



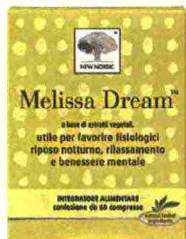
Contiene valeriana, escolzia e lavanda **VITACALM TUTTA NOTTE**, per chi ha difficoltà ad addormentarsi e ha frequenti risvegli notturni di **Bios Line** (16 €).

In caso di stress, **NATURALMENTE RELAX** di Nature's Bounty (19 €).



Contribuisce a prendere sonno **MELASIN PURA** integratore alimentare da 120 compresse masticabili di **PoolPharma** (9,90 €).

Combate lo stress e favorisce il sonno **MELISSA DREAM™** di **New Nordic** (28,95 €).



Riduce anche i risvegli notturni **MELATONINA + FORTE 5** Complex e Valeriana di **Act F&F** (9,90 €).



Utile in caso di calo dell'umore e ansia **NODEP 700** gocce di **ESI** (22 €).



Comodo da usare, si applica sulla pelle e aiuta a allontanare le tensioni, con 12 oli essenziali, **SOS STRESS ROLLER** di **Puresential** (9,95 €).

GENTE benessere

a cura di **Giulia Stolfa**

Un aiuto dalla natura



I rituali della sera CONTRO ANSIA E STRESS

Se il cambio di stagione vi fa perdere il sonno, imparate a rilassarvi con erbe e metodi della tradizione monastica

Stress e insonnia: un binomio tipico del cambio di stagione. L'arrivo dell'autunno, infatti, può toglierci il sonno. Fortunatamente «la natura fornisce molti rimedi per sciogliere l'ansia e farci dormire bene», spiega Luca Bonafini, ex-monaco benedettino esperto in rimedi naturali, noto in Tv come "Lo Speciale". «Dalla tradizione monastica, che regola le attività in base all'alternanza giorno/notte, possiamo trarre due insegnamenti per un sonno più tranquillo: regolarità e ritualità».

Come applicare tutti i giorni queste buone norme? «Andare a dormire più o meno allo stesso orario ogni giorno e creare un rituale di benessere che predisponga al sonno», spiega Bonafini. «Le erbe che favoriscono il relax sono numerose. Si possono assumere sotto forma di tisana, estratto da diluire in acqua o capsule pronte da assumere. Le tisane generalmente sono mix di erbe differenti, che risultano gradevoli al palato. La tradizionale camomilla è generalmente efficace ed è adatta anche ai bambini, persino per il mal di pancia, mentre la melissa moldavica è utile anche per l'ansia e il mal di testa. Preparatevi una tisana rilassante

con camomilla, semi di finocchio, malva e un pezzo di zenzero fresco, utilizzando una tazza dotata di filtro che vi permetterà di assaporare la bevanda senza disperdere i principi attivi. Per dormire bene sono molto efficaci anche la valeriana e i fiori di tiglio. Quando invece occorre regolare anche l'orologio interiore, se si torna da un Paese con un altro fuso orario, potete ricorrere alla melatonina».

METTERSI A LETTO SEMPRE ALLA STESSA ORA PREDISPONE AL RELAX

Anche la preparazione al sonno è fondamentale. «Preparate la stanza, abbassate gradualmente le luci ed evitate cellulari e apparecchi elettrici sul comodino, per allontanare ronzii e distrazioni. Se all'indomani avete una riunione importante o un esame decisivo, fate un bagno aggiungendo all'acqua della vasca una decina di gocce di olio essenziale di arancio dolce, che calma l'ansia e aiuta a fare sonni tranquilli. Potete anche spruzzare qualche goccia di olio essenziale di lavanda sul cuscino: vi aiuterà a raggiungere più rapidamente lo stato di relax».