



GENTE BENESSERE

a cura di **Giulia Stolfa**



Contro lo stress da feste FATE LA PAUSA-TISANA

Pranzi e cene di famiglia possono scombussolare. Per ritrovare serenità, valeriana e melissa. Se non dormite bene, melatonina o magnesio

Il conto alla rovescia per le feste vi mette in agitazione? I regali da acquistare, il pranzo di Natale o la cena della Vigilia da organizzare, i parenti da invitare vi fanno perdere il sonno? Siete in buona compagnia, perché spesso, complici ritmi quotidiani già frenetici, in questo periodo crescono ansia e stress, e si rischia di arrivare all'appuntamento con il Natale stanchi e nervosi. «Bevande e tisane sono un ottimo modo per rilassarsi e concedersi una pausa, ma attenzione a come le utilizzate», spiega il dottor Massimiliano Fiorillo, medico chirurgo master in medicina estetica a Milano e in Brianza. «Devono essere sempre preparate secondo le indicazioni dell'erborista o seguendo accuratamente le istruzioni riportate sulla confezione. Anche per quanto riguarda la camomilla, rilassante naturale, è fondamentale rispettare i tempi di infusione e la temperatura per evitare che possa avere un effetto opposto e agitare invece di rilassare. In questi

giorni poi, è meglio fare a meno di tè e caffè nelle ore serali. Se proprio non potete rinunciare, scegliete prodotti decaffeinati o varietà che potete bere anche la sera, come il rooibos, tè rosso africano privo di teina, e il tè giapponese bancha, che ne contiene bassissimi livelli».

Anche valeriana e melissa hanno proprietà anti stress, e sotto forma di integratori o infusi possono aiutare a dormire meglio. «Biancospino e passiflora invece, anche in associazione, possono alleviare i disturbi d'ansia», precisa il dottor Fiorillo.

E per chi fa fatica a prendere sonno? «La melatonina regola il ritmo circadiano: vi aiuterà a migliorare la qualità del vostro riposo, e in più è un ottimo anti age che vi aiuterà a fare un vero "sonno di bellezza". Attenzione, perché alti livelli di stress riducono anche la quantità di magnesio, un naturale calmante del sistema nervoso, e possono richiedere una specifica integrazione.

IN VETRINA

Il chewing gum che rilassa, la camomilla che si prepara con le nuove macchine per caffè e l'antiossidante per un buon "sonno di bellezza"

In capsule, Express Drink CaffèTHERia italiana Chamomilla di L'Angelica (4,99€).



In caso di stress, Magnesio Supremo di Natural Point (da 15,70€).

Per ritrovare un buon sonno, Melasin Up di Pool Pharma (60 compresse, 16€).



▲ Antiossidante, Keratonina Sonno & Bellezza di Hilton Pharma (29,90€).



▲ A base di estratto di zafferano, Safralyn di BiosLine (17€).

Con camomilla, biancospino, lavanda e tiglio, Anti Stress solution gum di Erba Vita (5,50€).

