

Alloro: la nuova tendenza per un sonno ristoratore



Le credenze popolari sono varie e molte sono accompagnate da un'aura di fascino davvero incredibile. In effetti, le generazioni più anziane erano molto attaccate alla [spiritualità](#) e cercavano di curare questo aspetto della vita in vari modi. Le usanze e le pratiche erano molto diffuse fino a pochi anni fa e riviverne alcune potrebbe essere più che interessante, **oltre che efficace**. Perciò dovremmo conoscere il maggior numero possibile di credenze delle nostre nonne, per poter mettere in pratica la loro efficacia e, in particolare, sperimentarle nella misura del possibile. Le "vecchie" generazioni prestavano **più attenzione alla natura** e, in

particolare, a certe piante.

Alloro

[L'alloro](#), senza dubbio, è sulla lista ed è stato usato per molti anni dalle nonne per una grande varietà di ragioni. È possibile che le foglie di alloro abbiano [diverse proprietà positive](#) per la nostra vita **che non avevamo mai considerato prima**. In effetti, sembra che questa particolare pianta abbia molte frecce nel suo arco, frecce che molti di noi non si aspetterebbero!

Una pianta dalle molte virtù

L'alloro (*Laurus nobilis*) è una pianta mediterranea nota sin dall'antichità per le sue numerose proprietà benefiche. Nell'antica Grecia e a Roma, l'alloro era considerato un simbolo di saggezza e protezione, ed era utilizzato sia in cucina che nella medicina tradizionale. Le sue foglie, ricche di oli essenziali come eucaliptolo, cineolo e linalolo, vengono utilizzate per favorire la [digestione](#), alleviare i dolori muscolari e, non da ultimo, per promuovere il rilassamento.

Migliora la qualità del sonno

Per esempio, **le foglie di alloro potrebbero essere utili** per salvare un vecchio libro che ora ci sembra troppo rovinato e che non vorremmo buttare via per niente al mondo. Oppure, le foglie di alloro, disposte in un certo modo sotto il letto, potrebbero attirare una serie di fortune incredibili. E questo è già un buon motivo per approfittarne. Ma non è tutto. Queste foglie, infatti, potrebbero anche avere **il "potere" di rendere l'ambiente più tranquillo e rilassato**, in modo da accompagnare la persona in questione verso il totale relax dopo una giornata molto lunga.



Alloro

La “nuova tendenza”

Così, secondo le vecchie generazioni, bruciare 2 o 3 foglie di alloro potrebbe essere utile per la cosiddetta “attenzione”. In questo caso, stiamo parlando di uno stato mentale completamente rilassato che ci aiuterebbe a superare [lo stress di una giornata lavorativa](#). Il consiglio è rivolto soprattutto a chi pratica yoga, perché sembra che l’odore che emana dall’alloro possa essere propedeutico e utile. **Basterà bruciare alcune foglie secche in un contenitore ignifugo, prendendo tutte le precauzioni necessarie.**

In questo modo, potremmo sfruttare al meglio le sue proprietà: sembra che sia proprio questa l'incredibile ragione per cui le generazioni più vecchie praticavano questa usanza. Ma la cosa non finisce qui. In effetti, questa pratica farà in modo che anche tutta la casa odori bene. Il forte odore della pianta si diffonderà nelle diverse stanze, coprendo i cattivi odori e rendendo il nostro pavimento totalmente profumato. Ovviamente stiamo parlando, come già detto, di **una credenza popolare**. Ciò significa che non esiste alcuna prova scientifica! Questa pratica, che ha radici antiche, è tornata alla ribalta come soluzione naturale per **migliorare la qualità del sonno e favorire il rilassamento**.

Il rituale di bruciare l'alloro

Il rito di bruciare l'alloro a casa, soprattutto prima di andare a dormire, si basa su principi di **aromaterapia**. La combustione delle foglie sprigiona un aroma intenso e avvolgente che, secondo molti, ha effetti calmanti sulla mente e sul corpo. Basta prendere alcune foglie secche di alloro, metterle in un brucia incenso o semplicemente su un piattino resistente al calore, e accenderle. Una volta spente le fiamme, il fumo che si libera **inizia a diffondere il suo profumo nell'ambiente**.

I benefici del rituale

Rilassamento mentale: Il profumo dell'alloro bruciato aiuta a ridurre lo stress e l'ansia accumulati durante la giornata. Molte persone trovano che respirare l'aroma delle foglie bruciate favorisce un rilassamento profondo, facilitando il distacco dalle preoccupazioni quotidiane.

