



LA NATUROPATIA NEL SUCCESSO DELL'APPRENDIMENTO

Elaborato di **Sara Lazzarini**

N. Registro Scuola: FORM-1727-NA

Relatore: Rocco Carbone

Dicembre 2024



Centro di Ricerca Erba Sacra APS

*Associazione di Promozione Sociale per la Conoscenza e lo Studio
di Discipline orientate al Benessere Psicofisico della Persona*

www.erbасacra.com

INDICE

ABSTRACT	4
BENESSERE	8
APPRENDIMENTO.....	10
La dimensione olistica dell'apprendimento	11
Intelligenza	12
Età e apprendimento	13
Il successo dell'apprendimento	16
STRUMENTI NATUROPATICI.....	18
Aromaterapia	18
Fiori di Bach	21
Fiori australiani	24
Cromoterapia	26
Alimentazione	29
Programmazione Neurolinguistica	29
CAPACITA' ATTENTIVA E DI CONCENTRAZIONE	32
Aromaterapia	34
Fiori di Bach	40
Fiori Australiani	42
Colori	45
MOTIVAZIONE	48
Aromaterapia	51
Fiori di Bach	53
Fiori Australiani	57
Colori	59
EMOZIONI.....	61
Aromaterapia	62
Fiori di Bach	67
Fiori Australiani	68
Colori	70

ANSIA DA RENDIMENTO e IMPOTENZA APPRESA	72
Aromaterapia	73
Fiori di Bach	80
Fiori Australiani	84
RESISTENZA ALL'APPRENDIMENTO	87
Aromaterapia	88
Fiori di Bach	89
Fiori Australiani	91
ALIMENTAZIONE	93
Zuccheri	93
Coloranti	95
Ultra Processed Food	96
I cibi che favoriscono l'apprendimento	97
PROGRAMMAZIONE NEUROLINGUISTICA	102
Strategie di apprendimento e sistemi rappresentazionali	102
Stati emozionali e sensazioni	106
Convinzioni efficaci	108
Fiducia e sicurezza	113
CONCLUSIONI	115
BIBLIOGRAFIA	117
SITOGRAFIA	119

ABSTRACT

"Non amo studiare. Odio studiare. Amo apprendere. Apprendere è meraviglioso."

Natalie Portman

L'argomento che ho scelto di trattare in questo elaborato è il ruolo di alcuni strumenti Naturopatici nel successo dell'apprendimento.

Ho scelto questa tematica perché ritengo che l'apprendimento sia un processo di fondamentale importanza in ogni fase della vita di un individuo e che concorra in modo significativo a conservare e migliorare il suo stato di benessere e quindi quello della comunità a cui appartiene.

Nel corso dello svolgimento della mia attività lavorativa mi sono trovata nel tempo a confrontarmi con situazioni formative di tipo diverso, indirizzate a varie fasce di età e contestualizzate in situazioni altrettanto dissimili. Queste esperienze, insieme all'approfondimento di alcune tematiche specifiche, mi hanno consentito di verificare concretamente quanto il successo dell'apprendimento sia legato ad un approccio olistico in cui la persona è al centro del processo nella sua interezza, ovvero con il suo corpo, le sue emozioni e la sua mente e ove non esiste la netta separazione tra aspetti cognitivi, socio-affettivi ed energetici.

Anche a livello generale, il focus è stato traslato nel tempo da insegnamento ad apprendimento a voler sottolineare l'importanza della comprensione profonda a differenza della semplice memorizzazione e richiamo delle informazioni.

In questo lavoro sono trattati inizialmente alcuni concetti del processo di apprendimento utili ad inquadrare il contesto e approfonditi certuni fattori che ne possono influenzare la qualità e il successo (es. motivazione, concentrazione) insieme a certe delle problematiche ad oggi più comuni che possono diminuirne l'efficacia (es. ansia da apprendimento, resistenza all'apprendimento).

La trattazione vuole avere carattere generale in relazione alle fasce di età. Ove i singoli contenuti e le indicazioni siano riferite a un gruppo specifico (es. adulti, adolescenti) viene esplicitato.

Il focus riguarda alcuni strumenti naturopatici utili a migliorare e potenziare l'apprendimento in relazione ai fattori presi in esame. Alcuni di essi si applicano direttamente all'individuo di cui si intende migliorare l'apprendimento (es. Fiori di Bach, Oli essenziali, Alimentazione), altri all'ambiente in cui si svolge l'attività (Oli essenziali, Colori) ed altri al soggetto incaricato di stimolare l'apprendimento (es. PNL).

In particolare:

- Aromaterapia

L'utilizzo di specifici oli essenziali (es. menta, limone, lavanda) in diffusione nell'ambiente oppure ad uso diretto della persona interessata può equilibrare lo stato emotivo e stimolare processi (es. concentrazione) utili al successo dell'apprendimento. Nella trattazione sono indicati in relazione ad ogni tematica considerata (Capacità attentiva e di concentrazione, Emozioni, Motivazione, Ansia di apprendimento e Impotenza appresa e Resistenza all'apprendimento) alcuni oli essenziali sia ad uso individuale che di dispersione in ambiente con le loro proprietà. Quanto riportato non ha chiaramente carattere esaustivo.

- Cromoterapia

I colori presenti nell'ambiente possono influenzare significativamente l'umore, la concentrazione, la memorizzazione e persino la motivazione dei soggetti interessati all'apprendimento.

Nella trattazione sono indicati in relazione ad alcune tematiche specifiche (Capacità attentiva e di concentrazione, Emozioni, Motivazione) alcuni colori utili con le loro proprietà, i loro effetti, le loro energie... Quanto riportato non ha carattere esaustivo, ma di considerazione delle situazioni più comuni.

- Floriterapia

I Fiori di Bach, per esempio Clematis/ Chestnut Bud, e i Fiori Australiani, per esempio Bush Fuchsia, sono un utile strumento che la natura ci mette a disposizione per promuovere memorizzazione presenza mentale...e per aiutare in caso di stati emozionali avversi ad un buon apprendimento. Nella trattazione sono indicati in relazione ad ogni tematica considerata (Capacità attentiva e di concentrazione, Emozioni, Motivazione, Ansia di apprendimento e Impotenza appresa e Resistenza all'apprendimento) alcuni Fiori di Bach e Fiori Australiani ad uso individuale con le loro proprietà. Quanto riportato non ha chiaramente carattere esaustivo.

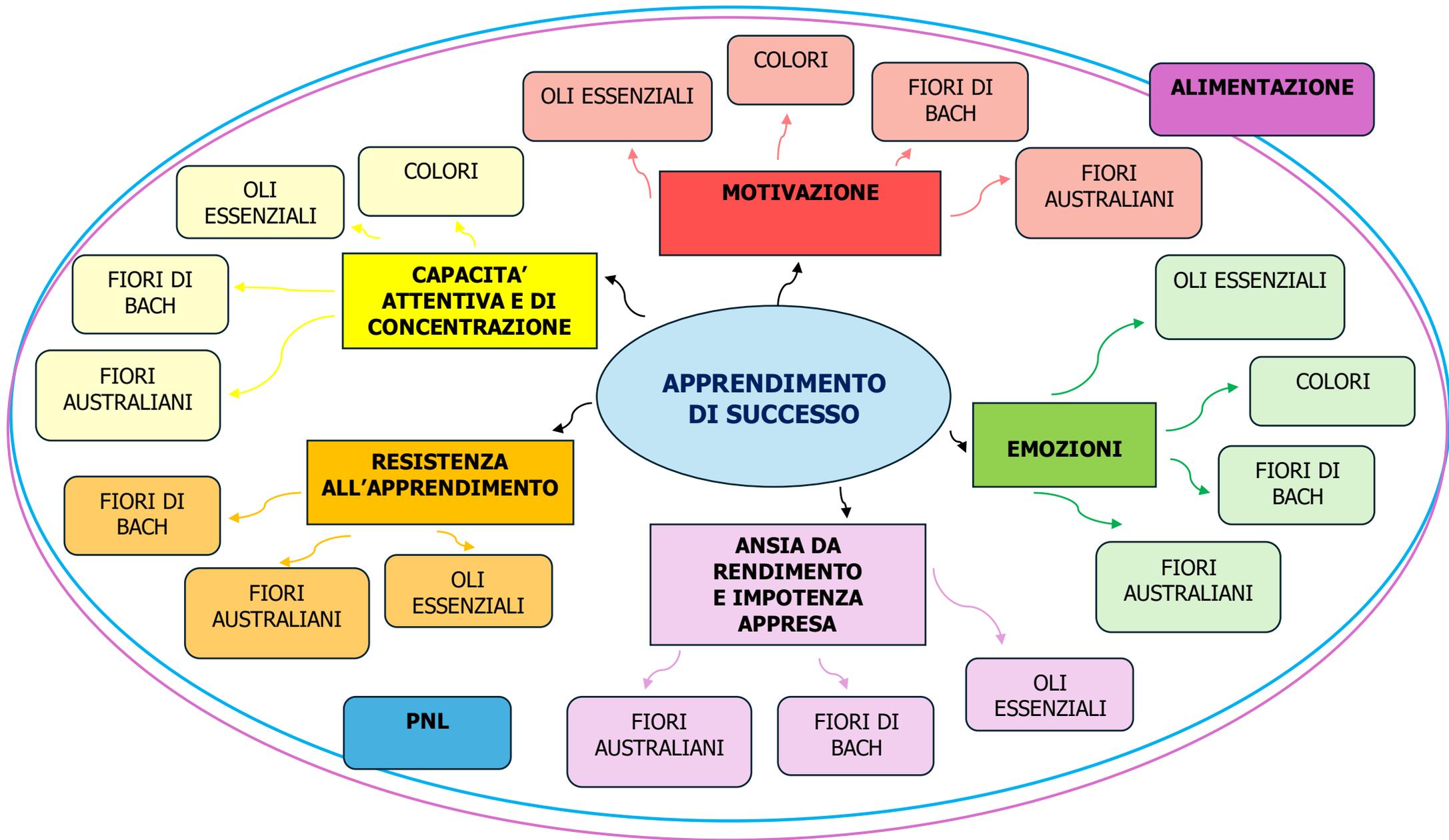
- Alimentazione

L'alimentazione è un fattore importante di cui tenere conto nell'ambito dell'apprendimento. Essa infatti ha una azione diretta sul benessere generale dell'individuo, sulle sue facoltà cognitive e sulla sua emotività. A questo tema è dedicata una sezione specifica in cui sono trattati alcuni punti ritenuti significativi: zuccheri, coloranti, cibi ultra processati e cibi utili al potenziamento dell'apprendimento.

- Programmazione neurolinguistica

Lo PNL è uno strumento di significativa efficacia nell'ambito di un apprendimento di qualità. All'interno della sezione specifica dedicata a questo argomento sono indicati alcuni punti utili al potenziamento dell'apprendimento. La Programmazione Neurolinguistica è una tematica notevolmente estesa. Quanto trattazione ha lo scopo di evidenziare unicamente alcuni punti che si sono ritenuti più significati nel contesto e non ha quindi carattere di esaustività.

Di seguito è riportata graficamente la struttura dell'elaborato:



BENESSERE

“Come uomo che ha dedicato tutta la sua vita alla scienza pura, allo studio della materia, posso dirvi come risultato della mia ricerca sugli atomi: la materia come tale non esiste! Tutta la materia ha origine ed esiste solo in virtù di una forza che porta le particelle di un atomo alla vibrazione e tiene insieme questo minuto sistema solare che è l'atomo. Dobbiamo presupporre dietro questa forza l'esistenza di una Mente cosciente ed intelligente. Questa Mente è la matrice di tutta la materia. Considero fondamentale la coscienza. Considero la materia come derivata dalla coscienza. Non possiamo trascurare la coscienza. Tutto ciò di cui parliamo, tutto ciò che consideriamo esistente, postula la coscienza”.

[Max Planck – L'Essenza della Materia]

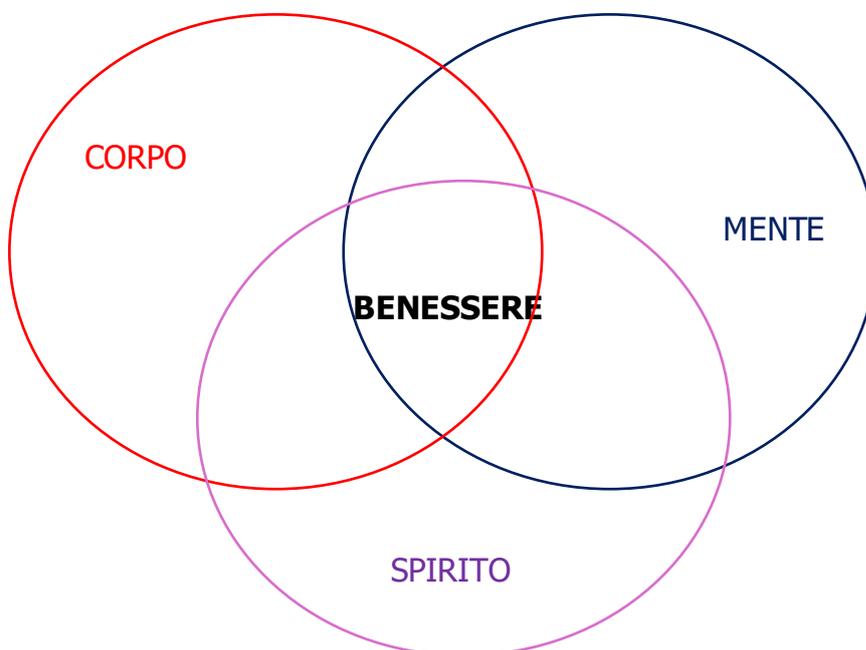
L'obiettivo primario verso il cui raggiungimento siamo tutti chiamati ad investire le nostre energie, anche secondo la Costituzione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità a cui l'Italia ha aderito ufficialmente in data 11 aprile 1947, è quello del “raggiungimento, da parte di tutte le popolazioni, del più alto livello possibile di salute”.

In tale contesto, la salute è definita come *“uno stato di totale benessere fisico, mentale e sociale e non semplicemente assenza di malattie o infermità”.*

Ben – essere, stare bene, esistere bene

Il punto di vista applicato supera quindi l'approccio medico e considera la persona nel suo complesso. Non si parla più solo di assenza di malattia, ma della possibilità per la persona di raggiungere adeguate condizioni (economiche, lavorative, abitative etc.) e uno stato di equilibrio psicologico ed emotivo.

Il concetto è ampio e coinvolge l'intero individuo: corpo, mente e spirito. Si estende anche allo stato di piacere e soddisfazione del soggetto che è in grado di raggiungere i suoi obiettivi, interagisce socialmente in modo soddisfacente, cresce e sviluppa se stesso in modo costruttivo.

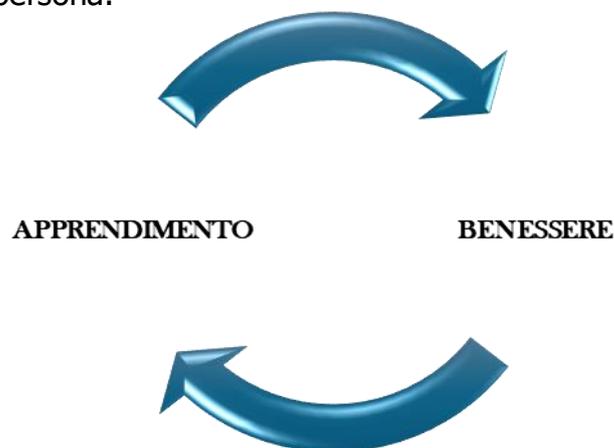


In questo contesto, come esplicitato in modo più dettagliato nel capitolo successivo, l'apprendimento è uno strumento che consente all'individuo di migliorare sé stesso e di affrontare le situazioni che gli si pongono innanzi in modo equilibrato, sereno ed efficace tendendo pertanto ad una migliore condizione di benessere.

Inoltre, affinché l'apprendimento possa essere di qualità, quindi efficace al suo scopo, occorre, come esplicitato nel seguito, che l'individuo sia in uno stato di benessere complessivo (es. equilibrio emozionale, buono stato di salute...).

Benessere e Apprendimento sono quindi tra loro collegati da una relazione bidirezionale.

Un buon livello di apprendimento aiuta la persona a raggiungere e mantenere nella vita un migliore stato di benessere; un buono stato di benessere collabora a migliorare il livello di apprendimento della persona.



E' nell'ambito di questa visione che correla direttamente i concetti di benessere e di apprendimento che si colloca lo scopo del presente elaborato.

APPRENDIMENTO

Comunemente in ambito formazione vengono utilizzati diversi termini, a volte anche come sinonimi, che hanno però significati differenti.

Di seguito sono riportate le accezioni più comuni.

Insegnare: v. tr. [lat. *insignare*, propr. «imprimere segni (nella mente)», derivato di *signum* «segno», col prefisso *in-*]. [Treccani]

Insegnamento: l'atto e il contenuto dell'insegnare. Letteralmente è l'impressione del segno nella mente del discente. [Treccani]

Formare: v. tr. [lat. *fōrmare*]. – Dare forma a un oggetto; lavorare, modellare la materia per ridurla alla forma voluta. [Treccani]

Apprendere v. tr. [lat. *apprēndere*, *apprēhendere*, comp. di *ad-* e *pre(he)ndere* «prendere»] (coniug. come *prendere*). – 1. a. Ricevere e ritenere nella mente, imparare b. Venire a conoscere. 2. letter. Insegnare. [Treccani]

Apprendiménto s. m. [der. di *apprendere*]. – Atto dell'apprendere, dell'acquistar cognizione. Con significato più ampio, in psicopedagogia, processo di acquisizione di nuovi modelli di comportamento, o di modificazione di quelli precedenti, per un migliore adattamento dell'individuo all'ambiente. [Treccani]

Come definito da Susan Ambrose e altri colleghi "L'apprendimento è un processo che porta al cambiamento, che si verifica come il risultato di una esperienza e aumenta il potenziale per migliorare la performance e l'apprendimento futuro. Il cambiamento nello studente può avvenire a livello delle conoscenze, dell'attitudine o del comportamento. Come risultato dell'apprendimento, gli studenti possono vedere dei concetti, delle idee o il mondo in maniera diversa" [Susan A. Ambrose et. al].

L'apprendimento è un processo di cambiamento

La finalità è quindi quella di riuscire ad ottenere una tipologia di apprendimento che consenta di capire in profondità le nuove conoscenze e di dare loro un senso integrandole con quelle già possedute. In questo modo l'individuo potrà utilizzare quanto appreso in contesti diversi per risolvere problemi, agire con spirito critico e migliorare sé stesso e quindi la sua condizione di benessere.

Limitarsi a trasferire informazioni non è sufficiente. L'individuo deve essere messo in condizione di elaborare autonomamente un suo pensiero.

La dimensione olistica dell'apprendimento



*Non è un'anima, non è un corpo che si educa:
un uomo.*

Non bisogna dividerlo in due"

M. De Montaigne

L'Uomo è un Essere Multidimensionale, ogni Individuo non è costituito unicamente dal corpo fisico (visibile e tastabile materialmente), ma da un insieme di corpi, definiti aurici (eterico, astrale, mentale, causale...), che si intrecciano tra di loro e che interagiscono a vibrazioni diverse.

Inoltre, la realtà in cui esso si trova è vivere è caratterizzata da legami tra il singolo e l'universo, tra la mente e il corpo, tra lo spazio e il tempo, tra lo spazio e la materia tali per cui uno rispecchia l'altro e viceversa.

A una trasformazione su un piano conseguono altre trasformazioni su altri piani.

Ogni fenomeno è interconnesso e interdipendente.

L'individuo è una parte del tutto, è unico ed è unito.

In tale contesto, un processo di apprendimento efficace non è incentrato solo sulle abilità cognitive del soggetto, ma tiene conto di ogni aspetto dell'individuo (mente, corpo, spirito) e del contesto in cui egli vive in una visione unitaria ("Olos" – "tutto/intero/unità globale" – greco).

Anche i più recenti studi neurofisiologici hanno confermato che un apprendimento di qualità coinvolge tutto l'individuo (mente + corpo). La mente è incarnata nel corpo e il sistema percettivo è al centro del processo di apprendimento.

Intelligenza

Intelligenza (ant. *intelligenzia*) s. f. [dal lat. *intelligentia*, der. di *intelligere* «intendere»].
– 1. a. *Complesso di facoltà psichiche e mentali che consentono all'uomo di pensare, comprendere o spiegare i fatti o le azioni, elaborare modelli astratti della realtà, intendere e farsi intendere dagli altri, giudicare, e lo rendono insieme capace di adattarsi a situazioni nuove e di modificare la situazione stessa quando questa presenta ostacoli all'adattamento; propria dell'uomo, in cui si sviluppa gradualmente a partire dall'infanzia e in cui è accompagnata dalla consapevolezza e dall'autoconsapevolezza, è riconosciuta anche, entro certi limiti (memoria associativa, capacità di reagire a stimoli interni ed esterni, di comunicare in modo anche complesso, ecc.), agli animali, spec. mammiferi (per es., scimmie antropomorfe, cetacei, canidi. [Treccani]*

Ogni individuo possiede diverse intelligenze, anche il corpo e le emozioni possiedono la loro.

"Ogni essere umano presenta una combinazione di intelligenze unica. È questa la principale sfida educativa." [H. Gardner]

Secondo la teoria delle Intelligenze Multiple, elaborata agli inizi degli anni '80 e successivamente sviluppata, dallo psicologo e docente statunitense Howard Gardner, ogni individuo contiene diverse forme di intelligenza più o meno sviluppate, ma comunque presenti:

- **Intelligenza Linguistica:** capacità di apprendere e riprodurre il linguaggio in maniera appropriata per esprimersi verbalmente e in forma scritta.
- **Intelligenza Logico-Matematica:** capacità di pensare con i numeri e riflettere sulle loro relazioni.
- **Intelligenza Visuo-Spaziale:** capacità di memorizzare dettagli relativi allo spazio. E' caratterizzata da una abilità percettiva di tipo visivo.
- **Intelligenza Corporeo-Cinestesica:** capacità di gestire e sentire il proprio corpo.
- **Intelligenza Musicale:** capacità di riconoscere suoni e ritmi, comporre brani musicali.
- **Intelligenza Intrapersonale:** capacità di riconoscere i propri stati emozionali, i propri sentimenti e la propria individualità.
- **Intelligenza Interpersonale:** capacità di comprendere se stessi, le proprie emozioni e la propria individualità in rapporto soprattutto al contesto, alla comprensione degli altri, delle loro emozioni.
- **Intelligenza Naturalistica:** capacità di riconoscere e relazionare tra loro gli elementi della natura;

- **Intelligenza Esistenziale o Teoretica:** capacità di riflettere sui grandi temi dell'esistenza e su stessi.

Altre tipologie di Intelligenza studiate e riconosciute sono per esempio:

- **Intelligenza Cognitiva:** consente di interpretare e comprendere la realtà e il contesto che ci circonda e di scegliere eventuali azioni o reazioni.
- **Intelligenza Emotiva:** permette di riconoscere e interpretare l'origine delle emozioni e di gestirle in senso costruttivo.
- **Intelligenza motivazionale:** rappresenta ciò che spinge ad agire e quali sono i fattori che influenzano le nostre scelte

Al fine dello sviluppo armonico dell'individuo e del suo benessere è importante che vengano coltivate e mantenute in equilibrio tutte le sue intelligenze.

Età e apprendimento

Il processo di apprendimento presenta caratteristiche diverse in relazione alle diverse fasi di vita.

La psicologia dello sviluppo, ovvero la disciplina che studia i cambiamenti che avvengono nell'essere umano sia a livello fisico che a livello psicologico nelle diverse fasi della vita, ha elaborato nel tempo differenti teorie a proposito, per esempio:

- **maturazionismo:** in questo caso è la maturazione dell'individuo che regola la comparsa di nuove abilità e questo sviluppo non dipende da pratica ed esercizio. La maturazione è influenzata dalla ereditarietà.
- **comportamentismo:** l'individuo è plasmato dall'ambiente e l'apprendimento di comportamenti è determinato dai condizionamenti a cui è sottoposto (meccanismo di rinforzo positivo/negativo). I processi di apprendimento operano nello stesso modo in tutto il ciclo di vita. La psicologia dello sviluppo in questo caso corrisponde quindi alla psicologia dell'apprendimento.
- **costruttivismo:** esiste una differenza qualitativa significativa tra pensiero infantile e pensiero adulto.

