

Il primo nemico della pelle: l'infiammazione cronica

Il nostro corpo e la nostra pelle sono continuamente messi sotto pressione dagli agenti esterni, dallo smog, dai raggi solari, dai farmaci, dagli alimenti, dalla sedentarietà, dagli stati d'animo "tossici" e da ogni tipo di batterio e tossine!

La prima difesa nei confronti di questi continui attacchi dall'esterno è senza dubbio la pelle.

Parlare di possibili rimedi per la riduzione dell'infiammazione cronica senza prendere in considerazione la salute e l'equilibrio della pelle... è **praticamente impossibile.**

Quando la pelle è in squilibrio e la barriera non è funzionale, vengono attivate delle precise risposte difensive, che comprendono una serie di reazioni infiammatorie a catena:

- **Vasodilatazione** (*couperose, capillari, acne rosacea*),
- **Sintesi di melanina** (*macchie*),
- **Stress ossidativo** (*rossori e invecchiamento precoce*),
- **Pelle poco elastica** (*rughe e perdita di tono*),
- **Difese immunitarie cutanee alterate** (*impurità e pelle reattiva*)
- **Livello di citochine infiammatorie** più alto dei valori fisiologici, (*reazioni allergiche e intolleranza a qualsiasi prodotto applicato*)

Si innesca così un circolo vizioso, in cui la pelle diventa prima un fattore scatenante e poi organo bersaglio dell'**infiammazione cronica.**

In pratica viene **colpita doppiamente**... e questo si lega al processo di invecchiamento.

La pelle è un organo esteso, e un'inflammatione cronica diffusa legata alla cute può senza dubbio far **invecchiare più rapidamente** te e la tua cute.

Allo stesso modo, una pelle in equilibrio e una barriera cutanea integra possono ridurre il livello di inflammatione cronica del tuo corpo, con tutte le conseguenze positive associate:

- **Pelle più elastica**
- **Pelle più luminosa**
- **Pelle più compatta**
- **Colorito uniforme**
- **Riduzione delle impurità**
- **Riduzione dei rossori**
- **Migliore risposta ai trattamenti e ai prodotti specifici**

Come in ogni riga di questo libro, non sono io a dirlo, ma la ricerca! (7)

Sembra banale, ma una pelle in equilibrio, con una barriera cutanea integra e funzionale, può fare molto per **tenere sotto controllo l'inflammatione cronica**, soprattutto se provocata dagli agenti esterni e dall'ambiente in cui viviamo.

Come ce ne accorgiamo?

Come ci rendiamo conto che la pelle è in squilibrio?

Qui sorge il primo problema.

Nella maggior parte dei casi non c'è un sintomo evidente, visibile.

Si tratta di inflammationi che col tempo diventano croniche, in grado di provocare i più comuni inestetismi.

L'inflammatione cronica impedisce anche alla pelle di reagire in modo ottimale alla tua routine quotidiana e a tutti gli sforzi che fai per migliorare rughe, macchie e rossori.

Non importa quanti e quali prodotti antirughe o antimacchia utilizzi... non potranno avere alcuna efficacia (*sia immediata che a lungo termine*) se prima non viene ristabilito l'equilibrio della barriera cutanea. È per questo che ho deciso di iniziare questo importante capitolo, per parlare dell'infiammazione cronica, così poco conosciuta e troppo spesso sottovalutata.

Cos'è l'infiammazione cronica?

Ma che cos'è realmente l'infiammazione cronica? Si tratta di un'infiammazione invisibile, che non provoca dolore. È una sorta di focolaio nascosto, causato dal nostro sistema immunitario.

Quando il tuo corpo è colpito da un'infiammazione cronica, il sistema immunitario combatte costantemente **stress, tossine, alterazioni di flora batterica, tutti i veleni che applichiamo sulla pelle, le infezioni di bassa intensità, ecc.**

Questa costante "battaglia immunitaria" provoca un aumento di specifiche molecole, **LE CITOCHINE**, (*molecole mediatrici coinvolte nei processi infiammatori*).

