

Abbiamo e **stiamo ancora affrontando uno dei periodi più complessi della storia moderna**

La pandemia da Coronavirus ci ha obbligato a **cambiare abitudini e stili di vita** costringendoci a **ridurre i contatti che avevamo con le altre persone**, limitandoci anche nei gesti più semplici come una stretta di mano o un abbraccio.

Poco alla volta e con molte difficoltà **ci siamo abituati a uscire di casa solo per fare la spesa** e adesso in cui finalmente è possibile riappropriarci progressivamente delle vecchie abitudini **ci troviamo inaspettatamente ad aver paura della fase 2**

I pensieri certo non mancano: c'è chi è preoccupato per **la propria salute** e per **quella dei propri cari**, altri sono angosciati dal lavoro e dal **far tornare i conti**, chi invece vorrebbe avere più certezze per **la scuola dei propri figli e la tenuta del sistema sociale**

Tra l'insicurezza per il futuro, la crisi economica e la tensione accumulata questo periodo è tra i più stressanti che abbiamo mai vissuto e **può capitare di sentirsi più angosciati**.

L'ansia di per sé costituisce una risposta fisiologica di adattamento dell'organismo che **diventa patologica solo quando provoca paure immotivate**, sensazione di non riuscire a realizzare compiti anche banali come potrebbe essere uscire di casa e insonnia senza una causa apparente.

Schemi terapeutici

Il Magnesio si è dimostrato efficace nel trattamento dell'ansia e dei suoi sintomi.



Come descritto in una revisione sistematica della letteratura scientifica pubblicata nel 2017 sulla rivista *Nutrients**, in caso di deficit di Magnesio, la supplementazione con questo minerale ha un effetto benefico sulla percezione dell'ansia anche nei soggetti vulnerabili.

Proprio per questo, in caso di stress e agitazione è possibile intervenire con l'integrazione di Magnesio suggerendo un prodotto come [Magnesio+](#) di cui utilizzare **5 ml a prima colazione in abbondante acqua**

proseguendo per cicli di circa 40 giorni serenamente ripetibili durante l'anno.

In alternativa

si assumeranno

2 compresse a prima colazione e 2 compresse a cena

Quando è necessaria un'azione di maggior rilassamento meglio affiancare al Magnesio anche il Manganese, l'Arancio dolce e il Biancospino per il loro effetto di sostegno al tono dell'umore e rilassante sulle tensioni muscolari. Si suggerirà un prodotto come

[Oximix 4+ Relax](#)

di cui utilizzare

1 capsula o 5 ml a cena

per cicli di circa 40 giorni anche ripetibili durante l'anno.



[Anxiety and Stress: A Systematic Review](#) [The Effects of Magnesium Supplementation on Subjective](#)

