



# Scopri i Rimedi Naturali più Efficaci per ridurre l'ansia

*Fiori e Piante sono i nostri migliori alleati*

---

Leggi i consigli degli Esperti in Fitoterapia  
e Naturopatia Dea Salus.



**DEA SALUS**

Ascolta il tuo corpo.

Dedicagli tempo.

Mettiti in ascolto:  
cosa sta cercando di dirti?

Sfogliando le pagine di questa guida i tuoi dubbi su **come ridurre alcuni stati nervosi dovuti all'ansia che spesso si provano durante la normale quotidianità** troveranno delle valide risposte.

Forse ti stai chiedendo:  
ma vale la pena leggere  
questi consigli degli esperti  
sui **rimedi naturali contro  
l'ansia?**

La risposta è sì.

Perché ti vuoi bene e perché  
hai cura di te. Perché solo  
accudendoti come si deve  
potrai riflettere l'armonia  
sul mondo che ti circonda.  
Perché il tuo benessere  
personale è importante per  
te e ma anche per coloro che  
ti amano e ti sono accanto.





È questione di segnali:  
se stai leggendo queste parole  
sei sulla strada giusta e tra  
qualche riga capirai perché.

Entriamo nel vivo.



DEIA SALUS

Una nostra compagna quotidiana è senza dubbio l'ansia. Eh sì, parliamo proprio di lei.

## Ma chi è questa “scomoda presenza” che spesso passa il suo tempo con noi giorno e notte?


L'ansia è uno stato psicologico che non ci fa vivere bene, e forse hai presente la situazione: si prova **un'eccessiva agitazione nei confronti di impegni, situazioni, doveri e aspettative**, il che ci porta a provare forte stress e tensione. Spesso quasi in modo costante!

Ciò che la caratterizza sono i sintomi, e non si tratta solamente di quelli che proviamo dentro di noi (**pensieri negativi; “nodo alla gola”; quella sensazione di peso sul petto**), ma anche quelli visibili a livello fisico.

Sì, perché lo stato ansioso, oltre ad **aumentare la sensibilità emotiva** di chi spesso è già molto empatico verso gli altri e il mondo che lo circonda, attiva **reazioni fisiche** come ad esempio:

- aumento della frequenza cardiaca;
- aumento della ventilazione polmonare;
- aumento della sudorazione;
- nausea, vomito, tremori, ecc.





Ti riconosci in alcuni di questi segnali interiori e fisici?

**Allora abbiamo buone notizie per te:** sei nel posto giusto.

**Nelle prossime righe, troverai svelati alcuni dei più efficaci rimedi naturali consigliati dagli esperti in Fitoterapia della Parafarmacia ed Erboristeria Dea Salus,** che hanno deciso di mettere nero su bianco alcune delle loro conoscenze in materia dopo anni di lavoro specializzato nel settore dei rimedi officinali.

**Molto bene, è arrivato il momento di iniziare a stare meglio!**

*NB: Le informazioni contenute in questo documento hanno carattere divulgativo e non sostituiscono in alcun modo il consiglio del medico. Prima di assumere medicinali o para-medicinali, contatta il tuo medico curante.*



**DEA SALUS**

# La natura, la nostra miglior alleata

Per alleggerire e mitigare alcuni dei segnali dovuti ad ansia e relativo stress, esistono diversi rimedi 100% naturali.

I Naturopati della Parafarmacia ed Erboristeria Dea Salus ne hanno selezionati 4 davvero utili.

Eccoli svelati.



## SEDAZEN GOCCE CON MELATONINA

Sedazen aiuta a migliorare il riposo notturno, dandoti una mano a vivere meglio anche la fase di veglia in cui ci si sente stanchi e appesantiti.

Tra gli ingredienti che compongono Sedazen troviamo in primis la **valeriana**. Sì, della stessa famiglia dell'insalata che ci troviamo sul piatto.



