

SOFFRI LO STRESS? UNISCI BUONE ABITUDINI AL NOSTRO CONSIGLIO DI INTEGRAZIONE SPECIFICA

I principali attivi per l'integrazione sono: **Rhodiola**, **Ashwagandha**; estratti di piante che alleviano i sintomi dell'ansia lieve e dello stress come lo **Zafferano**, **Passiflora**, **Melissa**, **Escolzia**, **Tiglio**, **Finocchio** e **Olio essenziale di Lavanda**.



Le informazioni riportate non sono consigli medici. I contenuti hanno solo fine illustrativo e non sostituiscono il parere dell'esperto. Se i sintomi persistono, è fondamentale consultare un medico o uno psicoterapeuta.

Per approfondire e scoprire altri consigli:
farmacistipreparatori.it



HEALTH & LONGEVITY

Consigli dal tuo Farmacista

Che stress!



Lo stress è una risposta psicofisica dell'organismo a situazioni percepite come eccessive, minacciose o impegnative, che attiva meccanismi di adattamento (il rilascio di ormoni come adrenalina e cortisolo), ma che può **diventare dannoso** se prolungato, causando sintomi fisici, emotivi e cognitivi.

Possibili sintomi: mal di testa (cefalea tensiva) e dolori muscolari; tachicardia, respirazione superficiale e veloce; mal di stomaco e altri disturbi intestinali; irritabilità e rabbia; difficoltà a mantenere l'attenzione; fame nervosa; iperattività o al contrario apatia.

Spesso collegato a: ansia, insonnia e problemi cardiovascolari.

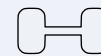
Fattori di rischio: se lo stress persiste, si possono verificare disturbi più gravi come *burnout*, disturbi del ciclo mestruale e calo del desiderio sessuale; può contribuire ad alterazioni della funzione tiroidea in soggetti predisposti.



* **Stress ed età.** Con il passare degli anni l'organismo diventa meno efficiente nell'affrontare lo stress, aumentando il rischio di stanchezza e disturbi dell'umore, che isolano e limitano nel benessere fisico e sociale. **La longevità passa anche da relazioni sociali stabili, benessere mentale e attività all'aperto, per abbassare il livello di stress.**

SANE E BUONE ABITUDINI PER CONTRASTARE LO STRESS

La soluzione più efficace è avere **un approccio olistico**, talmente complessa e variegata è la sua manifestazione in ciascuno di noi. Ecco alcuni consigli per aiutare ciascuno a individuare la "terapia" più efficace per sé, qualunque essa sia, è fondamentale ricordare **l'importanza della costanza**, solo dopo un paio di mesi una nuova pratica diventa abitudine!



ATTIVITÀ FISICA REGOLARE

Stimola il rilascio di endorfine, serotonina e mediatori del sistema endocannabinoide (associati al benessere psicofisico), riducendo al contempo il cortisolo, l'ormone dello stress. Ideale è la camminata o lo yoga (ma anche respirazione profonda e meditazione): attività che aiutano a scaricare le tensioni e a distrarre dai pensieri negativi.



SONNO ADEGUATO

È importante **dormire almeno 7-8 ore a notte**: il sonno funge da reset cerebrale che regola il cortisolo. Un riposo di qualità migliora il controllo emotivo, la lucidità e la resilienza, **spezzando il circolo vizioso tra insonnia e ansia**.



ALIMENTAZIONE SANA E BILANCIATA

Prediligi alimenti ricchi di **magnesio e vitamina B6, B9 e B12 ed E** presenti in verdura e frutta fresca, legumi, cereali integrali, pesce, frutta secca e olio EVO. Limita invece la caffeina e l'alcol.



PRATICARE HOBBY

Mantenere **relazioni sociali solide**, aiuta a rilassarsi e gestire i pensieri negativi. Passare **tempo all'aperto, nella natura**, riduce i livelli di cortisolo.

LO SAPEVI CHE... non devi abusare del termine!

Distingui **cosa è "stress"** da **cosa invece è solo uno stato di pressione** mentale o emotiva, transitoria e legata a fatti contingenti. È importante partire **dalla ristrutturazione cognitiva**: lavora sui tuoi pensieri e sul **linguaggio per esprimerli**. Rivolgiti parole gentili: **il nostro dialogo interno influisce su come reagiamo allo stress**. Sostituisci *non ce la farò con posso riuscirci se...*; non dare giudizi (*sono sempre stressato*) ma valuta "scientificamente": *ho notato che sono stanco e snervato*. **Constatate una condizione apre al cambiamento**. Smettere di essere i nostri sabotatori può essere un grande aiuto!