

SALUTE Stress, emicrania, gonfiore addominale sono i sintomi di un perduto equilibrio

TORNARE AL LAVORO TI STRAVOLGE? CON GLI

Per la cefalea ci sono zenzero e pepe nero. Magnesio e zinco per darti la

Marco Sgro

Bergamo, settembre

Tornare alla routine del lavoro dopo un periodo di ferie è sempre difficile. Orari da rispettare e impegni in agenda ci fanno correre tutto il giorno. «Alcune persone riescono a tornare alla vita di sempre senza problemi, molti invece soffrono di fastidiosi disturbi che rischiano di essere invalidanti. Penso per esempio a un mal di testa che diventa cronico», spiega il dottore Paolo Fortis, medico di famiglia di Bergamo.

Il pensiero di dover tornare a svegliarsi sempre alla stessa ora tutte le mattine, fare sempre la stessa strada per andare in ufficio e vedere ogni giorno le stesse persone, per alcuni

può essere destabilizzante. Ecco perché il ritorno alla città e alla vita lavorativa necessita qualche cambiamento di abitudini. È sufficiente modificare l'orario della sveglia (possiamo dedicare il tempo a un po' di attività fisica) per aiutare ad affrontare con lo spirito giusto il rientro. Scegliamo un'altra strada per andare al lavoro, oppure proviamo a un posto nuovo per il pranzo, da condividere con colleghi sempre diversi. Anche aggiungere o cambiare qualcosa rispetto alle abitudini fuori dal lavoro può essere importante: pianificare un weekend fuori porta o praticare altri sport rispetto a quelli soliti può servire a rendere più vario e interessante un momento di svago.

© riproduzione riservata



GIÀ SFINITA

Questa donna è appena rientrata in ufficio e già si sente sopraffatta dagli impegni. Per evitarlo, bisogna organizzare un'agenda chiara.

MAL DI TESTA

Uno dei disturbi più comuni quando si torna alla routine è il mal di testa. Può variare per intensità, per modalità in cui il dolore si manifesta, per durata e spesso è associato allo stress. In caso di crisi poco frequenti (un paio alla settimana) sono efficaci i farmaci antinfiammatori. Attenzione però a non abusarne. In caso di attacchi più frequenti che si ripetono quotidianamente, è necessario consultare il medico, che valuterà se prescrivere farmaci specifici

(triptani). Questi devono essere assunti appena appaiono i sintomi.



1- A base di boswellia, pepe nero, artiglio del diavolo, mirra e niacina è utile per contrastare stati di tensione localizzata e contribuisce al normale funzionamento del sistema nervoso.

Cronidol Fast, Named, € 13,90.

2- Con partenio, melissa, agnoscato, cola, zenzero e vitamina B2, sostiene i processi fisiologici del sistema nervoso e aiuta a contrastare gli stati di tensione localizzati.

Migralen, Bios Line, € 10,00.



CONTRO VERTIGINI E CAPOGIRI

Ansia e stress del rientro possono causare un senso di stordimento e la comparsa di vertigini. In caso di capogiri è possibile perdere l'equilibrio, cadere e farsi male. Evitare movimenti improvvisi, alzarsi in piedi lentamente e organizzare l'ambiente domestico in modo tale da eliminare i pericoli, come gli spigoli contro cui si potrebbe sbattere cadendo a terra. Quando compare il capogiro, è bene sedersi o sdraiarsi fino alla scomparsa del sintomo. No a caffeina, alcol e tabacco per non favorirli.



psicofisico. Colpa della frenesia che ci aspetta dopo le vacanze e svuota il nostro "serbatoio"

INTEGRATORI PUOI FARE IL PIENO DI ENERGIA

carica. Passiflora e valeriana se invece devi tenere a bada il nervosismo



RIDUCI L'IRRITABILITÀ

L'irritabilità è uno dei sintomi più diffusi per grandi e piccini quando si torna alla routine. Le cause possono essere molte: scadenze sul lavoro, un compito in classe, mille impegni in agenda. Per rilassarsi occorre intervenire sulla respirazione, magari iscrivendosi a un corso di meditazione o di yoga, fare esercizio fisico, dormire se possibile almeno 7 ore a notte e seguire un'alimentazione ricca di frutta, verdura, legumi e acqua. Inoltre, bere tisane e infusi a base di erbe (es. valeriana, melissa) favorisce la serenità.

1- Grazie alla valeriana favorisce il sonno e il rilassamento in caso di stress. Assumere la capsula alla sera prima di dormire o al momento del bisogno. **Valeriana, Equilibra, € 5,60.**
2- A base di valeriana, iperico, passiflora, aiuta il normale tono dell'umore e favorisce il rilassamento in caso di stress, il benessere mentale e concilia il sonno. **Neurapas, Named, € 25,90.**



AUMENTA LA CONCENTRAZIONE

Quando si è occupati tra mille impegni e scadenze lavorative da rispettare, può capitare di sentirsi stanchi dal punto di vista mentale: proprio questo tipo di spossatezza porta a un peggioramento delle performance e a difficoltà di concentrazione. Per prima cosa controlliamo l'alimentazione: le carenze vitaminiche possono influire sulle corrette funzioni che la mente deve svolgere. Anche un buon ritmo sonno-veglia è fondamentale per sostenere e regolare tutte le funzioni mentali.



1- A base di iodio, acido pantotenico, riboflavina, niacina e vitamine B6 e B12, riduce la stanchezza e contribuisce alla normale funzione del sistema nervoso, cognitivo e psicologico. **Clear Brain, New Nordic, € 39,95.**
2- Con stimmi di zafferano in polvere, estratto di bacopa, pianta indiana che favorisce la concentrazione, e acido folico normalizza il tono dell'umore, aiuta a ritrovare positività e mente lucida. **Vitacalm Propositiv, Bios Line, € 18,00.**



RIPRISTINA LA FLORA BATTERICA INTESTINALE



1- A base di ceppi bifidobatteri e lattobacilli certificati a livello internazionale e sicuri, aiuta contro diarrea o stitichezza, intestino irritabile, infezioni urinarie e mantiene in equilibrio la flora batterica. **LD Proactiv 50, Named, € 16,95.**

Riprendere ritmi frenetici può causare problemi come stitichezza, diarrea, gonfiore e tensione addominale, digestione rumorosa, gas, flatulenza. Per ripristinare la flora batterica intestinale può essere indicato l'uso dei simbiotici, ossia un mix di fermenti lattici e fibre prebiotiche. In questo senso, un aiuto importante arriva anche dalla verdura cotta o cruda. Per qualche giorno meglio evitare la frutta durante i pasti, perché può favorire gonfiore o fermentazione.

2- A base di 5 diversi ceppi di fermenti lattici – tra cui lactobacillus e maltodestrina –, contribuisce all'equilibrio della flora intestinale. Grazie alla formulazione orosolubile è pratico da assumere. **Probio 24, Equilibra, € 9,40.**



1- Un concentrato di magnesio e calcio che contribuisce a ridurre stanchezza e affaticamento anche nei momenti di stress, fisico e psichico, e facilita il corretto funzionamento del sistema nervoso.

Mag-esi, Esi, € 14,90.

2- A base di magnesio e potassio, olio di pesce, vitamine, fosfatidilserina e L-carnitina, contribuisce a ripristinare il normale metabolismo energetico e a mantenere sotto controllo la pressione sanguigna.

Energy Total + Vitalità, MG.K Vis, € 24,90.

NUOVO 105