

Bellezza

LE STRADE ANTI-STRESS IN UN LIBRO

Come rilassarsi e stare bene

04/07/2006

Verrà presentato stamattina alle 11.00 alla sede Rai romana un libro dedicato a chi alla domanda: "Come va?", risponde: "Mi sento stressato". Frasi così si sentono ripetere tutti i giorni; da chi lavora, anche da chi non lavora, dagli amici, dai colleghi....tutti arrivano stressati dalla vita di tutti i giorni...

La prima valutazione di stress, infatti, inizia con l'ascolto del paziente, da parte del medico. Ha una grande importanza il racconto della vita della persona che si sente in un certo senso malata.

Nel libro l'autrice, la dottoressa **Anadela Serra Visconti**, medico estetico, nota al grande pubblico per la sua rubrica estetica all'interno della trasmissione Uno Mattina di Rai Uno, vuole aiutare a ritrovare se stessi e a conquistare l'energia necessaria per affrontare la vita tutti i giorni grazie ai consigli della "medicina del benessere" e della medicina estetica e antiaging, cioè anti-invecchiamento, che sono le basi scientifiche del benessere fisico e psicologico.

Bisogna imparare a seguire dei percorsi, delle vere e proprie strade del benessere che si identificano con la "filosofia di vita" della medicina estetica che prima di tutto ha il compito di educarci a prevenire lo stress, anche adottando piccoli accorgimenti quotidiani: dal ritagliarsi uno spazio per un massaggio o un bagno rilassante, alla scelta di cibi sani e tisane depurative, dalle tecniche che favoriscono il rilassamento corporeo, a piccoli week-end di "decompressione".

Il libro rappresenta inoltre la prima valida guida scientifico-divulgativa ai centri benessere del nostro paese, per orientarsi e scegliere una vacanza-salute adatta ad ogni esigenza.