Un aumento incontrollato delle citochine provoca squilibri e malattie croniche di varia natura: **decadimento cognitivo, malattie neuro-degenerative, malattie cardiovascolari, invecchiamento precoce.**

Quali fattori contribuiscono all'insorgenza dell'infiammazione cronica silenziosa? Vediamoli insieme:

1. Zuccheri semplici, alcolici, farine raffinate, bibite zuccherate e dolcificanti artificiali.
2. Intolleranze e allergie alimentari che danno disturbi lievi (dolori addominali, gonfiore, mal di testa, sonnolenza, squilibri intestinali).
3. Le infezioni croniche, come ad esempio le infezioni dell'apparato respiratorio, dell'intestino, della vescica, degli organi genitali.
4. Un eccesso di tossine: metalli pesanti, pesticidi, inquinanti, ingredienti tossici contenuti nei cosmetici, eccessi alimentari, fumo e alcol)
5. Stress cronico (ne parleremo meglio tra poche pagine)
6. Sedentarietà, assenza di attività fisica.
7. Carenze nutrizionali (Vitamina D, Omega 3, antiossidanti).
8. Obesità e grasso viscerale.
9. Grasso che si deposita tra i visceri.
10. Disbiosi intestinale, (squilibrio della flora batterica), stipsi, colite, diarrea, aerofagia, gonfiore dopo i pasti.

DALLA TEORIA ALLA PRATICA CON IL TEST: SOFFRI DI INFIAMMAZIONE CRONICA?

Ora non ci resta che **fare il test** e scoprire il tuo livello di infiammazione cronica "silenziosa". Qui sotto trovi **20 affermazioni**.

Se ti riconosci con almeno 5 di loro, ti suggerisco di intervenire sull'infiammazione cronica con le **semplici strategie** che trovi nelle prossime pagine e di fare ulteriori approfondimenti

- 1. Soffro di allergie stagionali o ambientali.
- 2. Ho spesso raffreddore o infezioni.
- 3. Ho una storia clinica di infezioni croniche (herpes, infezioni dermatologiche, afte).
- 4. Soffro spesso di sinusite.
- 5. Ho allergie o intolleranze alimentari.
- 6. Malattie cardiovascolari.
- 7. Dove lavoro ci sono scarsa illuminazione e/o scarsa ventilazione.
- 8. Sono in sovrappeso.
- 9. Soffro di asma.
- 10. Spesso soffro di eczemi, acne ed eruzioni cutanee.
- 11. Soffro di artrite.
- 12. Ho una malattia autoimmune.
- 13. Soffro di colite o di squilibri intestinali (disbiosi, infiammazioni, stitichezza, diarrea, colon irritabile).
- 14. Ho una vita molto stressante.
- 15. Bevo più di 3 bevande alcoliche a settimana. (Mezzo bicchiere di vino rosso a pasto, non rientra in questi conteggi!)
- 16. Conduco una vita sedentaria, non faccio almeno 20' minuti di attività fisica al giorno
- 17. Al lavoro sono esposta ad agenti tossici, metalli pesanti e/o colleghi o titolari "tossici".
- 18. Ho subito traumi o interventi chirurgici di rilievo
- 19. Soffro di ipertensione
- 20. Soffro di dislipidemia (colesterolo e trigliceridi alti)

Oltre ai consigli che trovi di seguito, può essere utile rivolgerti a un medico, per fare degli esami specifici del sangue per dosare il tuo livello di infiammazione (*PCR* o *Proteina C reattiva* e *citochine*). Ma andiamo a cercare una soluzione! **Cosa possiamo fare per contrastare l'infiammazione cronica?**

1- Correzione delle abitudini alimentari.

Lo so, non è facile, ma esistono semplici strategie che possono migliorare la qualità della vita e le abitudini alimentari, senza troppo sforzo!

Io ad esempio seguo una fantastica abitudine adottata in Oriente: il **"PIATTO PERFETTO"**. È composto da un piatto piano, di cui:

- 1/4 di riso, cereali (*farro, avena, orzo, ecc.*) o pasta integrali,
- 1/4 di proteine vegetali o animali a tua scelta, (*evita carne rossa e maiale*)
- La parte restante (*1/2 del piatto*) con verdura di stagione, colorata e bio. Verdura verde, rossa, arancione, gialla, bianca, viola.



Non fossilizzarti solo su alcuni alimenti per assicurarti il pieno di vitamine, minerali e antiossidanti. Varia il più possibile i cibi, seguendo le stagioni, selezionando sempre cibi biologici e prestando attenzione al metodo di cottura (*per esempio, prediligi sempre piatti semplici*).