Di seguito verranno sintetizzati alcuni aspetti di interesse ai fini del presente elaborato in merito alle caratteristiche del processo di apprendimento nelle diverse fasi di vita.

*Due cose può dare un adulto ad un bambino: le radici e le ali
[K. Gibran]*

Le credenze e le conoscenze infantili non dipendono in misura significativa né dalle esperienze vissute né dalle predisposizioni naturali, ma sono costruite gradualmente e attivamente dall'individuo attraverso una comunicazione bidirezionale con l'ambiente. Lo sviluppo cognitivo avviene secondo una sequenza invariata.

In età infantile, a livello generale, l'apprendimento avviene senza censure, la fiducia dell'individuo nell'adulto è pressoché totale. Oggi, tuttavia, stiamo assistendo ad un aumento di input esterni generati dal contesto e dei mass media che stanno destabilizzando in alcuni casi quest'ultimo aspetto.

Numerosi studiosi, tra cui Malcom Knowles, educatore statunitense, hanno analizzato i meccanismi di apprendimento in relazione alle diverse fasce di età. Knowles sosteneva che ci fossero differenze significative tra il processo di apprendimento in età infantile e quello in età adulta e propose il termine di "andragogia" per definire quest'ultimo.

L'apprendimento è il modo in cui l'adulto acquisisce, interpreta, organizza, modifica o assimila gruppi d'informazioni, competenze e sentimenti tra loro collegati e costruisce significati da attribuire alla vita quotidiana
[V. Marsick]

Pedagogia s. f. [dal gr. παιδαγωγία, der. di παιδαγωγός: v. pedagogo]. – Disciplina che studia i problemi relativi all'educazione e alla formazione dell'uomo, avvalendosi dell'apporto di numerose altre scienze (psicologia, antropologia culturale, sociologia, ecc.), allo scopo di indicare i principi, i metodi, i sistemi su cui modellare la concreta prassi educativa. [Treccani]

Andragogia: insieme dei processi educativi (qualunque ne sia il contenuto, livello o metodo, formali o informali/non formali, che prolunghino o sostituiscano l'educazione iniziale dispensata da istituzioni scolastiche o universitarie, sotto forma di preparazione professionale) grazie ai quali persone considerate adulte dalla propria società di riferimento sviluppano le proprie attitudini, arricchiscono le conoscenze, migliorano le qualificazioni tecniche o professionali, fanno evolvere atteggiamenti e comportamenti nella duplice prospettiva di una crescita integrale dell'uomo e di una sua partecipazione a uno sviluppo socio-economico e culturale integrato. [Dichiarazione UNESCO di Nairobi, 1976]

La differenza principale tra i due processi di apprendimento trova origine nel fatto che gli adulti hanno acquisito conoscenze e maturato diverse esperienze nel corso della loro vita dalle quali possono attingere idee e informazioni per interpretare ciò che stanno vivendo durante l'apprendimento stesso.

Knowles, a conclusione della sua carriera, riassunse in 6 assunti fondamentali gli elementi alla base di un apprendimento di successo in età adulta:

- Bisogno di conoscere: l'adulto per apprendere ha bisogno di associare i contenuti da apprendere alla loro utilità nella sua vita reale, di sapere perché deve attivarne l'apprendimento. Il bambino tendenzialmente non necessita di sapere come i contenuti si applicano alla vita reale.

- Concetto di sé: l'adulto ha già un suo concetto di sé consolidato, se non riesce ad esercitare controllo e autonomia in occasione dell'apprendimento egli oppone una specie di resistenza all'apprendimento. Il bambino è fortemente dipendente dall'adulto.

- Ruolo delle esperienze: l'adulto ha già vissuto diverse esperienze e quindi consolidato abitudini e in alcuni casi rigidità e schemi di pensiero. Le esperienze sono un bagaglio di ricchezza che però possono provocare resistenza all'apprendimento e poca apertura verso nuovi punti di vista. Per il bambino l'esperienza ha un valore ridotto.

- Disponibilità ad apprendere: l'adulto tipicamente è disposto ad apprendere ciò che ritiene applicabile rispetto alle sue esigenze di vita. Il bambino tendenzialmente non applica un filtro a ciò che gli viene proposto di apprendere.

- Orientamento verso apprendimento: l'adulto dimostra orientamento nei confronti dell'apprendimento se questo ai suoi occhi risulta inerente i suoi problemi nella vita, la sua quotidianità.

- Motivazione: per un adulto le motivazioni più forti sono quelle legate alla propria autostima, alla soddisfazione personale, al miglioramento della qualità di vita. Per il bambino la motivazione di maggiore impatto è normalmente quella estrinseca (voti, approvazione, giudizio dei genitori...).

Non esiste un criterio univoco per la definizione di soggetto "infantile" e soggetto "adulto" in ambito apprendimento. A livello delle conoscenze e delle abilità personali, Brian Walker per esempio ha individuato tre domini principali che possono essere utili ai fini della definizione: cognitivo, psicomotorio ed affettivo.

Il successo dell'apprendimento

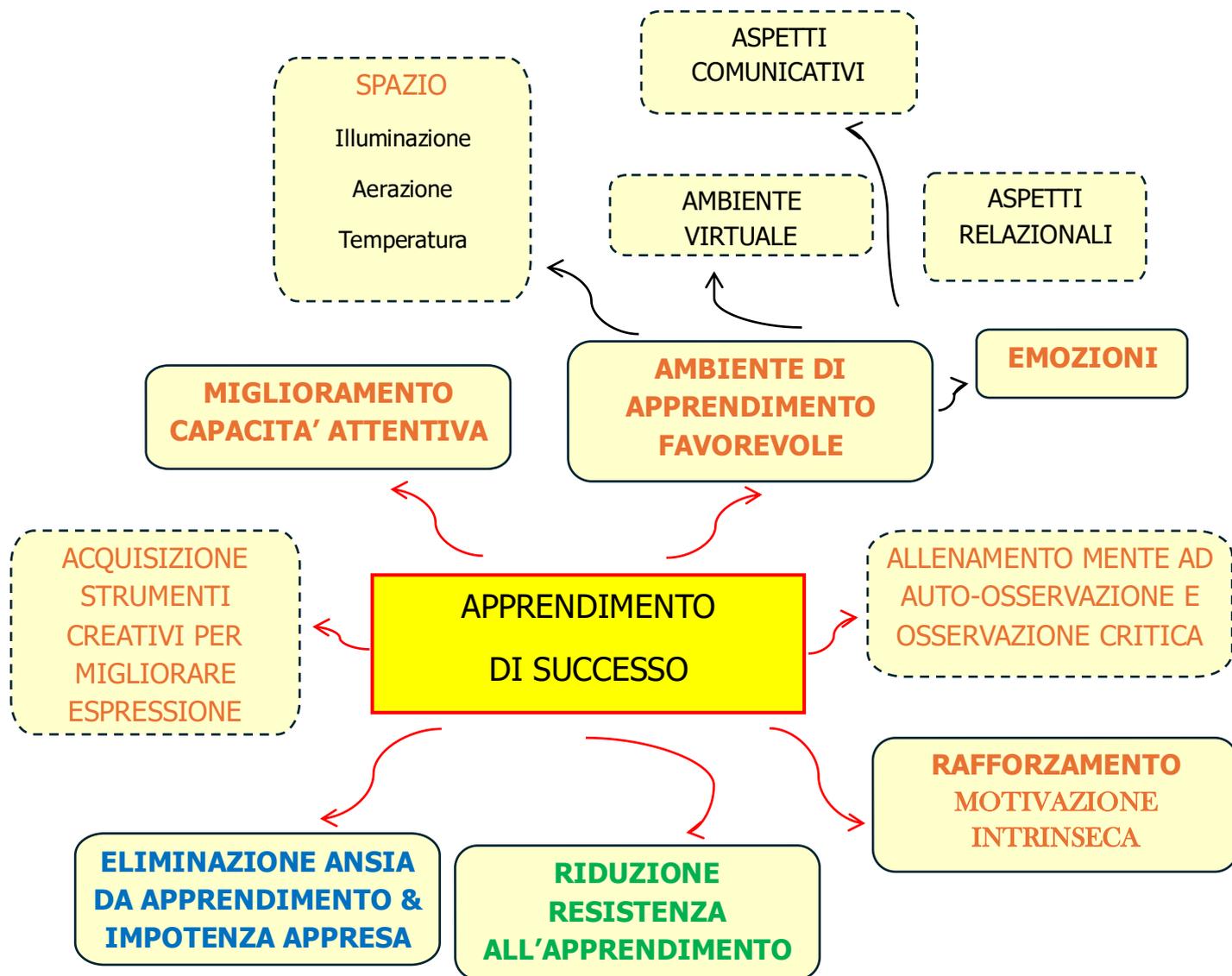
Un apprendimento di successo è un apprendimento significativo che permette di acquisire il senso della conoscenza e di relazionarla con quanto già appreso così da poterla utilizzare in modo consapevole e critico nelle situazioni di vita e in contesti differenti.

La qualità dell'apprendimento con il suo potenziamento e successo non sono dipendenti, come si tende comunemente a ritenere, unicamente dalla qualità dei contenuti e dall'intelligenza cognitiva. A rivestire un ruolo di primaria importanza in questo ambito è la modalità di apprendimento determinata da:

- capacità attentiva e di concentrazione;
- livello di interesse e motivazione;
- metodo di studio.

Nell'ambito dell'apprendimento in età adulta l'elemento motivazionale intrinseco, come si analizzerà meglio nel seguito, riveste un ruolo di fondamentale importanza.

Il potenziamento e il successo dell'apprendimento, in via generale, sono quindi diretta conseguenza di diversi fattori e consapevolezze che nel tempo possono essere progressivamente sviluppati/acquisiti. Di seguito ne è riportata una schematizzazione generale relativa sia all'età infantile che a quella adulta (in blu elementi tipici dell'età infantile; in verdi elementi tipici dell'età adulta). Alcuni di essi, utili allo scopo del presente, saranno oggetto di trattazione di dettaglio in questo elaborato (contorno a linea continua).



STRUMENTI NATUROPATICI

"Vis medicatrix naturae"

[Ippocrate]



In questa sezione è riportata una breve presentazione di alcuni degli strumenti naturopatici che possono essere utilizzati nell'ambito del potenziamento dell'apprendimento e che sono poi dettagliati nei capitoli seguenti in relazione alle diverse tematiche prese in considerazione.

La Natura ci mette a disposizione aiuti che consentono di mantenere e ripristinare il benessere dell'individuo "secondo natura" agendo contestualmente su "corpo, mente e anima".

L'Uomo è un Microcosmo integrato nel Macrocosmo e le tecniche utilizzate operano olisticamente nel riequilibrio energetico.

Aromaterapia

L'Aromaterapia è un rimedio Naturopatico di derivazione vegetale che prevede l'utilizzo degli oli essenziali ricavati dalle piante (fiori, legno, resine, bucce, frutti, semi, cortecce...). Questi oli sono indispensabili per la vita della pianta da cui vengono prodotti in quanto hanno principalmente una funzione di protezione (es. da insetti, microbi e muffe, luce/calore).

Si tratta di liquidi odorosi, non oleosi, generalmente meno densi dell'acqua e volatili che possono essere estratti dalla pianta per mezzo dell'estrazione in corrente di vapore e, in alcuni casi, per spremitura a freddo.

Le loro proprietà possono essere le più diverse (es. antibiotico, anestetico, energizzante, calmante, afrodisiaco, antispasmodico, antinfiammatorio....). Agiscono sui diversi livelli dell'individuo: fisico, mentale, emozionale e spirituale.

Dal punto di vista fisico aiutano il corpo fisico a riequilibrarsi attivando le funzioni di autoguarigione; mentalmente lavorano su convinzioni e credenze che possono essere limitanti nel raggiungimento degli obiettivi che si sono prefissati e nella realizzazione dei propri desideri; emozionalmente armonizzano lo stato d'animo sciogliendo i blocchi emozionali e creando terreno favorevole alla crescita di emozioni positive; spiritualmente aiutano a raggiungere uno stato spirituale in cui anima, corpo e mente sono armonizzati e collaborano per il raggiungimento della missione di vita dell'individuo.

L'olio essenziale porta con se, inoltre, l'energia e la vibrazione della pianta da cui è stato estratto e quindi anche la sua azione a livello energetico è di notevole importanza.

In questo ambito, dato lo scopo del presente, il focus è principalmente sull'azione che gli oli essenziali esercitano sul riequilibrio del sistema emozionale e degli stati d'animo, oltre che sul sistema nervoso in generale.

Le particelle volatili di ciascun olio, una volta inalate, raggiungono il sistema limbico (una delle aree più antiche a livello evolutivo che controlla anche emozioni, affettività, istinto, ricordi e funzioni vitali) e vanno a stimolare direttamente diverse funzioni neurovegetative (es. produzione di sostanze neurochimiche: adrenalina, endorfine...).

Gli utilizzi classici sono:

- topico: massaggi, pediluvi, creme/lozioni, impacchi, fanghi;
- inalazione: inalazione diretta, diffusione in ambiente;
- orale: assunzione diretta per via orale.

È importante ricordare che in caso di uso topico gli oli essenziali non vanno utilizzati puri, ma diluiti in olio vettore vegetale (es. olio di cocco, olio di jojoba, olio di albicocca, olio di neem) e possono essere applicati soltanto dopo test dermico preliminare.

In caso di uso orale, invece, le gocce di olio possono essere messe su una zolletta di zucchero, miele o dentro compressa neutra, olio d'oliva, yogurt prima di procedere con l'assunzione. Solo gli oli essenziali definiti integratori alimentari possono essere assunti per questa via.

La via inalatoria può essere applicata attraverso la diffusione in ambiente (diffusori ad ultrasuoni), per inalazione diretta oppure per inalazione da fazzoletto su cui sono state messe le gocce.

Nell'ambito dell'apprendimento gli oli essenziali trovano applicazione in diversi fattori che ne influenzano il successo: capacità attentiva e di concentrazione, emozioni, motivazione, riduzione dell'ansia da apprendimento e dell'impotenza appresa, riduzione della resistenza all'apprendimento.

Anche una ricerca condotta da Elke Inspukner, consulente scolastica esperta in aromaterapia, in diversi istituti scolastici ha dimostrato che la nebulizzazione all'interno dell'ambiente di apprendimento di particolari oli essenziali ha comportato l'aumento della voglia di partecipazione e della capacità di apprendimento, oltre che un calo di assenze per malattia, a testimonianza del fatto che gli oli essenziali svolgono un efficace lavoro nel ridurre la proliferazione di batteri e virus e ad un miglioramento dell'interazione mente-corpo.

In ognuna delle sezioni dedicate alle tematiche specifiche saranno indicati alcuni oli essenziali utilizzabili con le proprietà relative a quell'aspetto, le indicazioni d'uso, le controindicazioni ed eventuali avvertenze. Nello schema seguente ne è riportata una sintesi.

Possono essere utilizzate anche miscele di singoli oli.



Fiori di Bach

"La salute è il nostro patrimonio, un nostro diritto. Tutto quello che dobbiamo fare è conservare la nostra personalità, vivere la nostra vera vita. Essere capitano della vera nave. E tutto andrà bene



I fiori di Bach sono rimedi vibrazionali di derivazione vegetale che la natura ci mette a disposizione per sbloccare l'energia dell'individuo e per avviarlo quindi ad un processo di risanamento e trasformazione.

Furono ideati dal medico inglese Edward Bach negli anni Trenta.

Essi, utilizzando l'energia del fiore da cui traggono origine, aiutano l'individuo a ripristinare il suo l'equilibrio emotivo ed energetico ritornando quindi ad uno stato di benessere.

Secondo Edward Bach, infatti, il benessere e la salute dell'uomo dipendono dall'equilibrio tra le indicazioni della sua Anima e quanto attuato dalla sua Personalità. Nel momento in cui l'individuo non rispetta quanto la sua Anima ha previsto per lui si generano sofferenza e malattia.

Quando si tratta un individuo attraverso questi rimedi è opportuno riconoscere alcune verità fondamentali, come descritto dallo stesso Bach nel testo di Guarire Sé stessi:

- *L'uomo ha un suo Spirito che è il suo vero Io, un essere Divino, potente, generato dal Creatore di tutte le cose.*
- *Noi, così come ci percepiamo in questo mondo, siamo quaggiù al fine di acquisire tutte le conoscenze e le esperienze che ci è dato fare attraverso l'esperienza terrena, di sviluppare le virtù che ci mancano e di eliminare tutto quello che in noi è sbagliato.*
- *Il breve passaggio su questa terra, che noi conosciamo come vita, non è che un attimo del nostro percorso evolutivo.*
- *Finché il nostro Spirito e la nostra personalità sono in armonia, tutto è gioia, pace, felicità e salute.*
- *È importante riconoscere l'Unità di tutte le cose. Il Creatore di ogni cosa è Amore e tutto ciò di cui siamo consapevoli è, nel suo infinito numero di forme, sempre una manifestazione di quell'Amore.*

I fiori di Bach possono essere preparati con il metodo dell'infusione solare o della decozione/ebollizione.

Si tratta di rimedi puri e innocui, che non hanno controindicazioni.

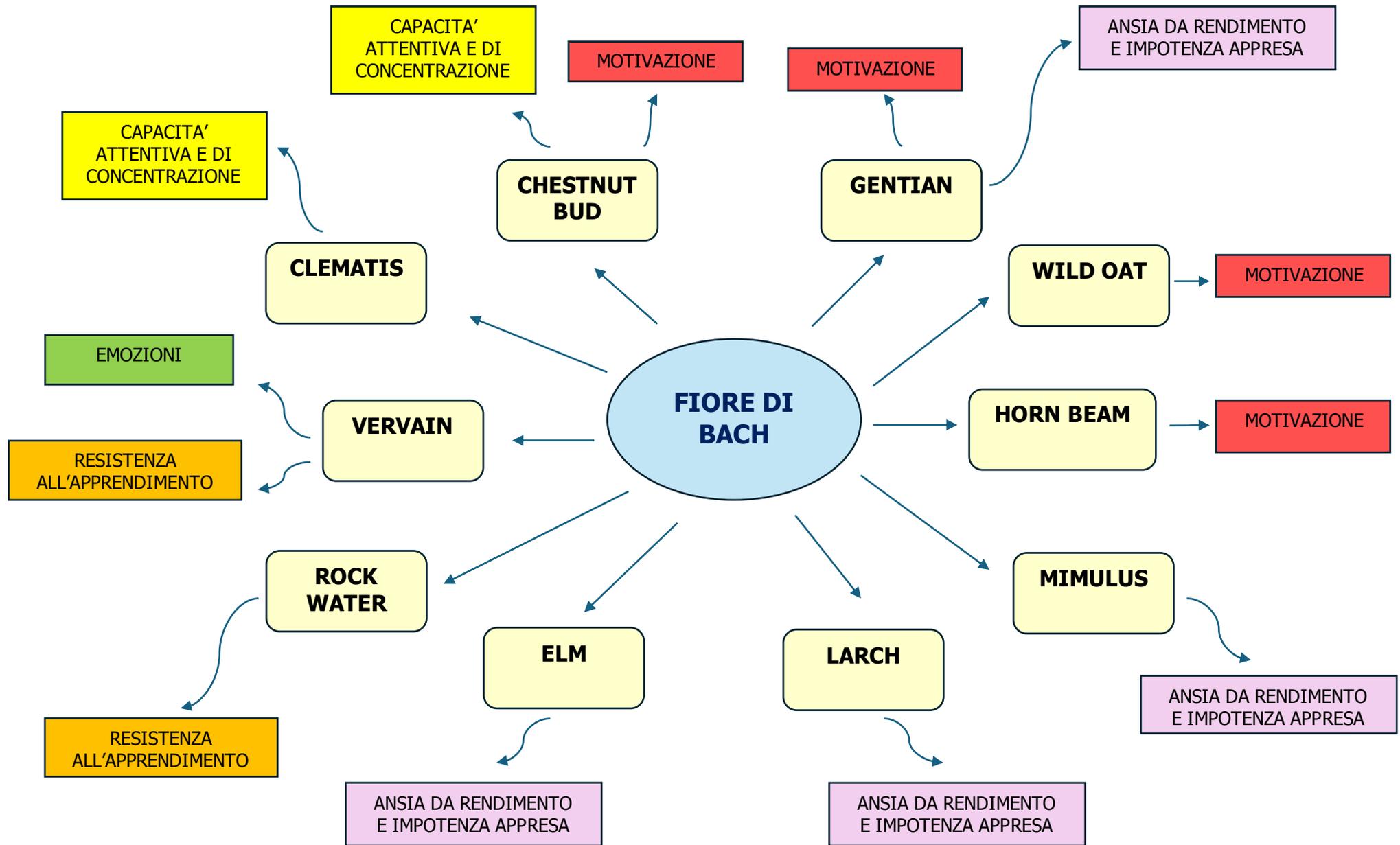
La loro assunzione è prevista principalmente per via orale, ma possono essere anche utilizzati per creme, impacchi e bagni rilassanti.

In caso di assunzione per via orale si procede assumendo sublingualmente 4 gocce da soluzione diluita in una boccetta da 25 ml con acqua e brandy per 4 volte al giorno (oppure 6 gocce diluite in mezzo litro d'acqua da bere durante il giorno) per un periodo di 20 giorni. Nei casi urgenti è possibile anche somministrare le dosi ogni pochi minuti fino a che non si verifica un miglioramento.

I fiori di Bach possono essere di significativo aiuto nel potenziamento dell'apprendimento perché agiscono su diversi fattori che contribuiscono a migliorarne la qualità: capacità attentiva e di concentrazione, emozioni, motivazione, riduzione dell'ansia da apprendimento e dell'impotenza appresa, riduzione della resistenza all'apprendimento.

In ognuna delle sezioni dedicate alle tematiche specifiche saranno indicati alcuni Fiori di Bach utilizzabili con le proprietà relative a quell'aspetto. Nella pagina seguente è riportata una schematizzazione dei fiori trattati.

Generalmente le casistiche personali sono sensibilmente diverse le une dalle altre, per questo motivo all'interno di una stessa boccetta sono combinati anche vari fiori (generalmente fino a 6).



Fiori australiani

"La malattia è una specie di disarmonia, che insorge quando una parte del tutto non vibra più all'unisono con le altre parti"
[Edward Bach]

I Fiori Australiani sono rimedi vibrazionali di derivazione vegetale come nel caso dei Fiori di Bach e dell'Aromaterapia.

Le frequenze energetiche del Fiore Australiano agiscono su quelle del corpo, delle emozioni, della mente e dello spirito dell'individuo al fine di innescare il riequilibrio andando così ad eliminare la causa del malessere.

I Fiori Australiani sono preparati con il metodo dell'infusione solare, come i Fiori di Bach. Il calore del sole trasferisce la forza vitale del fiore all'acqua.

