VareseNews

Cambio di stagione con sprint

Pubblicato: Giovedì 18 Ottobre 2018

La sensazione di malessere psicofisico tipico dell'autunno, con la diminuzione delle ore di luce, porta spesso insonnia, irritabilità, ansia, tono dell'umore basso, spossatezza. Alcuni accorgimenti possono aiutare a ristabilire il benessere psicofisico. Attività fisica leggera: ginnastica dolce, pilates, yoga, tai chi. Un buon sonno, senza smartphone, tablet e dispositivi elettronici accanto, coricandosi e alzandosi alla stessa ora. Staccare la spina: prendersi del tempo per frequentare amici, programmare un weekend o una gita fuori porta.?| Dott. Eugenio Bonfanti, Psicologo*

Sana alimentazione – Anche mangiare nel modo corretto può aiutare l'organismo ad adattarsi meglio ai cambiamenti climatici della stagione fredda. Privilegiamo quindi frutta e verdura autunnali come melograni, mele, pere, uva, cachi, carote, zucca, funghi, legumi, tutti alimenti ricchi di vitamine, minerali, antiossidanti e fibre, indispensabili per la nostra salute.?| Dott.ssa Chiara Gallo Stampino, Nutrizionista*

Intestino efficiente – Dedichiamo l'autunno a imparare a "coccolare" il nostro intestino, osservando una alimentazione varia e bilanciata che comprenda non solo alimenti cotti ma anche succhi di verdure e probiotici – bifidobatteri e lattobacilli. La flora batterica fisiologica forma un ecosistema che mantiene in equilibrio l'intero organismo perché, stimolando il sistema immunitario, partecipa alle difese dell'organismo stesso.?| Dott.ssa Alessia Milani – Dott. Manlio Fornale, Omeopata*

Cura della propria salute – L'apparato respiratorio è soggetto alle malattie infettive a causa del suo facile e ampio accesso ad agenti esterni, in inverno principalmente virus e batteri. Le principali

patologie respiratorie sono le bronchiti, con infiammazione dei bronchi. Sono acute quando l'infezione è occasionale e si presentano con tosse, espettorato, talora febbre. Durano pochi giorni e guariscono senza danni permanenti. Sono favorite da basse temperature, inquinamento, fumo, ambienti chiusi e riscaldamento troppo alto.?| Dott.ssa Maria Antonietta Mastrangelo, Broncopneumologo*

* Ambulatorio presso Fondazione Raimondi Francesco

divisionebusiness
divisionebusiness@varesenews.it