

# Liberarti dall'Emetofobia una volta per tutte

*5 consigli +1 per cominciare a riprenderti la libertà di mangiare senza pensieri*

**Prima di iniziare a leggere questo eBook devi sapere una cosa: non sono un medico. I suggerimenti che troverai nelle pagine seguenti sono frutto della mia esperienza personale. Non mi assumo alcuna responsabilità per l'uso che verrà fatto delle informazioni presenti in questo eBook.**

Se hai scaricato questo eBook, molto probabilmente hai **paura di vomitare** e non riesci a vivere "come tutti gli altri".

Le uscite con gli amici, le cene in compagnia, i viaggi, lavorare, ogni azione che per gli altri è la *normalità*, per te diventa motivo di ansia e non ce la fai a vivere ciò che ti capita serenamente perché hai costantemente paura di vomitare.

Ogni volta che mangi quel terrore ti assale. Per non parlare di quando percepisci che qualcuno vicino a te sta male di stomaco o potrebbe stare male: tremi al pensiero che torni l'inverno a causa delle influenze intestinali ed eviti tutti i luoghi affollati in cui potresti contrarre il virus.

E come se non bastasse ti sei sempre sentito l'unico/a pazzo/a ad aver paura di vomitare.

Invece non sei l'unico. E non sei pazzo. Soffri di una fobia che ha un nome: **Emetofobia**.

Migliaia di persone soffrono di Emetofobia, compresa me: ne ho sofferto per 13 anni, puoi leggere la mia storia nel mio blog: [Emetofobia - storie di ordinaria fobia](#).

Inutile che ti dica cos'è l'Emetofobia perché la provi ogni giorno, ma ti voglio dire il motivo che mi ha spinto a scrivere questo eBook.

## Questo eBook non ti farà "guarire" dall'Emetofobia

Ti dico cosa NON succederà dopo che avrai scaricato e letto questo eBook:

- non sarai "guarito/a" dall'Emetofobia
- non avrai meno paura di prima
- non ti cambierà la vita finché non applicherai il consiglio +1

Ho scritto questo eBook per aiutarti ad adottare comportamenti alimentari (e non) che ti permetteranno di alleviare nausea provocate da brutte abitudini quotidiane. Piccoli suggerimenti che nessuno ti ha mai dato, semplicemente perché la maggior parte delle persone con le quali hai parlato del tuo problema **NON hanno mai avuto il tuo problema.**

Io sì, quindi posso assicurarti che i primi 5 consigli, nella loro semplicità, ti libereranno dal senso di nausea perenne e costante (e con questo non sto dicendo che non avrai più nausea). **Il + 1 è il consiglio più importante, è quello che dovrai seguire se vuoi veramente uscire dall'Emetofobia. Ma, ehi, non fare il furbo e leggi prima gli altri 5. :)**

Adesso ti starai sicuramente chiedendo perché continuare a leggere se non ti farà passare l'Emetofobia.

Hai ragione, ma ti rispondo in modo chiaro: **perché da qualche parte devi cominciare per uscire dalla paura di vomitare, non ci sono formule magiche o soluzioni semplici, e se stai fermo ad aspettare che passi da sola rischi di perdere 13 anni della tua vita, come è successo a me.**

La sera in cui è scoppiata l'Emetofobia non sapevo di cosa si trattasse, l'ho capito solo qualche anno dopo cercando in rete. Se ai tempi avessi avuto un eBook simile non avrei gettato gli anni più belli della mia vita ritenendomi l'unica pazza a provare questa paura.

Tutto ciò che leggerai in questo eBook proviene dalla mia esperienza personale e dalle testimonianze di altre persone che soffrono o hanno sofferto di Emetofobia. Le trovi sul [Forum Italiano sull'Emetofobia](#).

Cominciamo!

## #1 Mangia sano e bevi molta acqua

Genitori, medici, giornali, personal trainer, amici attenti alla forma fisica, non passa giorno che qualcuno non ti ricordi di **mangiar sano**.

Se ti lamenti perché non dimagrisci, ti rispondono: "Mangia sano e bevi molta acqua!"

Se ti lamenti perché ti senti sempre stanco/a, ti rispondono: "Mangia sano e bevi molta acqua!"

Se non riesci a mettere su massa muscolare, ti rispondono: "Mangia sano e bevi molta acqua!"

Se non riesci a stare dietro al cane che è più vecchio di te ma fa gli 80 km in corsa, ti rispondono: "Mangia sano e bevi molta acqua!"

