



FOTO ERICA FASANO

Ecco come mai ci sentiamo stanchi durante questa stagione

di Laura Fasano

Eccoci qua, un altro ciclo stagionale "finito proprio ieri (23 settembre 2018), ed ora inauguriamo e ringraziamo la nuova stagione dai colori aranciati: l'Autunno.

Iniziamo a vedere questo periodo dell'anno come una Stagione (con la S maiuscola) piuttosto che una serie di sfortunati eventi (temperature incerte, primi malanni, inizio scuola) che ci creiamo senza sapere il perché.

LE MEZZE STAGIONI NON SONO MAI ESISTITE. E se cos'non fosse, si priverebbe l'Autunno della sua magnificenza e della sua bellezza.

Le stagioni piú forti e "marcate" come Estate e Inverno, cos' estreme, sono complete e perfette esclusivamente grazie alla Primavera e all'Autunno che con armonia e gradualità ci accompagnano in questo viaggio.

Poi l'inquinamento comunque non aiuta, ma essenzialmente il concetto "sempre lo stesso anche se in maniera mutata rispetto a 20/30 anni fa.

TUTTO IN NATURA È UN GRADUALE CAMBIAMENTO. Tutti gli eventi che accadono, avvengono per un motivo specifico. Ad esempio la caduta delle foglie; ci avete mai pensato perché avviene questo fenomeno?

Le foglie ingialliscono perché con l'equinozio d'Autunno le ore di luce diminuiscono pian piano e la pianta non produce piú tanta clorofilla, quel pigmento che dona il verde alle foglie.

Cos' esse cambiano completamente colore e si staccano dall'albero per proteggere le radici sottostanti al terreno, dal freddo e dall'umidità. Inoltre, essendo ricche di calcio e magnesio, donano nutrimento durante

l'Inverno e la Primavera.

Insomma, è un ciclo abbastanza importante.

NON A CASO, IN MANIERA SIMBOLICA, le foglie che cadono sono un modo per mettere a tavolino tutto il riassunto delle nostre preoccupazioni, eventi ed emozioni fondate ed infondate. Questo ci aiuta a fare una selezione, una potatura dei rami che ormai non riusciamo a nutrire, o che ci rubano nutrimento. Per questo motivo, ci sentiamo stanchi del solito. A livello del subconscio stiamo vivendo un cambiamento non indifferente che ci porta via molte energie, invece a livello fisico, si cerca di adattarsi al clima diverso e si dorme molto spesso perché il nostro fegato ha bisogno, anch'esso, di riossigenare e filtrare bene il sangue.

Non a caso i disturbi frequenti sono:

- la **stitichezza**: non voglio lasciar andare determinate cose della mia vita. Se invece provaste a pensare una cosa fondamentale, *Ma questo mi serve ancora nel mio percorso?* Personalmente ho adottato una strategia di rimozione di cose, persone ed eventi che si nutrono di me lasciandomi senza forze; ho iniziato così, facendo il cambio di stagione e ponendomi delle domande come *da quanto non lo metto?*, *può essere oggetto di riciclo creativo?*, *più di un anno che non lo indosso?* *OK lo regalo!*
Anche questo è un ciclo.
Così mi ritrovo un armadio di cose essenziali, che indosso ciclicamente e con più gioia. Non abbiate timore di adottare questo metodo anche nella vita, è un gran sollievo, ci sentiamo meno appesantiti.
- il **mal di gola**: non te lo dico quanto sono arrabbiata con te! ma se te lo dico? no non te lo dico. Quanto è brutto e frustrante sentire il bisogno di dire qualcosa e poi invece tenerlo in gola, come un sassolino ruvido che non va giù su e giù.
Impariamo a dire ogni cosa, nel rispetto altrui, che ci faccia stare bene. Non è rispettoso per noi stessi trattenerci per poi scoppiare tutto insieme. Meglio dire le cose volta per volta, semplici e concrete, e ci risparmiamo una gola così fragile.
- il **raffreddore**: il raffreddore è un pochino più ampio come discorso. Può essere dovuto ad una grande stanchezza e quindi ci obbliga a riposare più frequentemente. Oppure è associato ad una confusione a livello mentale, di pensieri. Infatti si hanno cerchi alla testa da non so dove sbattere la testa? o ho la testa pesante? Dovreste chiedervi se in questo momento c'è una situazione che vi crea confusione a tal punto da non sapere più cosa fare.
Inoltre il naso chiuso ci indica che non va molto bene, in senso metaforico, l'aria che state respirando in quel momento. Serve aria nuova, pulita e genuina.
Mentre il muco, che spesso si forma in queste situazioni, in medicina ha la funzione di catturare il microbo e portarlo verso l'uscita; in senso metaforico lo paragoniamo ad una situazione, una persona, un oggetto di cui dobbiamo liberarci per star meglio. In più, il muco che si forma nelle cavità profonde dell'orecchio, non ci fa sentire bene tutto quello che in realtà non vorremmo sentire.

Per approfondimenti, consigli e rimedi utili, seguitemi sul mio blog "[ISTINTO NATURALE](#)" e sui social [Facebook](#) e [Instagram](#).