

Come affrontare un Natale in salute e in benessere.

LO SAPEVI CHE L'INTESTINO È CONOSCIUTO COME IL NOSTRO "SECONDO CERVELLO"?

Contiene infatti recettori che regolano stress, ansia e tensione. Ecco perché alcune patologie funzionali a carico di stomaco e intestino, come il reflusso, sono collegate al nostro benessere mentale. Scopri di più all'interno.

SEI IN CERCA DI TIPS PER RESPIRARE L'ARIA NATALIZIA?

Sfoggia l'inserto e scopri due semplici ricette per profumare le tue feste con tisane salutari a base di ingredienti di stagione.



L'asse intestino - cervello

L'asse intestino-cervello rappresenta un tema di grandissima attualità, sono sempre di più le evidenze scientifiche che mettono in relazione il nostro microbiota intestinale con l'evoluzione di diverse patologie. Sembra, infatti, che più siamo in salute con il nostro microbiota, maggiore è la capacità di far fronte a malattie infiammatorie dell'intestino ma anche altre apparentemente non correlate a questo organo come quelle immunologiche, metaboliche e neurologiche.



Lo sapevi che...?

L'intestino è anche definito come secondo cervello, in cui sono presenti recettori che regolano stress, ansia e tensione.

La serotonina, ormone conosciuto perché coinvolto nella regolazione dell'umore, viene prodotta anche lungo la mucosa intestinale.

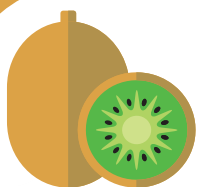
Disturbi funzionali gastrointestinali

A fare le spese di quelle che vengono chiamate genericamente malattie psicosomatiche sono soprattutto stomaco e intestino, che possono dare sintomi come reflusso, alterata funzionalità intestinale, meteorismo, senso di gonfiore e pienezza e difficoltà digestive.

COSA FARE

Eliminare lo stress

Lo stress psicologico, come l'ansia, possono innescare disturbi funzionali gastrointestinali. **Agire sullo stile di vita è molto importante**, praticando attività fisica come per esempio lo yoga.



Dieta adeguata

Prestare attenzione all'alimentazione, evitando pasti veloci e ricchi di grassi e possibilmente prediligere piccoli pasti regolari. Attenzione agli eccessi di spezie, frittture, carni grasse, insaccati, dolcificanti, alcolici o cibi conservati. Sì ad alimenti come yogurt o kefir, kiwi e tisane carminative come per esempio menta o finocchio.

Integrazione di probiotici ed estratti fitoterapici

Le foglie di menta piperita - e anche l'olio che se ne estrae - hanno proprietà che possono giovare ai pazienti con sintomi di sindrome dell'intestino irritabile migliorando la motilità gastrointestinale e l'eliminazione dei gas.



FROM NATURE. FOR HEALTH.

Schwabe, leader mondiale
del **FARMACO VEGETALE**



Schwabe Pharma
Italia
From Nature. For Health.

Holiday blues



DEPRESSIONE DA FESTE NATALIZIE: COME AFFRONTARE L'“HOLIDAY BLUES”

Le festività possono accentuare disturbi come ansia e depressione o più comunemente indurre un senso di malinconia o angoscia apparentemente immotivato che viene chiamato **“holiday blues”** o **depressione da festa**. Da una parte la fine dell'anno ci porta inevitabilmente a fare dei bilanci, talvolta deludenti, ma in generale l'inattività data dalle ferie ci porta a rimuginare su vari aspetti della vita.

Come affrontare la tristezza delle feste per alleviare questo malessere?

Anzitutto non creare aspettative troppo alte, meglio avere **prospettive realistiche** su ciò che potremo e soprattutto non potremo fare senza imporre alla nostra mente che il Natale sarà il momento più felice dell'anno.

Sarà utile tenersi impegnati dedicando il nostro tempo libero a noi stessi e agli altri, svolgendo **piccole attività gratificanti** che rimandiamo sempre per mancanza di tempo.

È sicuramente suggerita **l'attività fisica**, che aiuta a mantenere alto il livello degli ormoni del buonumore, meglio se svolta all'aria aperta. Riconnettersi con la natura è un antidepressivo naturale.

Infine, **cerchiamo ogni giorno piccole cose per cui esser grati valorizzandole quanto più possibile.**



I nostri consigli per te

LAILA

28 CAPSULE MOLLI

Olio essenziale di lavanda



Le nostre TIPS natalizie

PER RESPIRARE L'ARIA DI FESTA E MANTENERTI IN SALUTE

In sottofondo una playlist natalizia, una candela accesa e in mano una bevanda calda, magari una tisana da accompagnare a biscotti leggeri e speziati per lasciarsi inebriare dai profumi del Natale!

Tisana alla mela e vaniglia

- 1 mela tagliata a fettine sottili,
- ½ bacca di vaniglia,
- 1 bustina di tè bianco.

Lascia in infusione mela e vaniglia insieme al tè per 5 minuti e poi filtra prima di gustarlo.

Al tè bianco, più raro, dal sapore delicato e ottenuto dai germogli della pianta, si ascrivono numerose proprietà per la presenza di antiossidanti protettivi.



PREPARA DEI SANI BISCOTTI SENZA RINUNCIARE AL DOLCE GUSTO DEL NATALE



- 60g di acqua,
- 60g di olio di semi di arachidi,
- 75g di zucchero,
- 250g di farina semi integrale,
- 1 cucchiaino di lievito per dolci,
- buccia di un'arancia grattugiata,
- 1 cucchiaino di cannella,
- 1 cucchiaino di zenzero,
- 1 pizzico di noce moscata,
- 1 pizzico di anice stellato,
- 30g di noci tritate.

Sciogliere lo zucchero nell'acqua mescolando con un cucchiaino, aggiungere l'olio e continuare a mescolare.

Unire la farina setacciata con 1 cucchiaino di lievito, la scorza grattugiata di 1 arancia, il mix di spezie e poi mescolare velocemente fino ad avere un composto ben amalgamato, far riposare in frigo per almeno 30 minuti.

Stendere il composto su un piano leggermente infarinato fino ad ottenere una sfoglia sottile. Ritagliare le forme con stampini natalizi e poi cuocere in forno preriscaldato a 180° per 10 minuti. Una volta sfornati lasciarli raffreddare e poi decorare con zucchero a velo.

Box InSalute

Dai una marcia in più al tuo benessere: scopri la box di integratori più corretta per ogni tua specifica esigenza! Ogni box è stata ideata per darti il massimo dell'integrazione su una tematica specifica (Beauty, Energy, Cardio, Anti-Stress, Immuno) e offrirti un piano di integrazione completo della durata di un mese.



COMPILA IL QUESTIONARIO!



COMPILA IL QUESTIONARIO IN FORMATO CARTACEO IN FARMACIA OPPURE IN DIGITALE TRAMITE IL QR CODE E SCOPRI QUAL È LA BOX CHE FA PER TE IN BASE ALLE TUE NECESSITÀ.

SE HAI DUBBI CHIEDI UN CONSULTO AL FARMACISTA PER AVERE MAGGIORI INFORMAZIONI SUI BENEFICI CHE PUOI OTTENERE E SCOPRI I PRODOTTI ALL'INTERNO DI OGNI BOX.