



[Leggi l'articolo su beautynews](#)

## Due minuti posson bastare

Che il silenzio sia una condizione rara è ormai assodato. Il nostro è un mondo in costante movimento e costantemente rumoroso. In particolare quando si è al lavoro, si è circondati da una serie di suoni che difficilmente si riescono a gestire. Alcuni studi hanno scoperto che tutto questo inquinamento acustico potrebbe aumentare la pressione del sangue e secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità può rilasciare cortisolo extra, noto come ormone dello stress, nel nostro sistema nervoso. Altri studi ancora suggeriscono che anche due soli minuti al giorno di silenzio possono calmare la mente meglio della musica più rilassante. Dunque il consiglio è quello di prendersi una pausa di meditazione ogni tre ore e, ovviamente, per due minuti.

L'articolo [Due minuti posson bastare](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).