

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

Come combattere lo stress

Settembre è già iniziato e il lavoro è ormai all'ordine del giorno per tutti, le ferie sembrano ormai tanto lontane e stiamo vivendo i primi giorni di stress, non è così?



Oggi vediamo insieme cos'è per molti lo stress.

Corrisponde esattamente alle seguenti parole: stanchezza generale, accelerazione del battito cardiaco, crampi allo stomaco, colite, ulcera dello stomaco, dolori muscolari, disturbi del sonno e malfunzionamento della tiroide. Nei casi più accentuati lo stress è difficoltà ad esprimere concetti, provare un senso di noia di fronte a qualsiasi cosa, irritabilità, abbassamento delle difese immunitarie e frequente bisogno di urinare.

Ed ora vediamo insieme **come combattere lo stress**.

Il primo consiglio è di ricorrere ad alcuni rimedi naturali da assumere prima di andare a dormire, come assumere i **fiori di Bach** che esercitano un'azione rivitalizzante sul corpo e la mente, bere la **camomilla** che rilassa e aumenta la sensazione di benessere. Poi c'è il **rosmarino**, ricco di vitamine e sali minerali, che rilassa i muscoli, cura lo stress e migliora l'afflusso del sangue al cervello.

Il secondo consiglio che mi sento di darvi è fare dell'attività fisica: oltre a far bene al fisico, porta benefici anche alla mente. Lo **sport** può definirsi un momento di sfogo e garantisce benessere e salute al cuore. Se non riuscite a fare tanto esercizio fisico cercate ogni giorno di fare 10 minuti di passeggiata che vi aiuta a schiarire le idee, ad aprire la mente e a riflettere più a fondo su voi stessi e sui vostri obiettivi.

Il terzo consiglio per combattere lo stress è praticare **yoga** che aiuta a rilassare la mente e il corpo e a ritrovare un equilibrio con voi stessi. E' un ottimo metodo per cacciare via la tensione e ritornare a sorridere!

Il quarto consiglio ed è fondamentale è cercare di identificare sempre le cause e le problematiche che vi causano il malumore...

Solo così riuscirete a sconfiggerlo del tutto!

Parola di Angelica.

Un abbraccio

L'articolo [Come combattere lo stress](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).