Miglioramento del sonno: Grazie al suo effetto calmante, il rituale può preparare il corpo e la mente a una notte di sonno ristoratore. L'alloro aiuta a conciliare il sonno e a ridurre i risvegli notturni, migliorando così la qualità complessiva del riposo.

Purificazione dell'aria: Oltre ai benefici diretti per il sonno, l'alloro ha proprietà purificanti. Bruciando le foglie, si ritiene che l'aria venga liberata da energie negative, creando un ambiente più armonioso e favorevole al riposo.

Effetti sulla respirazione: Gli oli essenziali rilasciati durante la combustione dell'alloro possono avere effetti benefici anche sulla respirazione. Questi composti aiutano a liberare le vie respiratorie, rendendo il respiro più fluido e profondo, un vantaggio importante per chi soffre di disturbi respiratori lievi.



Come eseguire il rituale in sicurezza

Sebbene il rituale di bruciare l'alloro sia semplice, è importante seguire alcune precauzioni per **garantirne la**

sicurezza:

- Utilizzare sempre un contenitore resistente al calore
- Non lasciare mai le foglie incustodite mentre bruciano
- Assicurarsi che la stanza sia ben ventilata per evitare l'accumulo di fumo
- Tenere lontano da materiali infiammabili

Bruciare l'alloro a casa di notte è una pratica antica che sta tornando di moda grazie ai suoi **numerosi benefici per il benessere** e il riposo notturno. Sia che si cerchi di migliorare la qualità del sonno, rilassarsi dopo una lunga giornata o purificare l'ambiente, questo semplice rituale offre una soluzione naturale e accessibile. Tuttavia, è sempre consigliabile sperimentare con cautela e prestare attenzione alle reazioni del proprio corpo, per adattare il rituale alle proprie esigenze personali.

Decluttering, come trasformare la tua casa in poche e semplici mosse

Il decluttering è una pratica che ti permette di stravolgere casa, in poche semplici mosse. Vediamo cos'è e come si fa

Oroscopo: come affrontare settembre segno per segno



Oroscopo: che ci crediate o no, le stelle possono influenzare la nostra vita! Settembre è sempre stato considerato come **un mese di transizione**. Il sole inizia a tramontare presto, le temperature scendono e, infine, il caldo comincia a darci una tregua ed è il momento in cui, per la maggior parte di noi, tocca tornare alla routine dopo aver goduto di [una meritata vacanza](#). Per questo, molti considerano che questo mese segna il vero inizio di un nuovo anno, un momento perfetto per porsi nuovi obiettivi e propositi. Tuttavia, il modo in cui ogni persona affronta questo “ritorno alla realtà” varia e, nonostante ciò che può sembrare, non è un caso: **le stelle giocano un ruolo cruciale** nel modo in cui ci sentiamo e agiamo in questo periodo. Dal punto di vista mistico, questa è **una fase di rinnovamento** [per tutti i segni](#), quindi allineandoci con l'energia degli astri possiamo sfruttare al meglio questo momento di transizione. Per questo, vediamo quali sono le chiavi per affrontare settembre secondo il vostro segno zodiacale e, in questo modo, trarre il massimo vantaggio da

questo mese pieno di nuove opportunità.



Oroscopo

Settembre segno per segno

Ariete (21 marzo – 19 aprile)

Per gli energici Ariete, settembre porta un mix di entusiasmo e frustrazione. Dopo [un'estate](#) piena di azione, tornare alla routine può farti sentire come se ti tagliassero le ali. Tuttavia, è il momento ideale per canalizzare questa energia e concentrarla su **nuovi progetti professionali**: approfittane per pianificare quello che resta dell'anno e osa prendere quelle decisioni che non smetti di rimandare. Non correre troppo, prenditi il tempo necessario per **valutare tutte le opzioni prima di agire**. In amore, Marte ti rende passionale ma anche impulsivo, quindi cerca di bilanciare l'entusiasmo con la riflessione.

Consiglio: Pianifica con attenzione i tuoi obiettivi a lungo

termine.

