

STRESS



È necessario trovare ogni giorno un po' di tempo da dedicare esclusivamente a se stessi

di Fabio Reposi, direttore Farmacia Comunale Aranova

Ritornando dalle meritate ferie (o per chi non ha potuto goderne) lo stress rappresenta una delle più grandi minacce per il nostro benessere psicofisico.

Lo stress esaurisce gli anticorpi con una velocità allarmante, esponendo l'organismo a una miriade di malattie. La pressione alta, i disordini gastrointestinali, la cefalea, la tensione muscolare cronica e i disturbi cardiaci sono stati collegati fortemente allo stress. Esso consuma rapidamente i nutrienti idrosolubili disponibili, specialmente la vitamina C, il gruppo B e i minerali.

Una condizione di carenza di questi nutrienti protettivi **può facilitare notevolmente le aggressioni da parte degli agenti patogeni.**

La lotta allo stress è un compito continuo giornaliero: la depressione, gli sforzi eccessivi, le preoccupazioni concernenti le finanze o i rapporti umani, la dedizione all'alcol e al tabacco hanno come risultato finale una maggiore vulnerabilità alle invasioni.

Non si tratta certo di una novità, ma questa osservazione appare particolarmente importante nel contesto della società moderna. **È necessario trovare ogni giorno un po' di tempo da dedicare esclusivamente a se stessi:** si può ricorrere a un hobby, o semplicemente a piacevoli

passaggiate. Ciascuno di noi necessita quotidianamente di un periodo di tempo in cui permettere alla mente di fluttuare liberamente, mettendo da parte i propri problemi, non importa quali. Anche se ci si limitasse a trascorrere mezz'ora immerso in una vasca da bagno, l'effetto terapeutico sarebbe comunque innegabile.

E' ugualmente consigliabile riservare almeno parte di un giorno alla settimana alla ricreazione ovvero, come indica il termine stesso, a un processo di rinascita della persona, cui l'attività scelta dovrebbe conformarsi: la pesca, l'aeromodellismo, lo sport in televisione. Il passatempo effettivamente scelto non è realmente importante, ciò che conta è che permetta di rilassarsi e di sciogliere la tensione. **la meditazione, forma estrema di rilassamento, contribuisce ad abbassare notevolmente i livelli di stress e stimola l'emissione di endorfine.**

La mancanza di riposo è uno dei fattori principali dello stress, specialmente nei casi in cui si instaura un effetto "valanga": un riposo insufficiente lascia il fisico stanco, e quindi maggiormente esposto all'influenza negativa di problemi secondari, in grado a loro volta di pregiudicare il sonno; a meno di un intervento riparatore, il ciclo assume un andamento a spirale.

Purtroppo molti scelgono il mezzo farmaceutico per combattere i problemi del sonno; **si tratta di una scelta non necessaria, poiché esistono varie alternative naturali.** Per esempio, una combinazione di magnesio e calcio preso al momento di coricarsi risolverà il problema; con l'aggiunta di 1 g di vitamina C si potranno avere dei sogni particolarmente vividi e colorati. **Non soltanto questo rimedio è interamente naturale ma i nutrienti ingeriti rinforzeranno il sistema immunitario.**