CURA LO STRESS POST VACANZE!

SOFFRI DI STANCHEZZA DOPO IL RIENTRO IN CITTÀ?

Hai mai sentito parlare della sindrome da infradito? È una sensazione che in realtà conosciamo bene e proviamo un po' tutti. Basta un giorno di lavoro e ci sembra che le vacanze siano ormai lontanissime. L'effetto psicologico del rientro dalle ferie può ripercuotersi sulla resa nel proprio lavoro e anche sul fisico: sensazione di svogliatezza e pigrizia fanno da contrasto alla richiesta di concentrazione o di impegno fisico sul posto di lavoro.

COSA PUOI FARE?

Non serve lottare contro queste sensazioni, ma bisogna lasciare il tempo al nostro organismo di riadattarsi ai ritmi del lavoro. Quello che fa la differenza è il tempo di adattamento. Tutto dipende dalla nostra cabina di comando: il sistema nervoso centrale. È da lì che partono tutte le risposte agli input che riceviamo dall'esterno e quindi la "capacità di adattarsi" alla nuova sensazione, ma la natura ci da la possibilità di sostenerlo in queste fasi così delicate.

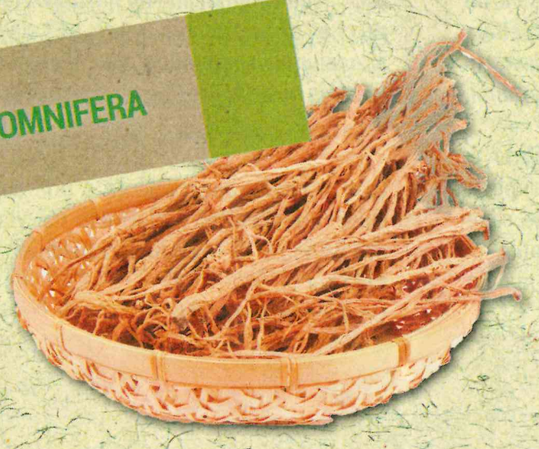
di Renato Raimo

La sua carriera si sviluppa su diversi binari: dalle scienze di farmacia e fitoterapia, fino al suo noto lato artistico. In questa rubrica troverete i consigli della settimana del nostro "farmattore", tutor di fitoterapia nella trasmissione "Detto Fatto", che in ogni numero di LEI Settimanale vi guiderà verso l'uso corretto e scientifico della medicina naturale.

CONSIGLI DI FITOTERAPIA

Si può ricorrere all'uso degli "adattogeni". Si classificano così un certo numero di piante, con studi clinici di una certa importanza, i cui principi attivi svolgono nel nostro organismo un'attività di stimolo a livello del sistema nervoso centrale, attivando quel meccanismo fisiologico di adattamento a stati di stress o cambiamenti repentini di stile di vita. Assumendo gli estratti titolati di queste piante, quindi con dosaggi standardizzati e sicuri, si potrà beneficiare di un più rapido recupero di uno stato psico-fisico ottimale per superare in minor tempo lo spiacevole ritorno al quotidiano tran-tran. Un aiuto concreto ci può arrivare dalla Whithania Somnifera.

WITHANIA SOMNIFERA



Nota anche come "ginseng indiano", è un fitoterapico utilizzato prevalentemente per le proprietà adattogene e toniche, in grado di favorire e migliorare le funzioni psicofisiche e organiche generali, in particolare nelle situazioni di stress. Tra gli effetti farmacologici dell'estratto di Withania c'è quello dell'aumento delle capacità cognitive, il miglioramento della concentrazione, della memoria e dell'umore. Affidatevi ad un professionista esperto per il dosaggio corretto.