

## 6 - Libert  di movimento

"Noi siamo di voglia a muoverci pieni che restar non potem."  
(Purg. XVIII; 115-116)

Problema: Svalutazione motoria

Parola chiave: Immobilit  / Dinamismo

Movimento   vita.

Oggi la vita ci spinge al dinamismo, ad affrontare sempre nuove sfide. Nella frenesia accade che le mete prefisse ci sfuggano, e i problemi quotidiani divengano ostacoli insormontabili che si ripercuotono, a livello biologico, sull'apparato motorio. Gli stati mentali ad essi associati sono: non riuscire a raggiungere un obiettivo, non avere i mezzi per la sua realizzazione, la mancanza di una chiara direzione, la difficolt  di afferrare un'occasione o di schivare un pericolo. Questo rimedio   una guida a trasformare un ostacolo in un'opportunit .

Per meglio comprendere il concetto di svalutazione motoria basta osservare la Natura. Qualsiasi animale di fronte a un pericolo ha una reazione di fuga o aggressione (previa la valutazione dell'entit  della minaccia). Tali comportamenti che sono sensati negli animali, possono non esserlo nell'uomo, poich  egli, essendo per natura predisposto ad aggredire, ad affrontare il pericolo per risolverlo associa alla fuga la vergogna. Il non sentirsi in grado di aggredire un problema causa svalutazione.

I processi mentali ed i loro corrispondenti fisiologici sono in relazione a:

- Non sentirsi in grado di fare/arti superiori, o andare/arti inferiori; trofismo della massa muscolare corrispondente.
- Difficolt  a raggiungere gli obiettivi preposti, percezione di barriere davanti a s , difficolt  a difendere il proprio territorio; innervazione della muscolatura.

In realt  esiste una terza opzione oltre la fuga e l'aggressione: la morte apparente, quando un animale sente un pericolo inevitabile (immaginate una gazzella che sta per essere sbranata da un leone) finge di essere morto. Questa reazione biologicamente ha due vantaggi far credere di essere gi  morti cosicch  il predatore rinunci all'attacco, o provare meno dolore al momento dell'uccisione. Il meccanismo ad esso corrispondente nell'essere umano   la depressione.

A livello biologico un'ulteriore possibile fattore d'innescio di svalutazione motoria, pu  essere il superamento del ruolo sociale o familiare, ovvero non riuscire ad affrontare un cambiamento. Questo come gli altri motivi sopraelencati ci fanno sentire immobilizzati, senza via di fuga, o limitati da ostacoli, causando un atteggiamento rinunciatario e favorendo l'inattivit .

Organi e tessuti coinvolti nel problema

Ossa, muscoli, tendini, legamenti, sistema linfatico, guaina mielinica dei nervi. Rimedio a base di:

Rosmarino e Ginepro

Azioni sul piano fisico

Tonificante generale, tonificante muscolare, digestiva aromatica, ipertensiva leggera, stimolante epatica, circolatoria, antispastica della muscolatura, antireumatica.

Indicazioni

Coadiuvante in caso di: problematiche muscolari, ossee, articolari (artrite, artrosi, osteoporosi, fratture frequenti, reumatismi, dolori muscolari, stiramenti, tendiniti, contratture, distorsioni, demineralizzazioni), traumi fisici frequenti, sovrappeso, obesit , digestione lenta, ipofunzionalit  epatica, stasi circolatoria, gonfiore addominale, ipotensione, astenia, perdita della memoria.

Riequilibrio sul piano energetico

Rafforzamento dell'io, spinta al movimento, socializzazione, coraggio, chiarezza della visione interiore.

Ingredienti

Rosmarino (foglia, fiore, olio essenziale), Ginepro (bacche, olio essenziale).

Descrizione botanica e habitat

Rosmarino: arbusto cespuglioso sempreverde aromatico tipico delle zone mediterranee, raggiunge il metro di altezza. Amante dei luoghi assolati, ha un fusto legnoso, foglie da lineari ad aghiformi, leggermente tomentose e biancastre sulla pagina inferiore. I fiori labiati si trovano all'ascella delle foglie e sono di colore azzurro/blu. Emana un forte profumo.

Ginepro:   un arbusto ramoso appartenente alla famiglia delle Cupressaceae, sempreverde alto da 1 a 10 m, dioico, con foglie lineari e aghiformi unite in verticilli di tre. I fiori sono ascellari, quelli maschili sono riuniti in piccoli amenti gialli, quelli femminili isolati o uniti in piccoli gruppi. Il frutto   una pseudobacca carnosa detta galbulo. Il ginepro   un arbusto poco esigente, caratteristico dei pascoli e delle brughiere.

#### Modo d'uso

Adulti: da 10 a 50 gocce due volte al giorno prima di colazione e pranzo diluito in acqua.

Bambini: da 5 a 10 gocce due volte al giorno prima di colazione e pranzo diluito in acqua.