

## Quando la laurea si avvicina: come combattere lo stress in modo naturale

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

### La domanda

*Sto finendo di laurearmi e sono molto stressata. Dormo sempre peggio, e sono sempre più stanca.*

*La mia amica sta male come me, e ha iniziato a usare psicofarmaci per dormire.*

*Io ho un po' paura di questi medicinali... Cosa potrei fare, prima di dover ricorrere ai farmaci?*

### I temi toccati

<li>Alcune strategie anti-stress naturali e a costo zero: spegnere periodicamente lo smartphone, camminare all'aria aperta, cercare un bosco dove trascorrere qualche ora serena nei fine settimana</li><li>L'importanza di rispettare l'intestino e il cervello viscerale con un'alimentazione sana ed equilibrata</li><li>Il ruolo della luce naturale nella sincronizzazione dei bioritmi che governano la salute</li><li>Gli accertamenti da fare per escludere una serie di quadri clinici che potrebbero spiegare la stanchezza e l'affaticabilità (anemia da carenza di ferro, ipotiroidismo, iperglicemia)</li><li>La necessità di mantenere stili di vita sani con costanza e disciplina</li>*Per gentile concessione di Italpress - Focus Salute*