

MENO STANCHEZZA — PIÙ — ENERGIA

Consigli, Integratori e Terapie Naturali per
vincere la stanchezza fisica e mentale



ALESSANDRA SCALAS

Meno
STANCHEZZA
Più
ENERGIA

Consigli, Integratori e Terapie
Naturali per vincere la
stanchezza fisica e mentale.

Alessandra Scalas

*Copyright © 2019 Alessandra Scalas
Tutti i diritti riservati.*

Sommario

Introduzione

Perché questo libro

TEST

#1 VINCERE LA STANCHEZZA

Cause della stanchezza

CAUSE ORGANICHE

Anemia: sintomi e cure

Diabete Mellito: sintomi e cure

Carenza di Magnesio

Altre cause organiche

#2 AMINOACIDI: energia per lo sport

Aminoacidi Ramificati BCAA

Carnitina

Taurina

#3 PROTEINE ED ENERGIA

#4 FAI IL PIENO DI VITAMINE

Il tè Mu

La Spirulina

Vitamina D

Vitamina C

#5 INTEGRATORI ALIMENTARI PER LO SPORT

Maltodestrine

Trigliceridi a catena media (MTC / MCFA)

Creatina

#6 FITOTERAPIA: un aiuto dalle piante

Eleuterococco

Rhodiola

Gingko Biloba

Griffonia

Damiana

Guaranà

#7 SUPERFOODS PER COMBATTERE LA STANCHEZZA

Ginseng (radice)

Moringa

The Verde

Maca

Açai

#8 INTEGRATORI AYURVEDICI

Ashwagandha

Blissful Men

Blissful Mind

Chywanprash

Triphala

Shanti Samya

Brahmi

#9 PRENDITI CURA DEL TUO INTESTINO

#10 STANCO O TRISTE?

#11 ENERGIA EMOTIVA: 10 REGOLE per vincere
la stanchezza

Conclusioni

Mindset per combattere la stanchezza una volta per
tutte

Introduzione

Ti senti spesso stanco e sotto stress? Pensi di avere poche energie fisiche e mentali? Devi sapere che non sei il solo!

Come naturopata e insegnante, quello della stanchezza è uno dei problemi che devo affrontare più spesso, per aiutare le persone a ritrovare le proprie energie, per poter essere efficienti nel lavoro e nella vita di tutti i giorni.

E' la vita che conduciamo a portarci allo stremo delle nostre forze, per via dei suoi ritmi incalzanti, delle troppe

ore passate dietro ad un computer o al telefono, per via dell'alimentazione non sempre salutare. Ma non solo.

Molte persone, sia adulti che ragazzi, mi riferiscono di sentirsi sempre stanchi, affaticati, ma senza una motivazione ben definita. Si tratta di una “stanchezza non patologica”, non dipendente da patologie specifiche, non rilevabile attraverso analisi del sangue e altri accertamenti diagnostici. Per questo si rivolgono al naturopata, sperando di ottenere risposte che la medicina allopatrica non è in grado di dare in assenza di un quadro patologico. I sintomi sono reali, ma non esiste una “cura convenzionale” in grado di

interpretarli e curarli. Ho visto ragazzi a scuola accovacciarsi sui banchi e dormire già dalla prima ora di lezione, genitori così stanchi da non riuscire ad accudire i propri figli, professionisti che non riescono ad alzarsi la mattina per andare a lavoro.

Una domanda credo dobbiamo farcela tutti quanti. Come è la qualità della vita che viviamo? Diamo veramente peso a ciò che conta o sprechiamo le nostre energie in attività non funzionali al nostro benessere?

Si tratta di prendere consapevolezza che se vogliamo dare valore alla nostra vita, dobbiamo fare dei cambiamenti. Ad

iniziare da noi stessi. Dalle nostre abitudini di vita. Dal nostro modo di alimentarci, di riposare, di pensare.

Per questo credo fortemente che l'approccio integrato della Naturopatia sia la strada giusta da percorrere.

Questo approccio implica “curare” non i sintomi ma l'intero individuo, considerando tutti i fattori che influenzano la salute e il benessere psico-fisico.

La mia mission è offrire alle persone l'occasione per ripensare alla propria vita in termini di “responsabilità personale” nel processo verso il benessere integrale, aiutandoli a

prevenire la stanchezza e ad arrivare ad uno stato di equilibrio. Come naturopata posso darvi suggerimenti utili per gestire la stanchezza e vi prometto che vi sentirete più forti, carichi energicamente, per vivere al massimo le vostre giornate.

Chi non vorrebbe sentirsi così?

Perché questo libro

Ho scritto questo libro per sottolineare un concetto molto importante:

VOI siete i responsabili del vostro benessere.

Lo stato di “salute” dipende in gran parte dalle vostre scelte.

Spetta a VOI decidere come volete sentirvi.

VOI, non il medico, naturopata, o qualsiasi altro, solo voi siete il miglior medico di voi stessi. Un cambiamento è

possibile solo se siete disposti a mettervi in gioco.

Vi assicuro ne vale proprio la pena!

Non sarebbe bello svegliarsi la mattina carichi, rientrare la sera a casa con la voglia di giocare ancora con i vostri figli piuttosto che buttarvi sul divano stremati a vedere la tv?

Per prima cosa capite quali sono i vostri livelli di energia. Siate onesti. Questo test vi aiuterà a fare chiarezza sulla vostra condizione energetica attuale e a focalizzarvi sugli obiettivi che intendete raggiungere.

Matita in mano, si inizia!

TEST

1. Quanto ti senti stanco in questo momento?

Nulla

Moltissimo

0 1 2 3 4 5 6

7 8 9 10

2. Quanto influisce la stanchezza con la capacità di svolgere il tuo lavoro

quotidiano?

Nulla

Moltissimo

0 1 2 3 4 5 6

7 8 9 10

3. Quanto influisce la
stanchezza nella tua vita
sociale ?

Nulla

Moltissimo

0 1 2 3 4 5 6

7 8 9 10

4. Quanto influisce la stanchezza nella tua vita sessuale?

Nulla

Moltissimo

0 1 2 3 4 5 6

7 8 9 10

5. Senti il bisogno di bere caffè o energy drink durante la giornata?

Mai

Più volte al giorno

0 1 2 3 4 5 6

7 8 9 10

5. Ti senti forte fisicamente?

Nulla

Moltissimo

0 1 2 3 4 5 6

7 8 9 10

6. Riesci a mantenere la mente concentrata?

Nulla

Per molte ore

0 1 2 3 4 5 6

7 8 9 10

7. Pensi di cambiare le tue abitudini alimentari?

Per

nulla

del tutto

0 1 2 3 4 5 6

7 8 9 10

8. Pensi di rimodulare le tue

abitudini di vita in senso
salutare?

Per

nulla

del tutto

0 1 2 3 4 5 6

7 8 9 10

9. Quanto tempo dedichi a te
stesso (passioni, sport,
hobby)?

Nulla

Moltissimo

0 1 2 3 4 5 6

7 8 9 10

10. Come ti senti in questo momento?

Infelice

Felice

0 1 2 3 4 5 6

7 8 9 10

Ora che avete fatto il test, rileggetelo e, se volete, segnate su un quaderno le risposte che avete dato. Sarà interessante confrontarle con quelle che darete tra un mese, tra due mesi, dopo aver messo in pratica i consigli di questa guida.

Sommate i punteggi che avete ottenuto e vedete quanto vi avvicinate a 100.

Obiettivo 100: questo è l'obiettivo di questa guida, portarvi al 100% della vostra carica energetica.

Ripetete il test dopo 15 giorni dall'inizio del programma e poi dopo 1 mese, segnate cosa è cambiato in voi, come vi sentite.

E' difficile "misurare la stanchezza" perché si tratta di uno stato molto soggettivo, ed è per questo che il test aiuta a darne una rappresentazione visiva semplice e chiara. Stabilire dei parametri di partenza e di arrivo aiuta a fare chiarezza, a definire gli obiettivi e a stimare i miglioramenti raggiunti.

Siete pronti? Partiamo.

#1 VINCERE LA STANCHEZZA

Come naturopata affronto spesso questo problema: la stanchezza. Viene vissuto come “problema” dal momento in cui la stanchezza è tale da condizionare le normali attività quotidiane, da pregiudicare le scelte che facciamo, da limitare le performance fisiche e mentali.

Nonostante i risultati delle analisi fossero perfettamente nella norma, i

pazienti lamentano un calo di energia, debolezza, deficit immunitari, malessere e calo di concentrazione. Una delle richieste più frequenti è infatti quella di un integratore o ricostituente che “tiri sù”, che possa aiutare a sostenere il carico di una vita troppo stressante o di un lavoro fisico intenso, specie nel caso di pazienti sportivi.

Se si escludono “cause organiche”, la stanchezza non può essere inquadrata come una patologia, ma come un particolare stato psico-fisico che coinvolge corpo e mente e si manifesta con spossatezza, senso di inadeguatezza, depressione, debolezza muscolare, apatia.

Se da un lato la medicina ufficiale consente di diagnosticare malattie che possono causare calo di energia e stanchezza cronica, non esiste nessun esame diagnostico che possa valutare l'**energia vitale** di una persona.

Tuttavia esistono in Naturopatia diverse tecniche e test che consentono di poter fare tale misurazione. Ad esempio, la Kinesiologia attraverso i test muscolari, la Medicina Tradizionale Cinese attraverso la palpazione del polso, l'osservazione della lingua e del colorito del viso, l'Iridologia, attraverso la lettura dell'iride e l'interpretazione

dei segni iridei, la Medicina Ayurvedica attraverso l'ascolto del polso, l'osservazione della lingua.

L'Omeopatia attraverso il dialogo diagnostico con domande mirate, mirate a valutare lo stato di benessere della persona, portando alla luce i sintomi riscontrati e individuando poi i rimedi omeopatici "*simillimum omeopatici*".

Per la maggior parte dei soggetti, la stanchezza va ben oltre l'aspetto fisico e assume una connotazione "**olistica**" tale quindi da coinvolgere l'individuo nei suoi tre piani antropici: corpo-mente-animo. Per questo un approccio "olistico" è quello più indicato per affrontare il problema da ogni

angolatura coinvolgendo l'intero individuo: alimentazione, stile di vita, abitudini, mindset, ambiente in cui vive, attività fisica e pensiero.

In questo capitolo esaminerò quali sono le cause più comuni della stanchezza e come fare per vivere al massimo la propria vita facendo il pieno di energia.

Cause della stanchezza

La stanchezza indica sempre una **difficoltà di adattamento** della persona. Probabilmente ciò che si chiede a se stessi, va ben oltre ciò che siamo in grado di fare. Oppure il carico di responsabilità è tale da richiedere energie emotive che il soggetto pensa di non avere. Attenzione, non è detto che non abbia tali risorse, anzi, spesso è vero proprio il contrario. Il soggetto ha energie nascoste che non crede di possedere, si tratta quindi di portarle a galla. Rendere consapevole la persona

di tali potenzialità non è semplice e richiede un lavoro molto delicato.

E' pur vero che la vita che viviamo con i suoi ritmi frenetici, richiede un dispendio energetico enorme.

Le responsabilità pesano sulla nostra vita e avvertiamo la sensazione che l'asticella delle richieste si sposti sempre più verso l'alto. A noi spetta quindi saltare sempre più in alto, ma senza il giusto allenamento questo non è possibile.

La mancanza di senso di adattamento porta ad uno **stato ansioso-depressivo** accompagnato spesso da altri sintomi come: disturbi del sonno, cefalea,

difficoltà di concentrazione, difficoltà di attenzione, disturbi del comportamento, diminuzione della libido, disturbi del comportamento alimentare come bulimia o anoressia.

Per questo mai sottovalutare la stanchezza. Non si tratta di un capriccio passeggero. Si tratta di un campanello di allarme, ci segnala che qualche cosa nella nostra vita non sta andando come dovrebbe. Ci mette in guardia da pericoli più grandi. Ci costringe a ripensare alla nostra vita in termini di “qualità” non di “quantità”.

Pensiamo al grado di intossicazione a cui siamo sottoposti giornalmente:

tossine esogene (quelle assunte attraverso gli alimenti, l'acqua, l'aria che respiriamo), tossine endogene (quelle che auto produciamo noi stessi, le tossine emozionali).

Pensiamo solo un attimo a quanto queste tossine appesantiscano il nostro corpo e la nostra mente, e sono spesso causa di malesseri e malattie.

L'esposizione ad additivi alimenti, conservanti, coloranti, pesticidi, metalli pesanti, può compromettere seriamente la funzionalità di fegato e reni alterando i normali processi fisiologici di detossificazione.

Le tossine creano "il terreno" adatto all'insorgere della "malattia", per

questo è importante seguire un programma di “disintossicazione” generale dell’organismo che aiuti gli organi emuntori ad eliminare le tossine.

Dal punto di vista fisico, la stanchezza si manifesta con sintomi precisi quali:

Debolezza muscolare, crampi, dolori muscolari

Svogliatezzazza

Calo del tono muscolare

Alterazioni dell’umore

Difficoltà di concentrazione e attenzione

Affezioni respiratorie

Freddolosità

Peggioramento dello stato di salute di pelle, capelli, unghie.

Il livello energetico e lo stato emotivo del soggetto sono strettamente legati a due fattori: l'**autoconsiderazione** e lo **stato fisiologico**.

Secondo la PNEI, PsicoNeuroEndocrinoImmunologia, bisogna equilibrare il sistema nervoso, ormonale e Immunitario tenendo conto non solo dello stato di salute fisica ma anche della psiche e della personalità del soggetto. Il grado di autoconsiderazione è fondamentale

perché rappresenta lo specchio di come “ si vede” l’individuo in riferimento a se stesso e all’ambiente nel quale è inserito.

Il soggetto “stanco”, non perderà occasione di ripeterlo a se stesso e agli altri, si concentrerà sul proprio stato, o meglio, sull’immagine che si è fatto di se stesso, e la sua fisiologia e manifesterà lo stato in cui si riconosce. Il trattamento efficace non deve quindi limitarsi a consigliare i giusti integratori e la giusta dieta, ma deve essere un programma completo, concepito per aiutare il soggetto a riequilibrare la propria mente, la sua attitudine, la sua fisiologia in modo da ricaricarsi di

nuova energia e vivere a pieno la
propria vita.

CAUSE ORGANICHE

Anemia: sintomi e cure

L'anemia è un disturbo molto più comune di come possa sembrare. Secondo l'OMS soffrono di anemia 2 miliardi di persone nel mondo, circa il 30% dell'intera popolazione mondiale. L'anemia è una malattia causata dalla mancanza di globuli rossi sani.

Esistono oltre 400 tipi differenti di anemia, e le cause possono essere molteplici. Le donne con flussi mestruali molto abbondanti o le donne incinta

incorrono spesso nell'anemia. Inoltre, questa può essere causata dall'assunzione prolungata di antinfiammatori non steroidei, aspirina o ibuprofene che possono danneggiare le pareti di stomaco e intestino specie in presenza di una dieta povera di probiotici e prebiotici. I probiotici sono batteri attivi che rafforzano l'ecosistema intestinale. I prebiotici sono sostanze non digeribili contenute in natura in alcuni alimenti, ad esempio nelle fibre, e promuovono nel colon lo sviluppo della microflora probiotica.

L'anemia può avere conseguenze molto gravi. In alcuni casi causa problemi al

cuore e perfino arresto cardiaco. I bambini, le cui madri hanno sofferto di anemia da carenza di ferro, nascono spesso prematuri e sottopeso. I bambini anemici possono avere uno sviluppo più lento e sono soggetti maggiormente a infezioni.

La forma più diffusa è l'anemia da ferro: quando il livello di ferro è basso, l'organismo non riesce a produrre sufficientemente emoglobina, la sostanza presente nei globuli rossi che permette loro di trasportare ossigeno.

Un livello normale di ferritina va dai

mg per gli uomini.

Testimonianza di Marta.

Marta è una donna di 45 anni, lavora in banca, vive sola con sua figlia di 14 anni.

“ Da adolescente, soffrivo di anemia” racconta Marta.

“ Mi sentivo senza forze, le gambe non mi reggevano, facevo fatica a camminare a lungo , avevo sempre bisogno di fermarmi per riprendere fiato. Sentivo dolori alle ossa e facevo fatica a rimanere concentrata nel lavoro. Mi rivolsi al medico e iniziai una cura con integratori di ferro, ma i risultati

delle analisi erano ancora insoddisfacenti.

