



Simone Grazioli Schagerl

## Una vita senza stress

*I meccanismi che lo determinano, i rimedi naturali per guarire, lo stile di vita da adottare*

**Macro Edizioni**

**Collana:** La Biblioteca del Benessere

**Isbn:** 9788862297189

**Pagine:** 264 - **Prezzo:** € 16,50

**Disponibile da:** Febbraio 2016

Questo libro nasce condividere delle informazioni su un tema tanto familiare e allo stesso tempo poco conosciuto: **lo stress in tutte le sue forme**.

Un numero di persone sempre più crescente si sente stressato, ma la buona notizia – fa capire l'autrice - è che **possiamo imparare a riconoscere i vari fattori** che compongono lo stress. E una volta identificati, questi sono facili da affrontare e da gestire, e in buona misura **possiamo fare tutto da soli!**

Lo stress, le sue cause e conseguenze sulla nostra vita non sono più fatti privati. Spiegare dei fenomeni spiacevoli e complessi, facendo in modo che si leggano volentieri, è come convincere qualcuno a prendere un cucchiaino di olio di fegato di merluzzo e aspettarsi che dica: “Ah, che piacere!”. Ma un piacere potrebbe esserci: sta qui il fulcro di questo libro, ovvero **cogliere finalmente il significato di certi fenomeni dentro e fuori di noi**, di cui abbiamo finora persino ignorato l'esistenza perché tendiamo a essere “ottimisti con i paraocchi”. Infine, e non è da poco, **c'è il piacere di poter agire**.

Uno degli scopi del libro è quello di facilitare la comprensione di ciò che sta succedendo nel mondo della ricerca, per potersi orientare meglio nei temi controversi.

Mentre moltissime condizioni di salute alterate vengono direttamente e indirettamente attribuite allo stress, **la sindrome dello stress** non è vista nel suo insieme dalla medicina moderna. Dal momento che, i suoi effetti, hanno un impatto così fondamentale sulla vita, l'individuo non può permettersi di aspettare che arrivi la teoria a convalidare la sindrome dello stress come tale. Né i medici né i pazienti possono delegare la responsabilità per la salute unicamente a statistiche estrapolate da punti di vista che a priori non includono certi fatti. **Perciò serve informazione**.

Nel libro, la maggior parte delle informazioni riportate sulla salute si basa su **ricerche di vari esperti e possiede soprattutto un valore informativo**. Le idee e le referenze presentate non hanno la valenza di una diagnosi o di una cura e non sostituiscono un buon rapporto con il proprio sentire o una visita medica. “Spero però – spiega l'autrice - che, se ne avete bisogno, esse siano degli input utili nella definizione delle vostre scelte quotidiane e nella raccolta dei sintomi che potrebbe servire al vostro medico di fiducia”.

### **L'autrice**

**Simone Grazioli Schagerl** è esperta in medicina naturale, fitoterapia, medicina psicosomatica strumentale, epigenetica, medicina nutrizionale e funzionale, bioterapie nei disturbi psichici nei minori, analisi e tecniche diagnostiche nella medicina preventiva. Ricercatrice universitaria e scrittrice, si occupa delle problematiche derivanti dallo stress e della loro cura.