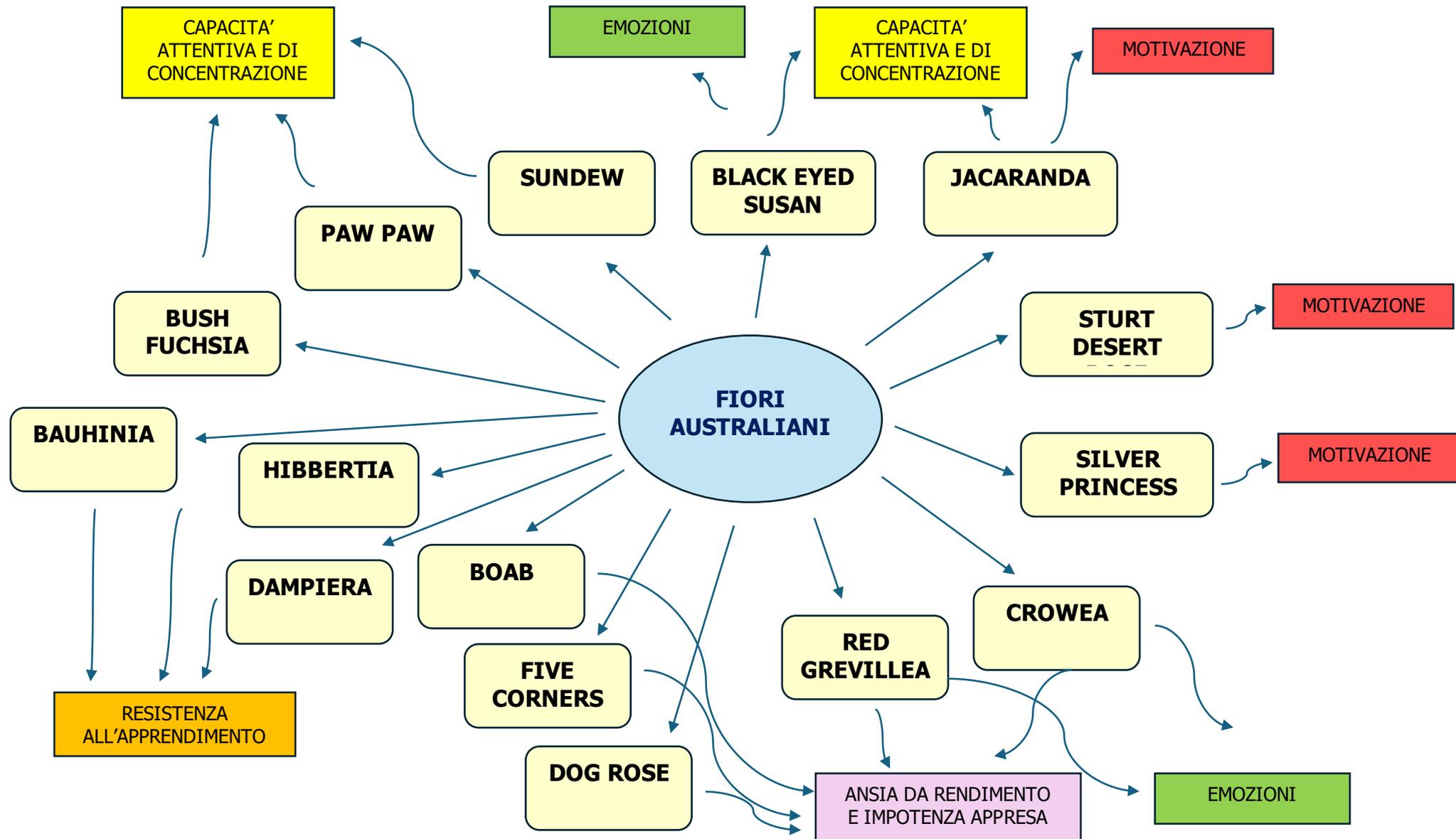
La loro assunzione è prevista principalmente per via orale, ma possono essere anche utilizzati per creme, impacchi e bagni rilassanti.

In caso di assunzione per via orale si procede assumendo sublingualmente 7 gocce al mattino e 7 gocce alla sera, o secondo indicazioni specifiche.

Sono di significativo aiuto nel potenziamento dell'apprendimento in quanto agiscono direttamente su diversi fattori che ne influenzano la qualità: capacità attentiva e di concentrazione, emozioni, motivazione, riduzione dell'ansia da apprendimento e dell'impotenza appresa, riduzione della resistenza all'apprendimento.

In ognuna delle sezioni dedicate alle tematiche specifiche saranno indicati alcuni Fiori Australiani utilizzabili con le proprietà relative a quell'aspetto.

Generalmente le casistiche personali sono sensibilmente diverse le une dalle altre, per questo motivo all'interno di una stessa boccetta sono combinati anche vari fiori.



Cromoterapia



“In generale il colore è un mezzo per influenzare direttamente un’anima. Il colore è il tasto. L’occhio è il martelletto. L’anima è un pianoforte con molte corde. L’artista è la mano che, toccando questo o quel tasto, fa vibrare l’anima. È chiaro che l’armonia dei colori è fondata solo su un principio: l’efficace contatto con l’anima. Questo fondamento si può definire principio della necessità interiore”

[Vasilij Kandinskij – Lo Spirituale nell’Arte].

In fisica il colore è definito come la percezione visiva che l’individuo prova nell’esposizione a radiazioni elettromagnetiche di determinate lunghezze d’onda comprese nello spettro del visibile.

Le onde elettromagnetiche si trasformano in percezione visiva attraverso i meccanismi individuali che coinvolgono sistema nervoso e cervello.

Il colore ha quindi sia un aspetto fisico, legato alla trasmissione della luce, che uno psicologico, legato alla ricezione dell’occhio umano e alla interpretazione da parte del cervello.

Lo psicologo tedesco Ulrich Beer (1932 – 2011) affermava, a tal proposito, che *“Di certo, un fenomeno esistente in natura raramente racchiude in sé un aspetto psicologico così preponderante come nel caso del colore. Nessuno può imbattervisi e restare indifferente. Davanti al colore abbiamo una reazione immediata, istintiva ed emotiva. Non appena percepiamo il colore, proviamo dentro di noi simpatia o antipatia, piacere o fastidio”*.

Le variazioni cromatiche non sono solo viste dall’individuo ma percepite da tutto l’organismo. Il colore non è solo un fenomeno fisico ma agisce a livello emozionale, mentale e spirituale.

Gli studi effettuati nel tempo hanno dimostrato che esiste una associazione colore-umore, ma suggeriscono anche che il rapporto di relazione non è strettamente univoco in quanto dipende anche da fattori quali la cultura appresa dall’individuo e che l’aspetto relativo a rilassamento o eccitazione è maggiormente legato all’intensità del colore piuttosto che alla tonalità.

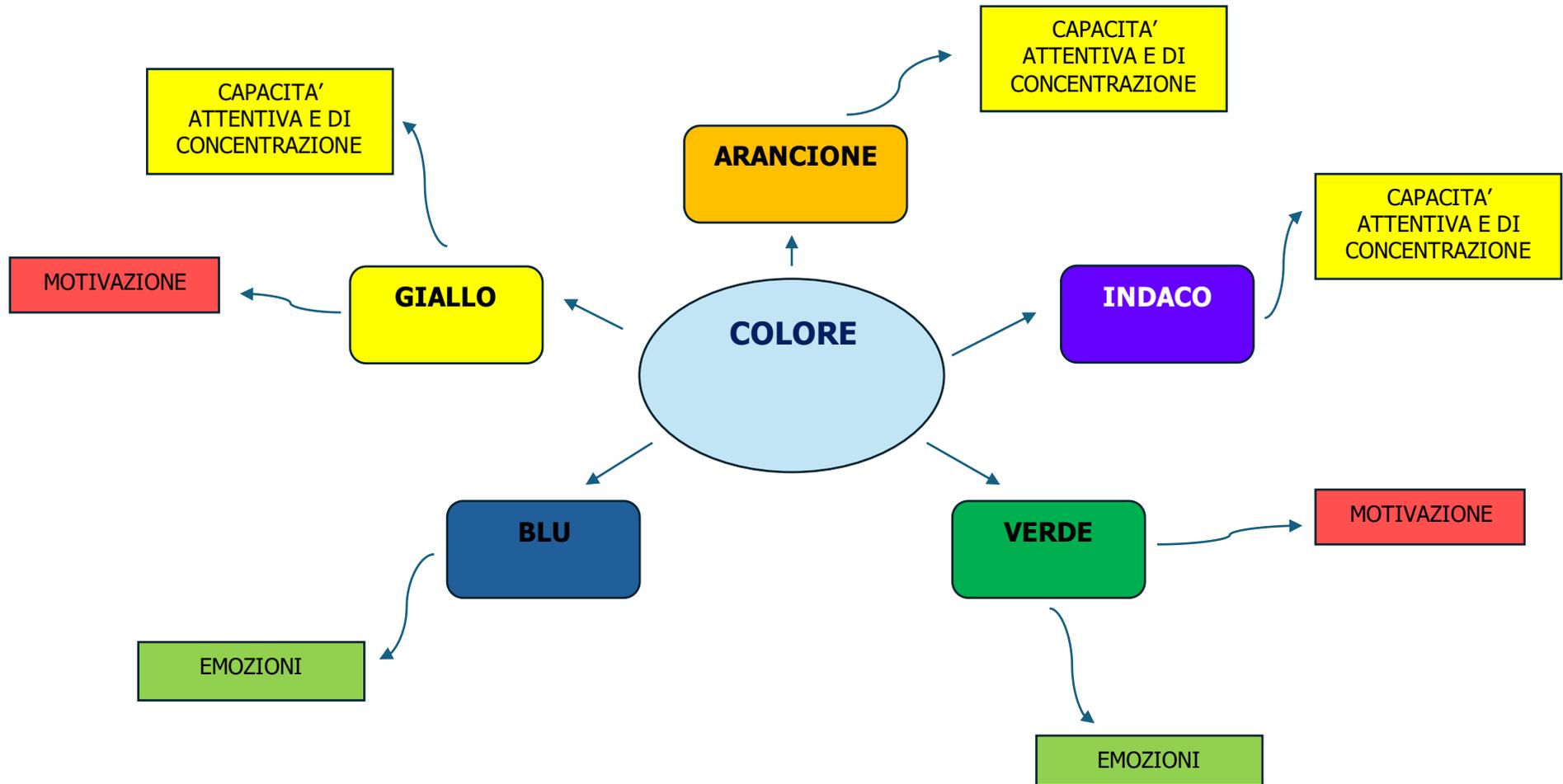
Il ricercatore scientifico e psicologo clinico Luis Cheskin volle testare le reazioni di alcuni soggetti allo stazionamento in quattro stanze completamente dipinte e con arredi di un unico colore (rosso, blu, giallo o verde). Dal suo esperimento emerse che:

- nella stanza rossa si notava un aumento della pressione sanguigna e del polso degli occupanti che presentavano difficoltà a lavorare, oltre che a rimanere nella stanza;
- nella stanza blu si notava una diminuzione della pressione sanguigna e del polso degli occupanti e un rallentamento della loro attività;

- la permanenza nella stanza gialla non provocava modifiche alla pressione sanguigna e al polso degli occupanti ma essi lamentavano un affaticamento degli occhi tale da rendere alcune attività impossibili;
- la stanza verde non provocava particolari modifiche e reazioni agli occupanti, ad eccezione della monotonia.

Nell'ambito dell'apprendimento i colori trovano applicazione in diversi fattori che ne influenzano il successo: capacità attentiva e di concentrazione, emozioni e motivazione.

In ognuna delle sezioni dedicate alle tematiche specifiche saranno indicati alcuni colori utilizzabili con le proprietà relative a quell'aspetto e l'effetto di applicazione ambientale.

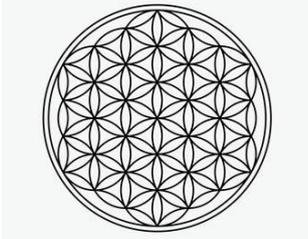


Alimentazione

*"Fa' che la medicina sia il tuo cibo e
il cibo la tua medicina."
[Ippocrate]*

L'alimentazione è un elemento fondamentale per conservare e migliorare il proprio stato di salute, di benessere e di vitalità quotidiana.

Quanto introdotto mediante cibo e bevande diviene un tutt'uno con l'individuo e agisce sul suo stato mentale, fisico e soprattutto energetico.



Un'alimentazione equilibrata e nutriente conserva in buona salute il corpo fisico, ma ha anche un impatto significativo sul benessere emotivo e mentale. Infatti, può influenzare positivamente l'umore, migliorare la concentrazione e ridurre lo stress e l'ansia.

Il cibo è vitale per l'esistenza dell'Uomo, come l'aria e l'acqua, e la Natura ci mette a disposizione ciò di cui abbiamo bisogno in ogni stagione. La qualità, la freschezza e la carica vitale dei cibi che vengono ingeriti sono elementi importantissimi per garantire un buono stato di benessere dell'individuo.

Alimenti ricchi di zucchero, sale e additivi artificiali non sono benefici per l'organismo e per i suoi corpi sottili.

Una alimentazione sana ed appropriata è in grado di stimolare le capacità cerebrali consentendo di aumentarle. Questo perché permette di incrementare per esempio i livelli di concentrazione e di lucidità mentale garantendo una buona salute cognitiva.

Nella sezione specifica relativa all'Alimentazione sono trattati alcuni punti significativi relativi alla nutrizione che hanno effetto sul processo di apprendimento. Quanto esplicitato ha carattere specifico e non esaustivo.

Programmazione Neurolinguistica

La PNL, acronimo di Programmazione Neurolinguistica, è un modello di comunicazione che lavora su convinzioni, comportamenti e abilità e che permette di raggiungere risultati di successo nell'ambito dell'applicazione di un processo.

È nata negli anni '70 dal lavoro di John Grinder, professore di linguistica presso la University of California, e Richard Bandler, studente di matematica e di informatica allievo di Grinder.

"La PNL si occupa di studiare come modificare (PROGRAMMAZIONE) il modo in cui rappresentiamo le nostre esperienze attraverso la neurologia (NEURO), così da poter comunicare più efficacemente con noi stessi e con gli altri (LINGUISTICA)". [Richard Bandler, Owen Fitzpatrick].

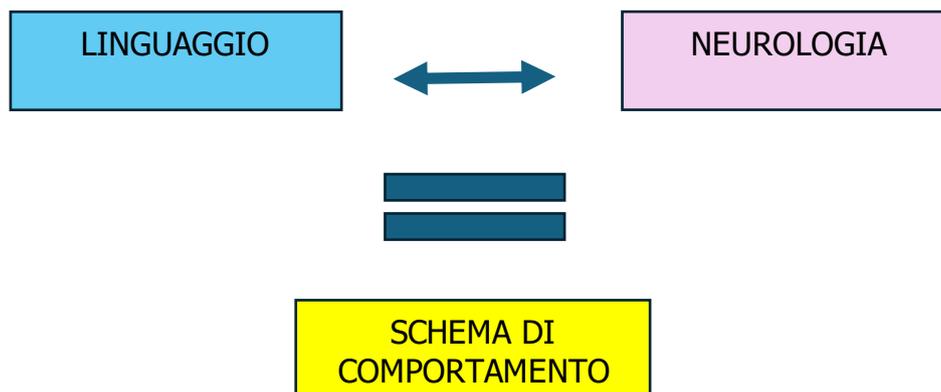
Numerose ricerche hanno evidenziato che il Sistema Nervoso umano è influenzato dal modo in cui l'individuo comunica con se stesso. Le esperienze sensoriali (immagini, suoni,

parole, gusti, odori, sensazioni) vengono codificate, ordinate e decifrate attraverso il linguaggio verbale e non verbale e attraverso la ripetizione diventano configurazioni neuronali.

Uno dei suoi presupposti è che "il significato della tua comunicazione è la risposta che ottieni" [cit. Insegnare e imparare con la PNL, pag.182]. In ambito apprendimento questo significa che è il discente ad essere al centro del processo di apprendimento e l'insegnante/docente al volante della sua responsabilità.

"Tutto quello che esprime il pensiero nasce da un processo grammaticale già programmato e appreso, e la qualità della vita è in relazione a questo processo... Trasformando la grammatica si trasforma la qualità della vita". [G. Bateson].

Questa interazione tra neurologia e linguaggio crea degli **schemi di comportamento**. Alcuni di questi schemi assunti sono efficaci al raggiungimento dei propri obiettivi e dello stato di benessere, altri lo sono meno. Questi ultimi, però, possono essere identificati e modificati.



La relazione sopra riportata consente quindi di desumere che è possibile scegliere intenzionalmente i propri processi mentali.

La PNL prevede l'utilizzo di tecniche specifiche, per esempio le visualizzazioni guidate, per trasformare positivamente stati negativi, per esempio demotivanti, e convinzioni autosabotanti e limitanti.

Può essere vista come un metodo mirato al "pensare con intenzione" [cit. Insegnare e imparare con la PNL, pag.28].

Si tratta di un Modello, ovvero descrive il "come" funziona un sistema e non il "perché".

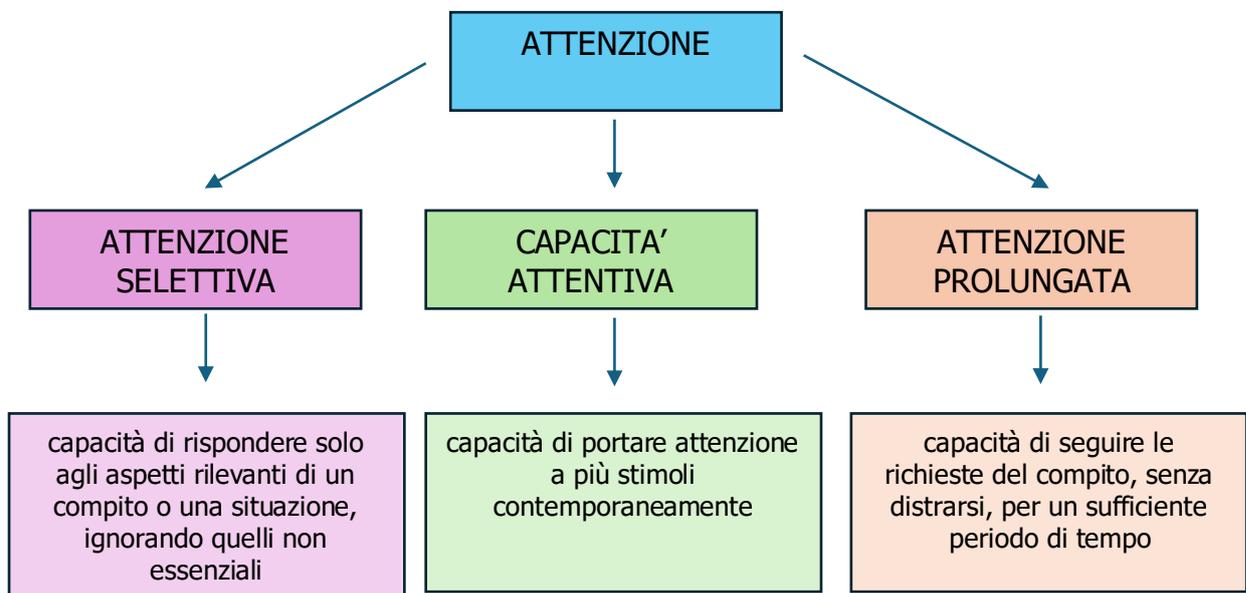
Utilizzata nell'ambito dell'apprendimento consente di migliorarne notevolmente la qualità. Lo stesso Richard Bandler spronava i suoi studenti a "imbrogliare" il loro cervello, ovvero di organizzarsi e di mettersi alla sua guida in modo da utilizzarlo come strumento utile a ottenere il risultato voluto (es. ricordare a lungo e con semplicità).

Si tratta di una tematica decisamente vasta di cui nella presente trattazione ci limiteremo a dare alcuni spunti significativi per ottenere un miglior successo del processo di apprendimento. Chiaramente quanto riportato non ha alcuna pretesa di essere esaustivo.

CAPACITA' ATTENTIVA E DI CONCENTRAZIONE

Attenzione: Processo selettivo per cui una sequenza percettiva o rappresentativa assume, nell'attività mentale cosciente del soggetto, un netto risalto sul contesto in cui è inserita. Si distingue l'a. volontaria (concentrazione su un determinato oggetto, focalizzazione della coscienza secondo le direttive del soggetto) dall'attenzione involontaria o spontanea (l'oggetto si impone per caratteristiche proprie). È stato dimostrato che i limiti del campo dell'attenzione sono determinati non dalla quantità di informazione che i sensi possono assumere, ma dal tempo necessario ai processi centrali di identificazione e immagazzinamento. [Treccani]

A livello generale, è possibile evidenziare tre componenti dell'attenzione:



La capacità attentiva comprende tutte le funzioni che permettono di dirigere e focalizzare l'attività mentale per raggiungere un obiettivo prefissato [cit. Elvira Fraccalvieri, Potenziamento e successo scolastico, ASNOR, 2021, pag. 5].

Una persona attenta è in grado di apprendere, determinare e ricordare meglio. Sa meglio come muoversi e acquisire l'esperienza vissuta.

L'ambiente tecnologico in cui siamo immersi oggi, le modalità comunicative utilizzate dai mass media, la scarsa qualità degli stimoli, i ritmi imposti, il bombardamento sensoriale sono alcuni dei fattori causa della diminuzione della capacità attentiva.

La concentrazione, l'attenzione e la memoria sono inoltre influenzate dalle emozioni.

Può accadere che il soggetto interessato stia vivendo una situazione emotivamente provante che assorbe energia a tutto il sistema fisiologico e che quindi necessita di essere risolta per lasciare spazio ad una spontanea concentrazione. Si tratta di una situazione tipica della fase adolescenziale, ma che può presentarsi anche in altri momenti della vita di un individuo.

Uno dei Chakra maggiormente associati ad attenzione e concentrazione è Ajna, VI Chakra situato tra le sopracciglia ed associato a visione chiara, attenzione, concentrazione, visione chiara, memoria, mente serena.

**ATTENZIONE
CONCENTRAZIONE
MENTE SERENA
MEMORIA**



Aromaterapia

Di seguito sono indicati alcuni degli oli essenziali utili a lavorare sul fattore della attenzione e della concentrazione nell'ambito dell'apprendimento. Per ciascuno olio sono indicate soltanto le proprietà utili allo scopo specifico.

Limone

Citrus limon

Parte della pianta

Buccia.

Proprietà

Calmante a livello emotivo e stimolante a livello mentale.

Dona lucidità mentale e favorisce l'ottimismo.

Stimola la capacità di concentrazione e migliorare la memoria.

Alleggerisce la qualità dei pensieri.

CONCENTRAZIONE

MEMORIA

ATTIVITA' MENTALE



L'autore del caricamento originale è stato MySyracusae di Wikipedia in italiano ., Concessione di licenza CC BY 3.0, via Wikimedia Commons

Modalità d'uso

Diffusione in ambiente:

1 goccia di olio essenziale per ogni mq dell'ambiente di apprendimento.

Utilizzo diretto:

Inalazione 1-8 gocce.

Precauzioni

Evitare l'utilizzo diretto prima dell'esposizione al sole perché fotosensibilizzante nelle 24 ore successive all'impiego.

Bergamotto

Citrus bergamia

Parte della pianta

Buccia.

Proprietà

Stimola le facoltà logiche e aiuta a recuperare concentrazione e lucidità mentale

Combatte stress, ansia, agitazione, confusione.

Favorisce la fiducia in se stessi.

Crea una atmosfera di distesa concentrazione.

Modalità d'uso

Diffusione in ambiente:

1 goccia di olio essenziale per ogni mq dell'ambiente di apprendimento

Precauzioni

Evitare l'utilizzo diretto prima dell'esposizione al sole perché fotosensibilizzante nelle 24 ore successive all'impiego.



By Flickr user: Xenocryst @ Antares Scorpii (
<https://www.flickr.com/photos/antares/>) -
<https://www.flickr.com/photos/antares/52460810/>,
CC BY-SA 2.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=7411374>

CONCENTRAZIONE

LUCIDITA' MENTALE

Lavanda

Lavandula officinalis

Parte della pianta

Sommità fiorite.

Proprietà

Rilassa la mente e favorisce la concentrazione.

Porta pace e armonia bilanciando aspetti fisici, mentali e emozionali.

Libera la mente dalle preoccupazioni.

Dona la calma per organizzare le idee, aiuta a prendere decisioni.

CONCENTRAZIONE

MENTE LIBERA



Christer Johansson, CC BY-SA 3.0
<<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>>, via
Wikimedia Commons

Modalità d'uso

Diffusione in ambiente:

1 goccia di olio essenziale per ogni mq dell'ambiente di apprendimento quando si sente la necessità di calmare, rilassare.

Massaggio:

Massaggio in olio vettore su nuca, piedi, fronte o petto.

Inalazione:

1-7 gocce.

