



## LE SINDROMI DEPRESSIVE IN NATUROPATIA

Che cos'è la depressione dal punto di vista naturopatico?

La depressione è un concetto generale che indica alcuni disturbi del tono dell'umore con una serie di sintomi che possono andare dal senso di abbattimento e mancanza di volontà fino all'apatia vera e propria e totale. In Naturopatia è essenziale chiarire il significato di malattia in quanto essa non può essere considerata come un qualcosa di accidentale ma come più profonda espressione di vari aspetti, i più repressi, temuti ed accantonati della nostra esistenza.

Occorre innanzi tutto cercare di comprenderne il significato e capire le motivazioni che intervengono a determinare l'insorgenza del disturbo.

Come si può manifestare la depressione?

Può insorgere in maniera cosiddetta spontanea, ovvero può non essere preceduta o scaturita da nessun elemento condizionante di tipo spiacevole oppure, in altri casi, esiste un vero e proprio elemento o condizionamento scatenante con una reazione che appare sproporzionata rispetto all'evento (abbandono, lutto, insuccessi e malattie oppure una familiarità, abuso di farmaci o fasi particolari come la menopausa). Infatti possiamo dire che non esiste "la depressione" in sé ma "le depressioni", cioè una varietà di condizioni depressive, che possono manifestarsi in maniera differente.

Quali sono i casi di depressione principale?

Esiste una depressione definita **MAGGIORE MELANCONICA** (primaria) con aspetti di prostrazione e disperazione, non si provano emozioni né piacere nelle attività, manca energia e ci si sente affaticati. Spesso manca appetito, si soffre di insonnia, si ha difficoltà a concentrarsi e a ricordare. L'altro tipo di depressione definita **MINORE ANSIOSA** (secondaria) viene caratterizzata da ansia, irrequietezza motoria, tendenza ad auto compiangersi e ad incolpare gli altri delle proprie condizioni. Compare anche astenia, fragilità del sonno, irritabilità e apprensività uniti a disturbi della concentrazione.

In iridologia come si possono identificare i segni della depressione? Quali sono i rimedi naturali?

Ci sono alcuni segni che possono indicare una tendenza o una predisposizione a fenomeni di origine depressiva.

Nella depressione primaria o maggiore verifichiamo la presenza di raggi solari estesi soprattutto nella parte nord dell'iride (zona che rappresenta la volta cranica con i settori relativi all'adattamento alla motricità ed alla coscienza).

Potremmo trovare un collaretto praticamente assente oltre ad una miosi pupillare unita, il più delle volte, ad un appiattimento della pupilla nella zona nord. In questo caso potremmo ad esempio utilizzare il Magnesio che aiuta a sciogliere le tensioni e le contrazioni unito alla Griffonia che invece sosterrà il tono dell'umore.

Nella depressione secondaria o minore potremmo trovarci di fronte invece ad un collaretto in ipertonia e ad una pupilla in midriasi. Potremmo trovare altresì la presenza di anelli di contrazione che contornano l'intera zona radiale.

Le fibre potranno essere sbiancate aperte e, nelle iridi fibrillari (chiare), presentarsi ritorte. Nelle costituzioni ematogene (di colore scuro) invece la trama potrà presentarsi schiarita.

L'utilizzo, in questo caso, di una pianta come la Rhodiola potrà senz'altro sostenere la persona



apportando una buona tonificazione ed una adattabilità ai fattori stressogeni permettendo una corretta ed armonica reazione alle situazioni emozionale.

Anche Astragalo, Withania aiuteranno a mantenere un buon equilibrio neuro-vegetativo.

Questi rimedi possono migliorare appunto la qualità della nostra vita e soprattutto dei “mostri” che ci sentiamo dentro.

**Gian Luigi Benni - Naturopata, Heilpraktiker, Iridologo**

**Tel. 347.0055601 - naturopatiaprofessio@libero.it**