incapacità di reazione all'occorrenza. Tutte le ghiandole endocrine sono controllate, attraverso sostanze chiamate Releasing factors, dall'ipofisi, organo che fa da tramite tra sistema endocrino e sistema nervoso.

E' utile ricordare che attraverso la riflessologia il corpo reagisce allo stimolo con la risposta più adatta per l'economia dell'intero organismo, può scegliere di stimolare o rilassare.

I punti riflessologici si possono massaggiare oppure possiamo usare la penna da cromopuntura che invia fasci di luce colorata quando il punto fosse molto dolente, è utile anche per velocizzare la risposta del corpo e per lavorare su piani più sottili ed energetici. In questo caso la scelta del colore determina la reazione di stimolo o di inibizione.

L'uso dei fiori di Bach, applicati prima del massaggio, permette la stimolazione del punto attraverso la frequenza del fiore in modo mirato, preciso e più velocemente.

Il punto riflesso del Rene si trova al centro della pianta del piede, contro il terzo metatarso.

Possiamo stimolarlo prima con il massaggio, successivamente con il colore arancione. La frequenza dell'arancione stimola dolcemente il piano fisico e quello emozionale aiutando a recuperare energia e a dissipare le paure, stato d'animo legato alla loggia dei reni.

L'**arancione** porta gioia e allegria. Dopo avere applicato il colore per circa un minuto, verificiamo col massaggio che il dolore sia diminuito. Spesso, applicando il colore, il corpo reagisce in modo evidente. Può comparire un battito superficiale nella zona intorno a quella trattata e questo ci aiuta a determinare il tempo del trattamento: quando il battito si stabilizza o scompare possiamo smettere l'applicazione. Durante il trattamento la persona può avere sensazione di bruciore nel punto o nelle zone vicine, può avere tremori, sentire formicolii.. E ancora tutto questo ci conferma che il corpo sta percependo il messaggio ed è pronto a reagire. Se dopo aver applicato l'arancione il dolore nel punto riflesso non è scemato possiamo insistere per più tempo con lo stesso colore oppure, se la persona trattata ha un aspetto particolarmente stanco possiamo passare al colore rosso. Il rosso possiede una frequenza molto bassa che stimola in modo particolare il piano fisico, perfino la rigenerazione cellulare. Dopo l'applicazione del colore controlliamo sempre lo stato del punto riflesso con il massaggio che, tra l'altro, funge da sigillo al trattamento cromatico e richiama di nuovo ai piani più bassi. Il punto riflesso del rene può essere trattato anche con i fiori di Bach per la stanchezza. Generalmente quello che entra più facilmente in risonanza con il punto è Olive, il fiore per la stanchezza fisica, emozionale e mentale. Lavora molto bene anche il Rosmarino dei fiori italiani. In caso di dubbio è molto utile testarli per capire la causa prima del disequilibrio.

Il punto riflesso della Milza si trova sotto la pianta del piede sinistro tra quarto e quinto metatarso, spingendo verso il quinto. Oltre alla tecnica pressoria possiamo utilizzare il colore giallo per stimolare la milza. La frequenza del giallo è la più alta tra quelle dei colori caldi, caratteristica che lo rende in grado di lavorare anche sui piani psichici. Il giallo stimola la milza, dà nuova energia alla trasformazione, aiuta lo sblocco di situazioni che non si sciolgono, continuando a riproporsi in modo ciclico. Dopo aver usato il colore, prima di passare al punto successivo, possiamo applicare Rock water e massaggiare fino ad assorbimento. La frequenza di questo fiore di Bach entra in risonanza col punto riflesso di milza particolarmente bene, riportando equilibrio.

Il punto dei Surreni si trova sopra a quello dei reni, va stimolato con una pressione a uncino verso la testa distale del terzo metatarso. Spesso è possibile riequilibrarlo con il colore verde, che unisce la capacità distensiva del blu alla capacità energizzante del giallo.

I punti riflessi dell'Ipofisi si trovano al centro del dermoglofo di ogni dito del piede, si possono stimolare con una pressione esercitata con la nocca di un dito per non infastidire con le unghie. Scegliamo il colore viola per distendere l'ipofisi diretta, sul primo dito, e il colore giallo per muovere i pensieri stantii segnalati dal dolore al terzo dito.

Il viola è il colore freddo con la frequenza più alta, come il giallo lavora sul piano psichico. Il punto diretto dell'ipofisi è spesso equilibrato da Cherry plum, fiore di Bach che calma la mente.

Con la riflessologia plantare equilibriamo ancora il sistema nervoso trattando la zona della colonna con movimento a bruco e trattando tutto il polpastrello dell'alluce che rappresenta la scatola cranica. Il punto del Plesso solare e quello del Diaframma si trovano rispettivamente intorno all'articolazione metatarso-falangea del terzo e del secondo dito. Questi due punti possono essere trattati con il colore verde oppure, se il dolore è persistente, possiamo adoperare il blu che è più distensivo e calmante. Trattare il plesso solare aiuta la persona a guardare i propri problemi in modo più obiettivo, permette di acquistare la forza e la tenacia per superarli. Il trattamento del diaframma è distensivo, diminuisce le apprensioni.

Trattiamo infine la Zona del sonno per aiutare il corpo a recuperare energia attraverso un buon riposo e sfioriamo i malleoli interni con un movimento circolare per migliorare il rilassamento e la capacità di respirare profondamente. La zona del sonno è posta sopra il dorso dei piedi, occupa la

parte distale di terzo, quarto e del quinto metatarso. Si stimola con uno sfioramento circolare in senso orario a destra, in senso antiorario a sinistra.