Precauzioni

Assumere con cautela se si utilizzano preparati a base di ferro e iodio.

Menta piperita

Mentha piperita

Parte della pianta

Sommità fiorite.

Proprietà

Tonico mentale, rivitalizzante.

Favorisce una capacità di ragionamento reattiva e dinamica.

Favorisce una memoria più efficace.

Aiuta a migliorare i ragionamenti logici, a focalizzare la situazione e a trovare una soluzione razionale.

Chiarifica, ossigena e purifica il pensiero.



Sten Porse (GFDL or Concessione di licenza CC BY-SA 3.0), via Wikimedia Commons

MEMORIA
CAPACITA' DI RAGIONAMENTO
PENSIERO CHIARO

Modalità d'uso

Diffusione in ambiente

1 goccia di olio essenziale per ogni mq dell'ambiente di apprendimento.

Applicazione diretta

Per frizioni in caso di mal di testa: massaggiare tempie e fronte con due gocce di olio essenziale diluite in olio vettore.

Precauzioni

Attenzione al contatto con gli occhi, è irritante.

ETA' > 12 ANNI

NO DONNE IN GRAVIDANZA

Basilico

Ocimum basilicum

Parte della pianta

Sommità fiorite.

Proprietà

Tonificante.

Sostiene emisfero sinistro: stimola pensiero logico razionale, attenzione, concentrazione, memoria.

Indicato nei momenti in cui occorre assimilare concetti/prepararsi ad un esame.



ChristianBauer stalk of basil.jpg

ATTENZIONE
CONCENTRAZIONE
MEMORIA

Modalità d'uso

Diffusione in ambiente:

1 goccia di olio essenziale per ogni mq dell'ambiente di apprendimento.

Inalazioni:

1-4 gocce.

Precauzioni

Utilizzare sempre diluito, a bassi dosaggi e con attenzione.

ETA' > 6 ANNI
NO DONNE IN GRAVIDANZA
NO DONNE IN ALLATTAMENTO
NO IN CASO DI EPILESSIA

Alloro

Laurus nobilis

Parte della pianta

Foglie.

Proprietà

Aumenta la capacità di concentrarsi.

Favorisce sincronia emisfero destro e sinistro del cervello.



Giancarlo Dessi (GFDL or Concessione di licenza CC BY-SA 3.0), via Wikimedia Commons

CONCENTRAZIONE

Modalità d'uso

Diffusione in ambiente:

1 goccia di olio essenziale per ogni mq dell'ambiente di apprendimento.

Inalazioni:

1-6 gocce.

Precauzioni

Utilizzare in piccole concentrazioni.

ETA' > 6 ANNI

NO DONNE IN GRAVIDANZA

NO DONNE IN ALLATTAMENTO

Fiori di Bach

Di seguito sono indicati alcuni Fiori di Bach utili a lavorare sui fattori di attenzione e concentrazione nell'ambito dell'apprendimento. Per ciascuno Fiore sono indicate soltanto le proprietà utili allo scopo specifico.

Clematis

Clematis vitalba / vitalba



Daniel Fuchs, CC BY-SA 2.5
<<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.5/>>
via Wikimedia Commons

"Per i sognatori, gli addormentati, per coloro che non sono mai completamente svegli, senza grande interesse per la vita. Persone tranquille, non veramente felice delle loro circostanze attuali, vivono più nel futuro che nel presente; vivono nella speranza di tempi più felici, quando i loro ideali potranno realizzarsi. Durante le malattie non fanno nessuno sforzo per ristabilirsi. In alcuni casi sperano nella morte per raggiungere una vita migliore, o di ritrovare una persona cara".

[Edward Bach]

Caratteristiche

La mancanza di concentrazione è dovuta alla fuga dalla realtà, alla proiezione nel futuro.

Spesso hanno un potenziale creativo forte, ma bloccato. Non hanno sufficiente interesse per il presente, sono distratti. Appaiono spesso assopiti, non completamente svegli.

Il corpo è nel presente, ma la mente è altrove.

Proprietà

Riporta l'individuo nella realtà e lo aiuta a realizzare i propri sogni.

Favorisce la partecipazione e l'attenzione.

Sviluppa capacità di concentrazione e memorizzazione in tutte le età e aiuta a limitare confusione e disorganizzazione.

CONCENTRAZIONE

Chestnut Bud

Aesculus Hippocastanum/Gemma di Ippocastano



Remi Jouan, CC BY-SA 3.0
<<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>>, via
Wikimedia Commons

"Per quelli che non traggono vantaggio dall'esperienza e dall'osservazione e richiedono più tempo degli altri ad apprendere dalle esperienze della vita. Quindi, si rammaricano di ripetere lo stesso errore in varie occasioni, allorquando dalla sola osservazione di altri si sarebbero potuto evitare gli stessi sbagli".

[Edward Bach]

Caratteristiche

Le criticità di attenzione e di concentrazione sono dovute alla mancanza di interesse per il presente.

Proprietà

È un fiore assistente che aiuta in caso di distrazione, ingenuità, lentezza di apprendimento, mancanza di interesse per il presente, blocco nello studio, svogliatezza.

Promuove la consapevolezza.

Aiuta a trarre vantaggio dall'osservazione e della esperienza.

Sviluppa la concentrazione e la capacità di memorizzazione.

CONCENTRAZIONE

MEMORIA

Fiori Australiani

Di seguito sono indicati alcuni Fiori Australiani utili a lavorare sui fattori di attenzione e concentrazione nell'ambito dell'apprendimento. Per ciascun fiore sono indicate soltanto le proprietà utili allo scopo specifico.

Bush Fuchsia

Epacris Longiflora



Toby Hudson (Concessione di licenza CC BY-SA 3.0 or GFDL), via Wikimedia Commons

Caratteristiche

Per chi ha problemi di apprendimento, dislessia, difficoltà di concentrazione e di comprensione, criticità nel linguaggio e nell'uso della voce.

Proprietà

Il rimedio aiuta nel bilanciamento di emisfero destro e sinistro, tra logica e creatività.

Migliora la coordinazione tra corpo e mente; favorisce l'intuizione, l'espressione verbale e la concentrazione.

Aiuta nell'utilizzo del linguaggio e nell'espressione chiara e sicura.

CONCENTRAZIONE
COMPRENSIONE

Jacaranda

Jacaranda mimosaeifolia



João Medeiros, CC BY 2.0
<<https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/>>, via
Wikimedia Commons

Caratteristiche

Per chi è poco concentrato e incostante. Persone dispersive, frettolose.

Proprietà

Dona determinazione, lucidità e rapidità di pensiero, focalizzazione.

CONCENTRAZIONE
LUCIDITA'
RAPIDITA' DI PENSIERO

Paw Paw

Carica papaya

Caratteristiche

Quando si ricevono tante informazioni anche difficili da comprendere.

Proprietà

Il rimedio aiuta ad affrontare con lucidità e concentrazione impegni mentali anche importanti (convegni, congressi, esami...).

Aiuta a memorizzare e integrare velocemente quantità di informazioni rilevanti.

LUCIDITA'
CONCENTRAZIONE
MEMORIA



By I, KENPEI, CC BY-SA 3.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=5278417>

Sundew

Drosera spathulata

Caratteristiche

Per chi si rifugia in un mondo tutto suo (tipico dell'adolescenza). Mancanza di concentrazione, vaghezza, indecisione.

Proprietà

Il rimedio dona concentrazione, decisione, chiarezza, coraggio e radicamento nel presente. Aiuta ad uscire dalla vaghezza.



By Mgiganteus - Own work, CC BY-SA 3.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=6345673>

CONCENTRAZIONE
CHIAREZZA

Black Eyed Susan

Tetradlea ercifolia

Caratteristiche

Per chi è iperattivo, impaziente e si espone a un continuo lavoro mentale.

Proprietà

Il rimedio dona capacità di ascolto, pazienza e tolleranza.



By Allthingsnative - Own work, CC BY-SA 4.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=124510966>

PACE MENTALE

Colori

Di seguito sono indicati alcuni colori utili a lavorare sui fattori di concentrazione e attenzione nell'ambito dell'apprendimento. Per ciascuno colore sono indicate soltanto le proprietà utili allo scopo specifico.

Giallo

Caratteristiche

Il colore giallo è tipicamente associato alla mente.

La sua energia è calda.

La sua valenza cromatica positiva è di chiarezza mentale, positività, entusiasmo.

Se troppo concentrato può avere effetto irritante e causare nervosismo.

Azione psicologica

- Concentrazione, impegno intellettuale.
- Comunicazione.
- Favorisce un senso di benessere e di ottimismo prodotto dalla chiarezza mentale.

Utile negli ambienti di apprendimento e di relazione sociale favorisce la vitalità, la concentrazione e la motivazione.

CONCENTRAZIONE
ATTENZIONE
APPRENDIMENTO



CHIAREZZA



CALORE e CONCENTRAZIONE



DISPERSIONE

Arancione

RAZIONALITA'

Caratteristiche

Il colore arancione emerge da Rosso (fisico) e Giallo (mentale).

La sua energia è calda.

La sua valenza cromatica positiva è di allegria, gioia di vivere.

Non ha valenze cromatiche negative particolari.

Azione psicologica

- Allegria.
- Ottimismo.
- Favorisce il processo razionale.

Utile negli ambienti di apprendimento nei momenti in cui la mancanza di concentrazione è causata da pigrizia o stanchezza.



STIMOLANTE
RICHIAMA ATTENZIONE



SOCIEVOLEZZA
ESTROVERSIONE



ATTIVITA'
MOVIMENTO

Indaco

CONCENTRAZIONE MENTALE
COMUNICAZIONE PROFONDA

Caratteristiche

Il colore indaco è associato all'intuizione, alla comunicazione profonda.

La sua energia è fredda.

La sua valenza cromatica positiva è di intuizione, ispirazione.

La sua valenza cromatica negativa è di chiusura, depressione, rigidità.

Azione psicologica

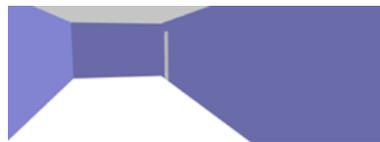
- Favorire l'intuito con una forte influenza su mente e sistema nervoso.
- Vedere l'esterno con intuizione.
- Favorisce la concentrazione mentale aumentando anche le percezioni sottili.
- Chiarezza di pensiero.

Utile nella sua tonalità luminosa in alcuni contesti di apprendimento perché favorisce la concentrazione.

Nella sua tonalità scura ha effetto sedativo.



Chiaro: sensazione di leggerezza.
Scuro: sensazione di pesantezza.



Sensazione gradevole, di chiarezza di pensiero.
Scuro: calmante, sedativo.



Facilita e fluidifica il movimento.

MOTIVAZIONE

"La motivazione è il più grande patrimonio che l'uomo possiede, è l'energia vitale che stimola le idee, è il sentiero che conduce al successo. Rappresenta la colonna portante attorno alla quale possiamo muoverci con libertà e creatività"

Romano Battaglia

Motivazione: *la forza che induce un individuo a mettere in atto un determinato comportamento diretto a uno scopo. Per motivazione si intende quindi uno stato interno dell'individuo che attiva, dirige e mantiene nel tempo il suo comportamento verso una meta. Senza motivazione non potremmo far fronte a nessuna sfida che la vita ci propone. [Treccani]*

Il termine Motivazione deriva dal latino "motus" cioè qualcosa che ci spinge, che ci guida verso un obiettivo.

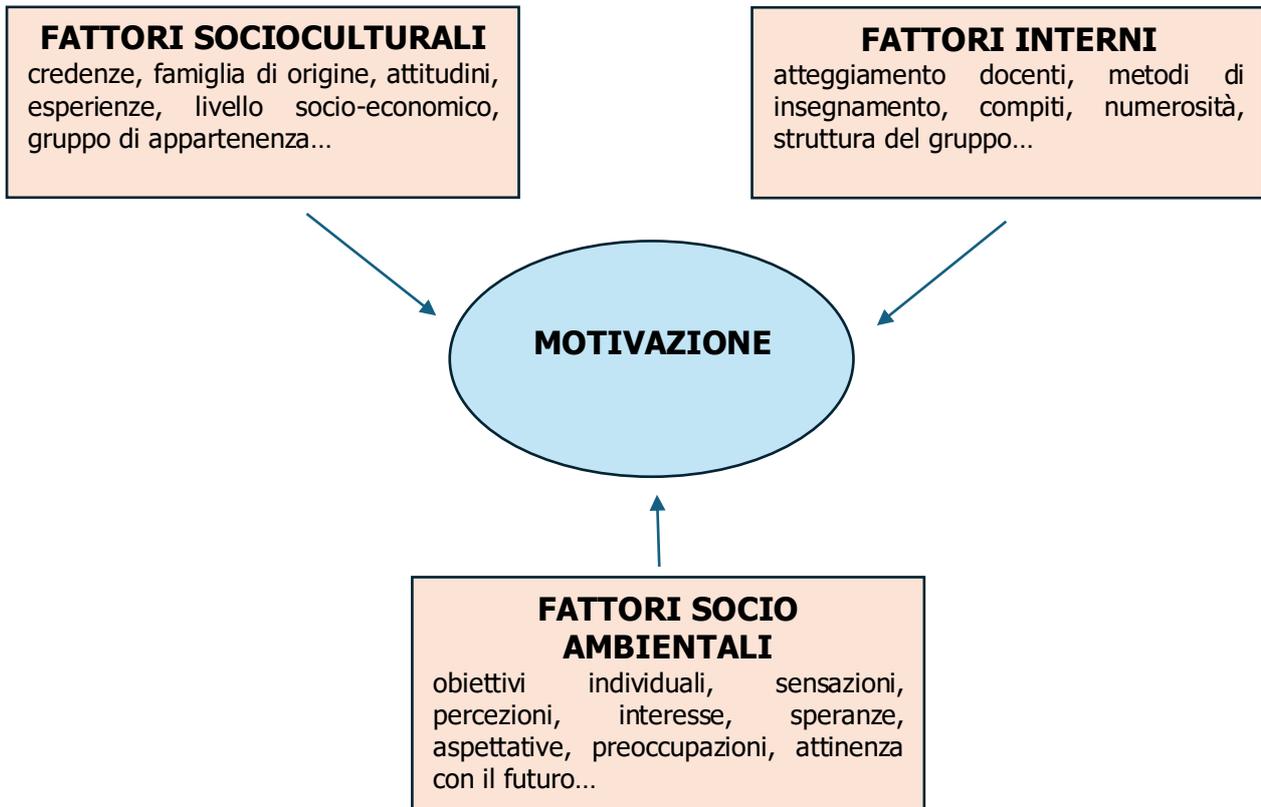
In via generale possiamo considerare due tipologie di motivazione:

- **motivazione intrinseca:** spinta che parte da sé e da un proprio vissuto o volere volta al raggiungimento di un determinato obiettivo; es. interesse, curiosità, desiderio di apprendere, di sentirsi competenti;
- **motivazione estrinseca:** spinta che arriva da motivi esterni e quindi il comportamento conseguente è generato dall'attesa di una ricompensa o riconoscimento: es. lodi, premi, approvazione sociale.

L'apprendimento di qualità è strettamente collegato alla motivazione intrinseca del soggetto. Quando quest'ultimo non sente la motivazione intrinseca, ma è mosso solo dalla motivazione estrinseca tende nel tempo a perdere la sua energia e a non raggiungere l'obiettivo prefissato.

La motivazione intrinseca riveste un ruolo fondamentale nel successo dell'apprendimento in età adulta. L'adulto, infatti, riduce le proprie difese verso l'ingresso di nuove conoscenze e consapevolezza solo nel caso in cui le ritenga importanti per il proprio progetto di vita e le aumenta qualora ritenga che esse possano minacciare l'esperienza di chi è e di chi vorrebbe essere.

La motivazione del soggetto all'apprendimento dipende in generale da:



Nell'ambito di questa sezione verranno considerati alcuni dei fattori che influenzano la Motivazione e verranno proposti alcuni strumenti naturopatici utili a lavorare su di essi al fine di migliorare l'efficacia dell'apprendimento. I fattori analizzati sono:

- **credenze:** per esempio quelle che il soggetto ha riguardo la propria intelligenza. Un'idea statica della propria intelligenza, per esempio, può portare anche alle problematiche di Ansia da Apprendimento che saranno sviluppate nella sezione specifica. L'idea che il soggetto ha della propria intelligenza pregiudica la motivazione e quindi l'apprendimento stesso;
- **convinzioni:** per esempio la convinzione di autoefficacia è la consapevolezza di essere capace di dominare specifiche attività, situazioni ed eventi, di riuscire in un determinato compito;
- **attribuzioni interne ed esterne:** per esempio quelle che il soggetto oppure persone a lui vicine assegnano ai suoi successi e insuccessi (può essere il caso di orgoglio davanti a successo e vergogna davanti ad insuccesso);

*"Se i genitori vogliono fare un regalo ai propri figli la cosa migliore che possono fare è insegnargli ad amare le sfide, ad essere incuriositi dagli errori, a godere dello sforzo e continuare ad imparare..."
(Dweck, 2006)*

- **obiettivi di apprendimento:** intesi come le ragioni e gli scopi per cui un individuo decide di apprendere. Gli obiettivi di apprendimento si possono suddividere in obiettivi di padronanza, quando il soggetto è motivato dall'apprendere e sviluppare nuove competenze e obiettivi di prestazione, ovvero di dimostrare agli altri le proprie abilità. Il soggetto che si muove principalmente per obiettivi di prestazione può andare incontro ad ansia oppure noia in caso di insuccesso. Alcune teorie introducono anche la tipologia di obiettivi di evitamento, ovvero di evitare di mostrare la sua incompetenza.

Le persone motivate hanno autostima e fiducia in sé stesse. Si percepiscono competenti nell'affrontare le situazioni e nel raggiungere i propri obiettivi. Affrontano i processi di apprendimento proposti con senso di sfida.

La sfiducia, invece, porta ad un sistema di paura caratterizzato dalla sensazione di non farcela e dal bisogno continuo di conferme.

Il Chakra associato alla Motivazione è Manipura, III Chakra situato nel plesso solare ed associato a forza, coraggio, determinazione, autostima, autodeterminazione.

**AUTOSTIMA
FIDUCIA IN SÉ STESSI
VOLONTA'
POTERE PERSONALE
SICUREZZA**



Aromaterapia

Di seguito sono indicati alcuni degli oli essenziali utili a lavorare sul fattore motivazionale nell'ambito dell'apprendimento. Per ciascuno olio sono indicate soltanto le proprietà utili allo scopo specifico.

Menta piperita

Mentha piperita

Parte della pianta

Sommità fiorite.

Proprietà

Aiuta in caso di insicurezza, quando non ci si sente supportati, quando ci si sente inadeguati.



Sten Porse (GFDL or Concessione di licenza CC BY-SA 3.0), via Wikimedia Commons

INSICUREZZA
INADEGUATEZZA

Modalità d'uso

Diffusione in ambiente

1 goccia di olio essenziale per ogni mq dell'ambiente di apprendimento.

Applicazione diretta

Per frizioni: massaggiare tempie e fronte con due gocce di olio essenziale diluite in olio vettore.

ETA' > 12 ANNI

NO DONNE IN GRAVIDANZA

Precauzioni

Attenzione al contatto con gli occhi, è irritante.

Basilico

Ocimum basilicum

Parte della pianta

Sommità fiorite.

Proprietà

Incoraggia, rinforza, dona la forza necessaria a raggiungere i propri obiettivi.

Contrasta l'approssimazione e l'inconcludenza.

Stimola desiderio di agire, incrementa autostima.

VOLONTÀ'
AUTOSTIMA



ChristianBauer stalk of basil.jpg

Modalità d'uso

Diffusione in ambiente

1 goccia di olio essenziale per ogni mq dell'ambiente di apprendimento.

Inalazioni

1-4 gocce.

Precauzioni

Utilizzare sempre diluito, a bassi dosaggi e con attenzione.

ETA' > 6 ANNI
NO DONNE IN GRAVIDANZA
NO DONNE IN ALLATTAMENTO
NO IN CASO DI EPILESSIA

Fiori di Bach

Di seguito sono indicati alcuni Fiori di Bach utili a lavorare sul fattore motivazionale nell'ambito dell'apprendimento. Per ciascuno Fiore sono indicate soltanto le proprietà utili allo scopo specifico.

Gentian

Genziana Amarella/Genzianella



Donald Macauley da Carshalton, Surrey, Regno Unito, Concessione di licenza CC BY-SA 2.0, via Wikimedia Commons

"Per quelli che si scoraggiano facilmente. Possono migliorare gradualmente e progressivamente nella malattia e negli affari, ma ogni piccolo ritardo o contrasto in questa progressione è causa di dubbi e li demoralizza".

[Edward Bach]

Caratteristiche

La mancanza di motivazione è causata da scoraggiamento. La presenza di un ostacolo, anche minimo, porta il soggetto ad abbandonare la persecuzione dell'obiettivo.

Ha come risorsa la riflessione.

Proprietà

Aiuta a sviluppare autostima. Utile nei momenti di difficoltà, prima di un esame/verifica.

CORAGGIO, FIDUCIA
AUTOSTIMA

Wild Oat

Bromus Ramosus



Stefan.lefinaer, Concessione della licenza CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons

"Per quelli che ambiscono di fare qualcosa di importante nella vita, che desiderano fare molte esperienze, vivere intensamente e gioire di tutto ciò che offre la vita. Hanno difficoltà nello scegliere la loro vera professione da seguire, benché le loro ambizioni siano forti, essi non hanno una particolare vocazione, questo può causare dispiacere e insoddisfazione".

[Edward Bach]

Caratteristiche

La mancanza di motivazione è dovuta ad ambizioni e obiettivi non definiti, si è frustrati perché non si riesce a trovare la strada giusta. Si perde tempo e ci si sente insoddisfatti.

Proprietà

Orienta verso la definizione dei propri obiettivi. Aiuta a scegliere nelle fasi adolescenziali. Aiuta a sviluppare determinazione e perseveranza.

DEFINIZIONE OBIETTIVI

DETERMINAZIONE

HornBeam

Carpinus Betulus



"Per quelli che ritengono di non essere forti mentalmente e fisicamente, per sopportare il carico della propria vita; le incombenze della vita quotidiana gli sembrano troppo pesanti, sebbene generalmente essi riescano ad adempiere al loro compito. Per quelli che credono che qualche parte, della loro mente e del loro corpo debba essere rafforzata, affinché possano adempiere facilmente il loro lavoro".

[Edward Bach]

*Di Willow - Opera propria, CC BY 2.5,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=3674024>*

DECISIONE

FORZA

Caratteristiche

La mancanza di motivazione è dovuta a stanchezza, alla sensazione di non riuscire per mancanza di energia.

L'individuo non si sente sufficiente forte da affrontare la propria vita. La persona soffre di complesso di inferiorità e di indecisione.

Proprietà

Aiuta a ritrovare entusiasmo e chiarezza e quindi a recuperare l'equilibrio energetico psico-fisico. Rafforza mente e corpo per portare avanti con motivazione il proprio compito.

Chestnut Bud

Aesculus Hippocastanum/Gemma di Ippocastano



"Per quelli che non traggono vantaggio dall'esperienza e dall'osservazione e richiedono più tempo degli altri ad apprendere dalle esperienze della vita. Quindi, si rammaricano di ripetere lo stesso errore in varie occasioni, allorquando dalla sola osservazione di altri si sarebbero potuto evitare gli stessi sbagli".

[Edward Bach]

*Di Remi Jouan - Photo taken by Remi Jouan, CC BY-SA 3.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=1893029>*

Caratteristiche

La mancanza di motivazione è causata da svogliatezza e da mancanza di forza di volontà.

Proprietà

È un fiore assistente che può aiutare in caso di svogliatezza. Aiuta a incrementare forza di volontà e determinazione e a trarre determinazione dall'esperienza e dall'osservazione degli altri.

VOLONTÀ' DETERMINAZIONE

Fiori Australiani

Di seguito sono indicati alcuni Fiori Australiani utili a lavorare sul fattore motivazionale nell'ambito dell'apprendimento. Per ciascun fiore sono indicate soltanto le proprietà utili allo scopo specifico.