Allora decisi di modificare le mie abitudini e la mia dieta , così mi rivolsi ad una naturopata. La mia naturopata mi diede una serie di consigli, che non riguardavano solo la dieta e gli integratori, ma anche il rapporto che avevo con me stessa, le mie aspettative, i desideri repressi. Iniziai ad aver chiaro sempre di più quale doveva essere il mio percorso verso la guarigione. Ora mettevò me stessa al centro, mi amavo e mi prendevo cura di me stessa come mai avevo fatto prima. Inizia una dieta a base di cibi freschi non conservati, naturali e privi di sostanze chimiche. Eliminaì totalmente

bibite gassate e junk food. Oltre ad un integratore naturale di Spirulina, assumevo un integratore di 1000mg di vitamina C al giorno. Sostituì le farine raffinate con prodotti integrali da cereali in chicchi. Eliminaì lo zucchero bianco e lo sostituì con succo d'acero e miele.

Il mio grado di energia fu subito maggiore e mi sentii molto meglio. Anche le analisi mi diedero ragione, i valori si normalizzarono nel giro di qualche mese.

Da allora, seguendo uno stile di vita sano e una dieta equilibrata, non ho più sofferto di anemia.

Quali sono i sintomi da anemia?

Quella di Marta è una storia uguale a tante altre. I sintomi riferiti dalla donna sono infatti i sintomi di chi soffre di anemia. Possono essere sintomi di lieve intensità così che nemmeno ci si accorge di soffrirne. Oppure, come nel caso di Marta, possono essere invalidanti, tali da compromettere la vita di tutti i giorni.

I sintomi possono essere differenti da persona a persona, tra i più comuni:

Stanchezza

Debolezza muscolare

Difficoltà di concentrazione

Pallore

Mani e piedi freddi

Fiato corto

Unghie fragili

Scarso appetito

Desiderio di mangiare ghiaccio e
amidi

Battiti accelerati

Curare l'Anemia

Se l'esame del sangue conferma che si tratta di anemia da carenza di ferro, l'utilizzo di integratori e una dieta

adeguata, possono senza dubbio migliorare i livelli di emocromo. Ma prima è bene sapere alcune cose. Innanzitutto bere due o più tazze di caffè o tè al giorno ostacola l'assimilazione del ferro a causa dei tannini contenuti. Anche una dieta troppo ricca di calcio (latte e latticini) ostacola l'assimilazione del ferro. Pertanto se siete soliti bere molto caffè e mangiare troppi latticini e formaggi, per prima cosa dovrete rivedere le vostre abitudini alimentari, diversamente. l'integrazione di ferro non servirà a risolvere il problema.

E' importante inserire nella dieta alimenti freschi (frutta e verdura) a

foglia verde, cavolo, spinaci, fagioli, noci, frutta secca, semi; cibi ricchi di folati, vitamina B12 (uova, yogurt, latte, carni rosse e bianche, crostacei) e vitamina C (broccoli, fragole, kiwi, peperoni, agrumi).

Diabete Mellito: sintomi e cure

Il diabete mellito è una malattia metabolica cronica caratterizzata da un'eccessiva quantità di zucchero (glucosio) nel sangue. Questo è dovuto ad un difetto di funzionalità del pancreas. Esistono diverse tipologie di diabete: diabete di tipo 1, diabete di tipo 2 e il diabete gestazionale. La caratteristica che li accomuna è l'iperglicemia, ovvero l'alta concentrazione di glucosio nel sangue.

I sintomi

Poliuria, aumento di quantitativo di
urina emessa durante la giornata

Bisogno continuo di bere.

Aumento dell'appetito.

A questi sintomi molto comuni, si
associano altri come:

Fatica

Stanchezza

Vista offuscata

Mal di testa

Lenta guarigione dalle ferite

Prurito cutaneo

Irritabilità

Facilità di sviluppare infezioni

Quando rivolgersi al medico

Se il senso di stanchezza e affaticamento si associa a questi sintomi comuni, è senz'altro bene rivolgersi al medico che attraverso esami di laboratorio come l'iperglicemia a digiuno e dopo i pasti e la glicosuria, potrà diagnosticare se si tratta di diabete e prescrivere la terapia adeguata. In particolare è bene non sottovalutare il continuo bisogno di bere e l'aumento di urina emessa, perché rappresentano un importante campanello

di allarme.

Spesso il paziente con diabete di tipo 2 è spesso una persona obesa. In presenza di iperglicemia a digiuno, trigliceridi alti, iperglicemia, i medici parlano di “sindrome metabolica”.

Il diabete di tipo 2 può insorgere a qualsiasi età, ma le statistiche dimostrano che sono soprattutto le persone adulte a soffrirne, specie dopo i 40 anni. Diversamente dal diabete di tipo 1, l'esordio del diabete di tipo 2 è molto lento, e spesso i sintomi sono quasi impercettibili. La sintomatologia lieve spiega perché questa malattia venga diagnosticata quasi per caso,

durante esami del sangue di routine. E' importante quindi prestare attenzione ai sintomi e non trascurare di effettuare esami diagnostici di controllo una volta all'anno.

Carenza di Magnesio

Il magnesio è molto importante per la salute di muscoli, ossa e cuore. Per questo sarebbe utile assumerne da **300 a 500 milligrammi** al giorno attraverso una sana alimentazione.

Tuttavia spesso, una dieta non equilibrata e uno stile particolarmente stressante, o un aumentato fabbisogno a seguito ad esempio di allenamenti intensi e prolungati, possono impoverire le riserve di magnesio e portare una eccessiva stanchezza, affaticabilità e

altri sintomi facilmente riscontrabili nella maggior parte delle persone.

La carenza di magnesio, associata spesso a quella di potassio, riguarda circa il 70% della popolazione. Può svilupparsi in seguito a un errato apporto alimentare, all'aumentato fabbisogno dovuto allo stress psico-fisico, ad un alterato assorbimento intestinale, all'abuso di farmaci.

In medicina la carenza di magnesio si chiama **ipomagneseemia** e nei casi più gravi può portare all'insorgenza di gravi aritmie cardiache.

Le cause dell'ipomagneseemia

Pancreatite

Colite

Celiachia

Malattie della tiroide

Alcolismo

Sforzi fisici intensi e prolungati

Sintomi

La maggior parte delle persone soffre di carenza di magnesio, però essendo i sintomi molto lievi, trascura quasi del tutto campanelli d'allarme come la stanchezza, la scarsa resistenza agli sforzi, i dolori muscolari, o associa tali sintomi a altre ragioni.

Severe perdite o carenze di magnesio possono scatenare sintomi da carenza facilmente identificabili:

Diarrea

Vomito

Insufficienza renale

Tremori

Iperreflessia osteo-tendinea

Scarsa coordinazione muscolare

Crampi muscolari

Dolori muscolari

Aritmie cardiache

Sindrome premestruale

Dismenorrea

Ipertensione arteriosa

Testimonianza di Alice.

Nell'ultimo anno i dolori erano diventati sempre più frequenti. Soffrivo di ipomagnesemia ma non sapevo fino ad allora cosa fosse. Me lo fece conoscere la mia naturopata alla quale arrivai un pò per caso su segnalazione di un'amica. Chi avrebbe mai pensato che ciò che mi provocava da anni crampi muscolari e stanchezza cronica era proprio la carenza di magnesio? Pensai di fare dei massaggi alle gambe, i crampi passavano per un pò, ma ritornavano dopo pochi giorni. Non era il massaggio ciò che poteva

aiutarmi. Così mi consigliò di rivolgermi al medico per analisi più approfondite. E venni così a conoscere l'ipomagnesemia. Per prima cosa, modificai completamente le mie abitudini alimentari e non solo. Eliminaì completamente gli alcolici, dato che l'alcool influisce negativamente nell'assorbimento del magnesio, e modificai gradualmente la mia dieta: passai da una razione scarsa di frutta al giorno a 6, compresa la frutta secca e oleosa. Eliminaì bevande gassate come la Coca e le Energy Drink, sostituendole con centrifugati energetici e ricchi in magnesio a base di banana, latte di

mandole, cacao amaro. Per concludere, gli integratori sono stati la ciliegina sulla torta che ha dato al mio corpo una sferzata di energia. Ringrazio la mia naturopata per avermi aiutata a superare una condizione che non mi permetteva di vivere una vita felice!

CONSIGLI ALIMENTARI

*I cereali contengono ottime doti di magnesio, ma solo se li consumiamo integrali. Ad esempio, la **crusca** contiene 420 milligrammi /100 gr e può essere un'ottima colazione mescolata allo yogurt bianco naturale non zuccherato e una manciata di **frutta secca** (mandorle, pistacchi, noci, anacardi, arachidi).*

La frutta secca che ho elencato contiene 260 milligrammi/100 gr. Aggiungi una banana e avrai fatto una colazione così ricca in magnesio che ti

permetterà di avere una bella scorta di energia per l'intera mattina!

*Il **riso integrale** ne contiene 107 milligrammi/100gr , il doppio rispetto alla pasta. Un consiglio è di consumare a pranzo un piatto di riso integrale condito con verdure e un filo di olio extravergine d'oliva bio.*

*Aggiungi alle tue insalate i **germogli di soia**: ricchi di magnesio e potassio e poveri di calorie.*

*Per una merenda sana e ricca di magnesio, prepara uno **snack energetico** a base di **fichi secchi** (85*

milligrammi di magnesio /100 gr) e frutta secca. Se sei uno sportivo o necessiti di più energie per la tua attività quotidiana, lo snack energetico fichi e frutta secca è l'ideale per sostenere fisico e mente e fare il pieno di energie.

Diagnosi

La diagnosi deve essere fatta da un medico e può basarsi sul dosaggio del magnesio nel sangue (ipomagnesiemia), sulla riduzione del contenuto di magnesio negli eritrociti o attraverso l'analisi delle urine.

Cura

Il magnesio può essere assunto tramite integratori specifici contenenti magnesio citrato, magnesio carbonato o sali organici di magnesio: gluconato, aspartato, piruvato, malato, citrato, lattato) che sono da preferire in quanto meglio assorbiti a livello intestinale.

E' sempre bene curare l'apporto alimentare consumando **alimenti ricchi di magnesio:**

Vegetali a foglia verde

Cereali integrali

Cacao amaro

Fichi

Banana

Semi di zucca

Mandorle, noci, nocciole

Arachidi

Piselli

Fagioli

Datteri

Germogli di soia

Altre cause organiche

Sebbene nella maggior parte dei casi la stanchezza sia riconducibile ad uno stato non patologico, ma sia il risultato di condizioni di stress psico-fisico protratte nel tempo ed unite all'incapacità dell'individuo di adattarsi a tali situazioni, è sempre bene escludere che alla base possa esserci una causa organica.

Oltre all'anemia, al diabete e alla carenza di magnesio, le cause organiche della stanchezza possono essere

molteplici, per questo consiglio sempre di rivolgersi ad un medico e fare gli esami consigliati.

Tra le cause probabili possiamo citare ad esempio:

Celiachia

Fibromialgia

Disturbi della Tiroide

Debolezza Immunitaria

Infezione da Candida Albicans

Problemi neurologici

Sindrome del colon irritabile

Sottovalutare il proprio stato di

stanchezza sarebbe un grande errore, in quanto potrebbe essere indice di problematiche che devono essere affrontate con responsabilità per evitare che degenerino in patologie anche con gravi conseguenze.

#2 AMINOACIDI: energia per lo sport

Cosa sono e loro utilizzo

Negli ultimi anni hanno conquistato il mondo dell'integrazione nutrizionale, specie quella della dietetica sportiva. Gli aminoacidi sono l'unità strutturale delle proteine, possiamo considerarli come i mattoni che, uniti da un legame peptidico, formano una lunga sequenza che da origine ad una proteina.

Funzione degli Aminoacidi

La funzione primaria degli aminoacidi è quella di intervenire nella **sintesi proteica**, necessaria per i processi di **rinnovamento cellulare** dell'organismo. Oltre a questa funzione, gli aminoacidi sono fondamentali per la **produzione energetica** (aminoacidi ramificati).

Alcuni aminoacidi sono precursori di composti che svolgono importanti funzioni biologiche. Ad esempio, dal Triptofano si ottengono la Niacina, la Serotonina (neurotrasmettitore) e la Melatonina (regolatore dei ritmi

sonno/veglia), dalla Metionina e Cisteina, si ottiene il Glutatione, importante antiossidante utile per combattere i radicali liberi.

Classificazione Aminoacidi

Nonostante in natura ci siano numerosi aminoacidi, solo 20 intervengono nell'importante processo di sintesi proteica.

Dal punto di vista nutrizionale, gli aminoacidi possono essere divisi in 2 grandi gruppi:

Aminoacidi Essenziali: devono essere necessariamente introdotti con la dieta e sono aminoacidi che spesso l'organismo non riesce a sintetizzare in quantità sufficiente per far fronte ai

bisogni energetici quotidiani, soprattutto se la richiesta è maggiore in caso di intensa attività fisica. Possono essere classificati in: Fenilalanina, Isoleucina, Lisina, Leucina, Metionina, Treonina, Triptofano, Valina. Sono anche considerati aminoacidi essenziali per le loro funzioni: Glicina, Serina, Prolina, Glutammina, Arginina. Possono non essere sufficienti in stati particolari come infezioni o traumi.

Il fabbisogno quotidiano di aminoacidi essenziali varia in base a diverse varianti:

Sesso

Sport

Metabolismo

Allenamenti

Massa muscolare

Grasso corporeo

Assunzione raccomandata

In un soggetto sedentario la dose raccomandata è **0,8 gr** per kg di peso corporeo. In un soggetto sportivo può arrivare a **1/2 gr / kg** (peso corporeo).

Aminoacidi non essenziali

Ne fanno parte: Alanina, Aspartato, Asparagina, Glutammato. Vanno comunque integrati con la dieta e

l'apporto deve essere bilanciato.

Aminoacidi Ramificati BCAA

Gli aminoacidi ramificati offrono molti vantaggi sia agli sportivi che non, e sono utili sia nella fase di **sviluppo della massa muscolare** che durante la **dieta**. In particolare gli atleti pesisti, di sport di resistenza, e chi pratica sport da combattimento, può senz'altro beneficiare dell'assunzione di BCAA. Grazie all'elevato tropismo muscolare, all'assenza di effetti collaterali, hanno avuto larga diffusione tra gli atleti di diverse discipline sportive, ma a farne uso non sono solo gli sportivi, ma anche le persone che richiedono un sostegno

muscolare e un incremento energetico quotidiano per far fronte allo stress psico-fisico della vita quotidiana.

Cosa sono i BCAA

I BCAA sono i mattoni con cui sono costituiti i nostri muscoli. La muscolatura dell'uomo è composta per circa il 35% da BCAA. Più sono assunti BCAA nel nostro corpo, attraverso la giusta alimentazione e con integratori alimentari, tanto più il corpo sarà in grado di sviluppare muscoli e proteggere quelli presenti da processi di catabolismo.

Gli amminoacidi a catena ramificata

(BCAA) sono un gruppo di **3 aminoacidi essenziali: L-Leucina, L- Isoleucina, L-Valina.**

Rispetto ad altri amminoacidi, non vengono metabolizzati attraverso il fegato, bensì vengono messi subito a disposizione dell'organismo.

Sono presenti naturalmente in diversi alimenti, soprattutto di origine animale: pollo, manzo, tonno, bresaola, parmigiano, latte, pesce, e anche nei legumi.

BCAA nel cibo Vs BCAA negli integratori

	POLLO 150gr	TONNO
--	-------------	-------

Leucina	2,93	
Isoleucina	1,73	
Valina	2	

Perché usare i BCAA

Che tu voglia incrementare la massa muscolare o ridurre il grasso, i BCAA aiutano il corpo a raggiungere gli obiettivi di allenamento e migliorano la performance sportiva. Durante l'allenamento sono importanti perché impediscono la produzione di energia dalla massa muscolare intrinseca quindi impediscono la perdita di massa

muscolare .Dopo l'allenamento sono importanti perché stimolano la riduzione del grasso e agevolano il recupero muscolare.

Quando parliamo di BCAA la parola chiave è “**protezione muscolare**”, infatti se vengono serviti BCAA all'organismo, esso, durante gli allenamenti, non utilizzerà gli aminoacidi delle riserve muscolari per produrre energia: questo causerebbe perdita di massa muscolare e noi non vogliamo che ciò accada!