Un piccolo racconto scientifico:

*si tratta di una pianta erbacea, il cui estratto è utilizzato come tranquillante. Non a caso, il termine valeriana deriva dal latino valere, ovvero “crescere in modo sano, stare bene”, dovuto alle sue proprietà calmanti.*

*Il suo effetto sedativo agevola il sonno: essa ha un' azione intensa, sia sedativa che sonnifera, con il vantaggio di non creare sonnolenza o stanchezza al risveglio.*

Un altro ingrediente naturale molto interessante per gli stessi motivi è il **Protizen**: si tratta di un estratto ottenuto dalla specie di pesce magro conosciuta come Merluzzo nero o carbonaro. La proprietà principale di Protizen è quella rilassante: è utile nella cura dello stress e dei suoi sintomi, come difficile concentrazione, insonnia, disordini alimentari, sbalzi di umore ecc.

Dall'unione armoniosa di questi due ingredienti è nato Sedazen gocce: si tratta di un mix che contiene non solo valeriana e protizen per l'appunto, ma anche **giuggiolo** e **griffonia**. Il primo ha proprietà rilassanti, utili per palpitazioni, irritabilità, agitazione, iperattività, insonnia, frequenti risvegli notturni, incubi. Il secondo fornisce all'organismo una maggiore disponibilità di serotonina, “l'ormone del buonumore”, migliorando appunto il tono dell'umore, riducendo l'ansia e influenzando beneficamente anche il sonno.



Che ruolo ha in tutto ciò la melatonina? È una meravigliosa sostanza prodotta naturalmente dal nostro organismo per regolare il ritmo sonno-veglia, contribuendo alla riduzione del tempo richiesto per prendere sonno.



”

**Il consiglio dell'Esperto:**

*Posologia: consigliamo un uso giornaliero di 30 gocce, che apportano 1 mg di melatonina, preferibilmente un'ora prima di coricarsi con luci basse nella stanza.*

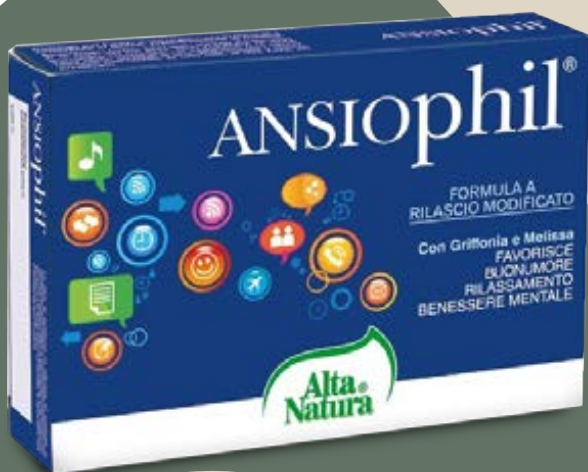
*Data la sua funzione strettamente funzionale al sonno, Sedazen gocce si può associare ad un integratore durante la giornata per calmare il senso di angoscia, di cattivo umore o spossatezza.*



DEA SALUS



Qui di seguito trovi gli integratori consigliati per uso singolo o, in alternativa, associati a Sedazen.



## ANSIOPHIL COMPRESSE

La fame nervosa, l'ansia, l'umore basso, l'insonnia... tanti i segnali che manda il nostro corpo, vero? Sta a noi prendercene cura e scegliere uno stile di vita migliore.

Un rimedio interessante per tutti questi sintomi è **Ansiophil compresse**: l'elemento principale che lo compone l'abbiamo appena incontrato, ma qui si distingue per le sue complete proprietà curative.

La **griffonia** è una pianta africana, e influisce direttamente sull'ormone del buonumore, la serotonina. Sì, quella presente anche nel cioccolato che tanto amiamo.

I suoi benefici viaggiano su più punti: è perfetta contro l'ansia, la depressione, l'insonnia e la fame nervosa. Innalzando la serotonina, infatti, si alza l'umore, si migliora l'appetito e si dorme meglio.



DEASALUS

Non solo, ha anche vantaggi depurativi e antidolorifici: nel primo caso perché disinfiamma e aiuta a mantenere il peso forma, nel secondo perché interviene sulla percezione del dolore, come nel caso dell'insopportabile emicrania.

Il secondo elemento presente in Ansiophil sono le naturali **foglie di Melissa**, riconoscibili per il gradevole aroma e sapore di limone: ricche di olio essenziale, sono impiegate per la loro azione antispasmodica e antinfiammatoria.