Cerca di arricchire i tuoi piatti con **curcuma, zenzero, rosmarino**, perché sono potenti antinfiammatori. Evita cibo industriale e evita tutto ciò che proviene da colture e allevamenti intensivi. Lo so, all'inizio sembra di spendere un po' di più e di stravolgere la tua spesa e le tue abitudini. Ma vedrai che ti sentirai decisamente meglio, ti sentirai più in forma, meno appesantita e il tuo organismo ne trarrà parecchi benefici, anche a livello di **salute**.

Scegli un'attività che faccia bene anche alla tua mente, così otterrai enormi benefici:

- **Riduzione dello stress,**
- **Miglioramento dello stato infiammatorio,**
- **Miglioramento della forma fisica**

E un po' di tempo da dedicare a te stessa...

Sul mio canale YouTube, puoi trovare un'infinità di allenamenti per noi grandicelle, semplici e da poter fare comodamente a casa tua.

**Fai attività
fisica, almeno
20/30 minuti
al giorno.**

Per accedere direttamente al mio canale YouTube ti basta inquadrare questo codice QR con la fotocamera del tuo smartphone.

Ti si aprirà una pagina "sintonizzata" sul mio canale, dove potrai consultare tutti i miei video e le mie playlist dedicate alla forma fisica.



Mantieni una pelle funzionale

E non applicare sostanze inquinanti sul viso!

La pelle è l'organo più esteso del nostro corpo, con un sistema immunitario assolutamente attivo. È importante cercare di non applicare cosmetici che non rispettano l'equilibrio funzionale della pelle e non levigare la pelle con esfolianti e trattamenti aggressivi.

Una pelle forte è indispensabile per rimanere in forma e contrastare gli inestetismi!

Mantieni il tuo intestino in perfette condizioni

Migliorandone ogni aspetto: assorbimento, fermentazione ed evacuazione dei cibi ingeriti. Se necessario rivolgiti a uno specialista, per un miglioramento duraturo e globale, meglio se si tratta di uno specialista con una visione olistica.

Mantieni o recupera il tuo peso forma

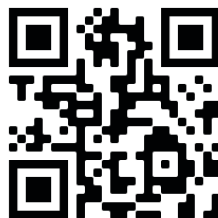
Non è sempre facile, ma assolutamente fattibile.

Ho preso **8 chili dopo la menopausa** e li ho persi in un anno circa facendo le cose giuste, con costanza e senza troppe privazioni.

Cosa ho fatto? Cose estremamente semplici:

- Ho **ridotto del 30% le porzioni**, continuando a mangiare tutto
- Ho fatto ogni giorno **30 minuti circa di attività fisica** adatta a noi over 50, (la stessa che trovi sul mio canale youtube)
- Ho eseguito i miei **massaggi specifici** da sola a casa, quasi ogni giorno, tipo questi:

Inquadra il codice QR qua a fianco con la fotocamera del tuo smartphone per avere accesso immediato al mio video dedicato al massaggio drenante del corpo!



Lo stress ossidativo

Il secondo nemico subdolo della tua salute, della tua bellezza e della tua pelle! Vediamo come affrontare uno dei nemici più agguerriti della nostra pelle.

Cos'è lo stress ossidativo?

Lo stress ossidativo entra in gioco quando si rompe il delicato equilibrio tra la produzione e l'eliminazione di sostanze ossidanti. Il risultato è un livello di radicali liberi più alto rispetto ai valori fisiologici.

Cosa sono i radicali liberi?

I **radicali liberi** sono molecole altamente instabili, incomplete, con un elettrone spaiato. Sono costantemente alla ricerca di elettroni. Una volta entrati in contatto con le nostre cellule attaccano le membrane cellulari **compromettendo l'equilibrio e la funzione della cellula stessa**.

Ovviamente ho semplificato molto il concetto, ma penso sia utile per te comprendere, almeno a grandi linee, cosa accade.

Durante il loro metabolismo, le nostre cellule producono fisiologicamente radicali liberi. Le sostanze ossidanti infatti sono presenti nel nostro organismo e hanno un ruolo molto importante.

I radicali liberi si occupano ad esempio della **difesa nei confronti dei batteri** o del **controllo della pressione arteriosa**. Questo equilibrio è fondamentale, ma viene spesso alterato.

Infatti tutto cambia quando la produzione di radicali liberi supera l'attività degli agenti antiossidanti: in questo caso il nostro corpo va incontro allo stress ossidativo.

