

ARTURA

REGNO L'ETÀ ADULTA • RIGENERAZIONE & GESTIONE DELLO STRESS

LEAD MAGNET #4

Il Ritualario di Rigenerazione Serale

15 Minuti per Decomprimere lo Stress Accumulato, Riequilibrare il Cortisolo
e Ritrovare la Vitalità.

Giada Domeniconi

Infermiera & Naturopata Integrata

Tra lavoro, famiglia e ritmi frenetici, gli adulti vivono spesso in uno stato di sovraccarico del sistema nervoso simpatico. Questo manuale ti guida nella costruzione di un piccolo rituale serale per abbassare il cortisolo e preparare il corpo ad un sonno davvero riparatore.

Il Protocollo dei 15 Minuti Serali

MINUTI 1-5 • DECOMPRESSIONE FISICA

Scaricare la Tensione Accumulata

- **Posizione "Gambe al Muro" (Viparita Karani):** Sdraiati a terra portando le gambe verticali appoggiate ad una parete per 5 minuti. Favorisce il ritorno venoso e attiva il sistema nervoso parasimpatico.
- **Idratazione Rilassante:** Sorseggia una tisana calda a base di Passiflora, Melissa e Escolzia.

MINUTI 6-10 • RESPIRAZIONE & CORTISOLO

La Respirazione Quadratica (Box Breathing)

- Inspira delicatamente dal naso contando fino a 4.
- Trattieni il respiro a polmoni pieni contando fino a 4.
- Espira lentamente dalla bocca o dal naso contando fino a 4.
- Trattieni il respiro a polmoni vuoti contando fino a 4. Ripeti per 5 cicli completi.

MINUTI 11-15 • DETOX DIGITALE & OLI ESSENZIALI

Creare l'Ambiente per il Riposo

- Applica 2 gocce di Olio Essenziale di Lavanda Vera o Maggiorana sui polsi e sul plesso solare.
- Spegni smartphone e notifiche: concediti 5 minuti di scrittura libera (journaling) per scaricare i pensieri della giornata su carta.

Gli Adattogeni per la Tua Giornata

Pianta Adattogena	Quando Utilizzarla	Beneficio Principale
Ashwagandha (Withania somnifera)	Tardo pomeriggio / Sera	Riduce i livelli di cortisolo e l'ansia serale, migliorando la qualità del sonno.
Rodiola Rosea	Mattina a digiuno	Aumenta la resistenza alla stanchezza mentale e migliora la concentrazione senza agitazione.
Eleuterococco	Nei cambi di stagione	Sostiene le difese immunitarie e dona energia fisica costante nei momenti di sovraccarico.

Vuoi ritrovare l'equilibrio ormonale ed energetico?

Scopri il percorso **L'Età Adulta**: consulenze su misura per gestire stress, stanchezza cronica e ritmi biologici.

Prenota la Consulenza Adulti