

Equilibrio Mente-Corpo

Soluzioni Olistiche per il Benessere Psicofisico

“

La salute mentale è un diritto umano fondamentale e gioca un ruolo cruciale nel progresso individuale, nella coesione sociale e nello sviluppo economico.

”

La salute mentale è definita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità come il benessere emotivo e psicologico che permette all'individuo di utilizzare le proprie capacità mentali ed emozionali, partecipare alla vita comunitaria, affrontare le sfide quotidiane, costruire relazioni mature e significative, adattarsi ai cambiamenti e superare conflitti interni.

L'interesse crescente per il benessere psichico ed emotivo ha trovato conferma nella ricerca scientifica, che sottolinea l'importanza di uno stile di vita sano come seguire una dieta equilibrata, l'esercizio fisico regolare e una buona qualità del sonno. Contrariamente a quanto comunemente pensato, **il sonno è un'attività preziosa**: fondamentale per il recupero fisico, la rigenerazione cerebrale, il consolidamento della memoria, il mantenimento dell'equilibrio emotivo e la salute del sistema immunitario.

Lo stress, derivante da cause diverse quali problemi personali, lavorativi ed eventi pandemici o geopolitici, incide negativamente sulla nostra salute mentale, qualità del sonno e umore, creando così un circolo vizioso che influisce sulla funzionalità cognitiva e sulla capacità di gestire efficacemente la vita quotidiana. Adottare un **approccio olistico** potrebbe essere la soluzione più efficace poichè considera tutte le sfaccettature del benessere mentale, dalla gestione dello stress alla fatica mentale, fino al miglioramento della concentrazione, della memoria e alla cura della depressione.

AMITA HEALTH CARE Healthy ingredients provider

Gruppo internazionale esperto nel settore dell'health care e specializzato nello sviluppo di soluzioni innovative e sostenibili per i mercati Personal Care, Nutraceutico e Medical Device.

Sara Garrriba
Product Specialist Nutraceutical Division
Chiara Boscolo
Marketing & Communication Specialist

Per saperne di più, contattaci:
nutra.unit@amitahc.com
LinkedIn: @amitahealthcare

Ingredienti come **SelectSIEVE® Zen** e **Amieffect Sialic** hanno dimostrato di essere fondamentali nel sostenere il benessere cognitivo e nel promuovere un sonno di qualità

SelectSIEVE® Zen, prodotto da ROELMI HPC, è composto da estratti di basilico sacro (*Ocimum sanctum*), Melissa (*Melissa officinalis*) e Sambuco (*Sambucus nigra*). **Favorisce il rilassamento mentale, migliora la qualità del sonno e riduce stress e ansia.**

I risultati dello studio in aperto che ha coinvolto 26 volontari sani di età compresa tra i 20 e i 50 anni, con una condizione di stress percepita nella vita quotidiana, hanno dimostrato che l'ingrediente concorre a mantenere un equilibrio mentale ed emotivo, favorendo il buon umore e riduzione dell'ansia e della tensione. In aggiunta, contribuisce attivamente alla gestione dello stress con effetti benefici sulla qualità del sonno.

Amieffect Sialic, invece, è prodotto per via biotecnologica e **fornisce un supporto ad effetto per la memoria favorendo la comunicazione neuronale**. Particolarmente presente nel latte materno, risulta indispensabile per lo sviluppo cerebrale, migliorando la memoria e le capacità di apprendimento nell'adulto.

In conclusione, trattare lo stress e i problemi di sonno richiede più di un semplice intervento sui sintomi: prevede un impegno verso la cura complessiva del nostro benessere psichico ed emotivo. Adottare strategie orientate a uno stile di vita sano, all'uso responsabile di integratori alimentari e a un approccio comprensivo che tenga conto delle interazioni tra mente e corpo è essenziale per migliorare significativamente la qualità della vita.