Come fa l'organismo a contrastare l'eccesso di radicali liberi? **Grazie al prezioso ruolo degli agenti antiossidanti!**

Gli agenti antiossidanti

L'organismo ha sviluppato numerosi meccanismi per proteggersi dagli effetti dannosi dei radicali liberi. Esistono alcuni enzimi nel nostro corpo (*quindi endogeni*), in grado di **decomporre e "sequestrare" gli agenti ossidanti**.

Tra questi antiossidanti endogeni ricordiamo la **superossido dismutasi, la catalasi e il glutati-one**. Questi agiscono in sinergia, trasformando i radicali liberi in ossigeno e acqua, che verranno poi espulsi dai nostri organi escretori: pelle, reni, polmoni e intestino.

Oltre al sistema antiossidante interno, possiamo anche contare su una serie di alleati esterni, molecole antiossidanti presenti negli alimenti, **Vitamina A, C, E, il selenio, il licopene, i flavonoidi**.



Come agiscono gli agenti antiossidanti?

Gli antiossidanti hanno lo scopo di:

- *Prevenire, interrompendo la reazione a catena provocata dai radicali liberi a danno delle nostre cellule, (chain breaker),*
- *Bloccare la propagazione, facendo da "scavenger" o spazzini e riducendo la concentrazione dei radicali liberi, disattivandoli.*
- *Riparare il danno, ricostruendo le membrane cellulari danneggiate.*

Qual è il loro scopo?

Quali sono le principali cause dello stress ossidativo? A causare questo problema sono diverse condizioni, alcune poco evitabili:

Le cause dello stress ossidativo

- *Agenti esterni: inquinamento, radiazioni;*
- *Uno stile di vita frenetico e stressante;*
- *Alimentazione poco corretta: cibi grassi e carichi di zuccheri, alcool...*
- *Il fumo;*
- *L'esposizione diretta prolungata ai raggi solari;*
- *Attacchi chimici, tra cui l'esposizione a prodotti di bellezza e detergenti ossidanti (tinture per capelli, saponi, detergenti aggressivi, candeggine).*
- *Infiammazione cronica*
- *Abuso di farmaci*
- *Squilibri e infiammazione dell'intestino*
- *Un'altra causa da non trascurare è, ancora una volta, lo squilibrio della nostra barriera cutanea.*

Una barriera cutanea alterata, innesca un'infiammazione cronica, dalla quale deriva un'elevata reazione ossidativa a cascata.

Quando sentiamo suonare un campanello d'allarme? In condizioni di buona salute e in giovane età, il nostro sistema endogeno è in grado di far fronte ai radicali liberi.

Con il passare degli anni però, e con uno stile di vita sempre più frenetico, il rapporto tra radicali liberi e sistema antiossidante va in crisi, a favore dei radicali liberi. Ed è così che si innesca lo stress ossidativo.

Capisci perché far fronte a questo genere di stress sul nostro corpo è così fondamentale? Le rughe, gli inestetismi sono solo l'aspetto sintomatico di uno stato di squilibrio interno! E no, non ci sarà mai botox che può agire sulle cause.

DALLA TEORIA ALLA PRATICA CON IL TEST: QUAL È IL TUO LIVELLO DI STRESS OSSIDATIVO?

Qui sotto trovi 16 affermazioni.

Se la tua risposta è sì a 5 affermazioni, il tuo livello di stress ossidativo è piuttosto alto. Ti suggerisco di intervenire, adottando uno stile di vita corretto e limitando tutti i fattori pro ossidanti.

- 1. Sono in sovrappeso
- 2. Sono sempre stanca
- 3. Dormo meno di 7/8 ore a notte
- 4. Sono esposta ad un eccesso di tossine ambientali (inquinanti, agenti chimici)
- 5. Fumo (incluso anche il fumo passivo)
- 6. Bevo bevande alcoliche più di 3 volte a settimana. (Mezzo bicchiere di vino rosso a pasto, non rientra in questi conteggi!)
- 7. Prendo molto sole o faccio lampade abbronzanti
- 8. Non faccio nessuna attività oppure ne faccio troppa (oltre 15 ore a settimana)
- 9. Ho spesso dolori muscolari e articolari
- 10. Mangio meno di 5 porzioni di frutta e verdura di stagione bio al giorno
- 11. La mia dieta abituale comprende spesso fritti, margarina, grassi animali, insaccati, cibi precotti, surgelati, industriali
- 12. Consumo zuccheri e farine raffinate (pane bianco, pasta bianca, ecc.) più di 2/3 volte a settimana
- 13. Conduco una vita molto stressante
- 14. Prendo spesso farmaci
- 15. Soffro di allergie
- 16. Soffro di raffreddore e/o infezioni croniche (herpes, afte, rosori cutanei)