In ambito sportivo, gli amminoacidi ramificati sono utilizzati per:

ridurre la sensazione di fatica e la stanchezza muscolare

ridurre i danni muscolari a seguito dell'intensa attività fisica

accelerare i tempi di recupero muscolare ed energetico

incrementare la crescita muscolare

Come rimedio anticatabolico

Dosaggi

Tralasciando le indicazioni mediche specifiche in casi particolari, il dosaggio consigliato generalmente è di **1gr** di BCAA ogni 10 kg di peso corporeo. Le linee guida ministeriali suggeriscono però come dose

giornaliera massima consigliata 5 gr.
Per evitare ad alte dosi reazioni come
acne, reazioni cutanee, flatulenza, non si
deve mai superare la dose di **10 g** al
giorno.

Come usare i BCAA

L'assunzione di amminoacidi ramificati
in ambito sportivo può essere divisa
così:

Pre-allenamento: apportano energia e
riducono il catabolismo dato dalla
performance sportiva e la sensazione
di fatica. In fase di pre-allenamento i
BCAA sono efficaci dal punto di vista

ergogenico e mioprotettivo.

Allenamento: Durante l'allenamento intenso, il corpo utilizza di BCAA per sintetizzare l'ATP, un composto enzimatico che funge da fonte primaria di energia per la muscolatura. Le riserve di BCAA, se questo viene assunto prima dell'allenamento, restano intatte durante le lunghe sessioni di allenamento. Il corpo sentirà di avere a disposizione più energia e resistenza alla fatica.

Post-allenamento: svolgono un effetto stimolante sulla biosintesi delle proteine, sostengono il recupero

muscolare e la ripresa energetica.

Se ci si allena 3 volte a settimana in modo intenso, si dovrebbe assumere una dose di BCAA al mattino appena alzati per stimolare i processi rigenerativi del corpo e mantenere un processo di allenamento e sviluppo muscolare costante.

Sviluppo muscolare

E' noto che i BCAA stimolano lo sviluppo della massa muscolare. Infatti, stimolano la secrezione dell'**ormone della crescita STH** che a sua volta stimola la biosintesi delle proteine e

allo stesso tempo supporta il metabolismo.

La Leucina attiva inoltre la **proteina mTor**, importante per stimolare i processi di crescita dell'organismo umano.

Se i BCAA sono assunti insieme ai **carboidrati**, stimolano il rilascio di **insulina**, alcuni studi hanno dimostrato una stimolazione della risposta insulinica fino al 66%.

Essendo l'insulina un ormone fortemente anabolico (stimola lo sviluppo muscolare), essa associata ai BCAA aiuta la crescita muscolare.

Riduzione grasso corporeo

I BCAA oltre ad essere efficaci per la crescita muscolare, l'aumento dell'energia, la resistenza alla fatica, l'aumento della concentrazione, si sono dimostrati molto utili anche nel **dimagrimento**.

Uno studio svolto nel 1997 su lottatori impegnati in competizioni sportive, ha dimostrato che il gruppo che aveva assunto BCAA pur seguendo una dieta alimentare a basso contenuto calorico, aveva un maggior calo di grasso corporeo, specie nel giro vita, rispetto

al gruppo che aveva assunto un placebo. La protagonista di questo effetto “brucia grassi” è la Leucina. L'aumento della sintesi proteica stimolata dalla Leucina aumenta il dispendio energetico aiutando a bruciare maggior grasso corporeo.

Formulazioni BCAA

In commercio è possibile trovare formulazioni specifiche di integratori di BCAA, associate ad esempio a vitamine (gruppo B), oppure con ripartizioni e dosaggi differenti dei singoli aminoacidi.

BCAA2:1:1, questo significa che la Leucina è il doppio rispetto alla

Isoleucina e Valina.

BCAA4:1:1, rapporto quadruplo di Leucina

BCAA8:1:1, la quantità di Leucina presente è 8 volte superiore a quelle degli altri due amminoacidi.

Capire questi rapporti, permette allo sportivo di scegliere l'integratore di BCAA più performante alle sue esigenze. Le concentrazioni maggiori di Leucina, sono indicate nelle discipline ad alta intensità muscolare e per agevolare il recupero muscolare post-workout.

Effetti collaterali e Controindicazioni

L'utilizzo di amminoacidi BCAA è generalmente ben tollerato e sicuro. Parliamo certo di amminoacidi venduti nelle farmacie non prodotti di dubbia provenienza acquistati su internet da siti non verificati. Per questo è necessario sempre controllare la provenienza del prodotto e leggere bene le etichette. L'uso di BCAA in gravidanza e allattamento deve avvenire solo sotto controllo medico. Massima attenzione in

persone con insufficienza renale, epatopatie, malattie neurologiche, encefalopatia .

Quando non usare i BCAA

Gli amminoacidi non si devono mai usare in caso di sclerosi laterale amiotrofica. E' inoltre sconsigliato l'uso in caso di ipersensibilità a qualsiasi componente dell'integratore e nei rari casi di deficit enzimatici congeniti.

Carnitina

La carnitina è un composto aminoacido particolarmente amato dagli amanti della vita sana e dagli sportivi che hanno bisogno di più energia e resistenza fisica. Venne scoperta nel 1905 da W. Gulewitsch e R. Krimberg, e fu trovata per la prima volta nella carne bovina.

La carnitina svolge un ruolo fondamentale nella produzione di ATP (Adenina Trifosfato), fondamentale nel processo di produzione di energia da parte delle cellule. Inoltre promuove

l'accelerazione del metabolismo, preservando la massa magra e stimolando la riduzione della massa grassa. Aiuta inoltre a velocizzare i tempi di recupero post gara, prevenendo dolori muscolari e fatica fisica.

La Carnitina è considerata un elemento fondamentale nella lotta contro l'affaticamento. Anche se il corpo umano è in grado di sintetizzare la carnitina, alcune situazioni potrebbero portare alla carenza di questo aminoacido.

Carnitina e alimentazione

Abbiamo visto come la carnitina sia

indispensabile per la produzione di ATP e quindi per dare energia al nostro corpo. Un uomo di 70kg a riposo, ha bisogno di circa 40 kg di ATP al giorno, quantità che arriva a 500 gr al minuto in caso di attività intensa.

E' importante quindi, per evitare cali energetici, seguire una sana dieta bilanciata, ricca di vitamine e minerali, e integrarla con L-carnitina.

Questa si trova in alcuni alimenti in particolare:

Carne di bovino

Carne di pecora

Carne di coniglio

Gli effetti della L-Carnitina

Questo integratore è indicato per chi ha un calo energetico e per chi è alle prese con i chili di troppo. La L-Carnitina è in grado di favorire una produzione di energia più efficiente attingendo alle riserve di grasso dell'organismo, che spesso si depositano su pancia e fianchi, cosce e addome.

La L-Carnitina migliora il trasporto di acidi grassi nei mitocondri (le cellule energetiche delle cellule), pertanto l'utilizzo della L-Carnitina aumenta la disponibilità di energia durante la

pratica sportiva e diminuisce l'affaticamento muscolare.

L'aumento delle prestazioni in seguito all'assunzione della L-Carnitina, è stato dimostrato da numerose ricerche scientifiche: i soggetti che avevano assunto L-carnitina in aggiunta ad una dieta ipocalorica, hanno avuto una riduzione media del 25% dell'affaticamento precoce durante i test alla cyclette. Altri studi con calciatori professionisti, hanno evidenziato una riduzione della produzione di acido lattico e pulsazioni inferiori nei test di velocità su tapis roulant, dopo l'assunzione di L-carnitina prima della prova.

Metabolismo e aumento delle prestazioni

La L-Carnitina trasporta gli acidi grassi nei mitocondri, qui i grassi subiscono un processo di ossidazione e sono trasformati in energia. Più L- Carnitina è a disposizione dell'organismo, più energia può essere prodotta.

Anche in caso di “dieta low carb” è possibile mantenere alte le prestazioni durante l'allenamento: in questo caso consiglio di assumere la L-Carnitina prima della sessione di un allenamento. Essa previene i dolori muscolari da sforzo intenso e il senso di affaticamento

generale. Durante l'allenamento intenso si forma l'acido lattico che va ad intaccare le pareti muscolari dei mitocondri e delle fibre muscolari causando un calo delle prestazioni e rallentando il normale reintegro muscolare. La L-Carnitina è in grado di neutralizzare l'acido lattico e così i muscoli sono in grado di sostenere nuove sollecitazioni.

Carnitina e depressione

Secondo una ricerca della Rockefeller University of New York, la carenza di Acetil-L-Carnitina è strettamente legata all'insorgere di gravi forme di depressione. La molecola di Carnitina,

grazie alla presenza del gruppo di Acetile, è nota per la sua attività antiossidante in ambito cardiologico e neurologico, per questo le sue proprietà sono utilizzate nella cura delle patologie neurodegenerative. Lo studio ha confrontato la concentrazione di Acetil - L-carnitina nel sangue di soggetti sani con soggetti malati, scoprendo che questi ultimi soffrivano di una grave carenza di questo amminoacido. La carnitina sembrerebbe quindi un antidoto alla stanchezza cronica, alla spossatezza sia fisica che mentale.

Dosaggi

La dose consigliata di L-Carnitina è di **1-2 g** per un soggetto sportivo che si allena più volte a settimana. La L-Carnitina andrebbe assunta prima dell'allenamento, preferibilmente di mattina a stomaco vuoto.

Effetti collaterali e Controindicazioni

Ad alti dosaggi, l'utilizzo di L-Carnitina può provocare vomiti, nausea, crampi addominali e diarrea. E' controindicata in gravidanza e allattamento, inoltre occorre attenzione nell'uso della Carnitina in presenza di malattie cardiovascolari o patologie neurologiche, oppure se si stanno

assumendo farmaci come antibiotici. In ogni caso consiglio sempre di rivolgersi al medico o farmacista.

Taurina

La Taurina (o Acido 2-Aminotenosulfonico $\text{NH}_2\text{-CH}_2\text{-CH}_2\text{-SO}_3$) venne scoperto nel 1827, è un aminoacido particolarmente presente nel cervello e nel cuore.

E' presente unicamente nel mondo animale e si può introdurre nell'organismo solo attraverso le proteine animali, infatti i cibi vegetali non possiedono questo importante aminoacido. L'organismo è in grado di sintetizzare la Taurina nel fegato con l'aiuto della Vit. B6

Quando è utile assumerla

Sebbene sia sufficiente la quantità di taurina assunta mangiando una semplice bistecca, ci sono particolari condizioni in cui è bene utilizzare un integratore. In particolare è consigliata a chi segue un'alimentazione vegetariana o vegana, poiché come ho già detto, i cibi vegetali non contengono Taurina; agli atleti, che con l'intenso esercizio fisico, consumano le riserve di taurina presenti nei muscoli disperdendola attraverso il sudore e l'urina.

Proprietà della Taurina

Antiossidante

Detossinante

Effetto calmante e stabilizzante sul
Sistema Nervoso Centrale

Miglioramento lipidico epatico

#3 PROTEINE ED ENERGIA

Le proteine insieme all'acqua sono le sostanze più abbondanti nell'organismo. Sono fondamentali per mantenere il corpo sano e vitale e per la crescita e lo sviluppo del corpo.

Sono la fonte principale di materiale costruttivo per i muscoli, sangue, pelle, capelli, cuore, cervello.

Oltre ad essere la maggior fonte di materiale costruttivo per il corpo, costituiscono anche una fonte di calore ed energia poiché forniscono 4 calorie per grammo. Questa funzione energetica non viene esercitata quando la dieta comprende abbastanza grassi e carboidrati. I muscoli e altri tessuti proteici possono essere usati dall'organismo per produrre energia in assenza di altre fonti. Le proteine non utilizzate per la costruzione di tessuti possono essere convertite dal fegato e immagazzinate come grasso nei tessuti per essere poi utilizzate come energia.

Le proteine, poiché possano svolgere la

loro funzione, devono essere digeribili e di buona qualità. Qualunque sia la loro natura, animale o vegetale, non vengono usate efficacemente e non aiutano la crescita senza l'aiuto dei **carboidrati** e dei **grassi**, sostanze nutritive che ci danno energia.

Le proteine sono localizzate soprattutto nei muscoli, nervi (Actina e Miosina) e nelle ossa. Sono formate da 20 aminoacidi che costituiscono le unità elementari delle cellule.

Esiste una stretta correlazione tra **apporto energetico** e **fabbisogno proteico**.

Un inadeguato apporto energetico

provoca un catabolismo proteico (le proteine vengono utilizzate a scopo energetico per aumentare la produzione di glucosio) ciò porta a :

Senso di fatica

Perdita di massa muscolare

Allungamento dei tempi di recupero

Riduzione massa ossea e della densità minerale ossea.

(Journal of American Dietetic Association 2009)

Pertanto un apporto energetico insufficiente porta ad una compromissione della performance atletica.

Fabbisogno Proteico

Il fabbisogno proteico varia a seconda di molti parametri, in generale è maggiore nei primi anni di vita e durante l'adolescenza, per ridursi progressivamente in età avanzata.

In generale possiamo dire che varia in base a :

Età

Sesso

Dieta

Riserve di glucosio dell'organismo

Tipo di allenamento

Valore Biologico delle Proteine

Alimento
Uova
Latte vaccino
Formaggi
Carne
Pesce
Lievito
Cereali+ Carne o Pesce
Soia
Semi oleosi+ legumi
Legumi
Cereali
Ortaggi

I cereali e i legumi, presi singolarmente contengono proteine vegetali di medio-basso valore proteico. Tuttavia la loro associazione, permette di ottenere un piatto ricco di proteine con valore biologico alto. Contengono inoltre tutti gli aminoacidi essenziali con il vantaggio di un ridotto apporto di colesterolo e sodio.

Dosi raccomandate

Un adulto sano ha bisogno di circa **0,9 g**

di proteine per Kg al giorno.

Naturalmente il valore sarà superiore nei soggetti sportivi o sottoposti a stress fisico.

Ad esempio, le dosi per gli atleti di endurance sono **1,2- 1,4 g/kg / die**; per gli atleti di forza: **1,2-1,7 g/kg /die**.

Nelle fasi iniziali dell'allenamento è necessaria una quota proteica maggiore per assicurare l'incremento della massa muscolare.

Per apporti proteici superiori a 2g/kg, l'eccesso di proteine assunte con la dieta viene ossidato con l'eliminazione di ammoniaca attraverso i reni.

Proteine: dieta o integratori?

Una corretta alimentazione può sopperire a qualsiasi fabbisogno proteico, tuttavia si può considerare una supplementazione della dieta in casi particolari quali:

Stile di vita non equilibrato

Attività agonistica intensa

Impossibilità di assumere 5 pasti al giorno equilibrati

Allergie alimentari

Patologie gastrointestinali

Stomatite

Convalescenza

Scelte alimentari vegetariane/vegane

Malassorbimento nutrienti

Come scegliere l'integratore proteico giusto

Scegliere l'integratore proteico giusto tra centinaia in commercio non è facile, e si rischia di assumere un prodotto non adeguato alle proprie esigenze.

Ecco qualche indicazione su come fare:

La Vit.B6 deve essere presente in quantità non inferiore a 0,02 mg/g di

proteine

Le calorie fornite dalla quota proteica devono essere dominanti

L'etichetta deve contenere queste avvertenze:

1. L'apporto totale di proteine non deve superare 1,5 g/kg / die
2. Oltre le 6/8 settimane di assunzione è necessario il parere medico
3. Il prodotto è controindicato in casi di patologia renale, disturbi epatici, gravidanza e sotto i 12 anni di età.

Alimenti Proteici: le migliori fonti di proteine

I cibi ad alto contenuto proteico possono

migliorare la forma fisica, aumentare il metabolismo generale, aumentare il grado di energia. Sono la base per una dieta sana ed equilibrata, ed aiutano ad aumentare le prestazioni sportive. Una dieta si può dire “ricca di proteine” se il 50% delle calorie assunte giornalmente proviene dalle proteine, il 35% dai grassi, il 15% dai carboidrati.

Il rapporto nutrizionale sarà quindi:
3:1:1.

I cibi ad **alto contenuto proteico** possono essere etichettati come tali solo se contengono un elevato contenuto proteico pari ad almeno il 20% del valore calorico totale.

