

COMBATTI COSÌ LO STRESS POST FERIE

ANNA DA FROSINONE,
56 ANNI

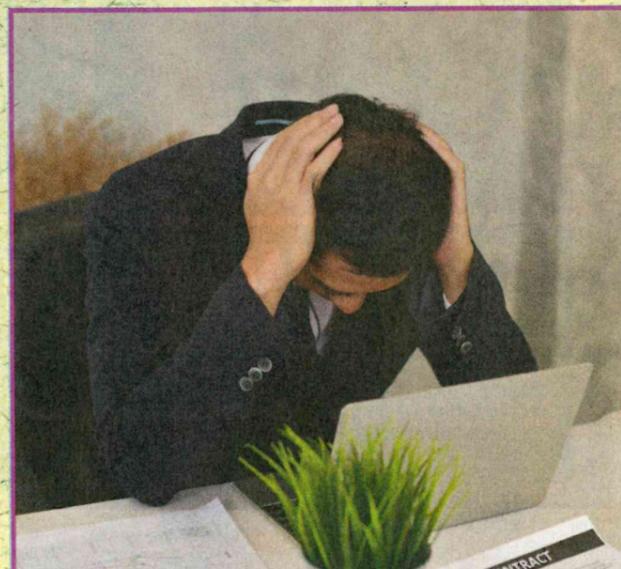


Ciao Renato, da quando sono tornata dalle vacanze in Sicilia mi sento spossata e soffro di forti mal di testa. Presto dovrò rientrare a lavoro ed essendo un'insegnante di scuola primaria temo che questi mal di testa mi rendano difficile il rientro a scuola. Consigli?

Le vacanze portano in sé una fase di rilassamento, cambiamenti di ritmi e abitudini. Ad esempio anche una riduzione di assunzione di caffè, rispetto alle assunzioni abitudinarie, potrebbe provocare una vasodilatazione che potrebbe essere responsabile di questi mal di testa. Quindi come primo consiglio prova a riprendere la normale, purché non eccessiva, assunzione di caffè. Qualora questo non fosse il tuo caso, ti consiglio di monitorare la pressione e valutare se il cambiamento del cuscino o posture sbagliate possano aver caricato la cervicale. In questo caso un osteopata potrebbe resettare la postura. In ogni caso, se persistono, approfondisci il problema con il tuo medico.

CARLO DA BOLOGNA,
38 ANNI

Ciao Carlo, grazie per questa domanda che mi dà l'opportunità di ribadire un concetto che per la Whithania è importante. Effettivamente gli studi hanno dimostrato una parallela attività ansiolitica, con una precisa azione su sostanze chiamate catecolamine, se pur blanda rispetto a fitoterapici più diretti in tal senso. Altri studi sono in corso proprio per accertare questa attività. Se però la tua ansia non ti permette di vivere questa fase stagionale con serenità, l'associazione ottimale è con Passiflora. Puoi chiedere in farmacia la Tintura Madre o l'Estratto Secco Titolato. Una quindicina di giorni ti farà ritrovare lucidità e serenità e sonni riposanti.



Gentile Renato, ho letto i tuoi consigli sulla "sindrome da infradito". Vorrei sapere se la Whithania Somnifera, da te citata per risolvere problemi di stress, può avere anche un effetto calmante contro l'ansia. Grazie.

ARTURO DA GENOVA,
42 ANNI

Ciao Arturo, non ti direi mai di rinunciare ad un buon caffè, ma ti ricordo che "...è la dose che fa il veleno...". Inoltre la caffeina, essendo semplicemente un eccitante, non aumenterà certo la tua concentrazione, ne ti farà ritrovare la forza. Quindi mi raccomando non superare le due o tre tazzine di caffè al giorno. Piuttosto mi lascerei aiutare dalla Fitoterapia in sinergia con la Nutraceutica. L'estratto secco titolato di Eleuterococco è ideale per sostenere l'adattamento dell'organismo alla ripresa dei ritmi lavorativi proprio per la sua pluri-dimostrata attività adattogena. Se nel tuo lavoro hai bisogno di risvegliare la funzione mnemonica potrai associare il Kalium Phosphoricum sale di Shussler n 12. Il fosforo rilasciato verrà assorbito più rapidamente e in modo fisiologico con inaspettati risultati. Altro che caffeina!



CHIARA DA BARI,
27 ANNI

Chiara, ritornare al lavoro, cioè alla concentrazione giusta per essere produttivi, soprattutto nei casi in cui questa è richiesta sin dal primo giorno, rappresenta per il nostro organismo un vero e proprio stress che non va sottovalutato. Mi spiace ma devo contraddirti. Il ginseng resta tra le piante adattogene più studiate e confermate nella sua efficacia. Ma se proprio vuoi scoprire nuove piante la Whithania sumnifera sarà un supporto efficacissimo, perché se da un lato stimola le funzioni neurovegetative a risvegliarsi, dall'altra ha la capacità di ridurre l'ansia generata dalla "sindrome da infradito". Mi raccomando che sia di qualità e nei dosaggi giusti. Chiedi al tuo farmacista di fiducia l'estratto secco titolato con una presenza minima, per ogni capsula, dell'1,5% di whitanolidi, il cosiddetto titolo in principio attivo, che deve essere riportato in etichetta. Attenzione però l'assunzione contemporanea potrebbe potenziare l'effetto dei farmaci antidepressivi, anche triciclici, e dei farmaci ansiolitici. Quindi occhio alle associazioni pericolose.



Caro Renato, sono tornata in ufficio già da una settimana, ma il mio organismo proprio non si decide a riadattarsi alla quotidianità lavorativa. Non amo particolarmente il ginseng, c'è qualche alternativa per recuperare il mio stato psico-fisico ottimale?



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.

di Renato Raimo