Ovviamente più il numero di risposte positive aumenta, più il livello del tuo stress ossidativo potrebbe essere elevato. In questo caso ti suggerisco di agire in maniera tempestiva per limitare i danni:
una bella pelle è il risultato di un corpo sano ed equilibrato.

Puoi fare approfondimenti specifici facendo un semplice **esame del sangue** per valutare l'entità del tuo stress ossidativo, come ad esempio il **d-ROMs test**, che viene eseguito anche in molte farmacie.

Lo stress ossidativo danneggia le nostre cellule e predispone a malattie croniche e degenerative. Per questo si tratta di un aspetto che ti consiglio di non trascurare, per il **benessere complessivo del tuo organismo**.

Il nemico del tuo benessere (non solo di quello della pelle...):

Lo stress cronico

La vita moderna comporta una costante corsa: lavoro, famiglia, casa, impegni vari.

Iniziamo subito col dire che essere sempre all'altezza di ogni situazione richiede uno sforzo enorme e spesso inutile. È fondamentale comprendere quando è il momento di allentare la presa, di ritagliarsi degli spazi e recuperare le energie.

Impariamo ad allentare la presa

È molto più importante di quanto tu possa pensare. Anche rilassarsi richiede impegno e amore per se stessi. Io ho impiegato un bel po' di anni, prima di sentirmi meritevole di spazio e tempo solo per me... *Adesso non potrei più farne a meno!*

Rimandavo sempre a domani, poi a dopodomani, fino a non avere più tempo per me e trovarmi così a un livello tale di stress da non apprezzare neanche più le cose belle della vita. Per poter dare il meglio a te stessa e agli altri, hai bisogno di ricaricare le pile e ridurre la pressione dello stress. Non immagini neanche quale tipo di **conseguenze** può avere lo stress cronico sulla tua salute, sul tuo benessere... e sulla tua pelle! Insieme alle infiammazioni croniche e allo stress ossidativo, lo stress cronico influisce negativamente e in modo incisivo sugli inestetismi e sull'**invecchiamento precoce**.

DALLA TEORIA ALLA PRATICA CON IL TEST: QUAL È IL TUO LIVELLO DI STRESS CRONICO?

Ho fatto un elenco di 17 affermazioni

Se ti riconosci in due o più di questi ti consiglio di ritagliare subito, prima possibile, del tempo per te stessa e ridurre il tuo livello di stress.

- 1. Ho una vita molto stressante
- 2. Sono spesso molto agitata e soffro di attacchi di panico
- 3. Mi sento stanca ma tesa
- 4. Soffro di pressione bassa
- 5. Quando sono nervosa mi sudano mani e piedi
- 6. Mi sento spesso debole
- 7. Ho difficoltà ad addormentarmi
- 8. Mi sveglio spesso la notte
- 9. Spesso soffro di mal di testa
- 10. Soffro di ritenzione idrica
- 11. Ho le palpitazioni
- 12. Ho spesso fame di dolci
- 13. Spesso ho fame di cose salate
- 14. Non mi sento riposata dopo una notte di sonno
- 15. Ho i muscoli poco tonici
- 16. Soffro di melasma
- 17. Soffro di acne tardiva

Se hai risposto sì a due o più domande significa che le tue **ghiandole surrenali** sono fortemente sollecitate dallo stress e producono un eccesso di cortisolo.

Il cortisolo

Il **cortisolo** è un ormone estremamente utile per affrontare le nostre giornate, ci permette di avere l'energia e la concentrazione per poter fare tutte le mansioni che svolgiamo ogni giorno. Quando però i suoi livelli diventano eccessivamente alti, a causa dello stress cronico, il nostro stato di forma fisico, mentale e funzionale **si altera in modo piuttosto significativo**.

Gonfiore, difficoltà nel perdere peso, mancanza di tono muscolare nonostante l'attività fisica, nervosismo, stanchezza cronica...