Sturt Desert Rose

Gossypium stortianum



*By Mark Marathon - Own work, CC BY-SA 3.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=27574666>*

Caratteristiche

La mancanza di motivazione è causata dal non sentirsi all'altezza e dal sentirsi svalutati. Per chi tende a seguire il comportamento del gruppo perdendo la propria motivazione personale. La persona ha poca fiducia nelle proprie convinzioni.

Proprietà

Il rimedio dona forza, coerenza e coraggio di pensiero e di azione nel seguire le proprie convinzioni.

Particolarmente utile nel periodo adolescenziale.

AUTOSTIMA

Silver Princess

Eucalyptus caesia

Caratteristiche

La mancanza di motivazione è causata dal sentirsi frustrati, dal non aver chiari i propri obiettivi. Per chi si sente scoraggiato e sente di aver perso la direzione. È una persona frustrata e demoralizzata.

Proprietà

Aiuta a rinnovare la motivazione e la consapevolezza.

Dona la determinazione per focalizzare i traguardi e la motivazione per raggiungerli.

Consente di conseguire la consapevolezza dei propri talenti e delle proprie capacità.

AUTOSTIMA

DIREZIONE



By Photographs by JarrahTree.
..commons.wikimedia.org, CC BY 2.5 au,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=4526305>

Jacaranda

Jacaranda mimosaefolia

Caratteristiche

La mancanza di motivazione è causata dalla mancanza di fiducia in sé stessi. Per chi è poco concentrato e prende decisioni mutevoli, non è motivato chiaramente. È incostante. Persone dispersive, frettolose, volubili. Hanno poca fiducia nelle loro capacità e si demoralizzano facilmente.

Proprietà

Il rimedio dona determinazione, lucidità e rapidità di pensiero, focalizzazione. Aiuta a recuperare l'entusiasmo.

INCERTEZZA

FIDUCIA IN SÉ STESSI



João Medeiros, CC BY 2.0
<<https://creativecommons.org/licenses/by/2.0>>, via
Wikimedia Commons

Colori

Di seguito sono indicati alcuni colori utili a lavorare sul fattore motivazionale nell'ambito dell'apprendimento. Per ciascuno colore sono indicate soltanto le proprietà utili allo scopo specifico.

Verde

Caratteristiche

Il verde è originato dalla sovrapposizione tra giallo (maturità dell'Io, espansione intellettuale) e blu (introspezione e spiritualità).

La sua energia è fredda.

La sua valenza cromatica positiva è vita, giovinezza, freschezza, serenità, speranza

La sua valenza cromatica negativa è di gelosia, invidia, autoesaltazione, veleno, povertà, caso/instabilità degli eventi.

Azione psicologica

- Sedativo del sistema nervoso.
- Genera calma ma non sonnolenza.
- Rafforza volontà di agire e perseveranza.
- Aiuta a prendere decisioni; combinato con oro aiuta a prendere decisioni con saggezza.
- Equilibrio.
- Stimola emozioni positive.
- Riduce ansia, aggressività e tristezza.
- Favorisce concentrazione a lungo termine.

VOLONTÀ
PERSEVERANZA

Utile nella sua tonalità luminosa in alcuni contesti di apprendimento perché favorisce la tranquillità emotiva. È quindi adatto quando si richiede riflessione profonda.

Un eccesso può causare sonnolenza e a seconda delle situazioni peggiorare l'umore.



PROTEZIONE



SICUREZZA e CALMA



CALMA

Freddo favorisce CONCENTRAZIONE

Giallo

ENTUSIASMO

BUONUMORE

Caratteristiche

Il colore giallo è tipicamente associato alla mente.

La sua energia è calda.

La sua valenza cromatica positiva è di chiarezza mentale, positività, entusiasmo.

Se troppo concentrato può avere effetto irritante e causare nervosismo.

Azione psicologica

- Concentrazione, impegno intellettuale.
- Buonumore.
- Estroversione.
- Comunicazione.
- Antidepressivo: positivo, espansivo, vitale.
- Favorisce un senso di benessere e di ottimismo prodotto dalla chiarezza mentale.
- Fiducia nel futuro, desiderio di liberarsi dai limiti.
- Aiuta a digerire e metabolizzare situazioni pesanti e a liberarsi da esse.
- Colore della resilienza.

Utile negli ambienti di apprendimento e di relazione sociale favorisce la vitalità, la concentrazione e la motivazione.



CHIAREZZA



CALORE e CONCENTRAZIONE



DISPERSIONE

EMOZIONI

Una delle definizioni di "emozione" è quella data da Alan Soufre, Professore emerito dell'Institute of Child Development dell'Università del Minnesota, nel 1986:

"L'emozione è una reazione soggettiva a un evento saliente, caratterizzata da cambiamenti fisiologici, esperienziali e comportamentali."

I cambiamenti fisiologici correlati ad una emozione sono per esempio le variazioni del battito cardiaco, quelli esperienziali sono i sentimenti che si generano, mentre i comportamentali si manifestano per esempio nei canali espressivi (es. facciale, posturale, gestuale, vocale) e nella spinta ad agire.

Le emozioni rappresentano una delle cariche energetiche fondamentali che mettono in moto il comportamento dell'individuo.

Al fine di assimilare, rielaborare e ricordare un nuovo apprendimento è importante che ad esso sia associato un ricordo emotivo.

Secondo la Teoria Differenziale di Carroll Ellis Izard (1923 – 2017), psicologo e ricercatore americano, i processi emotivi e i processi cognitivi sono interdipendenti in quanto le emozioni danno inizio, indirizzano, interrompono il processo di apprendimento e selezionano le informazioni.

Lo stesso Howard Gardner sosteneva, a seguito di specifici studi e sperimentazioni, che ogni conoscenza per essere appresa in modo significativo ha bisogno di essere introdotta in un contesto capace di suscitare emozioni.

Grazie ai progressi delle neuroscienze e della biochimica si è giunti alla consapevolezza che l'apprendimento aumenta la sua efficacia quando avviene il rilascio di endorfine e di serotonina, neurotrasmettitori che contribuiscono a creare nuove connessioni sinaptiche.

È estremamente importante che la persona mantenga un contatto consapevole con la propria realtà emotiva.

In questo ambito il contatto con il proprio apparato sensoriale deve essere garantito in quanto le emozioni sono primariamente collegate al sentire del proprio corpo.

Il Chakra associato alle Emozioni è Svadisthana, II Chakra situato nel plesso sacrale ed associato a emozioni, bisogno, movimento, piacere, sensazioni.



Aromaterapia

Di seguito sono indicati alcuni degli oli essenziali utili a lavorare sul fattore emozionale nell'ambito dell'apprendimento. Per ciascuno olio sono indicate soltanto le proprietà utili allo scopo specifico.

Alloro

Laurus nobilis



Giancarlo Dessi (GFDL or Concessione di licenza CC BY-SA 3.0), via Wikimedia Commons

Parte della pianta

Foglie.

Proprietà

Stimolante e equilibrante.

Sostiene nel governo delle emozioni e delle pulsioni.

È un valido sostegno nei casi di ansia, depressione e attacchi di panico.

Dona capacità di comprendere l'esperienza e governare istinti, impulsi e scatti di ira.

Aiuta a essere distaccati e neutrali nelle situazioni.

Aiuta a ristabilire la stabilità emotiva e psichica

Ottimo per ansia sociale, senso di inadeguatezza e paura degli esami

GOVERNO DELLE EMOZIONI

Modalità d'uso

Diffusione in ambiente:

1 goccia di olio essenziale per ogni mq dell'ambiente di apprendimento.

Inalazioni:

1-6 gocce.

Precauzioni

Utilizzare in piccole concentrazioni.

ETA' > 6 ANNI

NO DONNE IN GRAVIDANZA

NO DONNE IN ALLATTAMENTO

Rosmarino

Rosmarinus officinalis

Parte della pianta

Foglie e rametti.

Proprietà

Tonificante e stimolante.

Combatte stanchezza mentale ed emotiva.

Combatte inadeguatezza e vergogna.

Dona forza e coerenza.

STANCHEZZA EMOTIVA



*By Margalob - Own work, CC BY-SA 4.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=47807064>*

Modalità d'uso

Diffusione in ambiente

1 goccia di olio essenziale per ogni mq dell'ambiente di apprendimento.

Inalazioni

1-4 gocce.

Precauzioni

Diluire sempre in olio vettore in caso di contatto diretto.

NO BAMBINI

NO SOGGETTI EPILETTICI

NO DONNE IN GRAVIDANZA

NO IN ALLATTAMENTO

Lavanda

Lavandula officinalis

Parte della pianta

Sommità fiorite.

Proprietà

Armonizza: rasserena in caso di ansia e agitazione e contemporaneamente rinvigorisce in caso di apatia e tristezza.

Elimina stress e agitazione.

Calma eccessi emotivi.

Porta pace e armonia bilanciando aspetti fisici, mentali ed emozionali.

Agisce su irritabilità, fastidio, insofferenza, tensione.

Aiuta a superare attacchi di ansia.



Christer Johansson, CC BY-SA 3.0
<<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>>, via
Wikimedia Commons

EQUILIBRIO

Modalità d'uso

Diffusione in ambiente:

1 goccia di olio essenziale per ogni mq dell'ambiente di apprendimento quando si sente la necessità di calmare, rilassare.

Massaggio:

Massaggio in olio vettore su nuca, piedi, fronte o petto.

Inalazione:

1-7 gocce.

Precauzioni

Assumere con cautela se si utilizzano preparati a base di ferro e iodio.

Bergamotto

Citrus bergamia

arte della pianta

Buccia.

Proprietà

Combatte stress, ansia, agitazione, confusione

Smorza eccessi emotivi

Rasserena e libera emozioni represses

Antidoto alla delusione



By Flickr user: Xenocryst @ Antares Scorpii (
<https://www.flickr.com/photos/antares/>) -
<https://www.flickr.com/photos/antares/52460810/>,
CC BY-SA 2.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=7411374>

EQUILIBRIO

LIBERA EMOZIONI REPRESSE

Modalità d'uso

Diffusione in ambiente:

1 goccia di olio essenziale per ogni mq dell'ambiente di apprendimento.

Precauzioni

Evitare l'utilizzo diretto prima dell'esposizione al sole perché fotosensibilizzante nelle 24 ore successive all'impiego.

Limone

Citrus limon

Parte della pianta

Buccia.

Proprietà

Calmante a livello emotivo e stimolante a livello mentale.

Aiuta a liberarsi dai condizionamenti esterni e a concentrarsi su se stessi.

Insegna la tolleranza alla frustrazione.

CALMANTE EMOTIVO



L'autore del caricamento originale è stato MySyracusae di Wikipedia in italiano ., Concessione di licenza CC BY 3.0, via Wikimedia Commons

Modalità d'uso

Diffusione in ambiente:

1 goccia di olio essenziale per ogni mq dell'ambiente di apprendimento.

Utilizzo diretto:

Inalazione 1-8 gocce.

Precauzioni

Evitare l'utilizzo diretto prima dell'esposizione al sole perché fotosensibilizzante nelle 24 ore successive all'impiego.

Fiori di Bach

Di seguito sono indicati alcuni Fiori di Bach utili a lavorare sul fattore emozionale nell'ambito dell'apprendimento. Per ciascuno Fiore sono indicate soltanto le proprietà utili allo scopo specifico.

Vervain

Verbena officinalis



"Per quelli hanno principi e idee preconcelte, che credono giuste e molto raramente cambiano. Hanno un grande desiderio di convertire tutte le persone che condividono le loro vedute sulla vita. Sono molto forti ed esprimono molto coraggio sulle convinzioni che vorrebbero insegnare. In caso di malattia lottano a lungo là dove altri avrebbero rinunciato". [Edward Bach]

By Stefan.lefnaer - Own work, CC BY-SA 4.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=62604381>

Caratteristiche

Per coloro che mostrano uno squilibrio emozionale; dimostrano una preoccupazione eccessiva per il benessere altrui; entusiasmo eccessivo, ipereccitazione.

Proprietà

Il rimedio aiuta a sviluppare tolleranza, moderazione, ottimismo. Nel rapporto con gli altri comporta moderazione, dolcezza, tranquillità. Trasforma l'entusiasmo da prevaricante a coinvolgente. Si reagisce in modo tollerante e rilassato lasciando spazio agli altri.

TOLLERANZA
MODERAZIONE

Fiori Australiani

Di seguito sono indicati alcuni Fiori Australiani utili a lavorare sul fattore emotivo nell'ambito dell'apprendimento. Per ciascun fiore sono indicate soltanto le proprietà utili allo scopo specifico.

Crowea

Crowea saligna

Caratteristiche

Per chi ha perso il suo centro e il contatto con sé stesso.

Per chi è insicuro di sé, ha stati d'animo di ansia e preoccupazione.

Proprietà

Il rimedio aiuta a riscoprire il proprio equilibrio individuale e a ritrovare la pace e la calma.



*By John Tamm from Sydney, Australia - Crowea saligna, CC BY 2.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=38233201>*

EQUILIBRIO
CENTRATURA

Red Grevillea

Grevillea speciosa

Caratteristiche

Per chi ha paura delle critiche, di non farcela da solo. È ipersensibile. Ha la sensazione di essere bloccato.

Proprietà

Il rimedio dona la capacità di non farsi condizionare dagli altri e dal loro giudizio e di esprimere sé stessi. Aiuta a raggiungere una indipendenza psicologica.



By Eric in SF - Own work, CC BY-SA 3.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=4286521>

AUDACIA
INDIPENDENZA

Black Eyed Susan



Tetradlea ercifolia

Caratteristiche

Per chi è iperattivo, impaziente e si espone a un continuo lavoro mentale.

Proprietà

Il rimedio dona capacità di ascolto, pazienza e tolleranza.

TOLLERANZA
PACE

By Allthingsnative - Own work, CC BY-SA 4.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=124510966>

Colori

Di seguito sono indicati alcuni colori utili a lavorare sul fattore emozionale nell'ambito dell'apprendimento. Per ciascuno colore sono indicate soltanto le proprietà utili allo scopo specifico.

Blu

Caratteristiche

La sua energia è fredda.

La sua valenza cromatica positiva è di calma, fiducia, sicurezza, profondità di sentimenti, benessere interiore.

La sua valenza cromatica negativa è di malinconia, tristezza, solitudine.

Azione psicologica

- Rilassamento.
- Distensione.
- Riequilibrio del sistema nervoso.
- Calma nervosismo e irritabilità.
- Seda agitazione mentale e fisica.
- Stimola creatività e intelligenza.
- Stimola pensiero critico.

Utile nella sua tonalità luminosa in alcuni contesti di apprendimento perché favorisce la tranquillità emotiva. È quindi adatto quando si richiede riflessione profonda.

Un eccesso può causare sonnolenza e a seconda delle situazioni peggiorare l'umore.



Chiaro: arioso

Scuro: incumbente



Chiaro: fresco

Scuro: profondo



Chiaro: aiuta movimento
senza sforzo

Scuro: aumenta resistenza
al movimento

TRANQUILLITA'
STABILITA' EMOTIVA

Verde

EMOZIONI POSITIVE

Caratteristiche

CALMA

Il verde è originato dalla sovrapposizione tra giallo (maturità dell'io, espansione intellettuale) e blu (introspezione e spiritualità).

La sua energia è fredda.

La sua valenza cromatica positiva è vita, giovinezza, freschezza, serenità, speranza.

La sua valenza cromatica negativa è di gelosia, invidia, autoesaltazione, veleno, povertà, caso/instabilità degli eventi.

Azione psicologica

- Sedativo del sistema nervoso
- Genera calma ma non sonnolenza
- Equilibrio
- Stimola emozioni positive

Utile nella sua tonalità luminosa in alcuni contesti di apprendimento perché favorisce la tranquillità emotiva. È quindi adatto quando si richiede riflessione profonda.

Un eccesso può causare sonnolenza e a seconda delle situazioni peggiorare l'umore.



PROTEZIONE

CONCENTRAZIONE



SICUREZZA e CALMA



CALMA

Freddo favorisce

ANSIA DA RENDIMENTO e IMPOTENZA APPRESA

Soprattutto nel mondo scolastico, anche a causa del modello educativo ad oggi maggiormente utilizzato, è frequente che lo studente sperimenti stati di **ansia** legati al superamento delle prove proposte.

Questa sensazione è per lo più collegata alla pressione derivante dall'aspettativa che gli adulti hanno su di lui ed è relativa alla dimostrazione del suo valore.

L'ansia da rendimento comporta una perdita di energia per la persona che si trova quindi ad averne in misura minore da dedicare all'apprendimento. L'obiettivo di apprendimento viene ad essere sostituito in questi casi dal risultato.

Un altro fattore limitante dell'apprendimento è l'**impotenza appresa**. Si tratta, come definito dalla psicoterapeuta Kendra Cherry, di uno stato mentale in cui un essere vivente, dopo che è stato esposto a frequenti stimoli avversivi, ossia dolorosi o comunque spiacevoli, diventa incapace o riluttante a evitare il successivo incontro con questi stessi stimoli, anche se sono evitabili e rinuncia così a ogni controllo sulla propria situazione e a provare a fare cambiamenti.

L'impotenza appresa differisce dal calo di motivazione momentaneo perché ha le caratteristiche di una rinuncia definitiva.

Martin Seligman, psicologo newyorkese, e altri studiosi della materia proposero che potevano essere individuati tre deficit specifici: motivazionale, emotivo e cognitivo [Abramson, Seligman, & Teasdale, 1978]:

- cognitivo: i soggetti percepiscono le circostanze come incontrollabili (mancanza di controllo);
- emotivo: i soggetti sperimentano uno stato depressivo conseguente al fatto di trovarsi in una situazione negativa su cui non si può intervenire (mancanza di speranza);
- motivazionale: i soggetti non rispondono a potenziali metodi per sfuggire alla situazione negativa (mancanza di reazione).

Alcuni dei sintomi principali sono:

- evitare di affrontare una prova;
- arrendersi velocemente;
- incapacità di tollerare la frustrazione;
- livello di motivazione molto basso;
- bassa autostima;
- mancanza di impegno;
- passività.

Nell'ambito dell'apprendimento l'impotenza appresa è tipica del periodo scolastico e si innesca spesso quanto l'individuo, per esempio dopo aver fatto tanti sforzi ed essersi impegnato molto, ottiene ripetutamente scarse prestazioni oppure ha vissuto con forte frustrazione i primi fallimenti sperimentati in età infantile. È un meccanismo di autolimitazione del soggetto destinatario dell'apprendimento che elabora la convinzione che non importa cosa farà, niente farà la differenza.

Aromaterapia

Di seguito sono indicati alcuni degli oli essenziali utili a lavorare sui fattori ansia da rendimento e impotenza appresa come fattori limitati dell'apprendimento. Per ciascuno olio sono indicate soltanto le proprietà utili allo scopo specifico.

Limone

Citrus limon

Parte della pianta

Buccia.

Proprietà

Indicato in caso di svogliatezza, stanchezza.

Infonde coraggio, determinazione, fiducia in sé stessi.

Insegna la tolleranza alla frustrazione.

Calmante a livello emotivo anche in caso di ansia e di agitazione.



L'autore del caricamento originale è stato MySyracusae di Wikipedia in italiano., Concessione di licenza CC BY 3.0, via Wikimedia Commons

CORAGGIO FIDUCIA IN SÉ CALMA

Modalità d'uso

Diffusione in ambiente:

1 goccia di olio essenziale per ogni mq dell'ambiente di apprendimento.

Utilizzo diretto:

Inalazione 1-8 gocce.

Precauzioni

Evitare l'utilizzo diretto prima dell'esposizione al sole perché fotosensibilizzante nelle 24 ore successive all'impiego.

Alloro

Laurus nobilis

Parte della pianta

Foglie.

Proprietà

Stimolante e equilibrante.

Sostiene nel governo di emozioni e pulsioni.

Valido sostegno nei casi di ansia, depressione e attacchi di panico

Infonde coraggio e capacità di resistere allo stress.

Ottimo per ansia sociale, senso di inadeguatezza e paura degli esami.

Induce creatività e ispirazione dopo aver tranquillizzato la mente.

EQUILIBRIO
SENSO DI ADEGUATEZZA

Modalità d'uso

Diffusione in ambiente:

1 goccia di olio essenziale per ogni mq dell'ambiente di apprendimento.

Inalazioni:

1-6 gocce

Precauzioni

Utilizzare in piccole concentrazioni.



Giancarlo Dessi (GFDL or Concessione di licenza CC BY-SA 3.0), via Wikimedia Commons

ETA' > 6 ANNI
NO DONNE IN GRAVIDANZA
NO DONNE IN ALLATTAMENTO

Bergamotto

Citrus bergamia

Parte della pianta

Buccia.

Proprietà

Combatte stress, ansia, agitazione, confusione.

Favorisce la fiducia in se stessi.

Smorza eccessi emotivi.

Rasserena e libera emozioni represses.

Antidoto alla delusione.



By Flickr user: Xenocryst @ Antares Scorpii (
<https://www.flickr.com/photos/antares/>) -
<https://www.flickr.com/photos/antares/52460810/>,
CC BY-SA 2.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=7411374>

CALMA

FIDUCIA

SPERANZA

Modalità d'uso

Diffusione in ambiente:

1 goccia di olio essenziale per ogni mq dell'ambiente di apprendimento.

Precauzioni

Evitare l'utilizzo diretto prima dell'esposizione al sole perché fotosensibilizzante nelle 24 ore successive all'impiego.

Lavanda

Lavandula officinalis

Parte della pianta

Sommità fiorite.

Proprietà

Armonizza: rasserena in caso di ansia e agitazione e contemporaneamente rinvigorisce in caso di apatia e tristezza.

Elimina stress e agitazione.

Calma eccessi emotivi.

Porta pace e armonia bilanciando aspetti fisici, mentali e emozionali.

Agisce su irritabilità, fastidio, insofferenza, tensione.

Aiuta a superare attacchi di ansia.

Libera la mente dalle preoccupazioni.

Dona la calma per organizzare le idee, aiuta a prendere decisioni.

Aiuta a superare la paura di essere umiliati.

Antidoto a frustrazione e delusione.

CALMA SPERANZA

Modalità d'uso

Diffusione in ambiente:

1 goccia di olio essenziale per ogni mq dell'ambiente di apprendimento quando si sente la necessità di calmare, rilassare.

Massaggio:

Massaggio in olio vettore su nuca, piedi, fronte o petto.

Inalazione:

1-7 gocce

Precauzioni

Assumere con cautela se si utilizzano preparati a base di ferro e iodio.



Christer Johansson, CC BY-SA 3.0
<<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>>, via
Wikimedia Commons

Menta piperita

Mentha piperita

Parte della pianta

Sommità fiorite

Proprietà

Aiuta in caso di insicurezza, quando non ci si sente supportati, quando ci si sente inadeguati.



Sten Porse (GFDL or Concessione di licenza CC BY-SA 3.0), via Wikimedia Commons

SENSO DI ADEGUATEZZA

Modalità d'uso

Diffusione in ambiente

1 goccia di olio essenziale per ogni mq dell'ambiente di apprendimento.

Applicazione diretta

Per frizioni in caso di mal di testa: massaggiare tempie e fronte con due gocce di olio essenziale diluite in olio vettore.

Precauzioni

Attenzione al contatto con gli occhi, è irritante.

ETA' > 12 ANNI

NO DONNE IN GRAVIDANZA

Alloro

Laurus nobilis

Parte della pianta

Foglie.

Proprietà

Stimolante e equilibrante.

Sostiene nel governo di emozioni e pulsioni.

È un valido sostegno nei casi di ansia, depressione e attacchi di panico.

Dona capacità di comprendere l'esperienza e governare istinti, impulsi e scatti di ira.

Aiuta a essere distaccati e neutrali nelle situazioni, stabilità emotiva e psichica.

Ottimo per ansia sociale, senso di inadeguatezza e paura degli esami.



Giancarlo Dessi (GFDL or Concessione di licenza CC BY-SA 3.0), via Wikimedia Commons

GOVERNO DELLE EMOZIONI

Modalità d'uso

Diffusione in ambiente:

1 goccia di olio essenziale per ogni mq dell'ambiente di apprendimento.