Mi dispiace doverlo fare, ma lo dico anche io: **mangia sano e bevi molta acqua.**

Prima di intraprendere un regime alimentare corretto, facevo colazione con qualsiasi cosa ritenessi commestibile alle otto della mattina, anche patatine e Coca Cola. I miei orari per i pasti erano totalmente sballati; frutta e verdura? Inesistenti. Acqua? Non sapevo nemmeno che sapore avesse. Sul momento mi sentivo appagata, ma passavo ore e ore a digerire, la nausea mi teneva inchiodata al bagno nel tentativo di calmarmi.

**Il terrore di vomitare era costante.**

Inutile dirti che per un emetofobico la nausea non è una rilassante passeggiata in riva al mare, ma il peggiore degli incubi.

Nel giro di pochi anni sono arrivata a pesare 80 kg e a non riuscire a mangiare una mela senza sentirmi male. Non scherzo. In più, bevendo bibite contenenti caffeina i miei nervi erano costantemente strizzati e io non riuscivo mai a rilassarmi. Mai.

Quando mi sono resa conto di non riuscire a digerire nemmeno l'acqua ho deciso di cambiare regime alimentare: sono andata da una nutrizionista bravissima, la [Dr.ssa Silvia Pieri](#) e la mia vita è letteralmente cambiata.

Dopo un mese di alimentazione corretta, ad orari idonei e priva di bibite gasate e succhi di frutta pieni di acidi, le mie digestioni sono tornate miracolosamente alla normalità e la nausea è totalmente sparita.

Niente più nausea e di conseguenza niente più paura continua e insopportabile.

**Se mangi sano, il tuo corpo ti aiuta ad affrontare la paura e a sconfiggerla.**

**Suggerimento:** consulta un nutrizionista per capire quali sono i cibi facili da digerire, gli abbinamenti da fare e le bibite nelle quali ci sono sostanze che provocano ansia o tensione, questo ti aiuterà ad evitare tutti quegli alimenti che ti appesantiscono influenzando la paura di vomitare.

## #2 Lavati i denti almeno dopo i pasti principali

Lo so, sembro tua nonna che ti terrorizza sulle conseguenze di non lavarsi i denti, che vanno dal perderli tutti a passare giornate intere dal dentista mentre rimescola la tua bocca.

Tremo solo al pensiero.

Ovviamente lavarsi i denti è importante principalmente per mantenere l'igiene orale e prevenire la formazione di carie e tartaro, ma per una persona che soffre di Emetofobia vuol dire soprattutto **eliminare cattivi sapori dalla bocca.**

Meno ti lavi i denti e più i batteri proliferano creando quel sapore terribile che genera nausea e quindi la paura di vomitare.

Due o tre spazzolatine al giorno ti aiutano a non sentire l'alito pesante e ad autonausearti.

**Suggerimento:** Rivolgiti al tuo dentista per sapere quanto spesso vanno lavati i denti e soprattutto come. Anche la lingua va spazzolata, ma se non lo fai con cura rischi di peggiorare la situazione.

### #3 Fai attività fisica per scaricare la tensione

L'attività riduce lo stress e gli stati d'ansia, ormai lo sanno anche i lampioni. Meno ansia equivale a meno terrore di vomitare. Tutto ciò che ti aiuta a ridurre l'ansia è un tuo amico. L'attività fisica, ad esempio.

Questo non vuol dire che tu debba sfondarti di palestra per uscire dall'Emetofobia, ma che un'oretta di passeggiata al giorno all'aria aperta è una vera e propria boccata di ossigeno sia per il cervello che per il resto del corpo: **scarichi la tensione che non si va ad accumulare sullo stomaco aumentandoti la paura di vomitare.**

**Suggerimento:** chiedi ad un personal trainer quali sono le posture migliori per digerire dopo mangiato e qual è la respirazione corretta quando ti senti ansioso/a.

### #4 Mangia

*“Eh? Ma la paura di vomitare mi fa mangiare poco, come faccio a seguire questo consiglio?”*

Ti spiego cosa è successo a me: **meno mangiavo e più avevo paura, più avevo paura e meno mangiavo.** Era una situazione paradossale che non sembrava avere mai fine.

Sono sicura che è successo anche a te di avere la nausea ma di aver provato lo stesso a mangiare sentendola sparire nel giro di pochi minuti.

Sai perché succede? Perché spesso la **fame provoca nausea.** E se non ti sfami continua a provocarla. E' un cane che si morde la coda.