I cibi più ricchi di proteine sono:

Carne

Pesce

Uova

Latte e latticini

Legumi

Cereali

Frutta a guscio

Semi

Soia

Tofu

ALIMENTI DI ORIGINE ANIMALE

Alimenti (100g)	Proteine(g)	Carboid
Parmigiano	36	
Latte in polvere	35,5	
Prosciutto crudo	31	
Formaggio Emmentaler	29	
Tonno sott'olio	27,6	
Salmone affumicato	23,2	
Pollo	21,9	
Formaggio Brie	21,8	
Carne bovina	21,4	
Carne maiale	21,4	
Formaggio Camembert	21,2	

Agnello/pecora	20,5	
Merluzzo	19,3	
Prosciutto crudo	18,7	
Mozzarella	18,7	
Platessa	17,2	
Ricotta	12,7	
Aringa	12	
Uova	11,9	
Yogurt naturale	4	
Latte intero	3,3	

ALIMENTI DI ORIGINE VEGETALE

Alimenti (100g)	Proteine(g)	Carboidrati(g)
Lievito di birra essiccato	47,9	
Farina di soia	45,2	
Seitan	28	
Lenticchie	27	
Arachidi	26	
Piselli	21,3	
Mandorle	21,3	
Fagioli verdi	20,3	
Tampè	19	
Ceci	18,6	
Semi di lino	18,2	

Cresca d'avena	17,3	
Fresca di farro	15,5	
Amaranto	14,5	
Quinoa	12,2	
Caffè solubile in polvere	11,2	
Pane	9,2	
Tofu	8,1	
Germogli di soia	5,5	
Cavoletti di Bruxelles	4	
Mais	3,3	
Funghi champignon crudi	3,6	
Spinaci	2,7	

FAST FOOD

Prodotti	Proteine(g)	Coles
Big Mac	24,6	
Cheesburger	15	
Quarter pounder	24,6	
Strawberry shake	9	
McDLT	30	
Fillet of fish	14,5	
Egg McMuffin	18,5	
Cookies 1 box	4,2	
Cono 1	4,3	

BEVANDE

Bevanda	Proteine(g)
Birra 33cl	
Birra scura 33cl	
Bloody Mary 14cl	
Gin, rum, vodka, whiskey 2,8 cl	
Liquori 2,8 cl	
Vino rosso 9,8 cl	
Vino bianco 9,8 cl	

#4 FAI IL PIENO DI VITAMINE

Sebbene le vitamine non abbiano un ruolo prettamente energetico, è vero anche che sono indispensabili per regolare molte delle reazioni chimiche del nostro organismo, comprese quelle energetiche.

Ad esempio, le **vitamine del gruppo B**, regolano funzioni vitali come la glicolisi ed il Ciclo di Krebs, due delle principali vie di produzione di energia.

Per questo è importante alimentarsi in modo corretto inserendo nel proprio regime dietetico almeno 4 porzioni di frutta e verdura al giorno.

L'alimentazione è senz'altro il punto di partenza per fare il pieno di vitamine, ma purtroppo non sempre può bastare, specie in condizioni di aumentato fabbisogno energetico. Per questo possiamo ricorrere ad alimenti particolarmente ricchi di vitamine o ad integratori naturali. Vediamone qualcuno.

Il tè Mu

Una miscela di 16 erbe e radici compreso il ginseng, può sostituire il

caffè per il suo effetto tonico ed energetico. Sebbene il suo nome possa ingannarci, non si tratta di un semplice tè, ma di una miscela che raccoglie in sé tutta la saggezza dell'antico Oriente per dare forza e benessere a tutto l'organismo.

La parola "Mu" significa in giapponese "*stato di equilibrio ideale*". Questo elisir, privo di teina, agisce efficacemente contro la stanchezza e aiuta chi pratica sport a affrontare meglio la fatica. Se bevuto dopo i pasti, aiuta in caso di problemi digestivi e respiratori.

Come si prepara

Si immerge la bustina contenete le erbe in circa 1 lt di acqua e si porta ad ebollizione per 10/20 minuti. Lo lasceremo bollire per 10 minuti per una bevanda leggermente più leggera. Una vota preparato il thè, si può conservare in frigo e riscaldare prima di berlo.

Quando è utile

Può essere di aiuto in caso di:

Affaticamento generale

Disfunzione erettile

Disturbi femminili

Problemi digestivi

Tosse

La Spirulina

E' una microalga ricchissima di ferro, magnesio, manganese, iodio e potassio. Contiene Omega 3 e Omega 6 che contrastano i livelli di colesterolo e trigliceridi, carboidrati, tra cui il Ramnosio e Glicogeno, e Vitamine (A,D, K e vitamine del gruppo B).

Ha un bassissimo contenuto calorico e svolge un'azione tonificante e energizzante.

Dosaggio

1-5 gr/die. Si consiglia di assumere la Spirulina in dosi ridotte per aumentare gradualmente sino a 5 gr. Non superare ai i 5 gr per non incorrere in effetti collaterali.

Assunzione

Si può assumere in capsule oppure in polvere diluita in un bicchiere d'acqua o succo di frutta.

Vitamina D

In passato la vitamina D era nota esclusivamente per il suo ruolo essenziale per la salute delle ossa e per la regolazione del calcio. A partire dagli anni '40 il Ministero della Salute britannico raccomandava di offrire nelle scuole latte e un cucchiaino di “olio di fegato di merluzzo” per debellare il rachitismo. La ricerca medica ha col tempo rivelato ben altre proprietà di questa importante vitamina.

Sembra infatti sia in grado di regolare

oltre 1000 geni reattivi e favorire un miglioramento generale della salute del corpo.

Questa preziosa vitamina si ottiene prevalentemente (50%-90%) attraverso l'esposizione al sole della pelle (raggi ultravioletti UVB). Il resto del fabbisogno viene assunto attraverso l'alimentazione.

E' una vitamina indispensabile per chi è sottoposto a stress fisico e per gli sportivi, infatti è stato dimostrato che la vitamina D aumenta la forza negli atleti e incide positivamente sul processo di atrofia muscolare negli anziani.

La concentrazione ematica di Vit D è di **30-60ng/ml**, mentre risulta insufficiente al di sotto del 10 ng/ml.

Proprietà

Mineralizzante osseo

Trofismo muscolare

Trofismo cartilagineo

Azione anticancro

Immunostimolante

Dosi

La dose raccomandata è di 1000 -2000

UI al giorno.

Raggiungere la dose ottimale attraverso l'alimentazione tuttavia non è semplice, dato che la vitamina D si trova solo in alcuni alimenti e arrivare a 1000 UI significherebbe mangiare una dose molto significativa al giorno di alcuni alimenti. In questo caso gli integratori alimentari possono senz'altro venirci in aiuto.

Apporto alimentare attraverso gli alimenti

Alimenti
Olio di fegato di merluzzo (1 cucchiaino)
Salmone fresco (85 gr)
Tonno in scatola (85gr)

Uova (1 intero)

Cereali per colazione (30 gr)

Le migliori fonti di vitamina D sono: il fegato, pesce marino (salmone, aringa, sardina), il tuorlo d'uova. Dosi minori si trovano anche nei funghi e nella carne rossa.

Qualche consiglio per assumere più vit.D

Aumentate nella vostra dieta i cibi ricchi di vitamina D

Esponetevi al **sole** almeno 20 minuti al giorno, tutto l'anno. Le persone con pelle scura devono passare più tempo al sole per produrre lo stesso livello di vitamina D, rispetto alle persone con la pelle chiara. Questo accade perché chi ha la pelle scura possiede più melanina, che può inibire la produzione di vitamina D.

Consuma più **pesce** e frutti di mare (gamberetti, ostriche, tonno, sgombro, sardine, acciughe).

Includi i **tuorli d'uovo** nella tua dieta: sono una grande fonte di vitamina D. Scegli però sempre uova biologiche.

Se è il sole ciò che manca nella città in cui vivi, prova la **lampada solare**: le lampade solari emettono radiazioni UVB che aumentano i livelli di vitamina D.

Prendete in considerazione l'idea di un **integratore**, specie nei mesi autunno-inverno.

Vitamina C

L'acido ascorbico è una sostanza indispensabile per la crescita e la salute di cellule e tessuti. E' molto importante nella cura dell'anemia perché agevola l'assimilazione del ferro.

Il fabbisogno giornaliero di vitamina C è di **90 mg** per gli uomini e **70 mg** per le donne, il dosaggio aumenta in caso di gravidanza e convalescenza.

Vitamina C Naturale o di Sintesi

Le differenze tra la vitamina C di origine naturale e quella sintetica non vanno ricercate tanto sulla vitamina C in sé, ma sulle molteplici sostanze ad essa associate.

Ad esempio, considerando una fonte naturale particolarmente ricca di vitamina C, l'**Acerola** (*Malpighia glabra*), dobbiamo riconoscere l'importante ruolo del **fitocomplesso**: l'insieme cioè di tutte quelle molecole che determinano l'attività biologica dell'Acerola, modulando il ruolo dei suoi principi attivi.

Quindi assumere 100 mg di vitamina C

di sintesi, pura e isolata, non equivale ad assumere lo stesso quantitativo di estratto secco di Acerola standardizzato in acido L-ascorbico.

Questo non perché la vitamina C sia differente, ma perché mentre nel primo caso abbiamo unicamente vitamina C, nel secondo caso abbiamo molteplici sostanze che ne modulano la biodisponibilità: **carotenoidi, vitamina B1,B2,PP, tannini** .

Integratori naturali di vitamina C:

Fonti naturali
Acerola (malpighia glabra) frutti
Rosa Canina (Rosa canina L) frutti

Baobab (<i>adansonia digitata</i> L) frutti
Camu Camu (<i>Myrciaria dubia</i>) frutti
Kakadu Plum (<i>Terminalia ferdinandiana</i>) frutti
Amla (<i>Amalaki</i> o <i>Emblica officinalis</i>)

Gli integratori alimentari indicati nella tabella sopra, possiamo trovarli in commercio in diverse formulazioni: pastiglie, polveri, MG(macerati gliceridi) o TM (tinture madri). Chiedi sempre al tuo farmacista o erborista quale fa al caso tuo. Attieniti alle dosi indicate in confezione o consigliate dal tuo farmacista di fiducia. Le dosi ad

ogni modo potranno variare nel corso del tempo in riferimento al tuo fabbisogno personale.

Alimenti ricchi di vitamina C

Alimento
Uva
Peperoncini
Ribes
Peperoni rossi
Prezzemolo
Latte vacca pastorizzato
Broccoletti di rapa
Rucola
Kiwi
Cavoli di Bruxelles
Cavolfiore

Lattuga
Spinaci
Mandarini
Fragole
Tarassaco
Arance
Limoni
Radicchio
Pomodori

In natura troviamo numerosi alimenti ricchi di Vitamina C, come vediamo dalla tabella sopra, tuttavia è bene ricordare che la cottura, elimina buona parte della vitamina C, pertanto, la dove

possibile, è bene consumare la verdura cruda, possibilmente bio, così da evitare residui di pesticidi.

#5 INTEGRATORI ALIMENTARI PER LO SPORT

Sebbene una buona idratazione, uno stile di vita salutare e una dieta bilanciata siano sufficienti a garantire la giusta energia per la performance sportiva, in situazioni particolari, potrebbe essere necessaria una integrazione con specifici supplementi dietetici.

Vediamone alcuni.

Maltodestrine

Le maltodestrine sono carboidrati complessi idrosolubili, in genere derivate dagli amidi (mais, grano, avena, riso, patata, batata, tapioca).

I carboidrati, come noto, rappresentano la fonte energetica fondamentale per il nostro organismo. Insieme alle proteine e ai grassi, ci forniscono le scorte energetiche indispensabili per compiere le azioni quotidiane e la pratica sportiva. Il glucosio, derivante dalla combustione dei carboidrati, è in grado

di produrre una quantità energetica (ATP) maggiore rispetto ai grassi, ma a differenza di questi, le riserve di carboidrati sono limitate e l'esaurimento di queste scorte provoca un calo della performance sportiva.

L'assunzione di carboidrati attraverso il cibo, sarebbe la soluzione migliore. Purtroppo però richiederebbe tempi di digestione troppo lunghi e assolutamente non conciliabili con i tempi di allenamento e di performance.

Rispetto ai carboidrati contenuti nei cibi, le maltodestrine hanno caratteristiche interessanti, specie per

gli sportivi:

Mantengono costanti i livelli glicemici e la metabolizzazione degli stessi risulta efficace per fornire energia durante lo sforzo fisico.

Sono facilmente solubili in acqua

Sono facilmente assimilabili in caso di carenze enzimatiche

Hanno un ridotto contenuto salino

Per rendere efficiente la performance sportiva e sfruttare al massimo il potere delle maltodestrine, lo sportivo deve assicurarsi che l'integratore sia costituito da maltodestrine di ottima

qualità con un D.E (destrosio-equivalenza) di valore 20/24.

Maltodestrine e Sport

L'integrazione di Maltodestrine è consigliata in particolare negli sport che necessitano di sforzi fisici protratti a lungo nel tempo (corsa, maratona, ciclismo, bodybuilding). Naturalmente devono essere dosati sia i tempi di assunzione che la concentrazione che può variare dal 7-8% al 10% (ovvero 50g di maltodestrine ogni 500g di acqua).

Controindicazioni

Le maltodestrine non hanno particolari controindicazioni, tuttavia si possono riferire alcuni effetti collaterali in coloro che ne fanno uso abituale: nausea, problemi gastrici, dolori epatici. E' bene quindi testarle prima dell'allenamento e pianificare con un esperto dosi e tempi di somministrazione.

Trigliceridi a catena media (MTC / MCFA)

Dall'inglese, *Medium Chain Triglycerides*, sono acidi grassi a media catena:

Acido caproico (6 atomi)

Acido caprilico (8 atomi)

Acido caprico (10 atomi)

Acido laurico (12

atomi)

Vantano caratteristiche dietetiche molto interessanti:

Entrano direttamente nel flusso

sanguigno

Sono molto digeribili

Non vengono immagazzinati nelle cellule adipose

Sono assorbiti rapidamente

Producono meno radicali liberi

Aiutano a neutralizzare la Grelina, l'ormone della fame, e ad aumentare la Leptina, l'ormone che segnala il senso di sazietà.

Quali benefici con gli MTC?

Gli integratori di MTC contengono tutti e quattro gli acidi grassi, cosa difficilmente riscontrabile negli

alimenti. Questo porta molti benefici per la salute.

A differenza dei Trigliceridi a catena lunga, non devono legarsi alla Carnitina, ma entrano direttamente nel mitocondrio, dove si completa la B-ossidazione, cioè la reazione che porta alla produzione di energia a partire dai grassi.

MTC negli alimenti

Possiamo trovare MTC negli alimenti? La risposta è sì, anche se ottenere il dosaggio esatto attraverso l'assunzione degli alimenti non è molto facile.

Vediamo dove si trovano gli MTC negli alimenti.

Inizio col dirti che pochissimi alimenti contengono Acidi grassi a catena media. Ad esempio, possiamo trovarli nel **latte** e in particolare nell'**olio di cocco**.

Rispetto agli altri oli, compresi quelli tropicali, l'olio di cocco vanta il miglior profilo nutrizionale. E' proprio dalla distillazione dell'olio di cocco che si ottiene infatti la maggior parte dei MTC impegnati sia in ambito sportivo che terapeutico.

Benefici e proprietà

La letteratura medica riferisce numerosi studi riguardanti l'utilità e l'efficacia clinica dei trigliceridi a media catena,

più precisamente:

Favoriscono il consumo delle calorie
in eccesso

Metabolizzano i grassi

Riducono l'appetito

Promuovono il dimagrimento

Migliora le condizioni nutrizionali in
pazienti affetti da patologie polmonari,
epatiche, pancreatiche

Aumenta le difese immunitarie

Dosi e uso

L'assunzione di trigliceridi a media
catena, dovrebbe essere sempre
supervisionato da personale medico. Le

dosi e la frequenza di assunzione potrà essere definita solo a seguito di una anamnesi sul singolo paziente.

Non potrò consigliare quindi una dose ottimale, ma senz'altro posso dire che dosi superiori a 80g /die porterebbero all'insorgenza di spiacevoli effetti collaterali quali: nausea, diarrea, vomito, crampi addominali, disturbi gastrici, irritabilità.

