

TROVARE LA VOGLIA DI STUDIARE

Trovare la voglia di studiare è un'impresa molto molto difficile!

Oltre che farmacista sono anche la madre di due ragazzi e quindi capisco molto bene la preoccupazione di tutti i genitori quando si parla di scuola. Inoltre, come ho scritto nella mia presentazione, non ho mai smesso di studiare, e so cosa significa sostenere esami anche ad una età "matura"!

Quindi vorrei condividere la mia esperienza per ottenere il massimo dalla nostra materia grigia.



FIORI DI BACH

Fiori di Bach per la concentrazione

I fiori di Bach sono estremamente utili quando si parla di capacità di concentrazione e necessità di avere la mente lucida. Essi infatti possono donarci la capacità di apprendere in maniera più proficua e possono toglierci l'ansia da prestazione che ci assale negli ultimi giorni prima di sostenere un esame.

Naturalmente la floriterapia è un trattamento che va sempre personalizzato. Comunque le miscele che vi propongo sono abbastanza standardizzabili per i problemi di studio e di ansia da esame.

Per migliorare la capacità di concentrazione:

CHESTNUT BUD per ricordare ciò che studio. Evita il ripetere sempre lo stesso errore. *(Non riesco mai a ricordare le date!)*

CLEMATIS per concentrarsi, per evitare la divagazione della mente *(devo leggere la stessa pagina tre volte perché mi perdo)*

LARCH per trovare la fiducia in se stessi, nelle proprie capacità *(assolutamente non sono portato per la matematica, non ci riesco)*

ELM per trovare la forza e l'energia necessarie allo sforzo *(mi sembra un'impresa titanica ma non ho scelta, ce la devo fare)*

GENTIAN per la fase depressiva che può arrivare durante lo sforzo *(no, no, è troppo difficile per me)*

Per l'ultima settimana prima dell'esame:

CHESTNUT BUD

CLEMATIS

LARCH

MIMULUS per la paura dell'esame *(al solo pensiero mi viene il panico)*

WHITE CHESTNUT per dare tregua alla mente che non riesce a pensare ad altro che all'esame *(ho rischiato un incidente perché mentre guidavo ero sovrappensiero)*

GARUM ARMONICUM



GARUM ARMONICUM ricavato dall'interiora dei pesci

Le origini del Garum risalgono all'antica Roma. Era una salsa liquida fatta con le parti di scarto del pesce (interiora, branchie, sangue) macerate nel sale. Queste parti contengono degli enzimi che provocano una specie di autodigestione e davano origine a questo liquido usato per condire. Era preparato a partire da una materia prima poco pregiata, ma diventava un cibo molto raffinato e costoso.

Oggi si parla di Garum Armonicum e si prepara sempre dall'autolisi enzimatica di visceri di pesce. Però se ne controlla la provenienza (pesci che vivono a 1500-2000 metri di profondità nell'Atlantico) e il processo di macerazione è controllato.

In questo modo ottengo un prodotto ricco di aminoacidi importantissimi per la **memoria e la concentrazione** (glicina, acido glutammico, acido aspartico), omega 3, vitamina E e selenio. Questi componenti sono fondamentali per aumentare la capacità di memoria e concentrazione. Inoltre hanno un ottimo effetto anche sull'ansia da prestazione. Quindi usare Garum è un ottimo metodo per **trovare la voglia di studiare**.

MAGNESIO

Il [magnesio](#) favorisce l'equilibrio delle funzioni neuropsicologiche migliorando le connessioni cerebrali. Inoltre serve anche per **abbassare lo stato stress** poiché diminuisce il rilascio di adrenalina e di conseguenza la stanchezza. Riduce la cefalea e le tensioni muscolari e agevola il sonno. Dobbiamo solo fare attenzione al tipo di magnesio che assumiamo poiché alcuni Sali di magnesio possono provocare diarrea e non vengono correttamente assorbiti. Controlliamo che l'integratore che abbiamo scelto contenga questi sali: magnesio glicerofosfato, citrato, ossido, carbonato o ascorbato. A volte può essere associato ad alcune vitamine, soprattutto il gruppo B, poiché queste possono favorirne l'assorbimento.

PHOSPHOORICUM ACIDUM

[Phosphoricum acidum](#) è un farmaco omeopatico che risulta molto utile nell'**affaticamento intellettuale**. Possiamo assumerlo fin dall'inizio dello sforzo, sia quando lo stiamo già facendo da tempo e non riusciamo più a concentrarci e per curare la voglia di studiare. Il consiglio è quello di utilizzarlo alla 9CH, 3 granuli per 3 volte al giorno.

WHITANIA SOMNIFERA



WHITANIA SOMNIFERA

Whitania è detta anche “**ginseng indiano**”. Le sostanze contenute in questa pianta aumentano la produzione dei neurotrasmettitori (cioè i postini naturali che inviano le notizie tra una cellula nervosa e l'altra) come la dopamina indispensabili al processo di apprendimento. Inoltre queste sostanze migliorano il sonno, la memoria (sperimentata anche per la cura del morbo di Alzheimer) e l'immunità. Questa è una pianta adattogena, rende cioè l'organismo capace di reagire positivamente a stress di tipo fisico e psicologico.

ARGININA

L'arginina è una sostanza che ho conosciuto quando preparavo gli esami universitari e quindi mi ha aiutato a trovare la voglia di studiare. Questo **aminoacido** è prodotto anche dal corpo umano ma in particolari situazioni di stress fisico o psichico è bene introdurlo come integratore. L'arginina è il precursore dell'agmatina, un importante neurotrasmettitore che modula la risposta a stimoli eccitatori, azione utile in presenza di stress, o eccessivo carico di lavoro e sembra avere un ruolo anche nella protezione delle cellule neuronali da eventuali danni esterni. Per questo l'arginina sembra avere effetti positivi sulle capacità cerebrali, sulla regolarità del sonno e sulla memoria. Inoltre l'arginina migliora il sonno perché disattiva l'ammoniaca che è un disturbatore del buon sonno. Inoltre, produce NO, ossido nitrico, che dilata i vasi sanguigni quindi aumenta l'arrivo di sostanze nutritive e ossigeno ai vari tessuti, compreso il cervello. La dose ottimale di arginina è di 1g al giorno.

A questo punto scegliete la strategia che più vi piace e....in bocca al lupo!!!

Dr. Manuela Succi www.lacuranaturale.com