... sono solo alcuni degli effetti collaterali di uno **stress cronico marcato**.

Anche in questo caso è possibile controllare presso un ambulatorio il dosaggio del cortisolo e dei livelli dello stress nel sangue.

Cosa possiamo fare? Cosa fare per contrastare efficacemente lo stress cronico? Ecco alcuni spunti utili per creare il tuo pulsante "pausa".



Quelli che preferisco e soprattutto più indicati per noi "over 50" sono:

- Yoga
- Meditazione
- Esercizi di respirazione
- Sauna o bagno turco
- Massaggio/ centro benessere olistico
- Leggere un libro
- Ballare
- Uscire con una "vera" amica o sorella.
- Dedicarsi un piccola vacanza da sola o in piacevole compagnia

La lista è del tutto soggettiva.

Prenditi qualche minuto per fare una lista delle cose che ti fanno stare davvero bene (*che fanno stare bene TE, mi raccomando, senza assecondare i bisogno degli altri!*).

Hai fatto la lista?

Non importa quante sono... basta che sia anche solo una, ma che quella che hai scelto ti renda felice e ti aiuti a staccare la spina dalla quotidianità e dallo stress cronico.

Ora viene la parte più difficile.

Se sei "vittima" di stress cronico, dovresti mettere in pratica le strategie che hai scelto ogni giorno, almeno fino a che non sentirai di aver recuperato il tuo benessere psico-fisico.

Ti sento già iniziare con le scuse:

"Eh, ma non ho tempo...Dove trovo 20 minuti?"

Trovare del tempo per se stesse è **fondamentale**, te lo meriti. Il TUO tempo è tra i rimedi più efficaci contro lo stress cronico e contro l'invecchiamento precoce, ma soprattutto è una vera medicina naturale per la tua felicità e la tua salute generale.

Guarda che anche io ti capisco: ho una famiglia numerosa, lavoro e studio, ma sul "mio tempo" sono tassativa. Ti consiglio di fare altrettanto.

Il mondo può fare a meno delle tue energie e preoccupazioni per almeno 20/30 minuti al giorno, non pensi?

Un piccolo aiuto dalla natura

La natura ci viene in aiuto nel contrastare lo stress cronico: l'**ELEUTEROCCOCO**.

L'Eleuterococco o **Ginseng Siberiano** è una pianta con innumerevoli proprietà:

- È uno splendido adattogeno (migliora l'adattamento allo stress)
- Agisce sulla sensazione di debolezza
- Aiuta sulle difficoltà di concentrazione
- Influenza positivamente il sistema nervoso
- Contribuisce al buon mantenimento del sistema immunitario.

Ti consiglio di prenderlo in erboristeria e farti consigliare la tipologia e il dosaggio in base al tuo caso specifico.

È ottimo ad esempio per il rientro dalle vacanze, in un periodo particolarmente stressante al lavoro oppure nei momenti un po' faticosi della vita personale (*capitano anche troppo spesso a tutte noi...*).

Non sostituire però l'integrazione di Eleuterococco con il tuo spazio personale, puoi usarlo come coadiuvante delle tue strategie personali oppure quando ti è davvero impossibile ritagliare un momento tutto per te...cosa che (*a essere sincere*) non dovrebbe accadere praticamente mai!

Un'altra strategia che può aiutare

Come dicevamo, ci sono momenti nella nostra vita che sembrano richiedere molta più energia del solito. In questo caso, spesso, provo a programarmi degli impegni!

Dirai, *"Ma come! È il momento di pausa dal mondo? Non va più bene?"*

Aspetta, lascia che mi spieghi meglio.

Ti faccio un esempio. Quando torno dalle vacanze - per contrastare lo stress da rientro - io penso già organizzare qualcosa di nuovo o qualcosa che amo fare, a partire da ottobre e se possibile in compagnia... così da rendere tutto più stimolante, coinvolgente e motivante.

Lo sai anche tu: **l'energia crea energia**. Se hai una singola cosa da fare allora ci impiegherai anni a toglierla dalla tua lista di mansioni.

Se invece riempi la tua agenda con eventi o attività piacevoli, sono sicura ti ritroverai a fare tutto quello che devi fare con uno slancio in più!

E tu...cosa farai per contrastare lo stress cronico e per la tua salute?

Pensa a qualcosa che ti entusiasma, che ti carica di energie positive solo al pensiero... e fallo diventare realtà!