

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

10 rimedi contro lo stress per migliorare il nostro aspetto

Vi svelo 10 buone abitudini per gestire lo stress quotidianamente

Che lo **stress** abbia un impatto negativo sulla nostra salute è ormai risaputo. Ma conoscete le **conseguenze che ha anche sul nostro aspetto**?

Quando siamo stressate produciamo più cortisolo, il famigerato ormone che – per cominciare, fa impazzire la nostra **pelle**. Ovvero la rende più grassa, ostruendo i pori e causando acne. Ma anche più secca e cadente, poiché inibisce la sintesi di collagene.

Il cortisolo causa inoltre **ritenzione idrica**, quindi cellulite, gonfiore addominale, borse sotto gli occhi. Per non parlare della **caduta dei capelli!** Insomma, non andrò oltre per non stressarvi ulteriormente. Voglio invece proporvi dieci buone abitudini per gestire lo stress, evitando così di arrivare alle conseguenze che vi ho descritto.



10 rimedi anti-stress

Fai dei respiri profondi. Lungo la giornata fermati qualche minuto ad ascoltare il tuo respiro: non lasciare che diventi breve ed affannoso. Concediti dieci lunghi respiri per calmare il tuo sistema nervoso con una dose extra di ossigeno.

Prenditi una pausa. Ad intervalli regolari interrompi ciò che stai facendo, cambia stanza e stacca la spina per qualche minuto.

Trascorri del tempo a contatto con la natura. È scientificamente provato che la natura, soprattutto le piante, riducono i livelli di stress. Se non hai tempo per passeggiare dieci minuti al giorno all'aria aperta, regalati delle piantine da tenere sulla scrivania.

Gusta il cibo. Pranzare di fretta pensando ad altro non favorisce la digestione né il senso di sazietà. Tradotto, rischierai di mangiare schifezze, di non digerirle, e di avere di nuovo fame poco dopo. Assapora invece il cibo concentrandoti sul momento presente.

Dai tanti baci. Baciare aiuta il cervello a rilasciare endorfina che, in contrasto rispetto al cortisolo, è conosciuta come l'ormone della felicità.



Instagram: @ValeriaArizzi – Ph. Carlo Campi

Musicoterapia. Ascoltare musica classica, o comunque una melodia che ti risulta piacevole, rallenta il battito cardiaco e attiva i neurochimici del buonumore.

Mangia un dolcetto. Non ti sto dicendo di abbuffarti, ma di concederti un cioccolatino o un frullato di frutta. I dolci, consumati con moderazione, limitano infatti la produzione di cortisolo.

Fatti una risata. Ridere ha un effetto rilassante e anti-stress! Quando ridiamo immagazziniamo più ossigeno e produciamo più endorfina. Un vero toccasana!

Ripeti un gesto. Ripetere un gesto, un movimento, come può essere cucire o colorare aiuta la nostra mente a concentrarci sulla gestualità distraendoci così dalla causa di stress.

Visualizza. Chiudi gli occhi e immagina una scena che ti rilassi. Puoi rivivere un'esperienza piacevole, come una giornata in una SPA. Pensare alla tua prossima vacanza. Oppure visualizza uno scenario fantastico che ti procuri una sensazione di benessere.

A presto, un abbraccio Valeria – [Coco et La vie en rose fashion blog](#)

L'articolo [10 rimedi contro lo stress per migliorare il nostro aspetto](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).