Sono indicate in caso di nevralgie, di disturbi della digestione, di nausea, di flatulenza, di crampi addominali e di colite.

Avendo proprietà diuretiche, sono anche perfette per combattere la ritenzione idrica e per sgonfiare la pancia.



Terzo elemento è la **teanina**: contenuta naturalmente nel tè verde, ha effetti antistress e rilassanti, utili per sviluppare così un senso di calma e tranquillità. Non è tutto: la teanina può anche supportare le funzioni cardiovascolari, aumentare la capacità di concentrazione, ridurre gli stati di agitazione nervosa e ridurre anche la pressione arteriosa.

Ultimo, ma non meno importante, è il **protizen**, ideale per **contrastare lo stress e i suoi sintomi, come la difficile concentrazione, l'insonnia, i disordini alimentari, gli sbalzi di umore.**

L'azione di Ansiophil ti aiuta a gestire meglio l'ansia, e con essa i suoi sintomi mentali e fisici.



”

**Il consiglio dell'Esperto:**

*Posologia: consigliamo una compressa al mattino, assunta anche per periodi prolungati.*





## RELAMIX COMPRESSE

Studiato per la quiete della persona nella sua interezza, Relamix compresse favorisce un equilibrio perfetto tra la mente e l'emotività.

Gli elementi che lo compongono sono delicati e, come sempre, del tutto naturali. Vediamoli insieme.

Il **biancospino** lavora moltissimo sui sintomi fisici dell'ansia, quali tachicardie, insonnie emotive, aritmie e ipertensione arteriosa.

Si fa carico di questi problemi cardiaci, nella maggior parte dei casi, favorendo la calma e la tranquillità.

### A livello emotivo è utilissimo anche nel contrastare l'angoscia.

L'altro ingrediente che fa da protagonista è la **scutellaria**: essa ha proprietà sedative, protettive del cuore, antinfiammatorie e antiallergiche.

A completare l'opera la **glicina** associata al **magnesio**: favoriscono il sonno e l'equilibrio nervoso.

Sì, una vera bilancia tra dentro e fuori. Per **un equilibrio completo del corpo e della mente**.





”

**Il consiglio dell'Esperto:**

Posologia: consigliamo di assumere Relamix compresse due volte al giorno, una al mattino e una alla sera, se la sensazione persiste in maniera regolare tutto il giorno.

---



DEA SALUS



## SEROTONIN PLUS

Gli ingredienti sono gli stessi già incontrati poco sopra. Quel che garantisce un risultato specifico e mirato per ogni sintomo è la loro combinazione.

**Serotonin plus**, infatti, è composto da elementi associati in modo del tutto peculiare.

La **griffonia simplicifolia** è una pianta legnosa nota anche come “fagiolo africano”.

É come un fagiolo magico: sostiene il normale tono dell’umore e, al contempo, il benessere mentale, favorendo il rilassamento e il riposo notturno.

La **rhodiola rosea** è una pianta succulenta riconoscibile per la sua fragranza di rosa, ed è **utile in caso di stanchezza fisica e mentale**.



Possiede proprietà antiossidanti. Agisce direttamente sulla disponibilità di serotonina, migliorando il tono dell'umore e aumentando la resistenza allo stress.

Insomma, se sei in carenza di serotonina hai due possibilità: provare Serotonin plus o mangiare cioccolata a tutte le ore del giorno!



**Il consiglio dell'Esperto:**

Posologia: consigliamo di assumere 1 compressa al giorno. 2 compresse al giorno per una sensazione di maggior energia.

---



DEA SALUS

# Desideri ulteriori consigli su questi e altri rimedi naturali per ridurre l'ansia?

*I nostri Esperti sono a tua completa disposizione.*

Contattaci senza impegno:

**email: [info@deasalus.shop](mailto:info@deasalus.shop)**

**telefono: 049 7991284**

Se desideri acquistare e ricevere comodamente a casa prodotti naturali, parafarmaci, integratori e dermo-cosmetici, visita lo nostro shop online:

**[www.deasalus.shop](http://www.deasalus.shop)**

Ci trovi anche  
a Padova:  
Via Guizza, 223  
35125 Padova



DEA SALUS



