

CASA EDITRICE: Edizioni Mondo Nuovo

TITOLO LIBRO: Ansia, depressione, stress. La natura cura gli stati d'animo

AUTORE: Marilisa Laudadio Spoltore

COLLANA: Salute e benessere

Ansia, depressione, stress sono le nuove patologie del nostro millennio conosciute e studiate da circa cento anni. Occorre chiedersi quanto influisca realmente sulla genesi degli squilibri emotivi in essere il nostro stile di vita, la nostra costituzione, l'ereditarietà, le carenze nutrizionali, le intossicazioni e intossinazioni del nostro sistema nervoso.

Questa la cornice in cui si muove la ricerca della dottoressa Marilisa Laudadio, autrice di "Ansia, depressione, stress - La natura cura gli stati d'animo", edito dalla Casa editrice Edizioni Mondo Nuovo di Pescara.

Laudadio, farmacista e nutrizionista, è esperta di alimentazione e intolleranze alimentari, docente di medicina naturale in scuole di alta formazione. Diplomata in Fitoterapia, Omeopatia, Omotossicologia, Floriterapia.

Ha alle spalle circa 42 anni di esperienza nel settore, con diversi articoli pubblicati su riviste specializzate, è stata inoltre insignita delle onorificenze di Cavaliere e Ufficiale dell'Ordine al merito della Repubblica Italiana.

"Troppo spesso rimaniamo legati al passato, incapaci di credere nel futuro o in un futuro migliore. I giovani pensano di non avere gli strumenti o le capacità per costruirlo, per il timore di osare o di provarci, per la paura del confronto o della possibile sconfitta, sottovalutando del tutto le proprie potenzialità", spiega l'autrice che evidenzia: "Così ci si lascia andare, cadendo in uno stato di abulia e di passività che portato alle estreme conseguenze, può sfociare in aggressività, vendetta o anche violenza. Ansia, depressione e stress sono stati emotivi ai quali possiamo aggiungere gli attacchi di panico, l'angoscia, le delusioni, le umiliazioni, tutte emozioni legate da un fil rouge che sconfinano nella paura. Sembra che la soluzione, ultima ratio, risieda nell'uso di uno psicofarmaco o di un antidepressivo. Piuttosto bisogna chiedersi: quanto influisca realmente sulla genesi degli squilibri emotivi in essere il nostro stile di vita, la nostra costituzione, l'ereditarietà, le carenze nutrizionali, le intossicazioni e intossinazioni del nostro sistema nervoso".

"Le piante, le essenze floreali, un rimedio naturale forse possono riequilibrare le funzioni del sistema nervoso - assicura la dottoressa -: sono dotati, infatti, di vere e proprie frequenze molto simili a quelle della nostra anima e del nostro cervello, quindi in grado di ripristinare il contatto con il nostro Io superiore per poter tornare a vivere in armonia con l'Anima Mundi".

https://www.ilgiardinodeilibri.it/libri/_ansia-depressione-stress-libro.php

<https://www.amazon.it/Ansia-depressione-stress-natura-danima/dp/8832115069>

https://www.macrolibrarsi.it/libri/_ansia-depressione-stress.php