



Al lavoro, finalmente!

**I rimedi naturali che
ti ridanno la carica
e ti aiutano a
concentrarti sul lavoro**

a cura della dottoressa ENRICA MARI specialista
in Gastroenterologia e Medicina Interna
esperta in Medicina Naturale - enrica.mari@fastwebnet.it

Il rientro in città e la ripresa del lavoro al termine delle vacanze estive rappresenta sempre un momento difficile: vuol dire riprendere una routine che avevamo abbandonato per alcuni giorni per dedicarci maggiormente a noi stessi, stando in libertà magari al mare o ai monti ma comunque sempre all'aria aperta. Quindi il ritornare al lavoro carichi di energie e di entusiasmo non è sempre facile né troppo gradevole. Come e dove trovare, allora, l'aiuto che ci consenta di affrontare l'inevitabile ripresa della quotidianità? La natura, come sempre, è in grado di darci una mano.

Sicuramente in vacanza abbiamo avuto a disposizione tutto il tempo libero che desideravamo. Abbiamo fatto anche le ore "piccole", e meno male perché anche questo fa parte della 'libertà vacanziera'. Ma al rientro è necessario rispolverare qualche regola salutare: come, per esempio, dare un giusto ritmo alle nostre giornate, andare a letto sempre all'incirca alla stessa ora, non saltare i pasti o comunque non trangugiarli distrattamente tra una telefonata e l'altra.

Vari sono i preparati che possono aumentare la nostra energia. Possono essere singoli ma, ancora meglio, possiamo assumerli in formulazione composta. In questo caso, infatti, garantiscono un'azione certamente più completa.

I fitoterapici

I tonici fitoterapici tradizionali sono utili grazie alle loro proprietà chimiche: l'*Aswagandha* della tradizione medica ayurvedica ed il *Ginseng* di quella cinese e coreana hanno un ruolo importante nell'aumentare l'energia e la vitalità.

Altri preparati meno conosciuti, ma non meno rilevanti sono la *Withania somnifera*, l'*Asparagus racemosus* che ci pervengono dalla medicina ayurvedica (scienza millenaria che ci suggerisce in primo luogo una routine giornaliera equi-

librata) ma anche rimedi energetici come lo *Chyavanprash* composto da ben 36 erbe. E' una marmellata molto sostanziosa da assumere in piccole quantità mattina e sera, usata non solo come rinvigorente ma anche in caso di convalescenza dopo malattie od interventi chirurgici importanti.

Gli oligoelementi

Anche gli oligoelementi possono essere di grande aiuto: in particolare il *potassio*, il *magnesio*, il *selenio* ed il *ferro* sono in grado di sopperire alle nostre carenze energetiche. Essi sono componenti usuali delle strutture organiche e cellulari e quindi possono dare un sostegno nelle sindromi carenziali o pseudo carenziali che ci affliggono nei momenti di maggior stress psicofisico o nei cambi di stagione. Questi composti si trovano in pratiche formulazioni (fiale da bere) e quindi possono essere assunti 2 o 3 volte la settimana. Altrettanto utili si sono rivelate le associazioni di *oro*, *rame ed argento* che possono combattere sindromi asteniche con caratteristiche depressive.

I prodotti omeopatici

Le composizioni omeopatiche più utili per un sostegno fisiologico si avvalgono di composti a base di *Oro*, di *Iperico*, *Selenio*, *Kalium phosphoricum*, *Chininum arsenicosum*, tutti in diluizione decimale ed utilissimi come tonici per la sfera fisica e nelle distonie vegetative. Come i precedenti, questi rimedi si presentano anch'essi in fiale e possono essere assunti per bocca o anche con un'iniezione sottocute da effettuare da 1 a 3 volte la settimana, a seconda della necessità e della situazione clinica del paziente.

Nel caso in cui lo stato di esaurimento sia più serio, con diminuzione delle funzioni cerebrali dovute anche ad intense situazioni stressanti, si possono tenere in considerazione composti omeopa-

tici contenenti *Selenio*, *Magnesio*, *Manganese* ed organoterapici che svolgono un'intensa azione di miglioramento generale delle funzioni cerebrali, inclusa anche la memoria. Questo composto può essere alternato ad un altro a base di *Acidum phosphoricum* che dà invece un miglioramento delle funzioni psichiche.

Spesso, la mancanza di "voglia di fare" è il segnale di una carenza di forze, sia mentali che corporee, non a caso infatti si parla comunemente di astenia psicofisica

Ottimi rimedi omeopatici indicati nelle sindromi da debilitazione sono quelli a base di *Morinda citrifolia* o *Noni*. Si tratta di una pianta originaria di Tahiti (si contraddistingue per un'elevata attività a livello metabolico) che produce, inoltre, un'attivazione della funzione endocrina e del sistema immunitario. Se a questa vengono aggiunte altre piante quali l'*Eleuterococco*, il *Ribes Nero*, il *Ginkgo biloba*, il *Ginseng* e l'*Iperico*, tale composto diventa un preparato che va ad agire sull'organismo attivandolo nella sua globalità con un'azione dolce ed equilibrata, intervenendo però sull'intero asse Psico-Neuro-Endocrino-Immunologico.

In buona sostanza, oltre ad essere utile come anti-astenico, in casi di esaurimento psico-fisico e di surmenage mentale (sia lavorativo che scolastico) può diventare indispensabile anche come anti-stress ed anti-aging.

La sua preparazione è in forma di sciroppo e va assunto nella quantità di un misurino al giorno.

A questo punto, l'augurio è quello di prepararsi ad affrontare nel migliore dei modi, e cioè con rinnovata carica ed entusiasmo, il ritorno al lavoro dopo la meritata pausa estiva ■