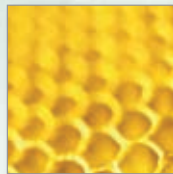


STRESS



Quando, per vari motivi, l'organismo non riesce a rispondere a tutti gli stimoli cui è sottoposto, si può presentare uno stato che viene definito "di affaticamento", che deriva dall'incapacità di adattarsi alle molteplici sollecitazioni esterne. Questa condizione viene comunemente definita come "**stress psico-fisico**".

Lo stress psico-fisico è un abbassamento del tono generale conseguente ad una serie di reazioni biologiche che avvengono nell'organismo umano in seguito al ripetersi di una serie di stimoli di vario genere (fisici, mentali, emozionali) che tendono a disturbare l'equilibrio omeostatico dell'organismo stesso.

Quando è prolungata nel tempo, una condizione di stress può portare a veri e propri problemi di salute. Tra i sintomi più comuni ricordiamo: frequente sensazione di stanchezza generale, diminuzione del rendimento fisico e mentale, difficoltà di concentrazione, accelerazione del battito cardiaco, irritabilità, abbassamento del tono dell'umore, agitazione, disturbi del sonno, emicrania, gastrite, colite, etc. A causa della riduzione dell'efficienza delle fisiologiche difese immunitarie può verificarsi, inoltre, anche una maggiore tendenza ad ammalarsi.

COSA FARE?

Oltre alla terapia farmacologica, in alcuni casi necessaria e per la quale è fondamentale rivolgersi al Medico, esistono alcune piante medicinali e sostanze naturali che la Natura ci mette a disposizione e che sono in grado di aumentare le capacità omeostatiche dell'organismo in risposta a situazioni di stress psico-fisico. Vengono ampiamente utilizzate per la produzione di prodotti denominati tonici o tonificanti.

I prodotti naturali ad azione tonificante sono utili sia per contrastare una situazione di stress già in atto sia per migliorare lo stato di benessere psico-fisico in caso di intenso studio, lavoro o attività sportiva; possono inoltre essere indicati in caso di convalescenza, anche in associazione ad antibiotici.

TRATTAMENTO FITOTERAPICO

Le sostanze naturali che possono essere utilizzate per migliorare lo stato generale dell'organismo nel caso di una condizione di stress psico-fisico sono numerose:

PIANTE AD AZIONE TONICO-ADATTOGENA: Ginseng, Eleuterococco, Guaranà, Родиола, Schisandra. Queste piante officinali svolgono un'azione tonificante, rinvigorente e stimolante, in grado di favorire l'attivazione dei processi energetici dell'organismo.

PIANTE AD AZIONE TONICO-RICOSTITUENTE: Germe di Grano, Malto d'Orzo, Pappa reale. Queste sostanze naturali apportano oligoelementi, vitamine, minerali ed altri componenti biologicamente attivi che, in sinergia tra loro, sono in grado di supportare i processi enzimatici e metabolici dell'organismo.

PIANTE AD AZIONE ANTIOSSIDANTE: Acerola, Mirtillo, Semi d'uva. Queste piante officinali apportano principi attivi in grado di favorire una adeguata protezione antiossidante utile per preservare le cellule dall'azione dannosa dei radicali liberi.

ALTRE TIPOLOGIE DI PIANTE: in caso di stress possono essere utili anche le piante ad azione calmante, in grado di contrastare l'ansia e di migliorare il riposo notturno, e le piante in grado di migliorare il tono dell'umore. Esse sono: Passiflora, Valeriana, Melissa, Escolzia, Luppulo, Griffonia, Tiglio

TRATTAMENTO COMPORTAMENTALE

Quando lo stress condiziona il normale funzionamento dell'organismo, al fine di ristabilire l'equilibrio possono essere utili le **tecniche di rilassamento**. Una di queste, lo Yoga, è conosciuta e praticata in Oriente da secoli; in Occidente invece l'interesse per queste tecniche è stato scarso fino agli ultimi decenni, quando si è iniziato a considerare l'organismo come un sistema complesso costituito dall'interazione tra mente e corpo. Il rilassamento viene definito come uno stato psicofisico nel quale l'individuo si sente sollevato dalla tensione. Raggiungere uno stato di rilassamento significa quindi essere in grado di controllare il livello di attivazione fisiologica, in modo tale da creare i presupposti per liberarsi dagli stati di tensione.

CONSIGLI UTILI

- ✓ Semplificare al massimo il proprio stile di vita
- ✓ Cercare, per quanto è possibile, di distribuire bene le attività durante l'arco della giornata per sfruttare al meglio il tempo e risparmiare energia
- ✓ Seguire una dieta ricca e variata evitando gli eccessi di alcool fumo e caffè
- ✓ Svolgere una regolare attività fisica
- ✓ Riposare e dormire a sufficienza
- ✓ Identificare momenti di svago e da dedicare agli hobby