

6 RIMEDI NATURALI PER  
GUARIRE DALL'ANSIA

---

*SCONFIGGERE  
L'ANSIA*

---

FINALMENTE AVRAI  
UNA VITA  
FELICE

D. SIMONE SALVATORE

“6 RIMEDI  
NATURALI PER  
GUARIRE  
DALL’ANSIA”

# SCONFIGGERE L'ANSIA

FINALMENTE  
AVRAI UNA VITA  
FELICE

AUTORE: DE SIMONE  
SALVATORE

TUTTI I DIRITTI RISERVATI

6 RIMEDI NATURALI PER  
GUARIRE DALL'ANSIA

---

*SCONFIGGERE  
L'ANSIA*

---

FINALMENTE AVRAI  
UNA VITA  
FELICE

D. SIMONE SALVATORE



## **INTRODUZIONE**

*In questo libro voglio raccontarti tutto ciò che mi riguarda, dalla mia sofferenza fino ad arrivare alla mia felicità e ti spiegherò passo passo come sconfiggere anche tu questa patologia, quei sintomi che solo io e tu sappiamo che significato hanno, quanta sofferenza giorno dopo giorno sono in grado di causarci, magari anche tu, come me, hai provato a parlarne con un amico/a, con la famiglia, con chiunque ma nessuno di loro è riuscito realmente a capirti, ovviamente è normale che non ti capiranno ed è per questo che io voglio aiutarti scrivendo questo ebook, lo scrivo perché ho attraversato anche io questa tempesta, so cosa significa e voglio aiutare chiunque non riesce a liberarsene. Ora smetti di parlarne e segui attentamente come ho fatto io ad uscirne vincitore ed avere finalmente una vita tranquilla...*

*Intanto devi sapere...*



# COS'È L'ANSIA

L'ansia non è altro che un insieme di emozioni che include paura e preoccupazione, essa è caratterizzata da sensazioni come: tachicardia, fiato corto, tremolio alla bocca o alle gambe e dolori al petto, a causa di un pericolo incerto.

Un'altra caratteristica di essa sono alcune componenti come:

- Paura di un pericolo incerto.
- Senso di terrore, panico e brividi
- Può presentare comportamenti

involontari come la fuga oppure l'evitare la fonte d'ansia.

Tale patologia, in casi di disturbo d'ansia cronico, può avere un forte impatto sulla vita della persona a causa di altri vari disturbi, i principali sono:

- DISTURBO DI PANICO
- FOBIA SOCIALE
- FOBIE SPECIFICHE
- DISTURBO POST-TRAUMATICO DA STESS

**Disturbo di panico:** gli attacchi di panico sono dei disturbi d'ansia che rappresentano uno dei più comuni disturbi psichiatrici, alcuni studi dimostrano che circa 15 milioni di italiani hanno subito 1 o più volte tali attacchi di panico.

## I SINTOMI

- Tremore alle gambe o bocca
- Fastidio al petto
- Sensazione di svenimento
- Palpitazione e tachicardia

- Paura di morire
- Paura di perdere il controllo
- Paura che la sensazione si aggravi senza riuscire a trovare un rimedio

*Stai tranquillo/a, gli attacchi di panico, pur essendo spaventosi, non sono un pericolo per il tuo corpo ma bensì è solo un problema psicologico.*

**Fobia sociale:** detta anche **sociofobia**, si tratta di uno stato ansioso in cui si ha paura di essere giudicati male da altri. Tale fobia spinge alla persona ad

evitare particolari situazioni e il disagio aumenta nel caso in cui le debba affrontare

**Fobie specifiche:** è la paura irrazionale ricorrente di: situazioni, animali, persone, attività, che può portare (nei casi gravi) alla persona di evitare le paure sopra citate pur non essendo un pericolo reale.

**Disturbo post-traumatico da stress:** è l'insieme di alcune sofferenze causate

da eventi catastrofici o traumatici.

(Riscontrato in molte persone che hanno avuto traumi di tipo: violenza, morte del padre...)



# I SINTOMI

Nel mio caso i sintomi dei miei stati d'ansia erano a dir poco spaventosi.

