

COS'E' L'ANSIA:

Cominciamo col dire che l'ansia ha spesso diverse manifestazioni, la si può confondere in particolare con la paura. Si può chiamare ansia il "nervoso" o la "preoccupazione", ma non è totalmente corretto. Puoi avere una sensazione di pericolo riscontrando ansia, tuttavia il pericolo può non esserti chiaro. Puoi percepire che ti sta accadendo qualcosa di terribile, e che stai perdendo il controllo, quando in realtà non ci sono cause evidenti esterne. Gli effetti fisici consistono in una accelerazione del respiro, palpitazioni, tremori o agitazione, sudorazione, senso di soffocamento, nausea, problemi di stomaco, caldo o brividi, smarrimento o perdita di equilibrio. Questi sintomi valgono anche per lo stress, il panico, le fobie, e l'eccesso di preoccupazioni.

CONSIGLI PER L'ESERCIZIO FISICO:

Sappiamo tutti che l'esercizio fisico è importante per la nostra salute, è per questo che ho inserito momenti di allenamento nel percorso per trasformare l'ansia. Una volta che inizierai ad allenarti scoprirai tanti benefici che non pensavi fossero possibili. Assicurati di essere sufficientemente in salute per fare le attività che ho preparato per te.

Assicurati di rimanere idratato. L'idratazione è molto importante, e lo è ancora di più quando inizi ad allenarti. Fai sempre un riscaldamento prima dell'allenamento, così eviterai di farti male, migliorerai la tua flessibilità e ridurrai l'indolenzimento post-training.

PICCOLI SUGGERIMENTI PER INIZIARE

A PRENDERTI CURA DI TE E AGIRE L'ANSIA:

RIDUCI L'USO DEI DISPOSITIVI DIGITALI

L'uso di tablet, cellulare e personale computer, oltre ad alterare il ritmo sonno veglia attraverso gli stimoli luminosi che arrivano alle nostre retine, sono fonte eccessiva di informazioni. Spesso le ore che trascorri in rete, semplicemente navigando o giocando sui social media non solo riempiono la tua mente di informazioni che non servono, ma ti mettono a confronto con realtà ti attivano emotivamente. Il confronto, la sorpresa, la curiosità e l'invidia che possono generare questi stimoli non fanno bene alla tua mente e al tuo umore, soprattutto se stai affrontando un percorso di trasformazione come questo. Se non possiedi un buon filtro, l'uso di dispositivi elettronici può aumentarti il senso di ansia. Innanzitutto esamina il modo e il tempo che trascorri davanti ai tuoi

dispositivi elettronici. Poi verifica come puoi iniziare a diminuire questa attività. Puoi iniziare togliendoti mezz'ora al giorno, spegnendo tutto, e mettendo i dispositivi dentro un cassetto. Valuta inoltre attività alternative da svolgere al posto delle attività digitali: esercizi fisici ed espressivi che fanno parte di questo programma per esempio, meditazioni, passeggiate in mezzo alla natura, letture, incontri con amici o semplicemente riposo.

COMINCIA A FARE USO DI VITAMINE:

Una ricerca che è stata condotta presso l'Università di Swansea, Galles, ha dimostrato che le persone che hanno preso una compressa multivitaminica per un mese hanno ridotto l'ansia del 68%. Vitamine e minerali, quindi, vengono in tuo soccorso in quanto regolano i processi biochimici che influenzano il tuo umore. A sostegno della nostra tesi ci sono altre ricerche, l'Università di Calgary in un suo studio ha rilevato che gli integratori di vitamine e minerali possono migliorare l'energia mentale e il benessere generale delle persone soggette ad ansia. La vitamina C per esempio è importante per il corretto funzionamento delle ghiandole surrenali e della chimica cerebrale. Questa vitamina può far calare l'ansia ed è vitale per affrontare lo stress. Buone fonti alimentari di questa vitamina sono: acerola, peperoni, ribes, kiwi, cavoletti di Bruxelles, giuggiole, broccoli, arance, limoni, fragole, pomodori, patate novelle, latte di vacca. Da notare che la vitamina C è presente in quantità molto più significative nei cibi crudi.

Altre vitamine che sono adatte a migliorare ansia e stress sono: ripofano, passiflora, luppolo, verbena e **vitamine B1, B3 e B6, D**.

Ti elenco inoltre qui una serie di integratori che possono aiutarti:

Integratori a base di erba si San Giovanni: *Hypericum perforatum*, che contiene l'ipericina,

Integratori per l'ansia a base di Fiori di Bach: sono diversi: *Populus tremula*, *Ceratostigma willmottiana*, *Cichorium intybus*, *Clematis vitalba*, *Gentiana amarella*, *Impatiens glandulifera*, *Mimulus guttatus*, *Helyanthemum nummularium*, *Scleranthus annuus*, *Verbena officinalis*, *Hottonia palustris*; se ne ottengono degli estratti acquosi dei petali.

Integratori per l'ansia a base di Valeriana: *Valeriana officinalis*; Integratori a base di GABA (gamma-aminobutirrato) . Integratoria base di Griffonia: *Griffonia simplicifolia*,

Vitamin D supplementation ameliorates severity of generalized anxiety disorder (GAD)

QUESTI SONO SOLO ALCUNI PICCOLI SUGGERIMENTI MA NE HO PREPARATI MOLTI ALTRI PER TE!