Inalazioni:

1-6 gocce.

Precauzioni

Utilizzare in piccole concentrazioni.

ETA' > 6 ANNI

NO DONNE IN GRAVIDANZA

NO DONNE IN ALLATTAMENTO

Rosmarino

Rosmarinus officinalis

Parte della pianta

Foglie e rametti.

Proprietà

Combatte stanchezza mentale ed emotiva.

Combatte inadeguatezza e vergogna.

Dona forza e coerenza.



*By Margalob - Own work, CC BY-SA 4.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=47807064>*

SENSO DI ADEGUATEZZA

FORZA

Modalità d'uso

Diffusione in ambiente

1 goccia di olio essenziale per ogni mq dell'ambiente di apprendimento.

Inalazioni

1-4 gocce.

Precauzioni

Diluire sempre in olio vettore in caso di contatto diretto.

NO BAMBINI

NO SOGGETTI EPILETTICI

NO DONNE IN GRAVIDANZA

NO IN ALLATTAMENTO

Fiori di Bach

Di seguito sono indicati alcuni Fiori di Bach utili a lavorare sui fattori ansia da rendimento e impotenza appresa come fattori limitati dell'apprendimento. Per ciascun Fiore sono indicate soltanto le proprietà utili allo scopo specifico.

Gentian

Genziana Amarella/Genzianella



Donald Macauley da Carshalton, Surrey, Regno Unito. Concessione di licenza CC BY-SA 2.0, via Wikimedia Commons

"Per quelli che si scoraggiano facilmente. Possono migliorare gradualmente e progressivamente nella malattia e negli affari, ma ogni piccolo ritardo o contrasto in questa progressione è causa di dubbi e li demoralizza".

[Edward Bach]

Caratteristiche

E' forte la sensazione di scoraggiamento. La presenza di un ostacolo, anche minimo, porta il soggetto ad abbandonare la persecuzione dell'obiettivo. Ha poca autostima e la sensazione di non essere all'altezza.

Proprietà

Aiuta a sviluppare autostima. Utile nei momenti di difficoltà, prima di un esame/verifica.

SPERANZA AUTOSTIMA

Mimulus

Mimulus Guttatus



Danny Steaven - Opera propria, CC BY 1.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=4249409>

"Paura delle cose terrene: malattia, dolore, incidenti, povertà, oscurità, solitudine, sfortuna. Le paure della vita quotidiana. Queste persone vivono segretamente le loro fobie in silenzio e non parlano volentieri di esse".

[Edward Bach]

CORAGGIO

SERENITA'

Caratteristiche

Protegge sé stesso dalle proprie paure evitando di esporsi ad esse.

Resta in silenzio e non esterna i suoi timori.

Proprietà

Il rimedio aiuta a sviluppare coraggio, a riequilibrarsi superando le paure, ad utilizzare le proprie capacità per affrontare le sfide della vita.

Larch

Larix decidua



*Jérôme Bon from Paris, France -
embrun_044, CC BY 2.0,
[https://commons.wikimedia.org/w/index
.php?curid=8453858](https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=8453858)*

"Per coloro che si considerano meno abili o capaci di quelli che si aspettano di fallire, che ritengono di non raggiungere mai il successo, così non tentano e non fanno abbastanza per riuscire nella vita".

[Edward Bach]

Caratteristiche

Prova scoraggiamento e disperazione a causa di mancanza di sicurezza e di fiducia in sé stesso.

Si sente inferiore.

Non osa perché è convinto di non farcela.

Proprietà

Il rimedio aiuta a valorizzare ed evolvere i propri talenti e ad avere fiducia nelle proprie capacità.

Libera dalla paura del fallimento recuperando autostima.

FIDUCIA

AUDACIA

Elm

Ulmus Procera/Olmo inglese



By Ptelea - Own work, CC BY-SA 3.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=16572537>

"Quelli che hanno un buon lavoro, seguono la loro vocazione e sperano di fare qualcosa di importante a vantaggio dell'umanità. A volte possono attraversare un periodo di depressione quando ritengono che il compito intrapreso sia troppo difficile, e oltre le possibilità dell'essere umano".

[Edward Bach]

Caratteristiche

È scoraggiato e disperato a causa di mancanza di fiducia di riuscire in una azione che percepisce molto grande.

Proprietà

Il rimedio aiuta a combattere la stanchezza che causa la sensazione di non farcela e quindi lo scoraggiamento.

Aiuta a ritrovare fiducia in sé stessi, ottimismo, a dare la giusta misura alle proprie risorse e a eliminare ansia, tensione e inquietudine.

Sviluppa sicurezza di sé.

FIDUCIA RISOLUTEZZA

Fiori Australiani

Di seguito sono indicati alcuni Fiori Australiani utili a lavorare sui fattori ansia da rendimento e impotenza appresa come fattori limitati dell'apprendimento. Per ciascun fiore sono indicate soltanto le proprietà utili allo scopo specifico.

Crowea

Crowea saligna

Caratteristiche

Per chi si sente preoccupato, incerto, inadeguato e perde per questo il suo equilibrio.

Per chi ha stati d'animo di ansia e preoccupazione.

Proprietà

Il rimedio aiuta a riscoprire il proprio equilibrio individuale e a ritrovare la pace e la calma.



By John Tann from Sydney, Australia - Crowea saligna, CC BY 2.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=38233201>

PACE, CALMA
EQUILIBRIO

Dog Rose

Bauera rubioides

Caratteristiche

Per chi ha paura del fallimento e si sente incerto.

Proprietà

Il rimedio aiuta a lasciar andare i pensieri di paura, a vincere la timidezza e la paura del fallimento.

Dona fiducia in se stessi e coraggio.



By John Tann from Sydney, Australia - Dog Rose, CC BY 2.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=38232612>

CORAGGIO
FIDUCIA IN SÉ

Five Corners

Styphelia triflora

Caratteristiche

Per chi ha una personalità schiacciata, una scarsa autostima e un atteggiamento auto sabotante.

Proprietà

Il rimedio aiuta nel rapporto con sé stessi, lavora su autostima e accettazione di sé.



By Allthingsnative - Own work, CC BY-SA 4.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=98114726>

AUTOSTIMA

SICUREZZA

Boab

Adansonia gibbosa

Caratteristiche

Per chi vive condizionato da schemi famigliari limitanti.

Per profezie autosabotanti impresse nella memoria.

Proprietà

Il rimedio aiuta a liberarsi da condizionamenti derivanti da famiglia, cultura ecc.. e a far emergere il proprio valore riacquisendo quindi autostima e abbandonando schemi autolimitanti.



Figura 1By Nachoman-au - Kaugalingong trabaho, CC BY-SA 3.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=482474>

AUTOSTIMA

LIBERTA' DA SCHEMI
LIMITANTI

Red Grevillea

Grevillea speciosa

Caratteristiche

Per chi ha paura delle critiche, di non farcela.

È ipersensibile.

Ha la sensazione di essere bloccato.

Proprietà

Il rimedio dona l'audacia di procedere.

Aiuta a raggiungere una indipendenza psicologica.



*By Eric in SF - Own work, CC BY-SA 3.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=4286521>*

SBLOCCO
INDIPENDENZA

RESISTENZA ALL'APPRENDIMENTO

Soprattutto in età adulta possono emergere meccanismi di resistenza all'apprendimento. Si tratta di una barriera costruita in modo attivo e consapevole dalla persona nei confronti di elementi insiti nella situazione specifica e dei contenuti dell'apprendimento che essa considera inaccettabili. Le motivazioni possono essere collocate anche in traumi infantili nonché in convinzioni attuali.

La persona a cui è rivolta la formazione, infatti, è un adulto, un professionista ed ha già quindi un suo bagaglio di conoscenze, esperienze, competenze. Al fine di conseguire un apprendimento efficace è importante che il soggetto sia in una condizione di apertura al recepimento di nuovi stimoli e informazioni.

L'apprendimento in età adulta è influenzato, a meno che non esistano disturbi specifici, all'età, all'esperienza, alla motivazione e alla intelligenza.

L'adulto attiva il processo di apprendimento efficace sulla base di fattori quali:

- bisogno di conoscere: è necessario ai fini di un apprendimento di successo che il soggetto adulto avverta il senso di utilità di quello che sta per conoscere
- disponibilità ad apprendere: il soggetto è disponibile e aperto all'apprendimento se ne avverte l'utilità nell'applicazione immediata nella sua vita reale. Il processo è opportuno che sia quindi orientato al problema da risolvere piuttosto che al concetto da trasmettere
- motivazione: l'individuo per mantenere il processo di apprendimento efficace è importante che sia mosso da una motivazione intrinseca (rif. a sezione specifica del presente).
- concetto di sé: affinché non si attivi la barriera di resistenza all'apprendimento è importante che il soggetto senta di poter continuare ad avere autogoverno di sé, ad essere indipendente ed autonomo anche durante il processo di apprendimento
- importanza dell'esperienza: l'esperienza precedente del soggetto è importante che trovi integrazione con i nuovi concetti che si intende far apprendere. In questo modo è possibile limitare l'effetto di barriera all'apprendimento costituito da convinzioni, pregiudizi mentali e schemi pensiero

Nell'adulto, quindi, il successo dell'apprendimento è fortemente influenzato dalle precedenti esperienze e dalle selezioni che egli effettua nei confronti degli input che riceve.

Consciamente o inconsciamente, l'adulto vuole decidere che cosa apprendere.

La resistenza all'apprendimento è un meccanismo attivo, e di norma consapevole, che si attiva in funzione degli elementi e dei contenuti specifici della situazione di apprendimento che l'individuo considera inaccettabili. Le motivazioni possono essere diverse, per esempio convinzioni sulla tematica, esperienze traumatiche precedenti...

Di seguito sono indicate alcuni rimedi naturopatici utili a lavorare sulle rigidità mentali, sulla chiusura a nuovi punti di vista/informazioni/indicazioni...

Aromaterapia

Di seguito sono indicati alcuni degli oli essenziali utili a limitare/sciogliere la resistenza antagonista dell'apprendimento. Per ciascun olio sono indicate soltanto le proprietà utili allo scopo specifico.

Palmarosa

Cymbopogon martinii

Parte della pianta

Foglie.

Proprietà

Aiuta a sciogliere le barriere.

Attenua la rigidità emotiva.

Addolcisce.

Equilibra la percezione della vulnerabilità.



*By Agasthiar1 - Own work,
CC BY-SA 4.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=85398652>*

BARRIERE
RIGIDITA' EMOTIVA

Modalità d'uso

Diffusione in ambiente:

1 goccia di olio essenziale per ogni mq dell'ambiente di apprendimento

Precauzioni

/

Fiori di Bach

Di seguito sono indicati alcuni Fiori di Bach utili a limitare/sciogliere la resistenza antagonista dell'apprendimento . Per ciascuno Fiore sono indicate soltanto le proprietà utili allo scopo specifico.

Rock Water

Acqua di roccia



Hagai Agmon-Snir - Opera propria, CC BY-SA 4.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=151578982>

"Per coloro che sono molto severi nel loro modo di vivere; rifiutano le gioie e i piaceri perché ritengono che potrebbero interferire con il loro lavoro. Sono padroni duri e severi con se stessi. Vogliono essere sani, forti, duri e fanno tutto ciò che ritengono necessario per tenersi in forma. Sperano di essere esempi per gli altri e di trasmettere le loro idee per essere migliori".

[Edward Bach]

Caratteristiche

Non si accettano compromessi.

Il soggetto è rigido, ipercritico nei confronti di sé e degli altri.

Proprietà

Aiuta a sviluppare flessibilità mentale, ad adattarsi.

FLESSIBILITA'

APERTURA

Vervain

Verbena officinalis



By Stefan.lefinaer - Own work, CC BY-SA 4.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=62604381>

"Per quelli hanno principi e idee preconcelte, che credono giuste e molto raramente cambiano. Hanno un grande desiderio di convertire tutte le persone che condividono le loro vedute sulla vita. Sono molto forti ed esprimono molto coraggio sulle convinzioni che vorrebbero insegnare. In caso di malattia lottano a lungo là dove altri avrebbero rinunciato". [Edward Bach]

Caratteristiche

Per coloro che hanno idee e concetti saldi e radicate e che difficilmente mettono in discussione.

Proprietà

Il rimedio aiuta a sviluppare tolleranza, moderazione, ottimismo.

Nel rapporto con gli altri comporta moderazione, dolcezza, tranquillità.

Trasforma l'entusiasmo da prevaricante a coinvolgente. Si reagisce in modo tollerante e rilassato lasciando spazio agli altri.

TOLLERANZA MODERAZIONE

Fiori Australiani

Di seguito sono indicati alcuni Fiori Australiani utili a limitare/sciogliere la resistenza antagonista dell'apprendimento. Per ciascuno Fiore sono indicate soltanto le proprietà utili allo scopo specifico.

Bauhinia

Lysiphyllum cunninghamii



*By MargaretRDonald - Own work, CC BY-SA 4.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=6954949>*

Caratteristiche

Per chi ha problemi di resistenza, di difficoltà ad accettare cambiamenti, di chiusura e rigidità mentale.

Proprietà

il rimedio collabora a incrementare la propria apertura mentale verso nuovi concetti, idee e situazioni.

Aiuta, inoltre, ad accettare il cambiamento.

APERTURA MENTALE

Hibbertia

Hibbertia pedunculata



By Allthingsnative - Own work, CC BY-SA 4.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=114464841>

Caratteristiche

Per chi ha problemi di rigidità mentale e di integrazione solo apparente delle conoscenze e delle informazioni apprese.

Proprietà

Il rimedio aiuta ad avere maggiore umiltà e a comprendere realmente e consapevolmente concetti e informazioni.

APERTURA MENTALE

Dampiera

Dampiera Linearis



By Melburnian - Own work, CC BY 2.5,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=1598219>

Caratteristiche

Per chi ha problemi di rigidità mentale, di preconcetti e pregiudizi e di eccessivo controllo sulle situazioni.

Proprietà

Il rimedio aiuta a sviluppare maggiore elasticità, apertura e ad accogliere nuove situazioni, idee e concetti.

APERTURA
FLESSIBILITA'

ALIMENTAZIONE

*"Fa' che la medicina sia il tuo cibo e
il cibo la tua medicina."*

[Ippocrate]

Una nutrizione sana ed equilibrata è di fondamentale importanza per lo sviluppo fisico e mentale dei bambini e degli adolescenti oltre che essere un elemento facilitatore dell'apprendimento.

"L'Uomo è ciò che mangia"
[Ludwig Feuerbach]

Lo sviluppo del cervello, e quindi il raggiungimento del potenziale cognitivo dell'individuo, dipendono significativamente da come l'individuo si alimenta.

Una dieta equilibrata ha un ruolo importante quindi nel successo dell'apprendimento in quanto agisce su memoria, concentrazione, attenzione e capacità cognitive.

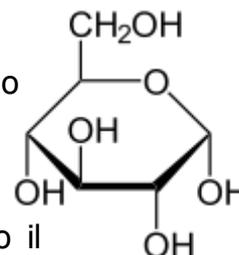
Di seguito sono riportati focus specifici su alcuni elementi relativi alla nutrizione che hanno effetto sul processo di apprendimento.

Si tratta di una tematica vasta e pertanto quanto indicato non ha carattere di esaustività.

Zuccheri

È noto che il cervello utilizza l'energia dello zucchero per svolgere le sue attività e quindi necessita, per funzionare al meglio, di un livello di glucosio costante nel sangue.

Inoltre, nei bambini, rispetto agli adulti, i tassi metabolici cerebrali di utilizzo del glucosio sono circa due volte (Chugani HT, 1998) in quanto il numero medio di sinapsi per neurone aumenta nella preadolescenza (Huttenlocher PR, 1979 e Huttenlocher PR, Dabholkar AS, 1997).

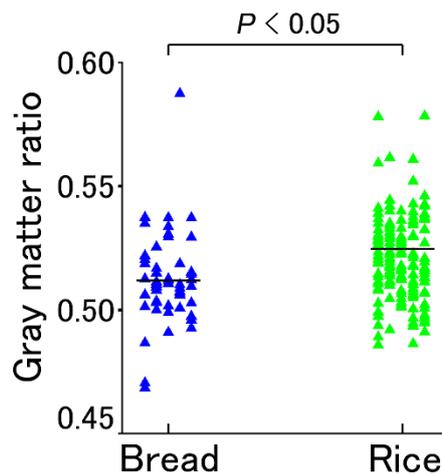


Elevati livelli di glucosio nel sangue, però, sono nemici delle funzioni cognitive.

L'aumento molto rapido della glicemia causato dall'assunzione di alimenti ad alto contenuto di carboidrati e a basso contenuto di fibre a digestione rapida, quali pane bianco, zucchero, merendine comporta una produzione notevole di insulina da parte del pancreas e quindi una condizione successiva di ipoglicemia.

Questo aspetto non è benefico per il funzionamento cerebrale.

Lo studio pubblicato su PLOS ONE nel 2010 da Taki Y. e Altri ha messo in evidenza che la qualità e la tipologia della colazione assunta da bambini e adolescenti influisce sui volumi di materia grigia e bianca del cervello e sulla funzione cognitiva. Le analisi effettuate hanno permesso di ipotizzare che il fattore determinante sia l'indice glicemico.



Gray matter ratio of the rice group and the bread group. The horizontal bars indicate gray matter mean ratio value in each group.
doi:10.1371/journal.pone.0015213.g001

Gli alimenti con un indice glicemico basso sembrano avere una influenza positiva sul quoziente intellettivo e sulla quantità di materia grigia e quindi sulle funzioni cognitive dei bambini. La dieta è quindi direttamente collegata alla maturazione del cervello nei periodi dell'infanzia e dell'adolescenza.

~~LO ZUCCHERO FA BENE
AL CERVELLO~~

Inoltre, come rimarcato dal prof. Franco Berrino, medico ed epidemiologo italiano, "Lo zucchero ci crea una situazione di ipoglicemia. Poiché il corpo (il cervello) ha bisogno di zuccheri, quando siamo in ipoglicemia vengono prodotti gli ormoni dello stress, che comandano al fegato di mettere zucchero nel sangue per cercare di ristabilire la situazione. Quindi l'ipoglicemia causa un aumento di produzione di epinefrina (adrenalina) e quindi di nervosismo sia nei bambini sia negli adulti".

Alcuni studi hanno dimostrato che un basso indice glicemico della colazione migliora l'attenzione.

Anche la stanchezza, il nervosismo e l'irritabilità che si riscontrano spesso nei bambini e nei ragazzi al termine della mattinata scolastica sono correlati spesso ad una condizione di ipoglicemia.

In questo contesto è importante ricordare, inoltre, che lo zucchero stimola il rilascio di dopamina, un neurotrasmettitore associato alla sensazione di piacere, che può portare a un consumo eccessivo e quindi anche ad effetti negativi sulla salute in aggiunta a quelli già discussi. Può avere effetti sull'umore e provocare disordini metabolici che possono essere collegati a una diminuzione dell'umore e della motivazione. Può avere impatto anche sull'ippocampo, regione del cervello importante per la memoria, riducendone il numero di neuroni e compromettendo così la capacità di creare nuovi ricordi.

L'OMS raccomanda di ridurre a meno del 10%, possibilmente a meno del 5%, la quantità di energia assunta attraverso gli zuccheri liberi, ossia quelli aggiunti agli alimenti durante i processi di lavorazione o naturalmente presenti in cibi come miele o succhi di frutta.

Coloranti

Numerosi studi hanno evidenziato che l'assunzione di coloranti è direttamente collegata ad un calo di attenzione, nonché ad iperattività e aumento di irritabilità.

L' Agenzia britannica per la sicurezza alimentare (Food Standard Agency, FSA) ha divulgato una ricerca dell'Università di Southampton che dimostra che per alcuni bambini l'assunzione di una miscela di determinati coloranti artificiali con il benzoato di sodio, conservante utilizzato comunemente, sembra avere un effetto negativo sul loro comportamento.

Lo stesso dottor Andrew Wadge, responsabile scientifico della FSA, ha dichiarato che *"Dopo aver preso in considerazione il parere del COT [Comitato Tossicità] riguardo ai risultati della ricerca, abbiamo modificato il nostro annuncio per i consumatori: se un bambino mostra segnali di iperattività o un disturbo da deficit di attenzione/iperattività (ADHD), eliminare dalla loro dieta i coloranti impiegati nello studio di Southampton può avere alcuni effetti positivi"*.

Lo studio si è basato sulla somministrazione tutti i giorni per sei settimane di una miscela di succhi di frutta naturali a bambini dai 3 agli 8-9 anni. Alcuni di loro hanno ricevuto bevande senza coloranti artificiali aggiunti, mentre ad altri sono state date bibite contenenti un misto di additivi che spesso si trovano nei dolci e nelle bevande analcoliche (es. il giallo tramonto (E110), il giallo di chinolina (E104), l'azorubina (E122) e il rosso allura (E129), nonché il benzoato di sodio (E211), conservante per alimenti).

Il prof. Jim Stevenson dell'Università di Southampton ha evidenziato che *"I risultati suggeriscono che il consumo di determinate miscele di coloranti artificiali per alimenti e il conservante benzoato di sodio sono associati a un aumento del comportamento iperattivo nei bambini"*.

E' doveroso ricordare però che l'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA) non ha trovato convincente questo studio e che altri studi anche risalenti agli anni '70 sono stati duramente criticati; tuttavia l'Autorità sta attualmente rivalutando la sicurezza di tutti i coloranti alimentari autorizzati nell'Unione europea su base individuale e i coloranti usati nello studio di Southampton.

Ultra Processed Food

Gli Ultra Processed Food (UPF) sono cibi ultra processati o iper raffinati (es. (snack, merendine, dolcetti, soft drink).



conservazione.

Hanno in genere più di un ingrediente che non si trova mai o raramente in cucina. Tendono anche a includere molti additivi e ingredienti che non vengono solitamente utilizzati nella cucina casalinga, come conservanti, emulsionanti, dolcificanti, coloranti e aromi artificiali. Questi cibi hanno in genere una lunga durata di

Gli UPF includono: gelato industriale, prosciutto, salsicce, wurstel, patatine, pane e dolci industrializzati, alcuni cereali per la colazione, biscotti, snack dolci e salati confezionati, margarine, bevande energetiche, dolcificanti artificiali, bevande dolci gassate e non, caramelle, yogurt alla frutta, zuppe istantanee e alcune bevande alcoliche tra cui whisky, gin e rum.

Gli UPF sono ricchi di sodio, zuccheri liberi o aggiunti, grassi saturi e trans, elevata densità energetica e poveri di fibre, potassio e micronutrienti.

Diversi studi, tra cui quello condotto da Li Huiping e Altri nel 2002 e pubblicato dalla Accademia Americana di Neurologia, hanno evidenziato l'associazione tra il consumo di alimenti ultraprocesati e il rischio di demenza. Inoltre, si è stimato che la sostituzione

del 10% del peso UPF nella dieta con una proporzione equivalente di alimenti non lavorati o minimamente lavorati è associata a un rischio inferiore del 19% di demenza.

I Cibi ultraprocesati aumentano la probabilità di attivazione di una degenerazione neuronale a cui è associata una diminuzione della memoria, un deficit cognitivo e anche malattie neurodegenerative quali Parkinson e Alzheimer.

Questi alimenti inducono un aumento della glicazione (reazione chimica non enzimatica in cui le molecole di zucchero reagiscono con le proteine (al livello del flusso ematico, dentro e

CLASSIFICAZIONE ALIMENTI - NOVA

Gruppo 1 – Alimenti non trasformati o minimamente trasformati (frutta, verdura, uova, carne, latte, ecc.).

Gruppo 2 – Alimenti elaborati in cucina con lo scopo di prolungarne la durata di conservazione. In pratica si tratta di ingredienti da impiegare in cucina come grassi, erbe aromatiche, ecc. da tenere in barattoli o frigorifero per poterli successivamente impiegare.