Creatina

È un derivato aminoacido con funzione di riserva di fosfati energetici a livello muscolare. Fin dalla prima metà del 1800 la creatina fu identificata come un componente organico presente nella carne. Nel 1847 Liebig confermò la scoperta ed evidenziò che l'attività fisica ne aumentava la concentrazione nei muscoli.

L'utilizzo di creatina può essere utilizzata a fini dietetici in relazione a particolari esigenze legate, per esempio, ad un aumentato fabbisogno o ad una

ridotta sintesi.

I cibi che la contengono in maggior misura sono:

Carne di manzo

Carne di maiale

Tonno

Salmone

Aringhe

Merluzzo

Quando è utile

L'integrazione di Creatina è consigliata agli sportivi durante gli allenamenti intensi, dal momento che è in grado di

ottimizzare il sistema anaerobico agevolando la produzione di ATP (Adenosin Trifosfato) una molecola energetica necessaria per l'attività muscolare. Per questo la Creatina risulta molto utile per migliorare la performance sportiva, per aumentare le scorte energetiche, rinforzare il tono muscolare.

Utilizzare integratori di Creatina risulta particolarmente utile in caso di **dieta vegetariana e vegana**, dal momento che queste diete escludono la quasi totalità di alimenti che contengono Creatina.

Senza altro molto utile per gli sportivi la cui attività richiede sforzi fisici intensi e

brevi: body building, corsa, sport di potenza. Poco utile invece in sport di resistenza come la maratona.

Dosi

La dose consigliata è pari a **3-6 g/die**, non può però superare un periodo di assunzione di 30 giorni.

Oltre tale periodo la dose non deve essere superiore a 3 g/die. Un eccesso di Creatina rispetto al fabbisogno dell'atleta non produce un miglioramento della prestazione, ma potrebbe sovraccaricare gli organi deputati al metabolismo di questa sostanza.

Avvertenze

Avvertenze da riportare in etichetta:

- in caso di uso prolungato (oltre le 6-8 settimane) è necessario richiedere il parere del medico;
- il prodotto è controindicato nei casi di patologia renale, gravidanza e al di sotto dei 12 anni.

Effetti collaterali

E' sempre bene, non mi stanco di ripeterlo, chiedere ad un medico e evitare il fai-da-te.

Fra i possibili effetti collaterali posso

esserci: disidratazione, diarrea,
problemi renali, nausea.

INTEGRATORI PER SPORT DI POTENZA

(body building, gare di sprint, nuoto, atletica)

INTEGRATORE
Creatina
Proteine
Aminoacidi ramificati
Sali minerali

INTEGRATORI PER SPORT DI RESISTENZA

(ciclismo, sci di fondo, scherma, podismo, nuoto di resistenza)

INTEGRATORE
Maltodestrine
Aminoacidi ramificati
Integratori vitaminici e salini
Carnitina

#6 FITOTERAPIA: un aiuto dalle piante

Eleuterococco

Conosciuto anche come “Ginseng Siberiano” , l’Eleuterococco è considerato la pianta dello sportivo e l’amico delle donne. Gli studi clinici e farmacologici hanno infatti dimostrato una spiccata funzione immunostimolante, tonica e adattogena. La droga è costituita dalla radice della pianta

(*Eleutherococcus senticosus*) e dai suoi rizomi.

L'Eleuterococco ha un'azione:

Adattogena

Antidepressiva

Stimolante

Antivirale

Afrodisiaca

Immunomodulante

L'Eleuterococco è in grado di contrastare l'astenia e i sintomi ad essa associati: stanchezza, debolezza muscolare, affaticamento, difficoltà di attenzione e perdita di concentrazione.

Indicato agli studenti e a chi è sottoposto a stress psichico.

Posologia

Si può trovare in diverse formulazione: Decotto, Tintura Madre, Estratto Secco (400 mg) tre volte al giorno.

Avvertenze

Non sono stati riportati effetti collaterali in seguito all'assunzione di Eleuterococco. Sebbene raramente, l'Eleuterococco può manifestare effetti collaterali come insonnia, pressione alta, tachicardia.

Rhodiola

Se il tuo problema è lo stress, specie se accompagnato da nervosismo e tachicardia, la Rhodiola è la pianta giusta per te. Ha un'azione adattogena e una spiccata azione destressante grazie all'azione di due glicosidi, il salidroside e la rosavidina.

La Rhodiola produce un aumento della capacità di attenzione e concentrazione plasmatica di beta-endorfine in grado di prevenire le variazioni ormonali indicative dello stesso di stress. E'

inoltre un cardioprotettivo, ha proprietà dimagranti dovute ad alcune lipasi in grado di accelerare la lipolisi e produrre energia. Incrementa i livelli di serotonina nel sistema nervoso centrale, svolgendo un'azione sedativa-anti-ansia.

La Rhodiola ha un'azione:

Adattogena

Stimolante

Sedativa del cuore

Antidepressiva

Afrodisiaca

Ipoglicemizzante

Immunomodulante

Si può assumere sotto forma di Tintura madre o Estratto Secco (300 mg).

Gingko Biloba

La droga è costituita dalle foglie che contengono derivati Flavonici (Catenine, Proantocianidine, Quercina) con un'azione protettrice celebrale ed antinfiammatoria, e derivati Terpenici (Gingkolidi, Bilobalide) .Questi ultimi migliorano il metabolismo energetico del cervello, la perfusione cerebrale e la resistenza all'ipossia.

E' una delle piante anti-age più usate per limitare i processi d'invecchiamento: problemi circolatori,

difficoltà mnemoniche, motilità degli arti inferiori.

Si trova in commercio spesso in associazione a Ginseng e Eleuterococco, in preparati atti a migliorare l'attività celebrale e la concentrazione, utile quindi in particolare a studenti, manager e persone sottoposte a stress mentale prolungato.

Il Gingko è indicato in caso di :

Stress psichico

Ridotta perfusione cerebrale (
demenza senile)

Degenerazione maculare retinica

Vertigini e acufeni

Effetti

Miglioramento metabolismo energetico dei tessuti

Vasodilatazione

Attività eparina

Posologia

Il Gingko va assunto in E.S. (Estratto secco) nelle dosi di **120/240 mg/die** per almeno due mesi.

Avvertenze

Non somministrare se vi sono problemi

di coagulazione o se è in corso una terapia anticoagulante.

Griffonia

La Griffonia Semplicifolia, regola il tono serotoninergico mantenendo costanti i nostri livelli di serotonina . La Serotonina è un ormone legato a funzioni importanti come la veglia, il senso di sazietà, la concentrazione: è misura del nostro “buonumore”.

E’ particolarmente utile contro la depressione, l’ansia e l’insonnia. Incrementa i livelli di serotonina, l’ormone del benessere, che regola l’appetito, il tono dell’umore e i ritmi

sonno-veglia.

Proprietà

Antidepressivo

Insonnia

Fame nervosa

Ansia

Stress

Posologia

Si consigliano **300-600 mg** di E.S.
(estratto secco) lontano dai pasti, per 2
volte al giorno.

Avvertenze

Sebbene l'assunzione di Griffonia sia ben tollerata, possono esserci effetti collaterali come nausea, bruciori di stomaco e meteorismo.

Per via della caffeina contenuta nella pianta, si sconsiglia l'uso un gravidanza e allattamento.

Damiana

Se il calo di energia interessa in particolare il vigore fisico, inibendo ad esempio la libido, la Damiana è la pianta giusta. Infatti nella medicina tradizionale questa pianta trova applicazione come rimedio afrodisiaco e nel trattamento di diversi disturbi sessuali come l'impotenza, la diminuzione della libido, la disfunzione erettile.

La Damiana o "*Turnera*" è nota anche col nome di *Tè Messicano*, ed era conosciuta già dal popolo

precolombiano dei Maya che la utilizzavano come tonico generale, diuretico e afrodisiaco. E' infatti un ottimo tonico e stimolante neuromuscolare, possiede proprietà antidepressive e ansiolitiche e viene spesso associato ad altre droghe vegetali come il Ginkgo Biloba e la Maca.

Grazie alle sue proprietà fitoterapiche e alla *damianina*, un principio amaro dalle proprietà neurotoniche, antispastiche, tonificanti, la Damiana agisce sul sistema nervoso centrale con effetti rilassanti, e sul sistema nervoso autonomo migliorando la circolazione del flusso sanguigno con un'azione

vivacizzante generale.

Indicazioni terapeutiche

Depressione

Letargia

Dispepsia nervosa

Stress

Insonnia

Esaurimento nervoso

Frigidità

Ansia

Impotenza maschile di origine
psicologica

Dismenorrea

Dosi

Si consiglia di assumere non oltre **800 mg di ES** (estratto Secco) al giorno, sotto forma di compresse o capsule, mattino e sera lontano dai pasti.

Avvertenze

La Damiana andrebbe assunta per cicli di 2 settimane. In genere è ben tollerata, tuttavia dosaggi superiori a quelli indicati, potrebbero causare alcuni effetti collaterali come mal di testa, dolori a al fegato e alla prostata. Inoltre poiché interagisce con i farmaci

indicati per il controllo della glicemia, è controindicata in pazienti diabetici.

Guaranà

Il Guaranà si ricava dai semi di *Paullinia Capuana*, macinati e impastati con farina di *Cassava*, un tubero ricchissimo di amido, quindi di energia.

Dal sapore amaro ed astringente, fortemente speziato, è particolarmente ricca di caffeina (dal 2,5 all'8%).

In commercio si trovano bevande energetiche, caffè al guaranà, oltre che integratori alimentari specifici.

Nei supplementi dietetici il Guaranà si

trova solitamente sotto forma di Es (estratto secco) o semi.

Dosi

Le dosi di assunzione variano, ma in ogni caso non bisogna fare un uso prolungato e non bisogna mai eccedere. Si consideri che 1gr di Guaranà contiene circa 50 mg di caffeina (circa il 5%), poco meno di una tazzina intera di caffè.

Proprietà

Stimolante: maggiore attenzione e concentrazione mentale

Riduce la sensazione di fatica

Antidiarroico

Leggero diuretico

Accelera il metabolismo corporeo

Avvertenze

Essendo molto ricco di caffeina , è sconsigliato nei bambini, nei soggetti ipertiroidei e nei distonici. Può inoltre causare tachicardia, ipereccitazione, palpitazioni, insonnia, ansia. Non assumere il Guaranà insieme alla Creatina.

#7 SUPERFOODS PER COMBATTERE LA STANCHEZZA

Ginseng (radice)

Col termine Ginseng si indicano 11 specie appartenenti alla famiglia delle *Araliaceae*. Tra tutte, la più usata è la *Panax Ginseng*. La droga è ricavata dalle radici e trova larga applicazione nell'ambito della Medicina Tradizionale Cinese che considera il Ginseng il

rimedio d'eccellenza contro
l'invecchiamento e come rivitalizzante.

Proprietà

Adattogena

Tonico

Stimolante

Antidepressiva

Afrodisiaca

Immunomodulante

Anticancerogeno

Antiossidante

Probiotico

Il Ginseng agisce principalmente su due livelli:

- 1. NEUROPROTEZIONE: protegge le cellule nervose dallo stress ossidativo
- 2. PERFORMANCE: migliora le competenze cognitive, l'apprendimento e la memoria.

Diversi studi hanno confermato che il ginseng agisce sull'asse ipotalamo-ipofisi aumentando il rilascio di ACTH, un ormone che induce la liberazione surrenale di cortisolo "l'ormone dello stress". Il cortisolo migliora la risposta agli stress psicofisici stimolando la funzionalità del sistema nervoso centrale.

Il Ginseng è particolarmente indicato in caso di :

Affaticamento

Stress

Insonnia

Gastrite

Ipotensione

Diabete mellito tipo II

Posologia

La dose consigliata è di 200 mg di E.S. (Estratto Secco) al giorno.

Avvertenze

Non utilizzare il ginseng in concomitanza con l'assunzione di farmaci come: fenelzina, chemioterapici, ipoglicemizzanti orali, insulina, diossina, ormoni e stimolanti.

Deve inoltre essere evitato in caso di gravidanza e allattamento, ipertensione e tendenza alle emorragie.

Moringa

Può essere normale ai cambi di stagione accusare stanchezza, calo di energia e svogliatezza.

Questo superfood indiano è una vera bomba energetica ricca di principi nutritivi, particolarmente utile per contrastare la stanchezza stagionale.

La Moringa e' ricca di vitamine A, C e vitamine del gruppo B, sali minerali, flavonoidi, quercina, polifenoli che ci proteggono dai radicali liberi. E' inoltre un antinfiammatorio naturale e contrasta

malattie croniche come il diabete, malattie cardiovascolari e obesità.

Proprietà

Antiossidante

Antistress

Antinfiammatorie

Anti-iperglicemizzanti

Antitumorale

Quando usale la Moringa

Astenia primaverile

Cambi di stagione

Insonnia

Cattivo umore

Calo di concentrazione

Convalescenza

Irrequietezza

Avvertenze

Un utilizzo smodato e prolungato della Moringa può avere effetti lassativi e può contribuire all'insorgere di reazioni allergiche. Da evitare in caso di gravidanza e allattamento e in corso di particolari terapie farmacologiche.

The Verde

Se siete abituati a prepararvi caraffe di caffè per stare svegli e concentrati, sappiate che esiste una valida alternativa. L'abuso di caffeina, provoca oltre che nervosismo e irritabilità anche un calo della concentrazione a lungo termine e senso di affaticamento. Il the verde è un'ottima alternativa al caffè con in più numerose proprietà benefiche per tutto l'organismo.

E' ricchissimo di vitamine: vit.A (protettrice di pelle e mucose), vit. C (

potenzia il metabolismo cellulare e stimola il sistema immunitario), vit.E (antiossidante, combatte l'invecchiamento e l'infertilità), vit.K (antiossidante, regolatore del transito intestinale), vit.gruppo B (aumentano le resistenze agli stress psico-fisici, regolano il sistema nervoso e l'attività cardiaca, importanti nel processo di rigenerazione cellulare).

Il the verde contiene inoltre:

Rame: necessario per l'assorbimento del ferro, ha effetti analgesici e antinfiammatori.

Potassio: ha effetti sul sistema nervoso centrale e sull'apparato

muscolare

Clorofilla: azione disinfettante,
mineralizzante

Catechina: azione antinfiammatoria

Manganese e Fosforo : Migliorano le
funzioni cerebrali

Flavonoidi: effetto calmante e
antistress, regolano gli equilibri
ormonali

Effetti

Miglioramento dell'attenzione e delle
performance cognitive

Memoria a breve e lungo termine

Perdita di peso

Riduzione colesterolemia

Avvertenze

Il the verde interagisce con alcuni farmaci come: anticoagulanti, aspirina, cardiostimolanti, antiepilettici, benzodiazepine. Chiedi consiglio al tuo farmacista di fiducia prima di iniziare l'assunzione del the verde.

Maca

La Maca peruviana, o “ginseng peruviano” è un superfood eccezionale, ricco di principi nutritivi essenziali, particolarmente efficace in caso di stanchezza e stress. Normalmente si trova in polvere e basta aggiungerne un cucchiaino raso alla tua bevanda o a yogurt e frullati.

É un vero concentrato di vitamine (A,C, gruppo B), steroli vegetali, minerali (Calcio, Fosforo, Ferro, Zinco, Magnesio), acidi grassi, minerali e

carboidrati, che lo rendono un rimedio eccezionale nelle patologie a carico del sistema nervoso e in caso di anemia poiché aumenta i livelli di emoglobina nel sangue.

E' utile in tutte la “sindromi da vuoto energetico”, caratterizzate da stanchezza cronica, calo del desiderio sessuale, caduta di capelli, pelle atona, apatia. La Maca è un tonico per tutto l'organismo, tonifica i muscoli e incrementa la massa magra.

Quando assumere la Maca

Stanchezza cronica

Stress fisico e psichico

Calo della libido

Disfunzioni erettili

Posologia

Sono consigliate dosi tra i **1500 e i 3000 mg/die** sia in polvere che in capsula.

Nel caso di capsule gelatinizzate da 500 mg si consigliano da 3 a 6 capsule al giorno.

Avvertenze

Evitare la Maca in caso di ipertiroidismo e ipertensione.

Sconsigliata in caso di gravidanza e allattamento.

