

SALUTE E PREVENZIONE

Stanchezza estiva: 6 rimedi per ritrovare la carica



Vivere la bella stagione al pieno delle proprie energie è possibile. Basta seguire alcune regole d'oro per uno stile di vita sano e per sentirsi subito in forma prevenendo i piccoli malesseri quotidiani

8 AUG, 2016

di RITA BOSSI

L'estate porta con sé alcuni inconvenienti come quella continua sensazione di stanchezza. Ci si sente assennati, fiacchi e privi di energia. Il motivo? L'umidità e l'eccessiva sudorazione provocano una significativa perdita di sali minerali. Il risultato è un corpo disidratato e quindi debole. Per ritrovare la forza è necessario attenersi a sei importanti regole suggerite dagli esperti **We!wellness** (www.we-wellness.com): scopri chi è la **PharmacyBeautyCoach** (www.pharmacybeautycoach.it) in farmacia e cosa può fare per il tuo benessere e per la tua bellezza.

A tavola

Con la giusta alimentazione, gustando piatti leggeri e ricchi di vitamine e minerali. Alcuni cibi, infatti, aiutano a fare il pieno di tutte quelle sostanze che bilanciano le perdite dovute dal caldo. In particolare le verdure verdi come insalate, cetrioli e zucchine ricche di acqua, bre e potassio, i semi oleosi da aggiungere alle insalate ricchi in Mg e K, la frutta di stagione, anche in succhi naturali o centrifugati, come pesche (K e Ca), melone, anguria, albicocche, susine, banane, e, in piccole quantità la frutta secca ricca in Mg. Via libera al pesce e legumi e ai cereali (meglio se integrali). Per una partenza sprint è importante iniziare dalla colazione, per esempio con un bel piatto di frutta fresca o secca, yogurt senza zucchero e una tazza di té. A pranzo aboliti i cibi preparati in modo elaborato e ricchi di grassi, salumi, formaggi stagionati (meglio quelli molli), dolci, alcolici e superalcolici perché appesantiscono l'apparato digerente, aumentando stanchezza e sonnolenza. E' fondamentale bere circa 2 litri di acqua al giorno, oltre a quella ingerita con gli alimenti per evitare la disidratazione e i colpi di calore. Meglio sorseggiarla frequentemente piuttosto che berne grandi quantità solo 3 o 4 volte durante la giornata. No a bevande gassate, zuccherine e ghiacciate, anche se la tentazione è forte perché danno l'illusione di un immediato sollievo.

Ritmo sonno-sveglia

Come dormiamo? Non tanto il numero di ore, che varia a seconda della persona e dei periodi della vita, bensì la qualità del sonno costituisce una variabile fondamentale per il nostro benessere. A fine giornata c'è bisogno di silenzio. Riposarsi è dormire. Nonché leggere, concedersi un'ora sul divano senza fare nulla, o viceversa fare qualcosa che amiamo. Dobbiamo rispettare il nostro ritmo sonno-sveglia senza così alterare il normale bioritmo.

Doccia e olii essenziali

Una bella doccia a inizio giornata è più che mai un alleato anti fatica, a patto che l'acqua sia tiepida (se troppo calda aumenta la vasodilatazione già in atto fisiologicamente, se troppo fredda provoca uno shock termico per l'organismo che faticerà di più a riadattarsi alla temperatura esterna). Per massimizzare i benefici si applicano sulla pelle bagnata con un massaggio, degli olii essenziali dalle proprietà rinfrescanti come olio di menta, eucalipto, arancia amara. E per un effetto energizzante: olio di lavanda!

Acqua termale

Nelle giornate più calde o quando più ne sentiamo l'esigenza, per abbassare la temperatura corporea utilizziamo l'acqua termale vaporizzandola su viso e corpo creando un effetto rinfrescante e piacevole, oltre che idratante. Vitamina E, zinco, rame, magnesio, manganese: sono alcuni dei principi contenuti nella bottiglietta di acqua termale. Aiuta a ricostruire la barriera protettiva che riveste la pelle.

Abbigliamento

E' importante scegliere l'abbigliamento ideale: abiti chiari, di tessuti leggeri e naturali, traspiranti, come il lino e il cotone, da evitare i tessuti sintetici, pesanti e che non consentono la traspirazione cutanea, aumentando la sudorazione.

Movimento

Rientrano tra le abitudini "amiche" della strategia anti-caldo anche le passeggiate all'aria aperta, che vanno evitate, però, nelle ore più calde della giornata, cioè tra le 12 e le 16. L'attività fisica moderata accelera il metabolismo e carica di energia. E' importante, ogni giorno, dedicare mezz'ora, rigorosamente la mattina presto o al tramonto, per se stessi per camminare in un parco, respirando all'aria aperta.