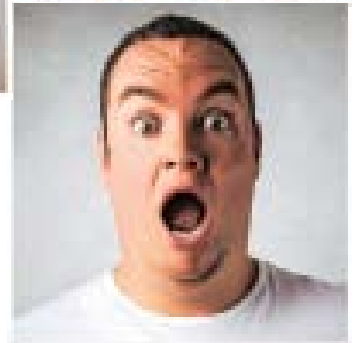


Le gocce Ansiolev Instant di Specchiasol contengono biancospino, passiflora, tiglio e fiori d'arancio.



iStock

E liberaci dall'ansia

Non abbiamo mai vissuto un periodo carico, come questo, di stress e tensione. Per ritrovare un po' di serenità, anche gli integratori giusti possono venirci in aiuto.

di Maddalena Bonaccorso

Ansia, stress, a volte addirittura panico. Sono le sgradevoli conseguenze delle nostre giornate ai tempi del coronavirus: all'interno delle abitazioni o nei luoghi di lavoro, bersagliati da notizie drammatiche, cadiamo facile preda di stati d'animo estremi.

Dalla fitoterapia e quindi dagli integratori, però, può arrivarci un valido aiuto per tenere a bada l'ansia e concentrare tutte le nostre energie sulla resilienza e sul pensiero positivo, in vista dell'agognato ritorno alla normalità. Anche perché ansia e stress nuocciono in maniera importante al nostro sistema immunitario, fondamentale invece da mantenere in ottima salute proprio per contrastare i virus.

«Numerose ricerche» spiega Bruno Brigo, medico specializzato in medicina interna e riabilitazione, e Direttore

Medico Specchiasol «hanno dimostrato come la calma interiore e la serenità siano elementi molto importanti per assicurare le strategie difensive ottimali dell'organismo nei confronti delle aggressioni esterne. Questo perché lo stato di serenità abbassa il livello dei mediatori delle infiammazioni, in particolare quello della molecola interleuchina 6, che caratterizza la risposta aberrante dell'organismo nelle infezioni virali. Stress e ansia, invece, lo aumentano».

Gli integratori vengono in nostro aiuto, e le aziende hanno provveduto a immettere in commercio kit di azione immediata, come le gocce Ansiolev Instant di Specchiasol (azienda fondata dal dottor Giuseppe Maria Ricchiuto) ad azione rapida: assunte nel momento in cui si percepisce un aumento dell'ansia e dello stress, aiutano a rilassarsi.

«Le gocce contengono biancospino, passiflora, tiglio e fiori d'arancio» prosegue Brigo «e garantiscono una risposta veloce. È l'integratore d'elezione per chi magari non soffre di ansia persistente o patologica, ma ha attacchi sporadici: pensiamo per esempio allo stress che in questi giorni ci assale quando andiamo a fare la spesa e dobbiamo mantenere il distanziamento sociale, stare attenti alla mascherina, a non toccarci gli occhi o la bocca. Le gocce ci possono aiutare a mantenere la serenità».

Ma chi invece fa i conti con l'ansia da molto tempo, e ha bisogno di un sostegno più deciso e duraturo nel tempo? In questo caso ci sono le compresse Ansiolev, sempre di Specchiasol, che oltre al biancospino contengono taurina, griffonia e soprattutto magnesio: «Il magnesio è il minerale che contrasta l'attività dell'adrenalina, e disciplina il passaggio delle informazioni tra i neuroni» conclude Brigo «ed è definito la superstar contro l'ansia tra gli elementi chimici». ■

© RIPRODUZIONE RISERVATA