



LA SALUTE È UNA CONSEGUENZA DEL NOSTRO STATO MENTALE



Una definizione di salute

Possiamo considerare il nostro benessere come una conseguenza diretta del nostro stato mentale? La risposta non può che essere positiva. Ciò nonostante facciamo sempre fatica a comprendere quanto e come i fattori che influenzano la nostra mente si traducano in condizioni prepatologiche e patologiche con sintomi e disturbi evidenti e percepibili. Del resto l'OMS definisce la salute come uno stato di totale benessere fisico, mentale e sociale. Ne consegue che mente, corpo e contesto formano un unicum dove ogni componente interagisce ed è interconnessa. Dunque molte patologie sono legate al nostro stile di vita, ai nostri comportamenti ed in definitiva al modo in cui affrontiamo la quotidianità. Un'importante variabile alla nostra naturale condizione di equilibrio è rappresentata dallo stress.

Che cos'è lo stress

Con questo termine, introdotto da Hans Selye sulla base di studi effettuati in precedenza da Walter Bradford Cannon, si indica una risposta aspecifica dell'organismo ad ogni richiesta effettuata su di esso. Dunque lo stress è una reazione che si manifesta quando una persona percepisce uno squilibrio tra le sollecitazioni ricevute e le risorse a disposizione. In pratica il contesto nel quale agiamo, lavorativo o sociale che sia, ci impone delle scelte, queste provocano in noi uno stato di attesa ed agitazione che comporta un affaticamento complessivo. In molti casi gli stressor, cioè i fattori che generano la situazione di ansia, sono nocivi e possono portare ad un abbassamento delle difese immunitarie. Dal punto di vista metabolico gli esseri viventi reagiscono alle minacce con una scarica generale del sistema nervoso simpatico, il che induce una condizione che prelude al combattimento o alla fuga. Più specificamente, la midollare del surrene produce una cascata ormonale che determina la secrezione di catecolamine, specialmente noradrenalina ed adrenalina. Anche gli ormoni estrogeno, testosterone, e cortisolo, assieme ai neurotrasmettitori dopamina e serotonina influenzano il modo in cui gli organismi reagiscono allo stress: si parla quindi di distress. In altri casi, invece, gli stressor sono benefici, poiché favoriscono una maggior vitalità dell'organismo – si utilizza in questo caso l'espressione eustress.



Quali sono le conseguenze dello stress

Essenzialmente i sintomi dello stress possono essere di natura fisica (algie, tachicardie, insonnia, astenia sessuale, extrasistole, stanchezza e capogiri), di natura comportamentale (bruxismo, bulimia, aggressività, dipendenza da alcool o droghe), emozionali (tensione, rabbia, nervosismo, ansia) o cognitivi (assenza di concentrazione e di creatività, preoccupazione costante).

Che fare?

Lo stress è una risposta psicofisica naturale e può avere la funzione benefica di attivare risorse e guidarci alla risoluzione di problemi. Tuttavia, nella nostra vita quotidiana sono numerose le fonti di stress e un'attivazione eccessiva per intensità e prolungata nel tempo può compromettere il nostro benessere. Imparare a riconoscere lo stress è importante, così come apprendere alcune strategie che ci permettano di fare un passo indietro e non essere travolti da ciò che accade, ad esempio praticando mindfulness. Possiamo intervenire sugli stati d'ansia e sui disturbi da stress post traumatico con tecniche di rilassamento e respirazione o tecniche quali EMDR (desensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari) o strumenti assistiti quali la ristrutturazione cognitiva ed i compiti specificatamente assegnati da un terapeuta. Nel quotidiano, per uscire dal circuito di ansia e depressione generato dalle situazioni di stress è, inoltre, possibile un approccio di facilitazione con l'uso di efficaci prodotti fitoterapici della linea MU.

La linea MU antistress

seren.mu

Ansiolitico, antistress



Seren.mu è indicato nel trattamento delle manifestazioni ansioso-depressive, nei disturbi della qualità e durata del sonno, nelle tachicardie parossistiche; può essere assunto in qualunque momento con pronti e sensibili benefici.

COMPOSIZIONE

Rodiola un notevole e conosciuto adattogeno con proprietà di modulatore dell'umore ed anti-depressive, grazie alla presenza di glicosidi fenilpropanoidici, in particolare il salidroside e la rosavidina, ha capacità antistress e favorisce l'apprendimento e la memoria; **passiflora** con capacità sedative, spasmolitiche, ansiolitiche, particolarmente indicata negli stati neurodistonici di adulti e bambini e nel trattamento terapeutico delle turbe del sonno; **valeriana** spasmolitica, miorellassante mostra uno spiccato effetto sedativo dovuto all'inibizione del catabolismo dell'acido gamma-ammino-butyrico (GABA), principale mediatore della sedazione a livello del SNC; **biancospino** ha effetti calmanti sul SNC ed è particolarmente indicato nelle turbe del sonno, negli stati d'ansia, nello stress e nella menopausa, contribuisce ad eliminare la componente emotiva di taluni stati ipertensivi; **tiglio** contiene sostanze a struttura benzodiazepino-simile con effetti ansiolitici, rilassanti ed ipnotici.

