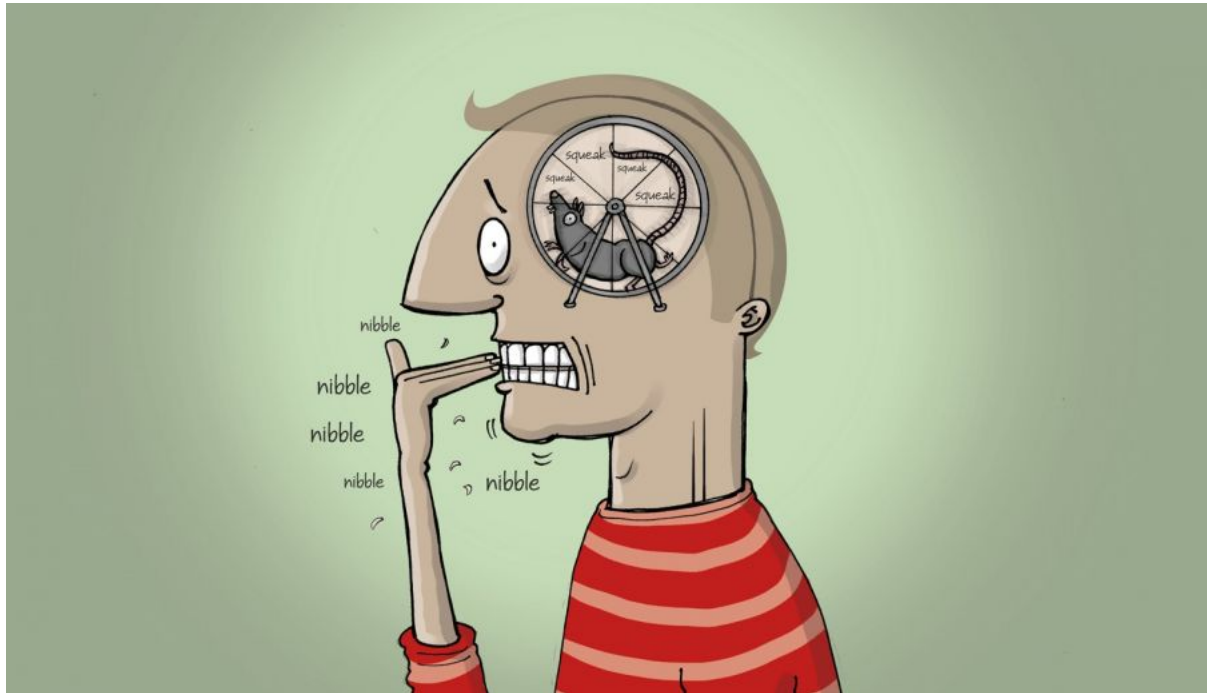


L'AGOPUNTURA PER L'ANSIA E LO STRESS



“Ansia” è un termine molto generico che indica un complesso di reazioni comportamentali in seguito ad uno stimolo percepito come minaccioso nei cui confronti non siamo in grado di reagire.

E' una sorta di stato iperattività dell'organismo in risposta ad una situazione percepita come pericolosa.

I sintomi principali sono:

- il senso di vuoto mentale
- un senso di allarme e di pericolo
- ricordi e pensieri negativi
- Tensione
- Tremore
- Palpitazione
- Sudorazione
- Nausea

Quasi il 5% della popolazione italiana soffre d'ansia e molti scelgono di ricorrere a terapie complementari quali l'agopuntura, la fitoterapia e l'omeopatia.

A differenza della medicina occidentale la Medicina Cinese considera il corpo umano come un tutt'uno e proprio per questo **l'agopuntura** si può rivelare molto utile per trattare sia i sintomi fisici (dolori muscolari, contratture ecc) che quelli mentali dell'ansia.

COME FUNZIONA?

Agisce attraverso l'inserimento di appositi aghi filiformi in particolari punti del corpo.

Molti lavori scientifici hanno dimostrato che l'agopuntura è in grado di stimolare la produzione di endorfine, serotonina(per la modulazione dell'umore), alti livelli di monossido di azoto nei punti di infissione insieme ad una sensazione di calore .

Altre pubblicazioni scientifiche hanno anche portato all'evidenza di una sua azione antiinfiammatoria e decontratturante oltre che di regolazione del ritmo sonno-veglia.

Tutto ciò favorisce una diminuzione del dolore ed i sintomi correlati all'ansia anche se l'agopuntura deve essere considerata non l'unica terapia ma una sorta di integrazione alle terapie allopatiche .