

Addio spossatezza: l'integratore che ti darà energia sconfinata e inesauribile

Pubblicato: Lunedì 11 Settembre 2023



Le alte temperature, un'eccessiva attività fisica o un'attività lavorativa molto prolungata, possono portare ad un grande senso di spossatezza. I disagi ad essa collegati riguardano una grande **mancanza di energia fisica e mentale**, spesso accompagnata da **stanchezza, affaticamento e mancanza di motivazione**.

La spossatezza può limitare la capacità di concentrarsi, affrontare le attività quotidiane e influenzare negativamente la qualità della vita. Ecco, quindi, la necessità di trovare un equilibrio tra sonno, alimentazione e integrazione naturale, così da risolvere la problematica in tempi celeri.

Nei prossimi paragrafi parleremo di tre principi attivi molto importanti per combattere il disagio trattato, ovvero **ashwagandha**, l-triptofano e melatonina.

I-triptofano per la spossatezza: l'aminoacido essenziale



L-triptofano è un **aminoacido essenziale** presente in molti alimenti, come carne, pesce, latticini, uova, noci e legumi. Questo composto gioca un ruolo chiave nella **produzione di serotonina**, ovvero il neurotrasmettitore associato al buonumore e al controllo dell'umore. La serotonina, a sua volta, può essere convertita in melatonina, l'ormone utile per la **regolazione del sonno-veglia**.

L'integrazione di **L-triptofano** può essere utile anche per migliorare l'umore in caso di **depressione lieve o ansia**, e può essere parte di un approccio alla gestione dell'**insonnia** e dei **disturbi del sonno**. Tuttavia, è importante utilizzare integratori di L-triptofano solo sotto la supervisione di un professionista medico, poiché possono interagire con farmaci e avere effetti collaterali.

Alimenti che contengono questo aminoacido essenziale sono: banane, carne, pesce, uova, latticini, semi e cereali integrali.

Melatonina per la spossatezza: potente ormone naturale



La **melatonina** è un **ormone naturale** prodotto dalla ghiandola pineale nel cervello e la sua principale funzione è regolare il ritmo circadiano e indurre il sonno.

La sua produzione aumenta in risposta all'oscurità, aiutando a preparare il corpo per il riposo notturno. Tuttavia, lo stile di vita moderno, l'esposizione prolungata alla luce artificiale e il cambiamento dei ritmi di sonno possono interferire con la produzione naturale di melatonina, portando a disturbi del sonno e spossatezza. Ecco, quindi, l'importanza dell'integrazione.

L'associazione con L-triptofano, inoltre, può sostenere indirettamente la produzione di melatonina, poiché la serotonina da esso derivata è uno dei precursori. Integratori di melatonina possono essere utili soprattutto per chi ha **difficoltà a conciliare il sonno**, ad esempio a causa del jet lag o dei turni di lavoro notturni. Sarà scontato aggiungere che si consiglia di utilizzare melatonina solo sotto la supervisione di un professionista sanitario, poiché l'uso improprio può causare imprevisti indesiderati.

Ashwagandha per la spossatezza: erba adattogena



L'ashwagandha è un **rimedio fitoterapico** che può aiutare contro la spossatezza grazie ai suoi composti naturali. Questa erba può **migliorare l'energia e la resistenza**, riducendo la sensazione di stanchezza e regolando il cortisolo, ovvero l'ormone dello stress. Il corpo sarà quindi più bilanciato e gioverà delle sue **azioni antiossidanti e antinfiammatorie**.

La combinazione di approcci naturali e supporto medico può contribuire a un benessere ottimale e un'energia rinnovata, creando una sinergia portentosa per la salute di corpo e mente.

Ovviamente, l'integrazione deve essere sempre di qualità, basata su prodotti di alto livello, certificati e dall'origine di provenienza certa.

di VareseNews Business – marketing@varesenews.it