E non solo. [Scopri cosa mi ha detto la mia nutrizionista e come quella semplice affermazione mi ha cambiato la vita.](#)

Mangiare produce energia per il cervello che ti aiuterà ad affrontare la paura.

**Suggerimento:** chiedi al tuo medico quali sono gli alimenti che aiutano a placare la nausea e prova a mangiarli quando senti di averla ma allo stesso tempo l'istinto ti spinge a mangiare.

## #5 Segui l'istinto: non fare cose solo per provarti di non aver paura

Questa è la trappola in cui cade il 90% degli emetofobici. Ti costringi a fare cose che anche senza Emetofobia NON faresti, solo per provarti di poterlo fare. Il rischio di queste continue sfide è perdere su tutti i fronti, semplicemente perché **non segui l'istinto**.

Molte persone tendono ad imputare alla paura di vomitare "colpe" che non ha: *se non vado al cinema a vedere quel film orribile è perché ho l'Emetofobia, se non esco con quell'amica cui le puzzano i piedi è colpa dell'Emetofobia*.

E poi finiscono con il sentirsi male al cinema o con l'amica dai piedi flautolenti solo perché non si sono "ascoltati". E per "ascoltati" intendo ascoltare il proprio istinto che a volte ci salva dal dover vivere situazioni che non vogliamo vivere, semplicemente perché non ci va.

Se non ti va di mangiare tutta la pizza che hai nel piatto, non ti sforzare solo perché pensi che sia la paura a limitarti.

Quando ho smesso di colpevolizzare lei perché non me la sentivo di andare a cena fuori con un gruppo di 20 o 30 persone ho cominciato a fare tutto il resto con meno ansia e quindi a **scegliere le cose che effettivamente volevo fare, le situazioni che veramente non volevo perdermi**, senza farmi condizionare da niente (l'Emetofobia) e da nessuno (la mia ragione).

Se impari a distinguere ciò che vuoi fare veramente da ciò che vuoi fare solo per dimostrarti di poterlo fare, vivrai tutte le situazioni con meno stress.

**Suggerimento:** prima di fare cose che non hai voglia di fare domandati sempre se, in assenza dell'Emetofobia, le faresti. Scoprirai che molte volte, se dici NO a qualcosa, l'Emetofobia non c'entra nulla.

## #+1 Lasciati aiutare da un esperto

Pensavi che non l'avrei inserita perché probabilmente non riesci ad accettare di vedere uno psicoterapeuta o perché ti sembra difficile che qualcuno dall'esterno ti possa aiutare?

Be', ti porto la mia esperienza: **per me la psicoterapia è stata fondamentale**.

Chiunque mi chieda come fare per liberarsi dalla paura di vomitare rispondo sempre allo stesso modo: **“Psicoterapia”**.

Scegli uno psicoterapeuta o uno psichiatra che fa per te. Magari non sarà il primo che trovi o il secondo, ma non arrenderti e continua a cercare. Io **l’ho trovato dopo quattro tentativi andati a male**, ma quando sono arrivata di fronte al **“Dr House”** ho capito che la persona con la quale andare verso la porta di uscita era indubbiamente lui.

Non è stato facile ed economico, **ma ad oggi è stato il mio miglior investimento.**

**Ho investito sulla mia vita, sul mio futuro, su quel pezzo di pizza mangiato con un’amica in giro per la città una mattina d’estate.**

**E ti giuro che quella pizza vale più di qualsiasi pregiudizio che non ti fa andare avanti, ma solo rimanere indietro rispetto alla vita che ti scorre tra le mani!**

**Suggerimento:** Non partire prevenuto/a. I risultati non saranno immediati, anzi, le prime volte probabilmente ti sembrerà anche di stare peggio perché pensavi che ti avrebbe fatto subito bene e invece non è così, ma non arrenderti. **Vai avanti e scopri da cosa nasce la tua paura di vomitare e come uscirne.**

Con questo ebook ti ho dato 5 consigli +1 per cominciare a liberarti della paura di vomitare. La strada è lunga e difficile, ma non impossibile.

Ti lascio con un mantra che uso praticamente per tutto:

*“Se ci provo forse perdo, ma se non ci provo non vinco mai”.*

**Un abbraccio,  
Francesca**

## CHI SONO

Mi chiamo Francesca, ho 31 anni e mi occupo di comunicazione e comunicazione politica online. Puoi seguire il mio blog sull’Emetofobia all’indirizzo: [www.emetofobiaonline.com](http://www.emetofobiaonline.com).



Quest'opera è distribuita con Licenza [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/) **Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale.**