MODALITÀ D'USO

10 gocce per 3 volte al giorno. Per favorire la durata e la qualità del sonno 10 gocce prima della cena e 10 prima di andare a letto.

activ.mu

Neurostimolatore



Activ.mu supporta la memoria a breve e lungo termine, la capacità critica e di linguaggio, l'attenzione, la concentrazione, la coordinazione e le capacità motorie in tutti quei soggetti sottoposti ad intenso surmenage dovuto a studio, attività lavorativa o sportiva intensa.

COMPOSIZIONE

Withania somnifera anti-infiammatorio, anti-tumorale, immunomodulatore, emopoietico, ringiovanente, anti-stress, antiossidante con effetto ansiolitico gaba-mimetico e di inibizione dell'acetilcolinesterasi; **bacopa**, sviluppa le facoltà cognitive, migliora la memoria, il linguaggio, la concentrazione, le abilità di calcolo e ragionamento; **scutellaria** protegge il tessuto cerebrale dalla formazione di sostanza amiloide, migliora notevolmente disfunzioni cognitive ed alterazioni neuronali; **alga klamath** eccellente tonico ricostituente, emopoietico, immunostimolante, antiossidante, gastroprotettivo, chelante i metalli pesanti; **noni** analgesico, sedativo, anti-epilettico, anti-psicotico, stimolante la memoria, il flusso sanguigno cerebrale e le funzioni cognitive; **cordyceps** stimola la memoria e l'apprendimento, protegge in caso di ischemia cerebrale, antisenescente, inibisce la degenerazione neuronale, antidepressivo; **ganoderma** anti-epilettico, stimolante la crescita neuronale ed il Nerve Growth Factor; inibente l'acetilcolinesterasi.

MODALITÀ D'USO

Da 2 a 4 capsule al giorno, preferibilmente al mattino.

energy.mu

Tonico, riattivatore



Energy.mu è in grado di migliorare notevolmente concentrazione, attenzione e memoria. È inoltre utile nell'astenia sessuale, nell'insonnia, favorisce la crescita del bambino e dell'adolescente.

COMPOSIZIONE

Ganoderma potenzia l'ATP, favorisce la crescita di NGF ed è utile nella modulazione del sistema immunitario e del metabolismo glicemico; **ginkgo** migliora attenzione, concentrazione e memoria, inibisce il fattore di attivazione delle piastrine e previene la formazione di trombi; **ginseng** è un efficace tonico per il corpo e per la mente in quanto contiene saponine triterpeniche (ginsenosidi), fitosteroli, vitamine B1, B2, B12; **quercia** indicata in caso di affaticamento fisico ed intellettuale o astenia sessuale è un potente tonificante e stimolante del sistema immunitario e linfatico; **giuggiolo** utile nei deficit di concentrazione e mnemonici ha effetto ansiolitico; **cedro** è di stimolo alla produzione di globuli rossi ed ha azione disintossicante, è utile soprattutto nel caso di dermatiti croniche o di eczemi secchi recidivanti; **abete** eccellente remineralizzante, stimola la produzione di globuli rossi e favorisce l'accrescimento in altezza per questo è indicato soprattutto nei bambini, produce anche risultati interessanti nella piorrea alveolo-dentale, nell'osteoporosi e nella consolidazione delle fratture ossee.

MODALITÀ D'USO

Un flaconcino ogni 3 giorni, preferibilmente al mattino prima della colazione.

sprint.mu

Energizzante



Sprint.mu è utile nel trattamento di stati di affaticamento fisico e mentale, difficoltà di concentrazione, neurastenia, debolezza, facile affaticabilità sessuale, scarsa resistenza allo sforzo muscolare e alla fatica.

COMPOSIZIONE

Maca contiene quattro alcaloidi detti macaina 1,2,3 e 4 coinvolti nell'incremento della libido e nel favorire la fertilità maschile e femminile, contribuisce a favorire la lucidità mentale, stimolare l'attività cerebrale e la memoria; **eleuterococco** stimola il metabolismo e migliora il rendimento energetico durante lo sforzo muscolare, mostra una notevole attività gonadotropica migliorando le capacità riproduttive sia nei maschi che nelle femmine, il miglioramento del rendimento energetico avviene attraverso un risparmio nel consumo di ATP e glicogeno durante lo sforzo; **tribolo** tonico-energizzante, anabolizzante, stimola l'attività sessuale grazie alle saponine steroidee, normalizza l'equilibrio ormonale, tradizionalmente utilizzato per infertilità, impotenza e ipogonadismo maschili, nella menopausa e nelle disendocrinopatie femminili; **rodiola** aumenta i livelli di concentrazione della serotonina, con effetto antidepressivo, modula i livelli di dopamina ed in sinergia con l'eleuterococco è stata positivamente testata su atleti.

MODALITÀ D'USO

10 gocce per 3 volte al giorno.



Medicina Unica srl - Via Otranto 23 - 00192 Roma - Tel. 06 35497888 - www.medicinaunica.com

Ulteriori informazioni e voci bibliografiche sono disponibili presso MU srl. Pubblicazione a carattere scientifico riservata alla classe medica.