Ogni stato d'ansia è differente, ci sono di quelli più leggeri a quelli spaventosi, ed ora ti elenco come si manifestavano i miei:

- **Difficoltà nella respirazione in luoghi affollati e non affollati**
- **Tremolio alle gambe in caso di agitazione**
- **Sensazione di “bruciore” allo stomaco in crescita**
- **Sudorazione eccessiva**



- **Tachicardia**
- **Nodo alla gola o senso di soffocamento**

## LE CAUSE

L'80% DELLE PERSONE AFFETTI DA TALE PATOLOGIA NON HANNO IDEA DI QUALE SIA LA CAUSA, STANDO AL FATTO CHE SUCCEDDE TUTTO IN MODO INFONDATAO IN EVENTI DIVERSI DELLA GIORNATA, QUESTO HO AVUTO MODO DI PARLARNE CON PERSONE CHE HANNO SOFFERTO DI STATI D'ANSIA A GRAVITA' ELEVATA, NEL MIO CASO HO AVUTO CIRCA 5 VOLTE A SETTIMANA 1-2 VOLTE AL GIORNO PER BEN 5 ANNI I SINTOMI CHE

**PRECEDENTEMENTE TI HO  
CITATO A CAUSA DI EVENTI  
INFONDATI COME:**

- Paura della morte oppure di malattie (appena guardavo qualche tragedia in tv di casi in cui una persona moriva a causa di un tumore mi autoconvincevo di averlo anche io)**
  
- Paura di soffocamento oppure senso di nodo alla gola (mentre mangiavo la cena, nel momento in cui deglutivo sentivo una forte pressione alla gola che mi**

**portava quasi a soffocare)**

- **Pausa di bere acqua fredda per paura di avere un arresto cardiaco (Bevevo acqua calda sempre e qualche volta addirittura evitavo di bere)**
  
- **Pausa della velocità in auto mentre ero al lato passeggero (arrivavo al punto di aprire il finestrino per darmi una boccata d'aria nascondendo i miei**

**sintomi a chiunque si trovasse in  
macchina)**

- **Difficoltà di respirazione  
(mentre ero in un luogo affollato  
oppure no, improvvisamente  
avevo difficoltà a respirare)**

ORA TI CHIEDERAI: SI MA SONO  
SITUAZIONI INFONDATE, PERCHE'  
QUESI SINTOMI? ED IO TI RISPONDO:  
IN QUEI MOMENTI NON RIUSCIVO A  
COMANDARE IL MIO CORPO, TUTTO  
CIO' CHE SENTIVO IN MODO  
NEGATIVO CRESCERE DENTRO DI ME  
GIORNO DOPO GIORNO MI PORTAVA  
NEL LUNGO TEMPO A  
PERFERZIONARLA E CERCARE DI  
CAPIRE QUALE FOSSE IL PROBLEMA  
(SICCOME CHE DI PAURE COME  
QUELLE SOPRA ELENcate IO IN  
REALTA' NON NE HO MAI AVUTE) MI  
RESI CONTO CHE TUTTI I SINTOMI  
CHE PROVAVO ERANO PURAMENTE  
DOVUTE AL FATTO CHE ERO  
INFLUENZATO DA QUALSIASI COSA  
NEGATIVA VEDESSI, COME LO CAPII?  
IN REALTA' NON AVEVO NESSUNA  
MALATTIA, NON AVEVO PAURA

DELLA VELOCITA', NON MI  
AFFOGAVO PERCHE' SUCCEDEVA E  
BASTA MA PERCHE' IL MIO  
CERVELLO MI PORTAVA A FARLO, ERA  
TUTTO CIO' CHE IL MIO CERVELLO  
VOLEVA FARMI SENTIRE. ALCUNE  
DINAMICHE MI FECERO CAPIRE  
TUTTO CIO' PERCHE' SE DAVVERO  
NON MI SENTIVO BENE OVVIAMENTE  
DOVEVO IN QUEL MOMENTO  
CONTINUARE A NON SENTIRMI BENE  
MA QUESTO NON ACCADEVA, CIO'  
CHE ACCADEVA ERA SVOLTO IN  
QUESTA FASE: SENSO DI BRUCIORE  
ALLO STOMACO  
CRESCENTE+TACHICARDIA+SUDORAZ  
ALLE GAMBE ED INFINE? DOPO  
ESSERE ARRIVATO A FARMI IL  
PENSIERO CHE MAGARI STESSI PER  
MORIRE, TUTTO D'UN TRATTO TUTTI  
QUESTI SINTOMI SPARIVANO

SEMPLICEMENTE FACENDO DELLE  
LUNGHE RESPIRAZIONI.