Açai

Definito “ il frutto della vita” dagli Indios dell’Amazzonia, le sue bacche rappresentano il superfood antiossidante per eccellenza. Infatti le sue bacche contengono il doppio di antiossidanti dei mirtilli, già ricchissimi di antiossidanti. Contiene vitamine, sali minerali, antiossidanti ed oligoelementi, grassi insaturi essenziali come Omega 3,6 e 9.

Nell’Açai sono presenti 30 volte gli antiociani presenti nell’uva rossa: gli antiociani aiutano a mantenere sano

l'apparato cardiovascolare.

Grazie alle sue preziose caratteristiche nutrizionali, al contenuto in polifenoli, antiociani e vitamine, questo frutto ha un'azione energizzante e rinvigorente su tutto l'organismo.

Dall'aroma dolce, le bacche come anche l'olio di Açai possono essere utilizzati in cucina come condimento nell'insalata, nello yogurt, per la preparazione di dolci e frullati.

Proprietà

Energetico

Anti-aging

Dimagrante

Protegge dal colesterolo in eccesso

Combatte lo stress ossidativo

Anticancro

Riduce il rischio di malattie
cardiovascolari

Avvertenze

Non vi sono controindicazioni rilevanti, tuttavia è bene evitare la somministrazione in caso di ipersensibilizzazione individuale, allergie e intolleranza specifica.

#8 INTEGRATORI AYURVEDICI

In questo capitolo presenterò brevemente alcuni rimedi Ayurvedici, preparati secondo le ricette e i principi dell'**āyurveda**, utili per vincere la stanchezza e rinvigorire mente e corpo.

Secondo la Medicina Ayurvedica, la sindrome da stanchezza cronica, detta *Bala Kshaya*, è causata da un accumulo di tossine, con conseguente disarmonia tra corpo, mente e spirito. Rimuovere le

tossine sarà quindi il primo passo per ritrovare l'equilibrio e la forza. Rimuovere le tossine è possibile grazie a una dieta disintossicante, seguita da *Pancha Karma*, che utilizza massaggi a base di oli medicali, tecniche di pulizia del corpo e terapie a base di erbe.

Naturalmente i rimedi dell'antica tradizione medica indiana sono moltissimi, quelli che ho selezionato sono facilmente reperibili nelle farmacie o erboristerie occidentali.

Essendo in commercio come "integratori alimenti" non necessitano di alcuna ricetta medica, tuttavia io consiglio

sempre di farsi seguire e consigliare dal proprio naturopata, terapeuta ayurveda, medico o farmacista, specie in caso di pazienti affetti da particolari patologie o con cure farmacologiche in corso.

Ashwagandha

Chiamato anche “ginseng indiano “ o “ciliegia invernale”, l’Ashwagandha si ricava da una pianta comune in India, la *Withania somnifera*.

E’ una delle piante adattogene maggiormente usate in India grazie alla sua proprietà di tonico generale ed energizzante. Infatti, non a caso, il suo nome in Sanscrito significa “odore di cavallo”, rimandando all’idea di forza, potenza e resistenza fisica dell’animale. Come pianta adattogena è in grado di

combattere efficacemente lo stress sia fisico che mentale e l'ansia, inoltre migliora le performance fisiche e muscolari, pertanto è un rimedio utile anche per gli sportivi.

Proprietà:

Tonico

Adattogeno

Afrodisiaco

Nervino

Antinfiammatorio (fegato-stomaco)

Migliora la fertilità

Aumenta la produzione di testosterone

Migliora le funzioni cognitive

Aumenta la memoria

Blissful Men

E' una formulazione ayurvedica ideata per bilanciare e rivitalizzare le fisiologia maschile. Blissful men è un **Rasayana**, cioè un tonico generale ringiovanente, che aiuta a sostenere il vigore e i tessuti dell'apparato riproduttivo. Migliora la resistenza e aumenta la forza fisica. Per queste sue caratteristiche è un rimedio d'eccellenza per gli uomini che svolgono sport di forza o di resistenza. Inoltre diminuisce i tempi di recupero e favorisce l'aumento della massa

muscolare.

E' composto principalmente da 3 piante
:

- 1. Withania somnifera dunal: tonico-adattogeno
- 2. Tribulus terrestris l.: tonico, sostegno metabolico.
- 3. Pueraria lobata: regolatore cardiovascolare

Posologia

Consiglio di assumerne 2 compresse al giorno con acqua abbondante per un periodo di 2-6 mesi. Per aumentare la resistenza e la forza, se ne possono assumere 4 compresse: 2 al mattino e 2

alla sera.

Blissful Mind

Questo preparato ayurvedico è adatto sia agli uomini che alle donne, ed è un tonico eccezionale per la salute di mente e corpo.

Nella medicina indiana Blissful Mind rientra nei **Medhya Rasayana**, cioè si tratta di un tonico cerebrale, particolarmente adatto quindi nelle condizioni di stress e stanchezza mentale, nelle problematiche legate al calo di attenzione e concentrazione.

Facilita il riequilibrio della parte emozionale, ristabilisce l'ordine là dove vi è "disordine mentale", affollamento di pensieri ed emozioni difficili da gestire.

Giorno dopo giorno, aiuta il nostro corpo a liberarsi degli effetti nocivi delle emozioni negative. Aumenta la resistenza fisica e mentale in particolare, anche in situazioni di forte stress.

Secondo la tradizione ayurvedica, questo preparato aiuta il sistema nervoso centrale a ristabilire l'equilibrio, donando calma, stabilità

emozionale e capacità di adattamento.

E' composto da :

- 1. *Withania somnifera dunal*: tonico-adattogeno
- 2. *Centella asiatica*: migliora il microcircolo, potenzia le funzioni cognitive
- 3. *Gingko biloba*: memoria e funzioni cognitive

Posologia

Si consiglia 1 compressa due volte al giorno, una al mattino appena svegli e un'altra alla sera per almeno 3 mesi.

Chywanprash

Questo preparato ayurvedico è una marmellata composta da: miele, ghee, amla, cardamomo, chiodi di garofano, olio di sesamo, pepe, bambù.

In realtà la ricetta esatta prevede oltre 40 piante officinali tra cui l'amlà, o uva urina indiana, ricchissima di vitamina C e flavonoidi.

Secondo la tradizione indiana Chywanprash è un Rasayana, un rinvigorente, indicato in tutti i casi di astenia psicofisica in qualsiasi età,

debolezza dopo malattie e interventi chirurgici, stati di forte stress.

È un Tridosha, quindi bilancia tutti e tre i Dosha di Vata, Pitta e Kapha, le tre “costituzioni” ayurvediche.

Il suo nome, secondo la tradizione, si deve al saggio Chyawan, che secondo l'antica leggenda indiana, sposò in tarda età una principessa giovane e bellissima. Ma data la sua età, si rese conto che sarebbe stato solo un peso per la sua giovane sposa, e così chiese aiuto ai medici ayurvedici che gli prepararono una miscela speciale che restituì al saggio vigore e forza fisica. Così quella miscela, venne chiamata Chywanprash

in suo ricordo.

Come si usa

La dose consigliata è di 2 cucchiaini di marmellata due volte al giorno, la mattina e la sera: si può consumarla così come è, oppure spalmata su pane o fette biscottate. Oppure se preferisci puoi scioglierla in una tazza di the verde o in un bicchiere di acqua.

Avvertenze

Non utilizzare in caso di diabete e

iperglicemia, dato l'elevato contenuto di zuccheri.

Triphala

Oltre ad essere un preparato detox che favorisce l'eliminazione delle tossine e favorisce le funzioni degli organi emuntori, il Triphala è un tonico mentale e aiuta in particolare a ritrovare e mantenere la lucidità mentale.

E' un preparato Rasayana, con una azione tonica e rinvigorente. Facendo parte della categoria dei **Yogavahim**, migliora l'azione di ciò a cui si associa. Per questo viene usato comunemente nei protocolli di cura della medicina

ayurvedica, spesso in associazione ad altri rimedi.

Il Triphala è un riequilibrante Tridosha, cioè agisce su tutti e tre i Dosha e le problematiche ad essi connesse: processi metabolici (Pitta), sistema nervoso (Vata), integrità strutturale dell'organismo (kapha).

E' composto dall'Amalaki ("l'erba infermiera" che rafforza il sistema immunitario, ha un potere antiossidante ed antinfiammatorio), l'Haritaki ("l'erba di Buddha" , ha un'azione disintossicante e epatoprotettiva, antivirale e espettorante); il Bibhataki, un eccellente ringiovanente e tonico del

cervello. Questa miscela rappresenta un vero concentrato di salute senza effetti collaterali.

Posologia

Come cura preventiva si consiglia un cucchiaino da caffè al giorno, in polvere da miscelare in acqua o in una bevanda sia calda che fredda, per almeno 20 giorni; se invece la assumiamo come cura, si consiglia di raddoppiare la dose e proseguire per un altro mese.

Shanti Samya

Se il vostro problema è l'insonnia, o se vi sentite stanchi al mattino appena alzati perché non avete avuto un riposo ristoratore, questo rimedio ayurvedico fa per voi.

Shanti favorisce le funzioni del sistema nervoso, ha un'azione rasserenante, rilassante, concilia il sonno fisiologico.

Se assunto al mattino, contribuisce a calmare l'ansia, la tensione mentale, assunto alla sera prima di andare a letto, rasserena e libera la mente favorendo il

riposo. Nelle persone iper-emotive, aiuta a mantenere il controllo di sé.

Può essere assunta più volte nell'arco della giornata in quanto dona serenità e calma, nello svolgimento delle attività quotidiane può quindi risultare un valido sostegno.

Si trova in commercio sotto forma di tisana. Va bevuta calda, appena preparata. Non può essere conservata per non alterare le sue proprietà .

E' composta da numerose erbe e fiori: Ance stellato, Coriandolo, Finocchio, Tilia, Arancio, Passiflora, Camomilla, Liquirizia, Chiodi di Garofano, Malva, Cannella, Melissa.

Posologia

1/2 cucchiaino da minestra in una tazza di acqua calda . Lasciare in infusione per 8 minuti, filtrare e bere.

Brahmi

Il Brahmi, conosciuto anche col nome scientifico di *Bacopa monnieri* è uno dei rimedi più utilizzati in India soprattutto per contrastare lo stress e le sintomatologie ad esso connesse: calo di memoria, difficoltà di attenzione, dolori diffusi, cefalee, insonnia. E' infatti un ottimo rimedio contro il mal di testa, l'insonnia e l'ansia.

Favorisce il rilassamento della mente e del corpo. Si può trovare in commercio l'olio di Brahmi per un massaggio total

relax, oppure per un automassaggio alle tempie che consiglio di fare la sera prima di andare a letto per favorire un riposo sano e ristoratore.

Per uso interno, si trova sotto forma di polvere da sciogliere in acqua o aggiungere a thè e bevande.

Usi:

- . Uso interno (tisana): rinvigorente, rivitalizzante
- !. Uso esterno: maschera capelli anticaduta; antiforfora; Massaggio rilassante riequilibrante.

#9 PRENDITI CURA DEL TUO INTESTINO

Riguardo alla Sindrome da Stanchezza Cronica, una ricerca recente della Cornell University e pubblicato nella rivista Microbiome ha individuato la possibile causa della sindrome da stanchezza cronica in un **microbioma intestinale anomalo**. L'infiammazione intestinale sarebbe in grado di scatenare una reazione immunitaria alla base dei sintomi della patologia. Questa malattia,

che interessa soprattutto gli individui tra i 40 e 60 anni, specialmente di sesso femminile, prova una sostanziale riduzione delle capacità sociali, lavorative, scolastiche e relazionali.

Un fattore di rischio è senz'altro rappresentato dal sovrappeso e dalla vita sedentaria, infatti chi non fa attività fisica corre un rischio maggiore di ammalarsi.

Anche lo stress gioca un ruolo fondamentale: depressione, isolamento sociale, problemi di relazioni sociali e professionali possono incidere fortemente nello sviluppo della patologia.

L'intestino è un organo molto importante da cui dipende la salute dell'intero organismo. La prima regola per mantenerlo sano, è alimentarsi bene. Via libera quindi ad alimenti ricchi di **fibre** (frutta, verdura e cereali integrali), e ai **probiotici** (kefir, yogurt bianco, miso).

Altri alimenti andrebbero invece eliminati del tutto: zucchero bianco, alto contenuto di sale, bibite gassate, alcool, farine raffinate (tipo 00).

Da non trascurare l'**idratazione**, attraverso l'assunzione dell'acqua da assumere nella misura di non meno di 8-

10 bicchieri al giorno. Un corretto equilibrio idrico è indispensabile per regolarizzare l'intestino.

Oltre a bere ed alimentarsi nella giusta maniera, è molto importante fare **attività fisica**, infatti il movimento aiuta a regolarizzare l'intestino. A tal proposito, preferisci attività di tipo aerobico, come corsa, cyclette, nuoto, o anche una semplice camminata almeno 30' a passo veloce.

Ricorda che l'esercizio fisico costante non aiuta solo a stimolare la motilità intestinale e il metabolismo, ma aiuta a scaricare lo stress accumulato i cui effetti si ripercuotono sulla salute di questo prezioso organo: l'intestino.

#10 STANCO O TRISTE?

“Come stai?”- “Tutto bene, solo solo un pò stanco”-

Quante volte hai risposto così! E quante volte invece hai fatto invece cose straordinarie dopo un lunghissimo turno di lavoro, una giornata intensissima o una pesante sessione di allenamenti in palestra?

E allora, è stanchezza oppure tristezza? Come fare a riconoscerla?

E' vero, a volte ci sentiamo stanchi, annoiati da una vita poco stimolante, avvolta in un grigiore vuoto privo di significato. E quando il nostro viso fa trasparire all'eterno questa sensazione, viene subito riconosciuta da chi ci sta vicino, e alla domanda "come stai" rispondiamo sempre nello stesso modo "siamo stanchi, nient'altro che stanchezza". Tuttavia sotto questa maschera si nasconde la vera ragione del nostro stato, la tristezza, quella morsa al cuore e alla mente che ci tiene la mano durante la giornata e ci conduce in un unico sentiero, quello del raccoglimento e dell'apatia.

Tutti, ammettiamolo, abbiamo avuto a che fare con questa situazione, e non una , ma più volte nel corso della nostra vita. La consideriamo qualcosa di sbagliato, qualcosa da combattere, se non addirittura qualcosa di patologico. Senza neanche chiederci il perché, quando è iniziata, a seguito di quale evento, senza cercare di capirne la sua anatomia e la sua genesi, vogliamo solo una cosa, eliminarla nel più breve tempo possibile.

Precisiamo, la tristezza, non è patologica, non è sinonimo di depressione, almeno sino a quando

questa sensazione non prende il controllo assoluto della nostra vita, pregiudicandone la qualità, sino a quando non si accompagna a pensieri ossessivi e ad altre manifestazioni che richiederebbero l'aiuto di uno specialista. Diversamente la tristezza è uno stato emotivo che deve essere compreso.

Possiamo andare dal medico e dirgli che ci sentiamo giù, e le analisi confermerebbero che non abbiamo carenze di ferro o magnesio, nessuna alterazione della funzionalità tiroidea, nessuno squilibrio ormonale. Insomma, nessuna patologia che possa esserne la causa. Potrebbe dirci che si tratta del

cambiamento di stagione, una distimia tipica dell'autunno o della primavera. E così che, messo da parte l'aiuto del medico, ci rivolgiamo al farmacista o andiamo dal naturopata per avere un aiuto.

Ebbene, il dialogo già di per sé il primo passo di guarigione, aiuta a focalizzare il problema e a prenderne consapevolezza. La natura offre poi numerosi rimedi per aiutarci a ritrovare la via, a ristabilire l'armonia e l'equilibrio psico-fisico. Pensiamo ad esempio alla Floriterapia, ai trattamenti armonici con i Cristalli, alla Fitoterapia alla Musicoterapia. Eppure, se lasciamo

che l'aiuto venga esclusivamente dall'esterno senza assumere la responsabilità del nostro malessere, il cammino di guarigione sarà molto lungo e non sono certa dei risultati. Ci sono stati emotivi che non richiedono l'aiuto di farmaci, compresi quelli naturali. Tuttavia, dopo aver sperimentato questo malessere, è normale commettere l'errore di trattare il sintomo, o meglio, soffocare il sintomo attraverso una sostanza, naturale o di sintesi, senza prima neanche cercare di affrontare con le nostre energie il vero problema: la tristezza.

