

Cambio di stagione e stanchezza

fonte: www.mybestlife.com

Le regole d'oro per essere sempre in piena forma

CHE COSA SI' E CHE COSA NO

rispettare orari di lavoro ragionevoli e concedersi più volte, nell'arco della giornata, brevi pause per "staccare" con la mente e con il corpo;

evitare l'inattività, perché paradossalmente essa provoca stanchezza, mentre è molto utile praticare sport;

coricarsi e svegliarsi sempre alla stessa ora, senza variare gli orari durante la settimana;

coricarsi e svegliarsi sempre alla stessa ora, senza variare gli orari durante la settimana;

il pasto serale sia leggero, per consentire un buon riposo evitando di bere alcolici soprattutto dopo cena;

tè, caffè, fumo, cioccolata contengono sostanze "eccitanti" ma controproducenti perché il loro effetto è di breve durata e non cura la stanchezza;

isolarsi davanti alla TV non aiuta a svuotare la mente dai pensieri e dalle preoccupazioni; meglio uscire con gli amici, comunicare con i propri familiari, giocare con i figli;

"hobby" gratificanti e momenti di autentica libertà aiutano a evitare la stanchezza;

agire di fretta affatica: meglio risolvere i problemi uno alla volta;

fare con piacere, non per dovere, quel che si fa. Anche nella vita di coppia concedetevi autentici momenti affettivi e non accettate come forzature i "doveri coniugali": la "stanchezza sessuale" potrebbe essere dietro l'angolo;

a tavola aumentate il consumo di cereali integrali, vegetali a foglia verde, limoni, noci, miele.

OLIGOTERAPIA

La cura con gli elementi minerali è molto utile quando la stanchezza è provocata dai cambi di stagione:

assumere manganese - cobalto a giorni alterni se invece la stanchezza si presenta al mattino e il sonno è disturbato;

assumere zinco - nichel - cobalto quando l'astenia si presenta più volte durante la giornata, alternata a momenti in cui si sta bene e accompagnata da senso di sfinimento, testa vuota e fame improvvisa;

zinco e rame è l'associazione di oligoelementi più utile da assumere a giorni alterni per due settimane, quando la stanchezza non ha un orario fisso e si associa a disturbi sessuali.

FITOTERAPIA

Rosmarino, alloro, salvia sono alcune erbe aromatiche che la tradizione erboristica spesso indica come efficaci rimedi antistanchezza in generale. Ma vediamo di seguito alcune erbe più specifiche per i vari tipi di stanchezza:

eleuterococco: adatta alla stanchezza da "stress" fisici e mentali, caratterizzati da svogliatezza e da lieve stato depressivo. E' la pianta più usata per le sue proprietà toniche, riequilibranti l'umore e calmanti nei casi di stanchezza con ansia;

assenzio: potente e stimolante dell'organismo e dell'appetito, capace di aiutare le stanchezze dovute a deperimento dopo malattie. E' una pianta da usare con cautela per pochi giorni e con dosaggi decisi dal medico;

ginseng: ormai famosa pianta nota in tutto il mondo come ottimo tonico del corpo. Stimola il sistema nervoso, aumenta il rendimento fisico e intellettuale, migliora l'attenzione, diminuisce la sensazione di fatica. Contrariamente a quanto si crede questa, per i cinesi, "radice della vita" ha una certa tossicità in caso di abuso (può aumentare la pressione arteriosa) per cui se ne raccomanda l'assunzione per "cicli" di due - tre settimane;

fieno greco: ottimo ricostituente per le stanchezze date da malattie infettive, nelle magrezze o in tutte le astenie accompagnate da diminuzione dell'appetito.