Gruppo 3 – Alimenti trasformati. Sono gli alimenti ottenuti unendo alimenti dei gruppi 1 e 2 per ottenere i tanti prodotti alimentari di uso domestico (pane, marmellate, ecc.) formati da pochi ingredienti.

Gruppo 4 – Alimenti ultra-trasformati. Sono quelli che utilizzano molti ingredienti compresi additivi alimentari che migliorano la palatabilità, materie prime elaborate (grassi idrogenati, amidi modificati, ecc.) e ingredienti che raramente si usano nella cucina casalinga come le proteine della soia o la carne separata meccanicamente. Questi alimenti sono di derivazione prevalentemente industriale e sono caratterizzati da una buona gradevolezza e dal fatto di poter essere conservati a lungo.

fuori le cellule), dando luogo alla formazione di glicoproteine malformate e inattive (non funzionanti)) e anche ad un aumento dello stimolo infiammatorio e di quello tossicologico.

L'elemento critico è il consumo continuativo, in quanto l'organismo è in grado di gestire senza subire danni un evento occasionale.

I cibi che favoriscono l'apprendimento

Innanzitutto, è doveroso in questo ambito sottolineare, come già evidenziato sopra nella trattazione relativa agli zuccheri, l'importanza di una **sana colazione** per un apprendimento di qualità.



Diversi studi hanno dimostrato che fare colazione ha un effetto immediato sulle funzioni cognitive; saltare la colazione impatta negativamente sui processi di memorizzazione a breve termine, concentrazione, attenzione e risoluzione dei problemi.

I **carboidrati** sono un importante macronutriente incluso nel fabbisogno calorico umano giornaliero e sono la fonte più importante di energia per i processi cerebrali poiché forniscono una grande quantità di glucosio nel sangue.

È importante però ai fini di un costante ed equilibrato funzionamento dei processi cerebrali, come già discusso nel paragrafo relativo agli Zuccheri, che il loro Indice Glicemico sia basso in modo da fornire un apporto di glucosio più stabile ed efficiente.

COLAZIONE

- Crema di riso integrale
- Porridge con fiocchi di avena + frutta secca e crema/latte di mandorle
- Muesli con latte di cereali
- Farinata/frittelle di ceci
- Pane integrale tostato con marmellata senza zuccheri aggiunti

A colazione, pertanto, come suggerito dal prof. Franco Berrino, può essere efficace ai fini di un buon apprendimento introdurre cibi come: crema di riso integrale, porridge con fiocchi di avena e noccioline/uvette/albicocche essiccate, mandorle, muesli con il latte di cereali, farinate e frittelle di ceci, pane integrale con marmellata senza zucchero....

E' utile, inoltre, aggiungere grassi di buona qualità, come il latte o la crema di mandorle, che rallentano la velocità di assimilazione dello zucchero e quindi evitano situazioni di ipoglicemia.

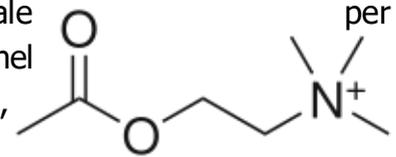
Tuttavia, occorre ricordare che una dieta ricca di grassi riduce l'espressione del fattore neurotrofico derivato dal cervello (BDNF)(Molteni R e Altri (2002)) che è essenziale per lo sviluppo e la sopravvivenza neuronale, la plasticità sinaptica e la funzione cognitiva.

Le **proteine** sono elementi indispensabili per la formazione dei neurotrasmettitori (messaggeri chimici che consentono la comunicazione tra i neuroni).

Buone fonti di proteine sono: carni magre, uova, mandorle, pistacchi, legumi, noci, latticini. L'apporto di proteine deve però essere equilibrato, un eccesso può provocare affaticamento cognitivo.

In questo contesto è importante sottolineare che diverse ricerche hanno stabilito un legame tra un consumo elevato di carni rosse e un rischio aumentato di declino cognitivo e malattie neurodegenerative. Esse sono infatti ricche di grassi saturi e ferro, elementi che in eccesso possono stimolare lo stress ossidativo e l'infiammazione, dannosi per il cervello. È quindi importante variare le fonti di proteine includendo pesce, uova e legumi.

L'acetilcolina è una proteina essenziale per i processi di memorizzazione e apprendimento; viene rilasciata nel cervello durante l'apprendimento ed è cruciale per l'acquisizione di nuovi ricordi. Il suo ruolo consiste nel promuovere l'attività dei recettori NMDA (N-metil-D-aspartato), proteine che controllano l'intensità delle connessioni tra i neuroni. Cibi come il fegato, l'uovo, i legumi e le noci sono ricchi di colina, precursore dell'acetilcolina.



Il triptofano è un aminoacido essenziale che il corpo non è in grado di produrre in quantità sufficienti da soddisfare i fabbisogni giornalieri. È importante quindi che venga introdotto in modo equilibrato con la dieta.

Entra nella costituzione delle proteine, alcune delle quali sono neurotrasmettitori. È un precursore della melatonina e della serotonina e quindi agisce sul sistema nervoso:

- ottimizza le prestazioni cerebrali, migliora la concentrazione e l'apprendimento: Trial clinici hanno dimostrato che l'integrazione di triptofano può migliorare significativamente le capacità di ricordare, apprendere ed elaborare le esperienze emozionali, in soggetti con una storia familiare normale;
- riduce stress, ansia, depressione, aggressività;
- migliora qualità del sonno e regola ritmo sonno veglia;
- migliora l'umore.

Bassi livelli di serotonina cerebrale sono associati a scarsa memoria e umore depresso.

Come indicato nello studio di Jenkins TA e Altri: *"la serotonina impoverita causa deficit cognitivi, con segnalazioni che includono deficit nel ragionamento verbale, episodico e nella memoria di lavoro, mentre al contrario l'integrazione di triptofano ha effetti positivi sull'attenzione e sulla memoria. È interessante notare che l'elaborazione emotiva, la*

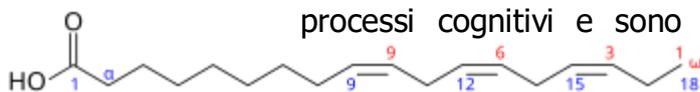
modifica della memoria che sta alla base dell'emozione, è inibita nei soggetti con depressione, o ha un alto rischio di svilupparsi, dopo l'esaurimento del triptofano”.

Alimenti ricchi di Triptofano sono per esempio: uova di gallina, mandorle, nocciole, spinaci, pollo, merluzzo, tacchino, sogliola, cioccolato, latte di vacca.

I **grassi sani**, grassi insaturi essenziali, sono fondamentali per la struttura delle membrane cellulari del cervello. Se adeguatamente assunti nel tempo aiutano a mantenere l'integrità delle membrane cerebrali e permettono di migliorare l'attività dei neurotrasmettitori. Diminuiscono anche la possibilità di contrarre diverse patologie cerebrali durante il periodo della vecchiaia.

Importanti in questo contesto sono:

- omega 3: hanno un ruolo fondamentale nella salute del cervello e nei processi cognitivi e sono contenuti per esempio nei pesci come



salmone, sgombro, merluzzo, sardine, tonno,

ecc.. Migliorano l'apprendimento, la concentrazione e il livello dell'umore. I cibi biologici sono più ricchi di omega in quanto, per esempio, le mucche mangiano erba (che contiene omega 3) e non mais.

- omega 6: alcuni studi ipotizzano un possibile effetto favorevole di un adeguato apporto degli acidi grassi polinsaturi omega-3 e omega-6 sul declino cognitivo. Tali studi non sono stati al momento considerati sufficienti a ufficializzare tali proprietà. I grassi polinsaturi omega 6 sono presenti nelle noci, nei cereali e in alcuni tipi di oli vegetali in particolare nei monosemi come mais, girasole e arachidi.

E' importante, quindi, che vengano introdotti con la nutrizione: avocado, oli vegetali ottenuti dalla prima spremitura a freddo dei frutti e degli oleaginosi (olio di lino, di colza, di soia), semi di lino, semi di chia, noci, sgombro, salmone.

Anche le **vitamine e i minerali** sono sostanze di notevole importanza per la produzione di energia e per il funzionamento corretto dei processi cerebrali.

Soprattutto le Vitamine C, D ed E hanno un ruolo importante per un efficace funzionamento cerebrale:

- vitamina C: antiossidante, protegge il cervello dai danni dello stress ossidativo;
- vitamina D: neuromodulatore;
- vitamina E: protegge le cellule dai danni dello stress ossidativo;
- vitamina B1 (tiamina): essenziale per il metabolismo energetico e dei carboidrati normali;

- vitamine B3 (niacina), B6 (piridossina) e B9 (acido folico): aiutano nella produzione di energia, e contribuiscono alla riduzione della stanchezza e alle funzioni psicologiche normali. La vitamina B6 si trova principalmente nella carne, nel pesce e nelle uova.
- vitamina B12 (cobalamina): essenziale per il mantenimento della guaina mielinica che avvolge i neuroni, favorendo così una buona trasmissione dei segnali nervosi. La vitamina B12 si trova principalmente nella carne, nel pesce e nelle uova.

Il **magnesio** è essenziale per il corretto funzionamento di molti tessuti e organi, tra cui il sistema cardiovascolare, neuromuscolare e nervoso.

Diversi studi, tra cui quello di Slutsky I. e Altri, hanno evidenziato che l'aumento di Magnesio nel cervello può migliorare diverse forme di apprendimento e memoria. Dagli studi effettuati si può ipotizzare, inoltre, che un'assunzione non adeguata di Magnesio potrebbe compromettere la funzione cognitiva e portare a un più rapido deterioramento della memoria durante l'invecchiamento nell'uomo.

Tra gli alimenti che contengono magnesio in quantità più significative ci sono: legumi (piselli, ceci, lenticchie, fagioli borlotti, soia e lupini), frutta secca (mandorle e noci), cereali integrali (riso, segale e frumento), ortaggi a foglia verde (spinaci, rucola, radicchio verde, lattuga).

Il **calcio** è un minerale importante per il buon funzionamento del cervello, esso infatti collabora nella trasmissione dei segnali tra le cellule nervose e quindi nella memorizzazione.

Alimenti quali i latticini sono una fonte importante di calcio e contengono anche vitamine del gruppo B.

Tuttavia, alcune ricerche hanno suggerito che un consumo eccessivo di latticini potrebbe essere legato a problemi di memoria a causa del contenuto di grassi saturi che, in eccesso, possono favorire l'infiammazione e lo stress ossidativo, dannosi per le cellule cerebrali.

Gli **antiossidanti** sono elementi protettivi del cervello dai danni provocati dai radicali liberi. Sono importanti per preservare e migliorare la memoria. Un apporto di antiossidanti di buona qualità è garantito dalle bacche (mirtilli, more), dagli oleginosi (mandorle, noci, nocciole) e le spezie (curcuma, cumino, timo, zenzero).

Cibi e bevande che quindi aiutano a migliorare l'apprendimento e l'umore sono quindi:

- Frutta secca: noci, mandorle, pistacchi, arachidi.....È ricca Vitamine del gruppo B e di fosforo, rame, calcio, proteine e acidi grassi. È importante che sia integra e con l'interno non secco.
- Cereali integrali: farro, orzo, miglio, avena e cereali integrali in chicco. Sono ricchi di fibre e vitamine E. Sostengono significativamente la mente e hanno basso indice glicemico.

- Frutta e verdura di stagione: con particolare riferimento ai mirtilli. I mirtilli proteggono il cervello dallo stress ossidativo e migliorano la capacità di apprendimento.
- Tè verde: antiossidante che inibisce l'acetilcolinesterasi, un enzima che danneggia l'acetilcolina.
- Acqua: le cellule cerebrali hanno bisogno di essere ben idratate per funzionare al meglio.

PROGRAMMAZIONE NEUROLINGUISTICA

Si possono insegnare tante cose, ma le cose più importanti, le cose che importano di più, non si possono insegnare, si possono solo incontrare"

Oscar Wilde

Come indicato in Abstract, all'interno di questo capitolo vengono indicati alcuni punti ritenuti significativi relativi alla PNL utili al potenziamento dell'apprendimento.

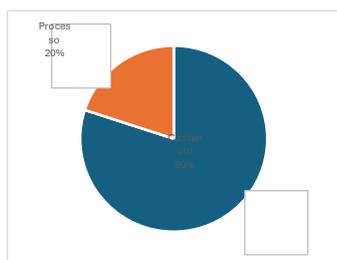
La Programmazione NeuroLinguistica (PNL) è una tematica notevolmente estesa. Quanto riportato di seguito ha lo scopo di evidenziare unicamente alcuni punti che si sono ritenuti più significativi nel contesto della presente trattazione e non ha alcuna pretesa di esaustività.

La PNL è uno strumento straordinariamente efficace nel pensare in modo utile riguardo all'obiettivo che si intende raggiungere.

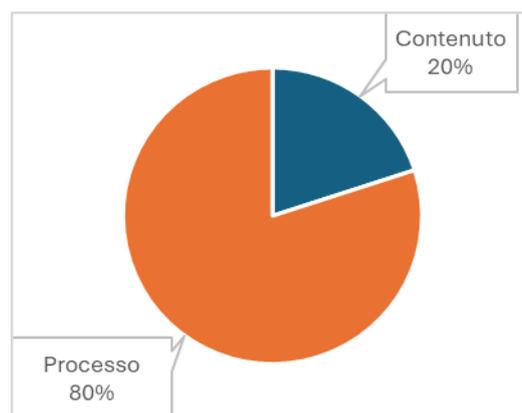
La presentazione generale di questo modello è stata già effettuata nella sezione "Strumenti Naturopatici" del presente.

Strategie di apprendimento e sistemi rappresentazionali

Normalmente, come riportato da Blander e Benson nella loro pubblicazione, l'attenzione in ambito apprendimento è rivolta per l'80% al contenuto e per il 20% al processo. La proporzione che consente di ottenere un apprendimento di successo è invece quella inversa: 80% processo, 20% contenuto.



NO



SI

Il cervello dell'individuo riceve gli input esterni (es. esperienza, comunicazione) attraverso i suoi canali sensoriali: vista, tatto, olfatto, udito e gusto. Queste informazioni vengono filtrate, codificate e memorizzate ed entrano nel cervello sotto forma di suoni, immagini e sensazioni fisiche.

La memoria dell'input esterno, il ricordo, non è quindi perfettamente aderente alla realtà di quanto avvenuto, ma ne è una rappresentazione unica specifica del soggetto.

La modalità con cui l'individuo specifico codifica, organizza e attribuisce un significato agli input esterni (ovvero le esperienze vissute e acquisite attraverso i 5 sensi) viene definita **Sistema Rappresentazionale**.

È attraverso i Sistemi Rappresentazionali che il soggetto crea la sua mappa del territorio, la SUA REALTÀ'.

Essa è sua specifica e può differire parzialmente da quella di altri soggetti che hanno ricevuto lo stesso input esterno.

E' importante tenere in considerazione questo aspetto nella comunicazione, non ci si sta occupando della realtà dei fatti ma della rappresentazione mentale che l'individuo ne ha.

I tre principali sistemi rappresentazionali sono:

- sistema visivo: la rappresentazione della realtà è data principalmente da quanto percepito attraverso il senso della vista;
- sistema uditivo: la rappresentazione della realtà è data principalmente da quanto percepito attraverso il senso dell'udito;
- sistema cinestetico: la rappresentazione della realtà è data principalmente da quanto percepito attraverso i sensi del tatto, del gusto e dell'olfatto.

Inoltre, ogni rappresentazione è poi caratterizzata da un insieme di qualità specifiche (colore, posizione, tipo di odore...). Queste qualità vengono definite submodalità.

E' importante quindi nell'ambito dell'apprendimento tenere conto del fatto che la Mappa del Territorio di un soggetto non è il Territorio, ma è la sua rappresentazione specifica per quell'individuo.

Il successo dell'apprendimento dipende quindi in modo significativo dall'identificazione della strategia di apprendimento, ovvero delle procedure concrete che esso mette in atto per apprendere.

Qualunque strategia di apprendimento è costituita da una sequenza di rappresentazioni.

"Se un bambino non riesce a imparare nel modo in cui insegniamo, forse dovremmo insegnare nel modo in cui apprende"
[Ignacio Estrada]

Saper riconoscere il Sistema Rappresentazionale predominante dell'individuo è utile a far sì che la comunicazione arrivi in modo efficace e possa essere quindi appresa con facilità.

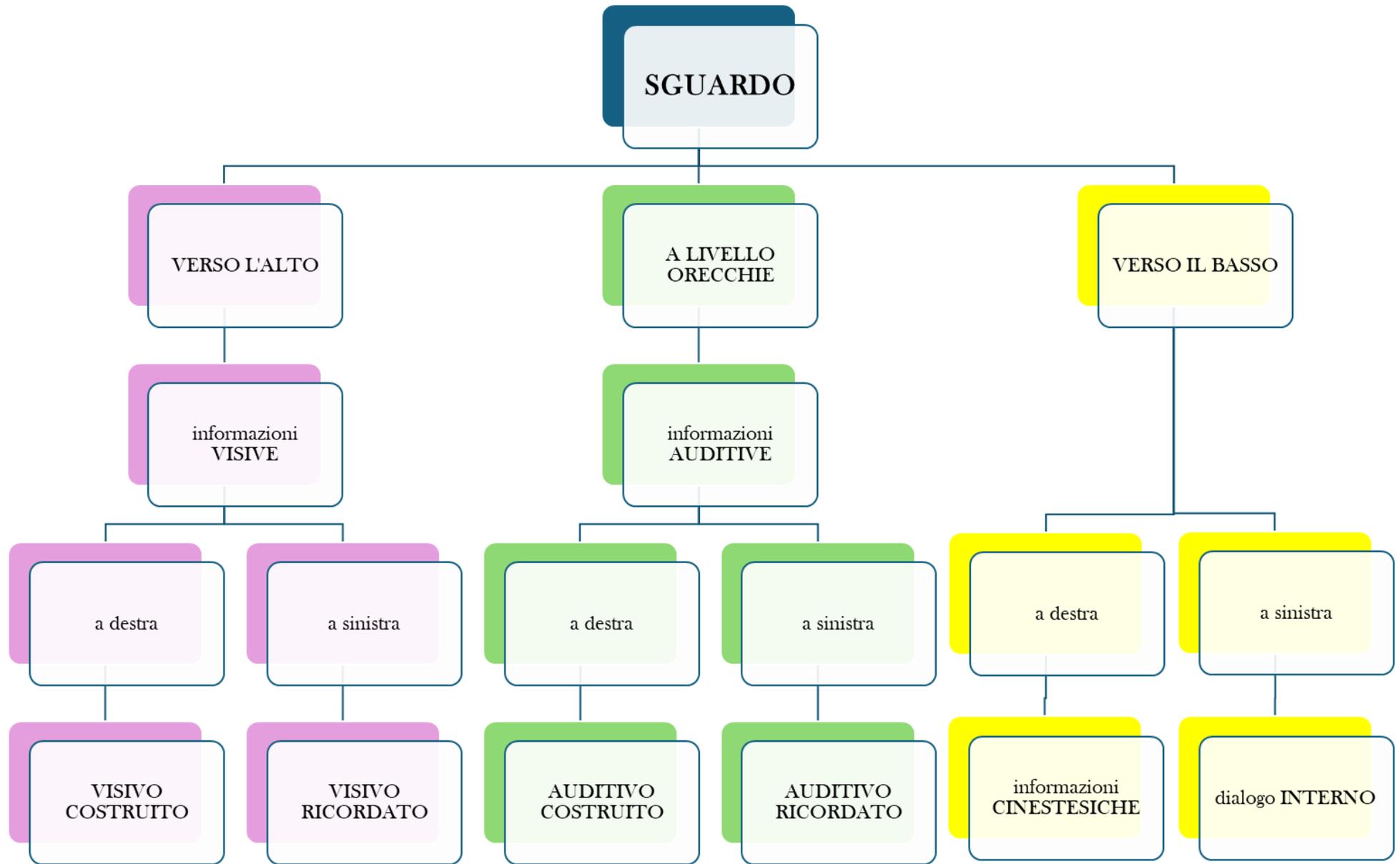
Tuttavia, occorre considerare che la persona non utilizza sempre lo stesso Sistema Rappresentazionale e che la sovrapposizione di più Sistemi è molto più efficace per l'intero processo di apprendimento.

Un modo efficace per individuare lo stile di apprendimento di un soggetto è osservarlo e ascoltarlo.

Tramite l'osservazione è possibile cogliere i **segnali di accesso oculari**, uno degli strumenti della PNL che consente di stabilire come l'individuo accede alle informazioni.

Nello schema della pagina seguente sono riportati i modelli oculari e le relative modalità di accesso alle informazioni.

La direzione degli occhi è riferita alla destra e alla sinistra del soggetto e non dell'osservatore. Lo schema è generalizzato e importante ricordare che non tutte le persone seguono lo stesso schema.



Destra e sinistra si riferiscono al soggetto osservato e non all'osservatore

Anche il feedback verbale fornito dal soggetto, insieme ad altri segnali quali l'uniformità del tono della pelle, i cambiamenti nell'espressività del viso e nel colorito, la frequenza respiratoria, collabora a definire la sua strategia di apprendimento.

- modo di parlare:
 - o visivo: ritmo veloce e non costante; parole pronunciate improvvisamente a tono alto;
 - o uditivo: ritmo costante, tono uniforme; parole pronunciate chiaramente;
 - o cinestesico: ritmo lento, lunghe pause e tono basso con frequenti aspirazioni.
- gestualità:
 - o visivo: gestualità ampia, non costante. Mira a rappresentare quello che si sta dicendo;
 - o uditivo: gestualità costante, ritmata (viso appoggiato su mano o pugno con testa leggermente inclinata; mano che liscia il mento.);
 - o cinestesico: gestualità scarsa, mani vicino al corpo con postura chiusa.
- contenuti e parole:
 - o visivo: contenuti descrittivi non riportati in modo sequenziale;
parole: guardare, vedere, sembrare; colore, immagine, buio; chiaro, scuro, pallido; evidentemente, visibilmente, palesemente...
 - o uditivo: contenuti analitici espressi in modo sequenziale;
parole: sentire, parlare, domandare; ritmo, suono, parola; silenzioso, rumoroso, ripetuto; verbalmente, silenziosamente, musicalmente...
 - o cinestesico: contenuti ricchi di emozioni, sensazioni;
parole: toccare, fare, pungere; pesantezza, calore, pelle; morbido, liscio, duro; concretamente, leggermente...

Stati emozionali e sensazioni

Come già evidenziato in altre sezioni della presente trattazione, le sensazioni e gli stati emozionali sono variabili significative del processo di apprendimento. Esse spingono il soggetto a voler iniziare l'apprendimento, a continuarlo e a riconoscerne la conclusione.

Ogni nuova informazione viene registrata dal soggetto insieme allo stato, ovvero alle condizioni mentali, emotive e fisiche, in cui egli si trovava nel momento specifico.

Da qui la significatività anche dello stato in cui si trova il docente nel contesto di apprendimento. Il suo entusiasmo è importante che sia tale da trasmettere agli interlocutori motivazione e slancio.

È molto importante che l'insegnante controlli consapevolmente il suo stato, inteso come insieme delle sue condizioni mentali, emotive e fisiche di un dato momento, in modo da poterlo indirizzare verso le caratteristiche migliori per favorire l'apprendimento.

L'essere in grado di modificare il proprio stato consente, inoltre, di fare in modo che le circostanze che hanno portato alla formazione di una situazione anche spiacevole (es. momenti di disordine in classe, contrasto con un discente...) non contribuiscano alla definizione del processo utile per uscirne.

Il successo dell'apprendimento è direttamente proporzionale allo stato di entusiasmo, coinvolgimento, motivazione, curiosità...

In questo contesto è importante che il soggetto impari a provare lo stato giusto specifico di ogni fase dell'attività.

Alcune emozioni e sensazioni utili all'efficacia dell'apprendimento possono essere generate anche da emozioni e sensazioni considerate "negative".

Un esempio è quello della frustrazione, per esempio, per un'attività che si ritiene troppo difficile.

Non deve essere creata la convinzione che la frustrazione è un blocco all'apprendimento.