Toro (20 aprile – 20 maggio)

Sappiamo che ami la stabilità, quindi per te tornare alla routine è quasi una benedizione. Riprendi la tua vita sana e concentrati sul tuo [benessere personale](#). Il ritorno alla normalità ti farà sentire benissimo, ma devi stare attento a non cadere nella monotonia. Introduci qualcosa di nuovo nella tua vita quotidiana: iscriviti a lezioni di yoga o prova un'attività creativa, così accenderai la scintilla. Settembre ti richiede di essere flessibile e di adattarti a cambiamenti imprevisti, soprattutto sul piano lavorativo. Tuttavia, Venere favorevole ti porterà dolcezza in amore e serenità nelle relazioni. Le coppie rafforzeranno i legami, mentre i single potrebbero incontrare **qualcuno di speciale**.

Consiglio: Non opporre resistenza ai cambiamenti; abbracciali come opportunità di crescita.

Gemelli (21 maggio – 20 giugno)

La tua innata curiosità ti apre un'intera gamma di possibilità. Per te, tornare alla routine non è un freno, al contrario, lo vedi come un nuovo inizio pieno di possibilità di apprendimento e crescita. Attenzione, la comunicazione sarà fondamentale, **sia in ambito personale che professionale**, quindi mantieni una mente aperta e sfrutta le opportunità di 'networking' che si presentano. Settembre è un mese di ripartenza mentale. Hai accumulato tante idee durante l'estate e ora è il momento di metterle in pratica. Tuttavia, attenzione alla dispersione di energie: troppe cose in ballo potrebbero **renderti nervoso e disorganizzato**.

Consiglio: Focalizzati su un obiettivo alla volta per evitare di sentirti sopraffatto.

Oroscopo di settembre

Cancro (21 giugno – 22 luglio)

Per quanto sei sensibile, potresti sentirti un po' disorientato tornando a casa dopo **un'estate piena di emozioni**. È il momento ideale per rivedere i tuoi approcci e cercare un migliore equilibrio tra lavoro e vita personale: dai priorità all'autocura e al collegamento con le persone che ami. Cerca di stabilire chiari limiti nel lavoro per evitare l'esaurimento. Settembre per te è il mese della riflessione interiore. È ora di ristabilire un equilibrio, la tua determinazione ti aiuterà a superare ogni ostacolo. In amore, Venere ti protegge, favorendo la comprensione e la dolcezza nelle coppie. Se sei single, potresti essere attratto da qualcuno **con cui condividi profondi interessi comuni**.

Consiglio: Non avere paura di chiedere aiuto se senti il bisogno di supporto emotivo.

Leone (23 luglio – 22 agosto)

Dopo un'estate in cui hai (come sempre) monopolizzato il protagonismo, il ritorno **potrebbe sembrarti più tranquillo di quanto vorresti**. Tuttavia, hai l'opportunità perfetta per concentrarti su obiettivi a lungo termine e valutare i progressi fatti fino ad ora. Ripensa ai tuoi obiettivi e usa tutta la tua energia per nuovi progetti. Non aver paura di delegare e chiedere aiuto per poterti concentrare su ciò che conta davvero. Tuttavia, sarà fondamentale mantenere la calma e non essere troppo autoritario nelle collaborazioni. In amore, **il tuo fascino è irresistibile**, ma dovresti prestare attenzione a non trascurare le esigenze del partner.

Consiglio: Sii più diplomatico e accetta i compromessi per evitare tensioni inutili.



Oroscopo

Oroscopo: gli altri 5 segni

Vergine (23 agosto – 22 settembre)

Per te ogni mese è come un foglio bianco, pronto a riempirlo di piani e progetti. Sei così perfezionista e organizzata che **ti senti persino rivitalizzata quando torni alla routine**. Forse è un buon momento per riorganizzare un po' la tua vita, sia a casa che al lavoro, e anche se la produttività ti trabocca, non dimenticare di prendersi del tempo per [riposare](#) e ricaricare le batterie. Settembre, dunque, è il tuo mese e le stelle sono tutte dalla tua parte. L'energia della stagione ti spinge a concentrarti su dettagli importanti, portando precisione e successo in tutto ciò che fai. In amore, è un mese di grande complicità per le coppie, mentre i single potrebbero fare incontri interessanti in ambienti familiari o quotidiani.

Consiglio: Approfitta della tua energia per gettare le basi di

nuovi progetti.