Perché ci sentiamo stanchi quando siamo tristi?

I meccanismi cerebrali che regolano le nostre emozioni sono molto complessi e diversi l'uno dall'altro.

La dopamina, rilasciata da alcune cellule nervose specializzate, si diffonde nel cervello quando soddisfiamo i bisogni primari della fame della sete, oppure quando siamo euforici per aver superato un esame o vinto una partita . Endorfine e BDNF (neurotrofina) sono le sostanze chimiche che combattono lo stress, bloccano la sensazione di dolore stimolando i centri del piacere.

Se la gioia è l'origine di una serie di connessioni cerebrali e iperattività

cellulare, la tristezza è invece una emozione che risparmia sulle risorse. E lo fa per uno scopo ben preciso: metterci a riposo. Il cervello vuole dirci che è giunto il momento di fermarci. Per fare questo stacca la spina. Ci toglie energie. Ci dice che dobbiamo riflettere sulla nostra vita, su ciò che non va bene. Dobbiamo sollevare quel velo grigio che avvolge le nostre giornate e vedere cosa c'è sotto.

Trattare solo il sintomo, reprimerlo con analgesici, vitamine, integratori, non risolverebbe affatto la ragione del nostro malessere.

Se non ci fermiamo e ci occupiamo di ciò che veramente ci disturba o ci preoccupa, la tristezza crescerà, nutrita

dalla nostra inerzia e dall'incapacità di affrontarla.

#11 ENERGIA EMOTIVA: 10 REGOLE per vincere la stanchezza

**1. La tristezza non va medicalizzata,
va ascoltata.**

Per prima cosa non dobbiamo vedere la tristezza come un nemico da battere, e neanche come un disordine da trattare. Iniziamo a vedere la tristezza come una

voce interiore da ascoltare, un'emozione utile alla nostra crescita interiore.

La stanchezza, la mancanza di energie, sono solo il prodotto finale della tristezza. Non potremmo affrontare la stanchezza e il calo di energie, finché non andremo a trattare la causa che le ha generate.

2.Liberati dai pesi.

La nostra vita è piena di pesi, pensaci un pò su! Quante cose facciamo ogni giorno che in fondo non vorremmo fare, non ci appartengono. Quante persone frequentiamo con cui in fondo ma non vorremmo avere nulla a che fare. Quante regole ci siamo imposti o ci sono state

imposte dall'esterno, dalla famiglia, dal capo, ma non le condividiamo. Le accettiamo, le sopportiamo e dentro nel mentre freme la rabbia e l'exasperazione.

Liberati dai pesi. Scoprirai che molti di questi li hai portati proprio tu nella tua vita. Senti quanto sei leggero, quanto puoi camminare veloce senza quei pesi. Non sentirti colpevole di aver lasciato quei pesi sul ciglio della strada mentre percorrevi il tuo cammino. Infatti, il cammino è il tuo, di nessun altro, e sei tu a decidere con chi percorrerlo, con quali mappe (le regole) e con quei tempi (i tuoi).

3.Fai spazio

Per avviare un cambiamento, è importante prima liberarsi di tutto ciò che non serve più, che non si vuole più. Fare spazio vuol dire lasciare la possibilità di realizzare tutto ciò che si sta cercando. La verità è che se non facciamo spazio, se non facciamo entrare nelle nostre vite aria nuova, qualsiasi elemento di cambiamento finirà per dissolversi nel disordine delle nostre vite. La vita è un flusso continuo di rapporti, situazioni, opportunità. Viene e va. E' necessario fare spazio al nuovo che arriva, nella nostra mente, nel nostro cuore e anche sul piano fisico

naturalmente. Già, perché anche il nostro fisico cambia in continuazione, noi non siamo uguali a 10 anni fa, ne nella mente ne nel corpo. Tutte le cellule del nostro fisico si sono rinnovate e ora siamo un'altra persona.

Iniziamo dal nostro corpo.

Quando ti sei concesso l'ultimo massaggio? Quando sei stato l'ultima volta a cena in un buon ristorante?

Quando hai fatto una lunga camminata al parco? Da quando non vai dal parrucchiere?

Iniziamo a prenderci cura di noi stessi, iniziamo dal nostro corpo, amiamolo, prendiamocene cura giorno dopo giorno.

Facciamo pulizia nella nostra casa.

Liberiamo la nostra casa da tutto il superfluo. Ricorda le energie ristagnano nel disordine e nella sporcizia. Una bella pulizia della casa farà scorrere nuova energia nel nostro ambiente.

Armadi, cassetti, sono pieni di oggetti che non ci servono, li abbiamo lasciati lì perché “ non si sa mai”. Liberatene. Se ci siamo dimenticati di averli, è perché non ci appartengono più. Regala o vendi ciò che non usi o ciò che non appartiene più alla tua nuova vita, potrebbe essere utile senz'altro a qualcun altro. Cambia colore alle pareti, la camera da letto, meglio sia bianca , colore neutro, sa di pulito e ordine. La mente a riposo non ha

bisogno di colori stimolanti (rosso, viola). Nel tuo studio usa un colore portatore di energia: tutte le tonalità di giallo-arancio.

Rivedi la disposizione dell'arredo e anche li fai spazio. Crea il “tuo spazio”, l'angolo della lettura, quello per fare yoga o meditare.

Aggiungi delle piante, porteranno una boccata di ossigeno agli ambienti, ristorano la mente, fanno fluire le energie stagnanti.

4. Libera la mente.

In quella scatola, la tua testa, abitano i pensieri, le convinzioni, le emozioni del passato e quelle del presente, i sogni e i desideri per il futuro. Sempre in quella scatola si annidano anche le nostre paure, i limiti che ci siamo imposti o che ci hanno imposto, le idee che ci siamo fatti di noi stessi e del mondo in cui viviamo.

Solo un nuovo atteggiamento più fluido nei confronti della vita, più amorevole nei confronti di noi stessi, ci aiuterà a identificare ciò che è più adatto alla

nostra natura e ci darà la forza per percorrere quel cammino che appartiene solo a noi. Se la tristezza è entrata nelle nostre vite è solo perché noi le abbiamo aperto la porta.

Possiamo concedere alla nostra vita un'alternativa: cambiare il nostro sistema di credenze, il peso delle nostre convinzioni, liberarla dai pesi, ricercare l'essenziale.

5.Allena la tua mente alla positività

Inizia a vedere la tua mente come una palestra in cui allenare pensieri positivi. Inizia dalle **affermazioni positive**.

Ascoltare affermazioni positive è uno strumento potente per migliorare la

qualità dei nostri pensieri e di conseguenza delle nostre azioni.

Esercizio n.1

Puoi cominciare dallo scrivere in un quaderno 10 affermazioni positive che dovrai rileggere tutte le mattine al risveglio e la sera prima di andare a letto. Potete anche registrare un audio della vostra stessa voce che ripete queste affermazioni positive.

Si apprende attraverso 3 canali: visivo, uditivo, motorio.

Se con questa prima tecnica abbiamo soddisfatto gli uditivi (quelli che apprendono ascoltando) ora pensiamo ai visivi.

Esercizio n.2

Una tecnica che spesso suggerisco spesso è quella del poster.

La **tecnica del poster** consiste nel realizzare un poster con ritagli di immagini e scritte che riguardano i nostri propositi. Cosa vuoi realizzare? Dove vuoi andare? Come vuoi sentirti? Ora cerca immagini che possano rappresentare questi propositi. Incollale sul poster, aggiungi le scritte che vuoi, poche però, limitati alle “parole-chiave”. Non scriverai “voglio andare questa estate alle Maldive”, scrivi solo “Maldive” e magari incollaci a fianco una bella immagine. Immaginati già li,

come ti sentiresti in una di quelle meravigliose spiagge sotto una palma ad ammirare il mare? Inizia a sentire le sensazioni che proveresti nel realizzare i tuoi propositi. Sentiti come se avessi già realizzato ciò che vuoi. Ricorda che non vi sono limiti a ciò che puoi realizzare. Se i limiti esistono è solo perché te li sei imposti o ti hanno fatto credere di non essere capace di fare qualcosa. Il poster devi poterlo vedere più spesso possibile, quindi mettilo nell'ambiente dove passi più tempo.

6. Fai Meditazione

Dedica almeno 10 minuti al giorno alla **meditazione**. Quando lo fatte, andate

“nell’angolo della meditazione” che avete scelto facendo spazio nella vostra casa, spegnete cellulari e qualsiasi dispositivo elettronico, chiudete i vostri occhi. Ci siete solo voi. I respiri si fanno intensi e profondi. Lenti. Ora, iniziate a osservare i pensieri così come vengono. Li osserviamo ma non li controlliamo. Semplicemente osserviamo come arrivano e vanno via. Ricorda, noi siamo esseri energetici. Non siamo i nostri pensieri, siamo molto di più. Mentre li osserviamo, facciamo un sorriso interiore. I pensieri arrivano e vanno via. Noi restiamo. Siamo forti e la nostra mente è lucida. Apriamo i nostri occhi lentamente, osserviamo la stanza,

sentiamo come siamo al sicuro, abbiamo tutto ciò che ci serve per essere felici e anche di più. Il superfluo non ci interessa. Il rumore non ci interessa. Siamo esseri fatti di energia, e siamo potenti. La nostra mente è la nostra forza.

Ora incanaliamo questa forza in pensieri positivi, idee, gesti. Le situazioni che creeremo saranno situazioni positive e si accompagneranno a persone positive.

Abbiamo fatto spazio, ci siamo liberati dai pesi, abbiamo chiuso la porta alla tristezza e ai pensieri malinconici.

Abbiamo imparato che il passato non ci

appartiene più, che non possiamo cambiare ciò che è stato, anche il futuro non ci appartiene perché non lo possiamo prevedere ma solo immaginare, ciò che possiamo invece vivere è il nostro presente, e dobbiamo viverlo appieno con tutti noi stessi.

7. Sentiti grato.

La gratitudine è una forza potente. Hai tanto, ma non ne conosci il valore. Spesso dimentichiamo lo stretto legame che esiste tra l'infelicità e la gratitudine, o meglio, l'assenza di gratitudine. Quando sei stanco, infelice, ci sono buone probabilità che ti ritrovi l'intera

giornata a lamentarti. Ti lamenterai per un oggetto fuori posto, un appuntamento saltato, il traffico in strada, una parola di troppo. La gratitudine è una delle forze cosmiche più potenti che esistano. Quando ti sei fermato l'ultima volta ad ammirare un tramonto? Quando è l'ultima volta che hai osservato la bellezza del volto di cui figlio mentre dorme? Quando hai sentito l'ultima volta l'odore della rugiada e quando il profumo dei fiori nel tuo balcone? Quando hai ballato il tuo brano musicale preferito?

La gratitudine non è semplice da provare, ma non impossibile e ancora una volta puoi allenare la tua mente.

Segui alcuni dei miei consigli.

. **Tieni un diario della gratitudine.**

Tenere un diario è un'ottima occasione per provare gratitudine. Ogni giorno prima di andare a dormire scrivi nel tuo diario almeno 5 cose, eventi, persone, situazioni per cui sei grato quella giornata. Sono quelle cose che hanno reso la tua giornata migliore, senza le quali la tua vita non avrebbe avuto senso. Può essere una persona, un evento importante, oppure anche una piccola cosa apparentemente insignificante che però, senza la quale, la giornata sarebbe stata un pochino peggiore:

una chiacchierata simpatica, un piccolo successo, un obiettivo raggiunto, una nuova conoscenza.

1. **Concentrati sui tuoi 5 sensi**, e associa a ciascuno qualcosa per cui sentirti grato. Nel corso della giornata se presterai attenzione ai tuoi sensi il mondo ti sembrerà ricchissimo e meraviglioso. Non avevi mai fatto caso al cinguettio degli uccellini negli alberi sul ciglio della strada?

Scommetto che invece vedevi solo la macchina del vicino parcheggiata male? Scoprirai paesaggi che non avevi mai osservato prima (vista), sentirai il profumo del pane appena sfornato (olfatto), il sapore

del cibo (gusto), il tocco piacevole delle lenzuola sulla tua pelle (tatto).

Ripeti un mantra. Il mantra è una frase, breve, che viene ripetuta continuamente. Scegli quella che ti ispira di più, che fa risuonare in te sentimenti di gratitudine. Io ti suggerisco l' Ho'ponopono, un'antica pratica hawaiana di riconciliazione e perdono interiore. E' un potente mantra interiore di pulizia dai pensieri negativi, purificazione ed energia positiva. Le parole del mantra sono : Ti amo- Mi Dispiace- Perdonami-Grazie. Sono parole con un'altissima Frequenza Vibrazionale.

Allontanano le paure, puliscono la nostra mente da pensieri e vissuti pesanti. Non importa se le ripeti a voce alta o interiormente. Ripetile più volte nel corso della giornata, anche l'ordine delle parole puoi sceglierlo come meglio ti risuona. Mentre le reciti, sorridi. Senti la pace diffondersi nella tua mente. Ricorda che l'amore è la più potente medicina. Apri le tue mani e osservale, immagina di poterlo tenere tra le tue mani. Continua a ripetere il mantra e nel mentre, accarezza la tua aurea (10 cm dal corpo) a partire dalla testa per discendere fino ai piedi. Le parole del mantra puliscono e lasciano spazio al sentire, nel rispetto,

nell'amore per tutto ciò che abbiamo,
per tutto ciò che siamo.

Trova ragioni improbabili per essere grato. Ti è mai capitato che un evento improvviso e apparentemente spiacevole fosse invece la causa di una fortuna più grande? Perdere il lavoro di sempre, potrebbe essere una sciagura. E se invece fosse un'opportunità? Se fosse l'occasione per voltare pagina e magari cambiare città e inizia una nuova vita? Essere lasciati dal proprio partner dopo anni passati insieme, può essere un evento luttuoso, una perdita ma anche l'occasione per riscoprire noi stessi e

scoprire l'amore. La verità è che la vita ha spesso molta più fantasia di noi, e spesso ci sorprende con sorprese inattese e fantastiche. Basta saperle riconoscere. E allora, iniziamo a sentirci grati anche per quelle situazioni inattese che hanno portato cambiamenti sostanziali alle nostre vite, senza i quali avremmo consumato la nostra esistenza dietro una vita grigia e monotona.

8. Liberati dai vampiri energetici

I vampiri energetici sono individui emozionalmente immaturi che prosciugano le energie delle persone con cui vengono in contatto. Di solito

hanno un atteggiamento molto egoista, sono scarsamente empatici, spesso narcisisti e vittimisti, stabiliscono rapporti sociali pensando solo a se stessi. Possono manifestare comportamenti autoritari e sentono il bisogno di controllare gli altri.

Manifestano spesso insofferenza verso situazioni che non riescono gestire proprio perché contrarie al loro bisogno di controllare tutto. Spesso demoliscono le emozioni delle persone, specie quelle che avvertono particolarmente sensibili e fragili, nel tentativo di denigrarle.

Possono essere logorroici nelle conversazioni con la volontà di condividere i propri pensieri ed

esperienze senza dare all'interlocutore la possibilità di un confronto o di un dialogo. Tendono all'invadenza sia verbale che fisica, ad esempio possono ricercare un contatto fisico con l'interlocutore. Tendono al vittimismo, danno agli altri la colpa delle proprie sciagure, si lamentano in continuazione e si rifiutano di accettare qualsiasi suggerimento o aiuto.

Hai mai avuto a che fare con un vampiro energetico? La risposta potrebbe essere negativa, infatti riconoscerli è molto difficile.

Vediamo come fare.

I vampiri energetici prosperano sulle

amicizie monodirezionali. Il loro non è un dialogo, ma assomiglia più ad un monologo. Chiediti allora se nelle tue relazioni entrambe le parti ne traggono vantaggi emozionali. Pensa all'ultima volta in cui hai avuto bisogno di aiuto, quella persona si è mostrata comprensiva e disponibile nei tuoi confronti ?

I vampiri energetici scelgono la compagnia solo di persone altamente empatiche e disponibili. Hai la sensazione che qualcuna delle tue amicizie stia approfittato della tua gentilezza e disponibilità?

