



Omaggio di:

## Una risposta dolce ed efficace allo stress

La differenza tra “eustress” (stress positivo) e “distress” (stress negativo) è ampiamente nota. Il primo ci è di stimolo e ci dà lo slancio vitale necessario per progredire. Senza questa forma di stress, la nostra vita sarebbe molto piatta e monotona. Quando però gli stimoli, le cose da fare, si moltiplicano ad un ritmo eccessivo o addirittura sfrenato, c'è il rischio di passare allo stress negativo, nocivo al punto da poter essere causa di malattia. Questo ovviamente se non si adottano le misure adatte.

La scrivania sovraccarica di scartoffie, i troppi compiti di casa, le incombenze domestiche che si moltiplicano senza il giusto riconoscimento... I primi sintomi sono di tipo nervoso: agitazione, irritabilità, aggressività, nervosismo, disturbi dell'umore e/o del sonno. È questo lo stadio in cui bisogna reagire, per evitare di somatizzare questi sintomi sviluppando delle malattie psicosomatiche (cefalee, disturbi digestivi, problemi cutanei, ecc.)

### Che cosa si può fare per reagire?

Certo, bisognerebbe avere un'alimentazione sana, fare attività fisica, dor-

mire a sufficienza, praticare il pensiero positivo. Il problema è proprio quello! Bisognerebbe... Nelle situazioni di “distress”, non abbiamo tempo né di preparare pasti equilibrati né di praticare un'attività fisica; il sonno si fa desiderare, le idee negative ci “avvelenano” il cervello...

### Che cosa si può fare, allora?

Chiedere aiuto alle preparazioni omeopatiche, dolci ed efficaci, ma anche caratterizzate da un'ottima tollerabilità. Le preparazioni composte hanno il vantaggio di coprire tutta la gamma dei sintomi, che per lo più sono assai numerosi!



**Bisogna reagire fin dai primi sintomi nervosi per evitare la comparsa di malattie psicosomatiche.**

Per esempio, *Coffea* calma la persona sovraeccitata che non riesce ad addormentarsi\*, mentre l'avena, la valeriana e la passiflora calmano gli stati nervosi e i disturbi del sonno provocati da elementi di negatività.

\* *La cosiddetta “insonnia allegra”.*

#### PUBBLICITÀ

### Neurexan® – In caso di stati di agitazione nervosa e disturbi del sonno

#### I vantaggi di Neurexan®

- Tollerato molto bene
- Con azione tranquillante e rilassante
- Non è un sedativo, la capacità di lavorare e di condurre veicoli rimane inalterata



[www.neurexan.ch](http://www.neurexan.ch)

Sono dei medicinali omologati.  
Voglia leggere il foglietto illustrativo.

Titolare dell'omologazione: ebi-pharm ag – 3038 Kirchliedach

**ebi-pharm**

Rita Costa Ducret  
[www.vitaexpress.ch](http://www.vitaexpress.ch)

**IMPRESSUM:** Edizione italiana, francese, tedesca. Supervisione editoriale: Rita Costa Ducret, farmacista, nutrizionista, omeopata. Editore: Les ateliers de la presse Sàrl. Direttore: Serge C. Ducret. Concezione e regia pubblicitaria: Communis Sàrl – Healthcare Media Concept – 1752 – Villars-sur-Glâne – tel. 026 409 77 10 – E-mail: [info@communis.ch](mailto:info@communis.ch). Backoffice Manager: Chantal Perroud. Assistente commerciale: Claudia Bürgisser. Grafica: Natalya Davydova. Distribuzione: farmacia + drogherie. © **La riproduzione parziale o integrale della versione cartacea o digitale senza l'autorizzazione dell'editore è vietata, oltre che illegale. Riproduzione e adattamento di ogni tipo sono da considerarsi illeciti.**