

SETTIMANALE
NUOVO

1000 PAGINE

Clamorose indiscrezioni da Montecarlo
BRIATORE E LA GREGORACI: «IL RITORNO DI FIAMMA È DIETRO L'ANGOLO!»



Stefano De Martino
DONNE E SUCCESSO? MIO FIGLIO È LA COSA PIÙ IMPORTANTE!



Charlotte Casiraghi
TUTTA LA VERITÀ SUL DIVORZIO DA DIMITRI



Nozze d'argento
PARODI-CARESSA: PER ESSERE LIBERI DI AMARCI ANDIAMO IN ALBERGO!



Parla l'esorcista
LA MADONNA DI FATIMA HA MIRACOLATO TRUMP



Barra-Santamaria
ALTRO CHE CRISI DEL SETTIMO ANNO: SIAMO PIÙ FELICI CHE MAI!



Michelle Hunziker dice che il suo uomo ideale è Goffredo, compagno della figlia. Facile immaginare la reazione di Aurora...

CARA MAMMA, CON TUTTI GLI UOMINI CHE CI SONO TI DEVE PIACERE PROPRIO IL MIO?



ISSN 1120-8843 (0041)
9 772279 604007

L'AUTUNNO TI RENDE TRISTE? SCOPRI COME CORRERE AI RIPARI

GINSENG E ALTRI INTEGRATORI A BASE DI PIANTE SONO D'AIUTO. A TAVOLA LARGO A PESCE, FRUTTA, VERDURA, CEREALI INTEGRALI E CIOCCOLATO

L'autunno è arrivato e ti senti triste, malinconico, nervoso? Non solo: dormi poco e male e ti mancano le energie fisiche e mentali? «Queste sensazioni sono normali al cambio di stagione. A incidere è la diminuzione delle ore di sole, antidepressivo naturale», dice la dottoressa Sira Sebastianelli, psicoterapeuta e psicologa a Roma.

● Senza luce poi calano serotonina e vitamina D, due ormoni che aiutano a contrastare ansia e cattivo umore. L'intensa vita sociale dei mesi più caldi appena trascorsi spesso vede un brusco calo, il che può

incidere sull'umore. Il problema è quando questi sintomi si protraggono nel tempo, rallentando lo svolgimento delle normali attività quotidiane.

● «Il primo passo per superare i disagi del cambio di stagione è cercare di adattarsi al periodo, sfruttando quel che ti può offrire», conclude la specialista. Un esempio: puoi approfittarne per trascorrere più tempo a casa con la tua famiglia oppure fare progetti. Non rinunciare però ad avere una vita sociale soddisfacente e coinvolgi partner e amici con proposte interessanti. ◆

© riproduzione riservata



ESCI DI CASA!

Questa coppia sorride al parco. Stare all'aria aperta è un toccasana per l'umore.

Un problema, tre soluzioni



LA PSICOTERAPEUTA

Se le condizioni climatiche lo consentono, fai passeggiate all'aria aperta, anche in pausa pranzo, per un bel pieno di luce. Quando la malinconia e l'ansia si fanno sentire, fermati e respira in modo profondo per rilassare la muscolatura (se qualcosa ti disturba anche la respirazione diventa troppo veloce). Crea un rituale per conciliare il sonno, per esempio bere una tisana o leggere qualche pagina di un libro. È importante curare il riposo in modo da essere pieno di energia al mattino.

PRO: migliorano i sintomi.

CONTRO: nessuno.

PER CHI: per tutti.

Con la consulenza della dottoressa Sira Sebastianelli, psicoterapeuta e psicologa a Roma.



L'ERBORISTA

Grazie alle piante adattogene migliori le condizioni di corpo e mente. In erboristeria trovi integratori a base di ashwagandha, il ginseng indiano che lavora su sbalzi d'umore, stanchezza e ansia. Bene anche magnesio e la radice di maca (una pianta originaria del Sudamerica), tutte e due utili per dare una sferzata di energia. In genere il dosaggio consigliato è di una o due capsule al giorno.

PRO: risolvevano l'umore.

CONTRO: allergie alle piante.

PER CHI: per tutti; ma in gravidanza o durante l'allattamento bisogna chiedere al ginecologo.

Con la consulenza della dottoressa Arianna Torti, erborista a Tortona, vicino ad Alessandria.



LA NUTRIZIONISTA

Ci sono alimenti che stimolano la produzione di serotonina. Tra questi le farine integrali, che contengono vitamina B6, responsabile del rilascio di questa sostanza; latte, formaggi, yogurt e cioccolato fondente sono una buona fonte di triptofano, un aminoacido che è il precursore della serotonina. Legumi, frutta secca, pesce azzurro (alici, sgombero, aringhe, merluzzo) sono ricchi di omega 3, che proteggono dal malumore e favoriscono la concentrazione.

PRO: combattono la tristezza.

CONTRO: allergia agli ingredienti.

PER CHI: per tutti.

Con la consulenza della dottoressa Elisabetta Macorsini, biologa nut...