La sequenza degli stati verso il successo in questo caso, come proposto da Bandler e Benson, potrebbe essere:

entusiasmo → per iniziare

determinazione → per continuare

estasi → per concludere

Frustrazione → Esitazione → Impazienza → Curiosità → Desiderio

I soggetti vanno aiutati ad allontanarsi da stati avversi all'apprendimento e a dirigersi verso stati favorevoli.

E' possibile creare e ancorare uno stato di apprendimento specifico una volta che questo è stato definito.

*Una delle cose più importanti che fa un insegnante è dare il messaggio: non fermarti finché non arrivi in uno stato positivo.
[Bandler, Benson]*

Occorre creare quello specifico stato attraverso uno stimolo esterno appartenente a uno o più sistemi rappresentazionali: per esempio, una battuta, la visione consapevole di una immagine, la narrazione di una storia, un brano musicale.

Presentando attenzione alle reazioni non verbali del soggetto/i occorre poi riconoscere il momento per ancorarlo.

In alcuni casi è sufficiente che il docente esprima e dimostri con sicurezza e congruenza lo stato che intende ottenere nel soggetto per riuscire a contagiarlo.

Se la distanza tra lo stato attuale e quello desiderato è ampia, occorre procedere per fasi secondo una sequenza. Una sequenza tipica è quella che passa dallo stato di "noia" a quello di "entusiasmo" per lo svolgimento dell'attività:

noia → esitazione → curiosità → frustrazione → entusiasmo.

Alcuni stati emozionali favorevoli ad un apprendimento di successo possono essere per esempio: curiosità silenziosa, gioia, determinazione, fascinazione, rilassamento, riflessione.

*"E' l'arte suprema dell'insegnante: risvegliare la gioia della creatività e della conoscenza"
Albert Einstein*

Uno dei processi PNL utilizzato per creare stati di buone sensazioni è il Neuro-Hypnotic Repatterning (NHR), sviluppato da Richard.

Convinzioni efficaci

"La cosa più importante da capire riguardo alle convinzioni è che esse non hanno l'obiettivo di avere una corrispondenza con la realtà. Hanno lo scopo di offrire una motivazione e una prospettiva tali da far sì che il comportamento effettivo possa iniziare a svilupparsi e a innalzarsi fino a corrispondere ad esse". [Robert Dilts]

La PNL ha un assunto fondamentale riguardo alle convinzioni:

le convinzioni determinano le azioni, le azioni determinano i risultati, i risultati determinano le convinzioni [Bandler, Benson].



Una delle convinzioni base è che le persone sono naturalmente portate ad apprendere.

Per ottenere un apprendimento di successo occorre quindi valutare quali sono i meccanismi che impediscono loro di apprendere e quali quelli che li motivano a continuare.

Al fine di un apprendimento di successo è quindi di fondamentale importanza che tutte le convinzioni, le strategie e i comportamenti interni del docente e del soggetto interessato siano allineati e rivolti verso l'obiettivo desiderato.

È importante che un individuo impari a credere in sé stesso e non all'esterno. In questo modo può trovare all'interno di sé stesso le convinzioni di successo per sé.

Purtroppo, alcune persone portano già con sé la convinzione di essere stupide, di non essere in grado di imparare o che quello che impareranno non gli servirà a nulla. Queste tematiche sono state trattate nelle sezioni specifiche.

La PNL propone il **Meta Modello** per lavorare e mettere in discussione le convinzioni e le credenze limitanti, le sensazioni negative e le strategie poco utili al raggiungimento dell'obiettivo dell'individuo.

Il Meta Modello consente di scoprire quali informazioni sono state nel tempo distorte, cancellate o generalizzate dal soggetto in modo tale da creare convinzioni controproducenti e di poterle quindi poi in modo più utile al raggiungimento dello scopo.

Si tratta di domande corrette e mirate che è importante porre al soggetto con leggerezza ed umorismo in modo da generare un contesto di apertura.

Lo scopo delle domande è far sì che la persona entri dentro di sé e dia un significato più profondo alle sue parole.

È molto importante prestare attenzione al linguaggio e alle espressioni utilizzate perché più si lascia che le convinzioni proseguano indisturbate più esse si radicheranno e genereranno azioni che le avvaloreranno ulteriormente. È fondamentale quindi intervenire subito alla prima affermazione, in modo da poterla mettere in dubbio.

Approfondimenti successivi alle prime domande possono condurre poi ad identificare le strategie messe in atto dal soggetto e quindi a poterle modificare al fine di renderle maggiormente utili allo scopo da raggiungere.

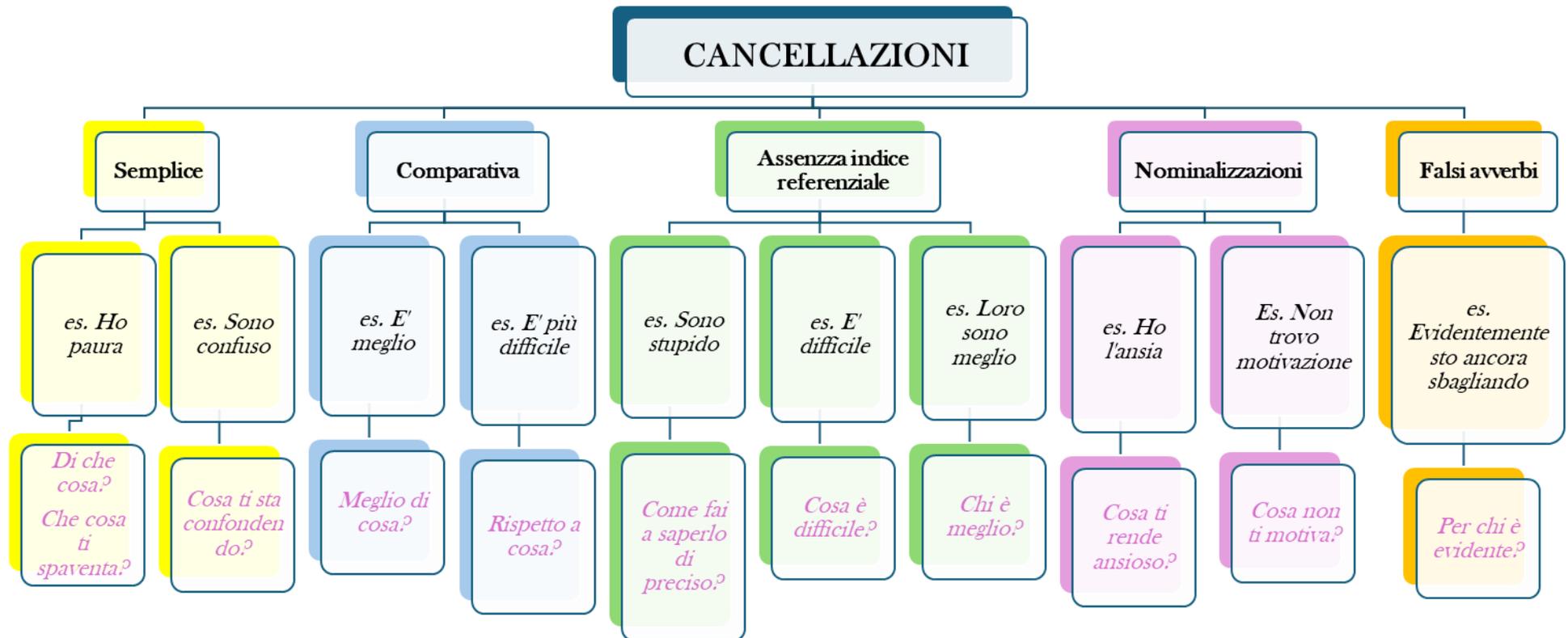
Di seguito è riportata a scopo esemplificato una schematizzazione delle possibili domande da porre nelle diverse casistiche:

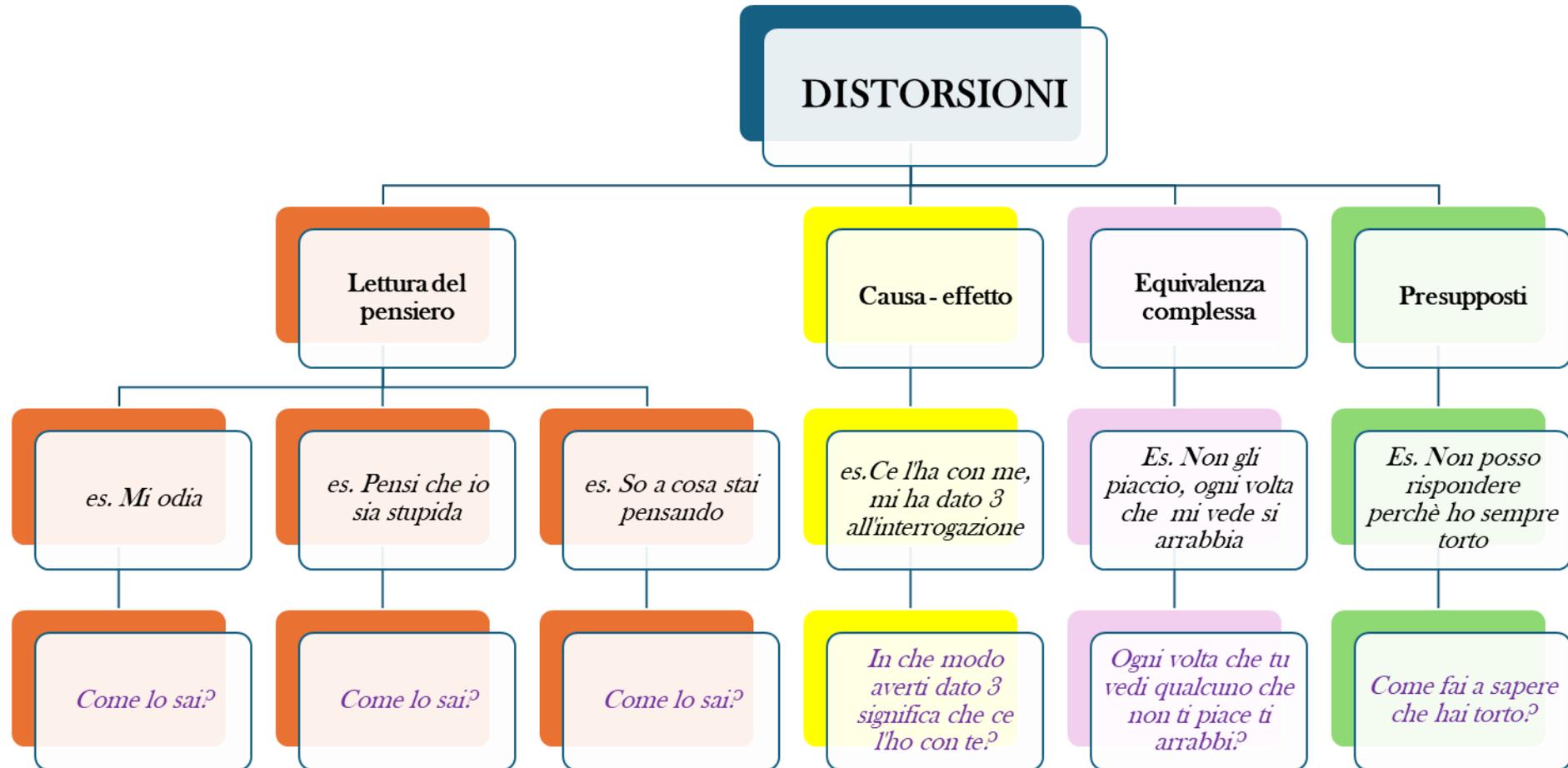
- Cancellazioni: l'individuo omette parti della struttura profonda delle sue esperienze.
- Generalizzazioni: riconducono all'interno di un singolo episodio una ampia varietà di situazioni.
- Distorsioni: convinzioni alterate rispetto alla realtà.

Non sono riportate tutte le possibili casistiche ma soltanto alcune di quelle ritenuti più utili al fine del presente.

Meta Modello

- Come lo sai?
- Rispetto a cosa?
- Chi lo dice?
- Come fai a saperlo?
- Cosa accadrebbe se potessi farlo?
- Tutti?
- Mai?
-







Naturalmente è di notevole importanza che l'insegnante, il docente, abbia quindi cura anche delle sue convinzioni in modo da supportare gli individui destinatari e il processo di apprendimento stesso. Come indicato dagli stessi Bandler e Benson, le convinzioni più efficaci e diffuse in questo ambito sono:

- *i miei studenti stanno facendo del loro meglio in questo momento;*
- *i miei studenti stanno facendo le scelte migliori con le risorse che hanno;*
- *date loro opzioni migliori, gli studenti faranno scelte migliori;*
- *c'è una intenzione positiva dietro il loro comportamento: potrebbero non avere la giusta strategia per raggiungere ciò che vogliono;*
- *il fallimento è un risultato. Tutti i risultati sono esiti, indipendentemente dal fatto fossero attesi o meno.*

Fiducia e sicurezza

Il tema della mancanza di autostima in bambini e ragazzi, ma spesso anche negli adulti, è oggetto di frequente discussione in questo periodo storico. Come già visto in precedenza, l'autostima è un elemento importante ai fini del successo dell'apprendimento.

Bandler e Benson nell'ambito dei loro studi hanno evidenziato come l'elemento autostima sia il risultato di un processo in cui la persona effettua le cose giuste per le giuste ragioni e acquisisce quindi un senso di realizzazione. L'autostima non è quindi meramente una condizione della persona.

Diversi studi hanno dimostrato che l'autostima dell'individuo aumenta elogiando principalmente l'impegno più che l'intelligenza. E', altresì, importante che l'elogio sia collegato ad una attività specifica in modo che via via si possa sviluppare un senso di sicurezza crescente man mano che le competenze aumentano.

Un altro aspetto da tenere in considerazione nel complimentarsi è che l'impatto è maggiore quando viene citato qualcun altro, es. "La sig.ra Rossi mi ha detto che hai lavorato molto bene durante la settimana".

Altri elementi utili a rafforzare la fiducia e la sicurezza nel raggiungimento dell'obiettivo sono:

- uso del modello "più...più", es. *Più sei curioso di scoprire nuovi fatti, più diventa facile la ricerca e migliori saranno i tuoi voti così da renderti orgoglioso di te.*
[Bandler, Benson]

- uso dei verbi e degli avverbi di tempo al posto del "se" in modo da consolidare il pensiero che l'attività verrà svolta e non richiamare la possibilità di fallimento:

~~*Se non consegni il tuo lavoro non avrai il voto*~~

***Quando consegnerai il tuo lavoro in tempo,
sarà mio piacere correggerlo e
riconsegnartelo entro martedì***
[Bandler, Benson]

- quando si ritiene che l'apprendimento non sia soddisfacente e che necessiti quindi di un aggiustamento, nel dare feedback cercare di creare uno stato di soddisfazione che possa motivare l'individuo ad impegnarsi facendo un uso corretto del "ma", del "tuttavia", ecc.

~~*L'introduzione del tuo saggio è fantastica, ma ha bisogno di una
conclusione*~~

***Questo saggio ha bisogno di una conclusione, ma l'introduzione
è fantastica***
[Bandler, Benson]

CONCLUSIONI

Il tema dell'apprendimento umano è vasto: questo piccolo viaggio al suo interno ci ha permesso di mettere in evidenza il ruolo estremamente importante di alcuni strumenti naturopatici nel suo potenziamento e successo (aromaterapia, floriterapia, cromoterapia, alimentazione, PNL) attraverso il ruolo diretto che questi possono avere nel migliorare condizioni positive, quali la concentrazione e la motivazione, e nel ridurre quelle negative, quali l'ansia e la resistenza all'apprendimento.

Ognuno di noi possiede al suo interno tutte le risorse necessarie a garantire il suo benessere specifico e l'apprendimento è un elemento fondamentale nel raggiungimento dello stato di benessere.

Ogni bambino e ogni uomo possono essere aiutati a far emergere e a manifestare le loro risorse attraverso strumenti non invasivi che stimolano la sua essenza e la sua capacità di autoguarigione.

Ho direttamente testato nella mia attività diversi degli strumenti proposti e ne sono rimasta piacevolmente soddisfatta così come lo sono stati i diretti interessati che hanno compreso direttamente che TUTTO QUELLO CHE SERVE è già dentro di loro e che un aiuto, anche esterno, può contribuire a ritrovarlo.

La conclusione di questo elaborato arriva al termine di un percorso di studio che mi ha accompagnata in un periodo di transizione e di profonda trasformazione personale come un compagno di vita che mi ha stimolata ad andare avanti e a risvegliare le mie risorse interiori e per questo gli sono particolarmente grata, così come lo sono a tutti coloro che lo hanno reso possibile e che mi hanno sempre spronata a continuare e a me stessa per essermelo permesso.

La fine di questa trattazione rappresenta per me un nuovo punto di partenza per esperienze e approfondimenti futuri e soprattutto per un nuovo ciclo di vita.

Il successo dell'apprendimento in ogni fascia di età continua a rappresentare per me un elemento imprescindibile per la felicità individuale e quindi continuerò ad impegnarmi perché questo possa avvenire.

"La cosa migliore da fare quando si è tristi", replicò Merlino, cominciando a soffiare e sbuffare, "è imparare qualcosa".

È l'unica cosa che non fallisce mai. Puoi essere invecchiato, con il tuo corpo tremolante e indebolito, puoi passare notti insonni ad ascoltare la malattia che prende le tue vene, puoi perdere il tuo solo amore, puoi vedere il mondo attorno a te devastato da lunatici maligni, o sapere che il tuo onore è calpestato nelle fogne delle menti più vili. C'è solo una cosa che tu possa fare per questo: imparare. Impara perché il mondo si muove, e cosa lo muove. Questa è l'unica cosa di cui la mente non si stancherà mai, non si alienerà mai, non ne sarà mai torturata, né spaventata o intimidita, né sognerà mai di pentirsene. Imparare è l'unica cosa per te. Guarda quante cose ci sono da imparare.

[Mago Merlino, The once and future king, T. H. White]

BIBLIOGRAFIA

1. OMS, *CONSTITUTION OF THE WORLD HEALTH ORGANIZATION*, 1948 e successive modifiche e integrazioni
2. Susan A. Ambrose et. al, *Come impariamo. Sette principi per un insegnamento efficace*, 2010
3. *Intelligenze multiple, come (ri)conoscerle e valorizzarle*, ASNOR, 2024
4. *Appunti del corso "Psicologia dell'Educazione"*, Facoltà di Psicologia – Università degli Studi E-Campus
5. XIX Conferenza dell'UNESCO, *Recommendation on the development of adult education*, 1976
6. Knud Illeris, *L'apprendimento degli adulti*, La Ricerca, 2023
7. Elvira Fraccalvieri, *Potenziamento e successo scolastico*, ASNOR, 2021
8. Giovanni Bonaiuti, *Apprendimento significativo*, Provincia Autonoma di Bolzano, 2008
9. Enrico Carosio, *Principi dell'apprendimento degli adulti*, Adattamento da Manuale del formatore AGESCI Fiordaliso
10. Knud Illeris, *L'apprendimento degli adulti*, La ricerca Loescher, 2013
11. Rocco Carbone, *Appunti del Corso "Aromaterapia e Gemmoterapia"*, Centro di Ricerca Erba Sacra
12. Sandra Perini, *Le chiavi aromatiche*, Edizioni il Punto d'Incontro, 2021
13. Sandra Perini, *Psico Aromaterapia*, Edizioni il Punto d'Incontro, 2021
14. Nicoletta Crippa, *Aromaterapia Energetica – Gli oli essenziali per il riequilibrio energetico*, EIFIS Editore, 2020
15. Edward Bach, *Guarire Se Stessi*, Macro Edizioni, 2011
16. Edward Bach, *I 12 Guaritori e altri rimedi*, L'Altra Medicina Magazine, 2014
17. Rocco Carbone, *Appunti del corso "Fiori di Bach I Livello"*, Centro di Ricerca Erba Sacra
18. Susanna Garavaglia, *Appunti del corso "Floriterapia Australiana"*, Centro di Ricerca Erba Sacra
19. Stefania De Bellis, *Appunti del corso "Cromoterapia"*, Centro di Ricerca Erba Sacra
20. Kendra Cherry, *Quali sono le cause dell'impotenza appresa?*, Verywell Mind, 2013
21. Abramson, LY, Seligman, ME, & Teasdale, JD, *Impotenza appresa negli esseri umani: critica e riformulazione*, *Journal of Abnormal Psychology*, 1978
22. Franco Berrino, *Conferenza "Il Cibo del Bambino"*, 7 Settembre 2011
23. Huiping Li , PhD , Shu Li , PhD , Hongxi Yang , PhD , Yuan Zhang , PhD , Shunming Zhang , PhD , Yue Ma , PhD , Yabing Hou , PhD , Xinyu Zhang , PhD , Kaijun Niu , PhD , Yan Borné , PhD , e Yaogang Wang , *Association of Ultraprocessed Food Consumption With Risk of Dementia A Prospective Cohort Study*, *Neurology*, 2022
24. Attilio Francesco Speciani, Video *"Cibi Ultraprocessati e dedino cognitivo"*, Eurosalus
25. Joanna Kałużna-Czaplińska, Paulina Gałtarek, Salvatore Chirumbolo, Max Stanley Chartrand, Geir Bjørklund, *"How important is tryptophan in human health?"*, *Crit Rev Food Sci Nutr*, 2019

26. Jenkins TA, Nguyen JC, Polglaze KE, Bertrand PP, "Influence of Tryptophan and Serotonin on Mood and Cognition with a Possible Role of the Gut-Brain Axis", *Nutrients*, 2016
27. Slutsky I, Abumaria N, Wu LJ, Huang C, Zhang L, Li B, Zhao X, Govindarajan A, Zhao MG, Zhuo M, Tonegawa S, Liu G. "Enhancement of learning and memory by elevating brain magnesium", *Neuron*, 2010
28. Molteni R, Barnard RJ, Ying Z, Roberts CK, Gomez-Pinilla F, "Una dieta ricca di grassi e zuccheri raffinati riduce il fattore neurotrofico derivato dal cervello dell'ippocampo, la plasticità neuronale e l'apprendimento", *Neuroscience*, 2002
29. Chugani HT, "A critical period of brain development: studies of cerebral glucose utilization with PET", *Prev Med*, 1998
30. Yasuyuki Taki 1, Hiroshi Hashizume , Yuko Sassa , Hikaru Takeuchi , Michiko Asano , Kohei Asano , Ryuta Kawashima, "Breakfast staple types affect brain gray matter volume and cognitive function in healthy children", *PLoS ONE*, 2010
31. Huttenlocher PR, "Synaptic density in human frontal cortex - developmental changes and effects of aging", *Brain Res*, 1979
32. Huttenlocher PR, Dabholkar AS, "Regional differences in synaptogenesis in human cerebral cortex", *J Comp Neurol*, 1997
33. Adriano Bilardi, Attilio Maria Scarponi, Appunti del corso "Programmazione Neurolinguistica, Centro di Ricerca Erba Sacra
34. Richard Bandler, Kate Benson, "Insegnare e imparare con la PNL", *Unicomunicazione*, 2016
35. Richard Bandler, Alessio Roberti, Owen FitzPatrick, "PNL è Libertà", *Unicomunicazione*, 2013
36. Franco Berrino, *Atti della Conferenza "Il Cibo del Bambino"*, Anarco Vegan, 2011
37. Yujeong Kim - Hyeja Chang, "Correlazione tra disturbo da deficit di attenzione e iperattività e consumo di zucchero, qualità della dieta e comportamento alimentare nei bambini in età scolare", *National Library of Medicine*, 2011

SITOGRAFIA

1. <https://www.who.int/about/governance/constitution>
2. <https://www.treccani.it/enciclopedia/>
3. <https://en.wikipedia.org/>
4. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>
5. <https://laricerca.loescher.it/lapprendimento-degli-adulti-50745681/>
6. <https://fioriperlanima.com/>
7. <https://www.emotionalmente.com>
8. www.eurosalus.com
9. <https://www.my-personaltrainer.it>
10. <https://www.efsa.europa.eu>
11. <https://for-mother-earth.org/>