# 5 ANNI CONTINUI NELLO STATO D'ANSIA E DI PANICO

**O**rmai nel mondo ci sono tantissimi casi di persone che soffrono d'ansia e, ancora oggi, non tutti riescono a superarla quella sensazione bruttissima, oltre agli attacchi d'ansia, possono manifestarsi di conseguenza anche gli attacchi di panico.

Ti racconto. Io mi chiamo Salvatore e sono un ragazzo di 26 anni di cui 5 di essi li ho vissuti succube di questi stati d'ansia e attacchi di panico e non riescivo per niente ad essere felice, giorno dopo giorno sentivo che questa

patologia aveva ormai il pieno controllo su di me e mi portava di conseguenza a stare sempre nervoso peggiorando sempre di più, ho vissuto per cinque lunghissimi anni alla disperata ricerca di un metodo per sconfiggere questa patologia ed essere felice ma non è stato facile, ormai non riesco a stare tranquillo neanche con la mia famiglia, ti racconto come iniziò.

# L'INIZIO DEL TORMENTO

**E**ra ora di cena e puntualmente a tavola mentre stavo mangiando sentivo una sensazione di nodo alla gola e di conseguenza avevo sintomi di soffocamento e mettevo paura persino ai miei genitori, ormai anche mangiare mi impauriva e andai avanti mangiando poco o niente. Mentre ero per strada in macchina oppure con gli amici, improvvisamente mi sentivo come se mi stesse per accadere qualcosa di brutto e mi sentivo mancar il fiato, sudavo, mi tremava la bocca, le gambe e sentivo il mio cuore quasi uscire dal petto, tanto

che in quel momento mi fermavo oppure cercavo velocemente un posto in cui non ci fosse gente per non mostrarlo a chi avevo intorno, mi sentivo male, volevo piangere, volevo far qualcosa ma proprio nel momento in cui mi sentivo come se stessi morendo, tutto si alleviava lentamente, non riuscivo a domarla.

Tu pensi che mi sia capitato solo in questi casi? Eh no! Ci furono casi in cui addirittura se ero seduto al lato passeggero dell'auto mi si ripresentava quella sensazione appena mia madre superava i 40kmh, ormai qualsiasi cosa mi impauriva, sentivo che così non potevo andare avanti che dovevo far

qualcosa, e cosa ho fatto? Senza accorgermene sono riuscito a trovare il problema, finalmente riuscivo a mangiare tranquillamente, uscivo con gli amici senza aver paura che in qualsiasi momento mi sarebbe ripresentata quella bruttissima sensazione, ormai per me anche se ero in auto con qualcuno poteva andare anche alla velocità di 200kmh, non avevo più paura di nulla, finalmente! Ora ti starai domandando: sì, ma come hai fatto a sconfiggerla? Allora, premetto che non ho avuto bisogno di nessun tipo di farmaco e non è stato facile ma se ci son riuscito io ci riuscirai anche tu! Il primo passo che devi compiere è capire da cosa è dovuta, l'ansia ormai è dovuta da

tantissimi fattori, i principali sono:  
problemi familiari, il lavoro, rapporto  
di coppia difficile, paura della morte o  
malattie e ce ne sono tante altre, ma tutte  
e dico TUTTE le puoi sconfiggere con  
un solo metodo.

# IL MIO METODO IN 5 PASSI

**D**opo aver letto questo ebook fai il **1° passo**: inizia a prepararti una tisana bella calda, durante la giornata bevi meno caffè, rilassati ed incomincia a pensare tutte le cose belle che vorresti dalla tua vita, progetta il tuo futuro e sii ottimista che l'essere pessimista non ha mai aiutato nessuno, solo se ci credi veramente riuscirai ad essere felice.

