

Adottare dei trucchi contro la stanchezza

Abbassamento di energie, mancanza di tono... non si lasci abbattere. La stanchezza si può affrontare con delle semplici ricette, troppo spesso dimenticate.

Faccia un bilancio

Se la stanchezza è dovuta ad uno sforzo fisico o intellettuale e scompare dopo mezz'ora di sonno, è normale.

Al contrario, se la stanchezza non passa con il riposo, se coinvolge più il suo morale che i suoi muscoli, è spesso un segnale.

Si interroghi: la stanchezza è generalizzata? Localizzata? Recente? Persistente?

Determini le ragioni che potrebbero esserne alla base. Problemi professionali, familiari? Questo interrogativo facilita il dialogo durante la sua visita.

La maggior parte delle volte è sufficiente qualche regola di igiene.

Respiri

La respirazione costituisce il primo passo verso la distensione e l'autocontrollo.

Pensi a respirare più lentamente e profondamente, diverse volte nel corso della giornata.

Quando inspira (da 8 a 10 secondi), si concentri sull'aria che passa nei suoi polmoni. Resti 2 secondi senza respirare (in apnea), con la pancia completamente all'indietro, pensando a qualcosa di piacevole. Si rilassi. Faccia questo esercizio sistematicamente quando si sente giù di tono o di morale.

Si riposi

Si conceda delle piccole pause quotidiane.

Si stiri come un gatto per distendere i muscoli.

Preferisca il dialogo e gli ambienti sereni. Eviti le tensioni inutili e il nervosismo, pensi ad alzarsi e a cambiare stanza per qualche minuto.

Quando può, riposi per 20 minuti, o faccia un sonnellino pomeridiano.

Faccia il pieno di energia

La sua stanchezza può essere anche dovuta a eccessi o a carenze nell'alimentazione. Limiti gli alimenti grassi.

Faccia un pasto abbondante a colazione, equilibrato a pranzo e leggero a cena.

Approfitti delle virtù stimolanti di frutta e verdure.

Preferisca le fibre e gli zuccheri lenti (lenticchie, piselli, pasta...). Essi apportano un'energia durevole e prevengono i colpi di stanchezza.

Beva molta acqua: aiuta ad eliminare le tossine e dona all'organismo un buon equilibrio metabolico e cellulare.

Si liberi di ciò che toglie energia

Faccia attenzione agli eccitanti (caffè, alcool, fumo). Intaccano le riserve di minerali e vitamine.

L'alcool è un falso amico, in quanto il senso di rilassamento che procura è effimero.

Gli zuccheri rapidi (caramelle, bibite gassate...) danno una sferzata effimera e provocano una forte secrezione di insulina, che mette

a dura prova l'organismo.

Mangi frutta e verdura

I ribes neri, i kiwi, i limoni, le arance, i pompelmi contengono vitamina C, che aiuta a combattere la stanchezza.

L'uva, le mele e le pere sono stimolanti. Le banane hanno una forte concentrazione di magnesio e quindi sono molto energetiche. Le carote, il prezzemolo, i cavoli, il crescione, il sedano, gli spinaci sono ottimi ricostituenti. Le lenticchie e gli altri legumi secchi, ricchi di ferro e di fosforo, aiutano a combattere la fatica intellettuale e nervosa.

Faccia movimento

Un'attività fisica quotidiana di 30 minuti stimola il cuore e lo aiuta a funzionare bene. Le funzioni respiratorie si rinvigoriscono.

Consideri le tecniche di rilassamento: yoga, acquagym, ginnastica dolce... Le pratichi con professionisti qualificati. Lo sport deve essere un piacere.

Stia al sole

Approfitti del weekend per fare delle passeggiate. Il suo umore ne gioverà.

Dorma

Niente come una notte di sonno tranquillo aiuta a recuperare le energie.

Abbassi la temperatura corporea (doccia tiepida, stanza areata) prima di coricarsi.

Prenda una tisana rilassante: tiglio, fiori d'arancio, o una tazza di latte caldo (ricco di triptofano, un acido dalle virtù sedative).

Vada a letto non appena si manifestano i primi segni di sonno (sbadigli, occhi che si chiudono...). Dorma abbastanza e controlli la freschezza della biancheria da letto.

Approfitti della vita

Faccia delle piccole pause durante la giornata.

Ci conceda dei momenti di distensione (lettura, musica, passeggiata...).

Dica di no

Smetta di colpevolizzarsi se non è tutto perfetto. Si liberi degli impegni inutili. Declini un'uscita, rifiuti un incarico in più. Faccia una lista delle cose essenziali da fare. Consideri solo le priorità. Si conceda piacere.

Redazione a cura di "Malice & Co. (Francia)". Traduzione e revisione a cura del Dott. Emilio Romanini.

Informazioni relative al documento

Data di creazione: **29/03/11**