

# Quanto i pesi emotivi gravano sulla schiena?

Una lettura psicosomatica del mal di schiena può aiutare a comprendere le cause più profonde del disagio. I dolori e le malattie che ci affliggono sono il modo che il nostro corpo ha per segnalarci una condizione di malessere. Questo vale ancor di più per il mal di schiena se ovviamente escludiamo patologie specifiche di ossa, muscoli o articolazioni.

Il nostro organismo reagisce agli stimoli esterni in due modi, liberando ENDORFINA che crea vasodilatazione, rilassamento, e benessere, oppure liberando ISTAMINA che crea invece vasocostrizione e stress. L'istamina si deposita sul sistema nervoso della colonna vertebrale intossica fasce muscolari e nervi creando TENSIONE.

La zona della schiena dove viene registrata la tensione, il malessere viene denominata Metamero ossia una linea immaginaria orizzontale che attraversa la colonna vertebrale. Quando le emozioni vengono trattenute e non vissute diventano materia e la materia si manifesta in contrattura, tensione e inestetismo.

Per questo motivo quindi la Colonna Vertebrale è uno strumento di comunicazione, un campanello d'allarme che comunica alla nostra mente, attraverso la tensione, quando c'è qualcosa che va contro a ciò che sentiamo veramente, e quindi ogni volta che soffochiamo le nostre emozioni, ci trasmette un messaggio, invitandoci a riflettere: cosa mi vuol comunicare il corpo attraverso il dolore che avverto?

Importante è ricordare che se non diamo retta ai primi segnali, un dolore più o meno forte, il segnale diventa poi più forte: il semplice dolore si aggrava trasformandosi in un disagio più importante: artrosi, ernia o una disfunzione organica.

## Emozioni e disfunzioni

Può capitare che se troppo rigidi, tesi, le vertebre perdono la loro normale mobilità. Questo causa una compressione alle terminazioni nervose, che va ad interferire così con la trasmissione dei segnali agli organi e ai tessuti collegati, provocando in tal modo dolori o disfunzioni.

Al contrario quando un organo soffre, trasmette al cervello un messaggio di dolore, che irrita le terminazioni alterandone la mobilità.

## Nella Colonna Vertebrale si riflette quindi l'intero sistema nervoso di tutti gli organi

Secondo la medicina cinese, ogni singola vertebra è collegata ad una specifica area corporea, o organo vitale (Polmoni, Cuore, Fegato, Milza, Pancreas, Fegato, Reni) ognuno dei quali è a sua volta correlato ad una emozione: 5 organi vitali 5 visceri abbinati 5 tessuti, 5 organi di senso collegati...

Ascoltato il messaggio, localizzato il dolore, chiediamoci quale emozione mi ha creato la tensione? Rabbia, la Gioia, La Riflessione, la Tristezza, la Paura?

## Correlazioni disfunzioni ed emozioni

Comprendere dunque che quello che viviamo a livello psichico ha ripercussioni su ciò che proviamo a livello fisico indica anche che la possibilità di tornare in salute è nelle nostre mani. Ecco

perchè porre dei limiti, comprendendo cosa siamo disposti a tollerare e cosa no, cosa siamo in grado, anche praticamente, di affrontare e cosa no è una parte importante del percorso di guarigione.

- Cervicale  
E' un dolore che consegue allo sforzo di "tenere la testa sulle spalle", al tentativo di controllare emozioni e istinti. Spesso dipende da un sovraccarico di pensieri e contenuti mentali a discapito della dimensione emozionale e sessuale.
  - Dolore lombare  
Non ce la fai più a sopportare qualcosa, un lavoro troppo gravoso, una responsabilità, un problema.
  - Discopatia  
E' segno di una rigidità eccessiva di fronte a quanto la vita ti riserva. Il disco schiacciato o che esce dalla sua sede esprime difficoltà ad adattarsi.
  - Colpo della strega  
E' il risultato del tentativo di bloccare desideri e pulsioni sessuali, che hai paura di vivere fino in fondo.
- I FIORI DI BACH TI DANNO UNA MANO

## I fiori di Bach come rimedio?

I fiori di Bach sono uno dei migliori rimedi per affrontare quei disturbi che hanno anche una radice emotiva.

Scegli Agrimony se tieni tutto dentro

Le tensioni muscolari possono affliggere persone che si fanno carico di quelle dell'ambiente circostante. per loro c'è Agrimony. La necessità inconscia di tener tutto sotto controllo, di evitare che trapeli il proprio disagio all'esterno, il desiderio che tutto fili senza intoppi viene aiutato da questo fiore che cresce in luoghi nascosti, non mostrandosi alla vista per quello che è.

Prendilo così: 4 gocce 4 volte al dì (via sub-linguale)

### Prova Oak se vivi sempre sotto stress

Oak nei fiori di Bach è il rimedio derivato dalla quercia comune (Quercus Robur). Come la pianta, che ha un tronco forte e robusto. Oak è adatto per chi ha un forte senso del dovere, che lo porta a sopportare carichi di lavoro indipendentemente dal proprio stato di affaticamento. Anche chi si sente indispensabile e insostituibile a chi vive in uno stato di stress continuo, soffrendo in particolare di dolori dovuti a rigidità lombare con conseguente affaticamento muscolare.

Prendilo così: 4 gocce 4 volte al dì, regolarmente.

In commercio esistono dei prodotti che racchiudono le proprietà benefiche dei popolarissimi **fiori di Bach**, si tratta del *Rescue Remedy* disponibile in spray o gocce. Trattandosi di un rimedio naturale molto popolare e impiegato per lenire disturbi disparati che vanno dal mal di schiena all'ansia, non è difficile reperire il Rescue Remedy quindi non esitate a rivolgervi presso la vostra erboristeria di fiducia. Intanto vi segnaliamo in offerta il [Rescue Remedy Spray – Fiori di Bach](#) offerto su Amazon al prezzo di 10,43 euro. Il flacone spray è di 20 ml e ogni spruzzo corrisponde a 2 gocce nebulizzate, combina il potere dei **fiori di Bach**.

Chi preferisce un rimedio ancora più al naturale può preparare una bevanda calda mettendo in infusione del buon tè inglese arricchito con gli estratti dei **fiori di Bach**.

- 1) [The ai Fiori di Bach – Forza e Coraggio](#)
- 2) [The ai Fiori di Bach – Pazienza e Pace Interiore](#)
- 3) [The ai Fiori di Bach per aiutare a gestire le emozioni](#)
- 4) [The ai Fiori di Bach – Per riposare bene di notte](#)