Dopo avere avuto a che fare con un vampiro energetico, anche dopo una semplice chiacchierata, ti senti stanco? Spesso oltre ad una sensazione di spossatezza si avverte tristezza, ansia, debolezza, mal di testa e senso di vertigine. La sensazione è assolutamente fisica, si avverte fastidio e una repulsione inconscia per quella persona. Il tuo morale è basso e provi una negatività immotivata. Al contrario, il vampiro energetico si sentirà soddisfatto, vincente, avrà un comportamento particolarmente grato ed amorevole nei tuoi confronti.

Lavora su te stesso. Il carattere

manipolatore del vampiro energetico, fa leva sulle debolezze mentali ed emotive degli altri, rubandone le energie per la propria sopravvivenza invece di cercare in sè il proprio potenziale energetico. Se sei stato agganciato da un vampiro energetico devi chiederti perché ha scelto proprio te. Lavora sugli aspetti emotivi della tua personalità che hanno permesso di lasciare la via libera al vampiro energetico. Lui cercherà di far leva sui tuoi punti deboli, su una carenza che può fornirgli un punto di contatto. Il vampiro si adatta all'inizio, cerca di stabilire una relazione apparentemente compiacente, per poi pian piano controllare i tuoi gesti e i tuoi pensieri.

Cercherà di isolarti dal gruppo: questo lo farà attraverso la critica, la denigrazione, le insinuazioni che possono minare i tuoi rapporti con gli altri.

Come annientare i vampiri energetici?

Dopo aver riconosciuto i vampiri energetici che impoveriscono le tue energie , è importante capire come fare ad allontanarli:

Fissa dei confini. Capisci cosa vuoi e non vuoi da quella persona. Definisci con precisione qual'è la quantità di tempo, spazio ed energie che sei disposto a condividere con quella

persona.

Usa il linguaggio non verbale.

Quando il vampiro cercherà di controllare la tua attenzione attraverso lo sguardo oppure ad invadere i tuoi confini fisici attraverso la ricerca del contatto, tu distogli lo sguardo, incrocia le braccia, fai un passo indietro. Interrompi il contatto visivo, così ti percepirà sfuggente e poco controllabile. Se ti senti sotto attacco, fai un passo indietro, non permettergli di invadere i tuoi spazi vitali. Fai in modo che vi divida sempre uno spazio di oltre 20 cm.

Mantieni il controllo. Quando il vampiro energetico cercherà di controllare le tue azioni ed idee, bloccalo dichiarando con gentilezza che non hai bisogno del suo aiuto. Per esempio puoi dire: “Apprezzo che tu voglia darmi dei consigli, ma sento il bisogno di gestire questa situazione da solo”. Sorridi mentre lo dici. Mostrati felice, soddisfatto della tua vita: questo lo farà sentire destabilizzato, perché la tua vulnerabilità, i tuoi bisogni, le tue carenze emotive erano il suo nutrimento e la porta d’accesso per raggiungerti. Nulla è più forte che farsi vedere felici e soddisfatti pienamente della propria vita.

9. Disconnettiti.

Quanto tempo passi sui social o su internet? Hai mai contato esattamente i minuti, le ore, passate al giorno a leggere e scrivere post su Facebook, twittare, vedere foto su Instagram? Hai mai passato un intero giorno senza connetterti? Non voglio demonizzare la realtà dei social e più generale internet, fanno parte della nostra realtà, ce ne serviamo per lavorare, per i rapporti sociali, per tenerci informati. Eppure una pausa dall'uso dei social network potrebbe portarti molti benefici. L'utilizzo poco consapevole dei social

potrebbe portarci insicurezze, mancanza di autostima, ansia, senso di inadeguatezza e frustrazione.

Disintossicarsi dai social non vuol dire eliminarli dalle nostre vite, bensì farne un uso limitato e consapevole.

Riconnettiti con te stesso. L'uso smodato dei social può portare a una disconnessione da sé e dai propri bisogni. Inizia a focalizzarti sulla tua vita, su rapporti concreti e non virtuali, concentrati su attività che ti piace fare, specie all'aria aperta e con amici reali.

La realtà filtrata attraverso i social

non è la tua. Smetti di focalizzarti sugli altri, su influencers dalle vite fantastiche e irraggiungibili. Non fare paragoni, spesso quando ci sentiamo frustrati è perché ci confrontiamo con altri, le cui vittorie, la cui ricchezza , spesso non hanno nessun riscontro nella nostra vita reale. Idealizziamo ciò che vediamo in un processo inconscio che non fa altro che schiacciare la nostra autostima.

Al mattino appena svegli accendiamo Facebook per leggere le ultime notizie postate. Un tempo si aspettava di leggere il giornale, oggi i social sono il mezzo più usato per tenersi

informati. Ebbene, non sempre le notizie che leggiamo sono positive. Anzi, spesso può accadere che vengano condivise immagini e notizie di forte impatto emotivo. Così, se per prima cosa appena svegli accendiamo il cellulare, tutta la negatività dei post invaderà la nostra mente proprio nel momento della giornata più delicato, quando ci prepariamo ad affrontare la giornata.

Dati dei tempi. Stabilisci quanto tempo dedicare ai social e in quale momento della giornata. Non superare mai l'ora, dedicare più di un'ora al giorno ti potrebbe far cadere nel

circolo vizioso di dipendenza da social.

Spegni il cellulare. Non è necessario essere reperibili sempre 24h/24h. Sei tu il padrone del tuo tempo, non lasciare che chiunque possa reperirti ad ogni momento. Essere irripetibili ti farà riappropriare del tuo tempo, e potrai dedicarti a ciò che ti interessa fare, le tue passioni, leggere un libro, ascoltare musica, senza l'ansia che qualcuno possa rovinare il momento.

10. Coltiva le tue passioni

Per migliorare la qualità della nostra

energia emotiva è importante coltivare quotidianamente **il piacere**: ogni qual volta facciamo qualcosa che ci piace fare, il nostro cervello rilascia dopamina, neurotrasmettitore del piacere. Coltivate le vostre passioni quindi. Non dimenticate che la passione è l'energia della vita, ciò che amate fare è ciò che vi rende completi e felici.

Perché rinunciarvi? Durante la nostra vita svolgiamo tante attività solo perché abbiamo preso un impegno, perché “dobbiamo farlo”, ma non ci piacciono, non ci appassionano. E questo ci rende sempre più scarichi energeticamente. Ma cosa succede invece quando coltiviamo le nostre passioni? Dedicarci a qualcosa che ci appassiona davvero, che ci

entusiasmo, ci fa sentire vivi, ci farà sorridere, ci riempirà di energia.

Ricercate la compagnia di persone che condividano con voi la vostra passione, insieme ad altri sarà ancora più bello. Esplorate tutto quello che vi interessa davvero, partecipate a eventi, corsi, seminari, tenetevi informati su ciò che accade nella vostra città. Scoprirete che potrete condividere queste passioni con tante altre persone. Non temete di trasmettere questa passione, manifestatela a chi vi sta vicino, il vostro entusiasmo vi permetterà di intrattenere nuove relazioni. Ricordate non state perdendo tempo, il tempo che utilizzate a fare ciò che vi interessa, sia

lo sport o gli origami, è un'investimento sulla vostra felicità. State coltivando la parte più autentica di voi stessi.

Conclusioni

Al termine di questo *excursus* viene spontaneo fare una riflessione sulla qualità della vita che viviamo e sul rapporto che essa ha con la Natura. Siamo stati “progettati” per essere parte integrante della Natura, per goderne i suoi frutti, ma ce ne siamo via via distaccati ponendo tra noi e lei una diaframma sempre più impenetrabile. Se da un lato gli scaffali dei supermercati si riempiono ogni giorno di nuovi “prodotti alimentari”, da un altro questi sono sempre più poveri di valore

nutrizionale, poveri in vitamine e minerali, ricchi invece di conservanti, pesticidi, coloranti ed additivi che non fanno altro che “inquinare” i nostri corpi e le nostre menti. Si mangia spesso fuori casa, e i ritmi si fanno sempre più veloci. Si pensa a “riempire lo stomaco” non a “nutrirsi”, e tra i due c’è una bella differenza. Per questo sempre più spesso si ricorre ad integratori alimentari di origine naturale per sopperire a quelle sostanze ce non siamo in grado di assumere attraverso l’alimentazione. Non solo. E’ evidente che chiediamo a noi stessi sempre di più, nel lavoro, nello sport, nella vita di tutti i giorni. Il tempo dedicato a noi stessi, a coltivare le nostre passioni, a prenderci cura degli

altri, è senz'altro diminuito, di contro è invece aumentato il tempo trascorso davanti al computer o al telefono. E' vero, ci servono sempre più energie!

Se siete arrivati alla fine di questo libro, seguendo i consigli che ho scritto per voi, siate orgogliosi di voi stessi. Come lo sono io. Sì, perché state iniziando ad assumervi la responsabilità del vostro benessere.

Ricordate come vi sentivate prima di tenere questo libro tra le mani? No? Provate allora a rileggere il test che avete fatto, e fatelo di nuovo tra un mese. Vedrete che vi sentirete sempre meglio, più forti, gli impegni, i traguardi

e le sfide più ambiziose non peseranno più come macigni. Avete imparato che per sentirsi pieni di energia, non basta curare l'alimentazione, assumere i giusti integratori, ma è necessario un nuovo *mindset*. Il cambio di mentalità è il punto di partenza per intraprendere la strada del vero cambiamento.

Mindset per combattere la stanchezza una volta per tutte

1. Focalizza l'obiettivo

Non puoi percorrere una strada se non sa dove questa ti porterà, rischi di perdere un sacco di energie per poi non arrivare mai alla meta. E allora, focalizza la tua attenzione sull'obiettivo

che vuoi raggiungere. Sarà lui a fare luce sulla strada da percorrere per arrivarci.

Vincere la stanchezza sembrava un obiettivo impossibile *“ma figurati con la vita che faccio io?!”*; *“con le preoccupazioni che ho”*; e invece no, non è un obiettivo impossibile, è lì a portata di mano. Cerca di stabilire obiettivi piccoli, abordabili, invece di pensare di voler cambiare tutto subito. Dividi il *mega obiettivo* in *mini obiettivi* e impegnati per raggiungerli giorno dopo giorno. Ti accorgerai che la strada fatta è davvero tanta e ci sei riuscito con le tue forze. Quelle forze che non pensavi neanche di avere. Come ci insegna Lao Tzu *“ogni grande viaggio comincia con un piccolo passo”*

2. Ascolta il tuo corpo

Hai fatto caso che quando sei stanca, sotto stress, il tuo corpo ti chiede di mangiare

qualcosa di dolce? Lo zucchero e in generale i cibi ad alto indice glicemico, attivano la produzione di dopamina, generando quella sensazione di benessere ed appagamento, almeno nell'immediato, di cui abbiamo bisogno. Invece se non dormiamo bene o non beviamo a sufficienza ci viene mal di testa. Dopo una bella corsa abbiamo invece voglia di una bella spremuta fresca di arance e zenzero, ricca di vitamina C e dalle proprietà antinfiammatorie e cicatrizzanti (zenzero). E' un caso? No, certamente. Il nostro corpo è il miglior medico, conosce di cosa abbiamo bisogno e ce lo comunica. Dobbiamo solo saperlo ascoltare e capire cosa è meglio per la nostra salute.

Un suggerimento utile è quello di tenere un diario "Cibo-Umore" dove annotare i cibi che mangiate e come vi sentite dopo, sia emotivamente che fisicamente. Così riuscirete a focalizzare meglio l'interazione tra cibo ed

umore. Se ad esempio dopo una pizza vi sentite stanchi, appesantiti, il vostro umore è basso, evidentemente c'è qualcosa che non va. Vedete se quella sensazione è solo un fatto sporadico o si ripete sempre uguale, in questo caso sarà bene indagare anche con esami opportuni, potrebbe trattarsi di intolleranze alimentari, allergie, o disturbi gastrointestinali.

3. Power Nap: fai un sonnellino rigenerante

La vita ci ha abituati ad una vita sempre di corsa, dai ritmi incalzanti che non danno spazio ad un momento di riposo. Abbiamo perso quella “buona abitudine” del sonnellino pomeridiano, e così non ci facciamo certo un favore. Un riposo breve di 20-30 minuti durante il giorno, apporta molti benefici in termini di attenzione e prestazioni mentali, senza interferire col riposo notturno o causare quello stato di stordimento dovuto invece a

riposi diurni superiori all'ora. Trova un luogo dove poter riposare, un angolo dell'ufficio, a limite persino la stessa macchina, spegni cellulare e qualsiasi oggetto possa distrarti, prenditi questi preziosi minuti tutti per te. Recupererai le forze, scaricherai la mente dai mille pensieri e sarai più reattivo.

4. Yoga e attività fisica

Inizia la giornata dando una sferzata di energia grazie al "risveglio muscolare", 15' di esercizi di allungamento, stretching, che aiuteranno l'energia a fluire nei canali che attraversano l'intero corpo "meridiani".

Fai movimento ogni volta che ne hai la possibilità: se vai a scuola prova a fare una bella camminata piuttosto che andarci in macchina, se sei a lavoro, fai piccole passeggiate e prendi le scale al posto dell'ascensore. Piccoli accorgimenti che ti

faranno mettere in moto il corpo. Utili possono essere anche i “conta-passi”, puoi ad esempio scaricare un’app che conta i passi che fai durante la giornata, con alcuni di questi accorgimenti che ti ho dato puoi monitorare l’esatto numero di passi fatti. Ricorda che il valore di riferimento è di 10.000/15.000 passi al giorno per gli adulti.

5. Non “riempire lo stomaco”, nutri il tuo corpo

Non serve “riempirsi lo stomaco” per non avere più la sensazione di fame, ciò di cui hai bisogno è fornire energia al tuo corpo e alla tua mente attraverso cibi freschi e sani.

L’organismo ha bisogno per funzionare bene di tutte le sostanze nutritive che fornisce la Natura. Le vitamine, le proteine, i grassi, i carboidrati, le fibre, i minerali, devono contribuire all’alimentazione quotidiana in

modo armonico e con determinare proporzioni tra loro, così da ottenere un risultato efficace. Non saltare i pasti, fai una ricca colazione, e assumi 5 porzioni di frutta fresca e verdura al giorno, inserisci nel tuo piano alimentare estratti o centrifugati di frutta e verdura con l'aggiunta di bacche, radici, semi. Lo zenzero ad esempio è ottimo in abbinamento all'arancia e al limone e contribuisce all'azione antinfiammatoria e digestiva.

I pasti devono essere leggeri nella loro composizione. Infatti, un pasto pesante, per poter essere assimilato, richiede grandi quantità di sangue che si dirigono allo stomaco, e ha come conseguenza quella di privare della giusta quantità di sangue tutti quegli organi non coinvolti nel processo digestivo, compreso il cervello. Per questo dopo un pasto pesante ci sentiamo assonnati, stanchi e privi di energie. Mangia alimenti ricchi di fibre e probiotici per mantenere in buona salute l'intestino.

6. Siate costanti

Scommetto che hai fatto tante diete, frequentato palestre e centri benessere, assunto integratori, fatto viaggi super relax, eppure rientrata a casa dopo poco hai riperso la vita di sempre. Ti sei accorto che l'impegno senza la costanza è niente. Non serve fare grandi cambiamenti, se non siamo in grado di mantenerli nel tempo. E allora, meglio concentrarsi su piccoli accorgimenti, uno per volta, quelli che siamo però in grado di seguire con costanza. E' la costanza che premia.

L'obiettivo di questo libro era fornire una guida che comprendesse non solo indicazioni e consigli su integratori e alimenti in grado di vincere la stanchezza, ma anche il giusto mindset

per aiutarti a prendere in mano le redini della tua forza vitale.

Se metterete in pratica i miei consigli sono certa che arriverete ad un ottimo livello di energia. E così sarò certa che l'obiettivo di questo libro è stato raggiunto.

Fatemi sapere come è andata!

Disclaimer

Le informazioni fornite in questo libro sono di natura generale e a scopo puramente divulgativo; non sostituiscono in alcun modo il consiglio dei medici o di altri operatori sanitari e specialisti (farmacisti, fisioterapisti, erboristi, infermieri, ect).

INFORMAZIONI SULL'AUTORE

Alessandra Scalas, vive e lavora a Cagliari. Insegnante e Naturopata, ha fondato e dirige la Scuola di Naturopatia “Centro Studi Naturalia” www.centrostudinaturalia.it