Continua la tua giornata con l'allegria e sentila scorrere nelle vene come se non ci fosse un domani.

**2° passo**: analizza e allontana tutte le

cose che non ti fanno star bene e sostituiscile con ciò che ti fa stare davvero bene, anche se sarà difficile tu fallo! Io, in quei 5 anni pensavo tutto in negativo, qualsiasi cosa che mi capitava di brutto mi dicevo “Vabbè lo sapevo, certo che mi va male, non potrà andare mai bene nulla!” questa frase mi influenzò a tal punto che non mi facevo le analisi del sangue per paura che mi sarebbe uscito qualcosa di negativo! Ma pensai: se incominciassi a pensare in positivo? Tu fallo e credimi, tutto cambierà in un attimo, tutto quello che hai provato fino ad adesso pian piano svanirà e capirai che la guerra la stai vincendo tu. Provaci e già da domani riuscirai a stare meglio, tutto ciò che ti



circonda, la tua famiglia, i tuoi amici e la tua vita li amerai come non hai mai fatto. Dai valore alla tua vita, dai valore a tutto e pensa che non è tempo di soffrire ma di godertela questa VITA e noterai come quella bruttissima sensazione scomparirà giorno dopo giorno sempre di più.

**3° passo:** esci con gli amici non chiuderti in te stesso, vai a divertirti, fai ciò che ti piace fare e quello che ti appassiona, cerca di avere più distrazioni possibili (Che siano belle distrazioni), parla con i tuoi genitori, ridici e scherzaci, appena ti accorgi che qualcuno o qualcosa ti fa star male, allontanalo e se necessario eliminalo!

**4° passo:** pratica uno sport che ti piace oppure una passione e dedicati dopo il lavoro oppure la scuola, aiutati, ogni attimo della giornata devi essere impegnato.

**5° passo:** circondati solo di persone che ti fanno ridere e non di quelle che ti raccontano solo problemi, pensa solo ed esclusivamente a risolvere i tuoi di problemi! Ricorda che a nessuno gli importa tu come ti senti, nessuno ti può capire e nemmeno immaginarlo se non IO! Quindi fai ciò che ti ho detto, provarci perché ripeto: io sono **GUARITO** e **GUARIRAI** anche tu! Nessun farmaco, nulla di **NULLA**, solo e

semplicemente abbi la forza di essere  
**FELICE.**

## **NOTE AGGIUNTIVE**

**“6° PASSO”:** IN ALCUNI CASI LA CAUSA DEGLI STATI D’ANSIA E DI PANICO PUO’ ESSERE CAUSATA ANCHE DALLO STRESS CHE SI ACCUMULA DURANTE LA GIORNATA, OSSIA: TROPPI IMPEGNI CON AMICI, FAMIGLIA, SCUOLA, LAVORO. QUALSIASI COSA SIA, TU CERCA DI NON AVVILIRTI, PROCURATI CARTA E PENNA ED INIZIA A FARE DEGLI SCHEMI INSERENDO QUELLI CHE SARANNO GLI IMPEGNI CHE DEVI SVOLGERE CON PRIORITA’ E QUELLI CHE POTRAI INVECE SVOLGERLI PIU’ CON CALMA, E

VEDRAI CHE TI AIUTERA' MOLTO  
RIDUCENDO LO STRESS ED  
EVITARE DI FARTI STARE MALE  
CON GLI STATI D'ANSIA E GLI  
ATTACCHI DI PANICO.

**N.B**

**METTI IN PRATICA TUTTI I PASSI  
CHE TI HO DESCRITTO TI  
RACCOMANDO! SE LI METTERAI  
IN PRATICA, VEDRAI RISULTATI  
SIN DAI PRIMI 3 GIORNI.  
RICORDA, BASTA CREDERCI, SII  
FELICE!**

*“Inutile in quel momento  
provare a convincersi che  
andrà tutto bene, il corpo si  
prepara al pericolo incerto e*

*tu non puoi farci niente,  
l'unica cosa che puoi fare è  
avere la forza, la volontà e la  
determinazione nel voler una  
vita tranquilla e serena, tutto  
cambierà se tu lo vorrai. Cit.*

*S.D”*