Bilancia (23 settembre – 22 ottobre)

Sei sempre alla ricerca di un equilibrio, quindi in questi momenti di transizione è normale sentirsi un po' sopraffatti. Per avere successo, pensa che la chiave sia dare priorità e non cercare di fare tutto allo stesso tempo. Se ti senti sopraffatta, non esitare a cercare il sostegno di amici e persone care. Per te Bilancia, settembre rappresenta il momento della ricerca di equilibrio dopo l'estate. Il ritorno alla routine potrebbe inizialmente sembrare noioso, ma con il supporto di Mercurio, sarai in grado di trovare nuove soluzioni per vecchi problemi. **In amore**, potresti avere bisogno di più spazio e indipendenza, ma questo non significa che non desideri profondità emotiva. Le relazioni che resistono alla distanza si rafforzeranno.

Consiglio: Ritagliati momenti di pausa per riflettere e ricaricare le batterie.

Scorpione (23 ottobre – 21 novembre)

Dopo un'estate intensa, è il momento di guardare un po' dentro per poter **rivalutare i tuoi obiettivi e desideri**. Settembre favorisce la trasformazione personale e la pianificazione a lungo termine, quindi ti trovi nella fase ideale per liberarti delle vecchie abitudini che non ti stanno più bene e piantare i semi di un futuro più allineato con le tue vere passioni. Ora hai bisogno di capire cosa vuoi veramente, sia sul piano personale che professionale. Marte ti rende determinato, ma evita di essere troppo rigido o competitivo. In amore, le relazioni avranno bisogno di maggiore apertura e dialogo **per evitare incomprensioni**.

Consiglio: Sii onesto con te stesso e prendi decisioni ponderate.

Sagittario (22 novembre – 21 dicembre)

Il tuo spirito avventuroso potrebbe farti vedere questo mese pieno di restrizioni, ma pensa che sia anche un'opportunità per creare nuove sfide. Pianificare viaggi futuri o pensare a nuovi progetti ti aiuteranno a **non scoraggiarti**. Inoltre, puoi sempre approfittare di questi giorni più monotoni per ampliare le tue conoscenze e prepararti a nuove esperienze. Settembre porta con sé un'energia di ripartenza e nuove prospettive. Il ritorno alla routine ti stimola a cercare nuove avventure, soprattutto sul piano professionale. Se hai in mente un progetto ambizioso, **ora è il momento di iniziarlo**. In amore, potrebbe essere necessario fare delle scelte importanti o chiarire delle situazioni in sospeso.

Consiglio: Lascia che la tua naturale curiosità ti guidi verso nuove opportunità.

Capricorno (22 dicembre – 19 gennaio)

Sei pura produttività, quindi sei nella "tuo", organizzando e **pianificando il futuro**. Naturalmente, sei nel momento perfetto per concentrarti sui tuoi obiettivi professionali e finanziari. Settembre per te è il mese della concretizzazione. Dopo l'estate, senti l'urgenza di tornare a focalizzarti sui tuoi obiettivi professionali e personali. Saturno ti dona stabilità e determinazione, **ma fai attenzione a non isolarti troppo dalle persone** che ti circondano. In amore, ci sarà bisogno di dialogo e pazienza, soprattutto nelle relazioni a lungo termine.

Consiglio: Bilancia l'ambizione con il tempo dedicato alle persone care.

Oroscopo

...Gli ultimi due segni

Acquario (20 gennaio – 18 febbraio)

Per te, questo è un mese per **rompere con le regole**. Questo è un buon momento per andare oltre e esplorare nuove idee, soprattutto nel mondo del lavoro. Questo è fantastico, non aver paura di sfidare lo status quo e proporre cambiamenti, ma assicurati di avere un piano solido per sostenere le tue idee. Settembre è un mese di innovazione, hai bisogno più che mai di stimoli nuovi e il ritorno alla routine potrebbe sembrarti opprimente. Tuttavia, sarà fondamentale trovare un **equilibrio tra libertà e responsabilità**. In amore, Mercurio favorisce la comunicazione, rendendo i rapporti più leggeri e spensierati. I single potrebbero vivere incontri inaspettati e stimolanti.

Consiglio: Esprimi le tue idee con coraggio, ma non dimenticare di considerare anche la praticità.

Pesci (19 febbraio – 20 marzo)

Diciamo che sei in fase di adattamento. Il ritorno alla realtà può essere un po' difficile per te, ma renditi conto che è anche l'occasione per mettere in pratica tutti quei sogni che ultimamente ronzano nella tua mente. Come consiglio, ti consigliamo di stabilire piccoli obiettivi quotidiani in modo da non perdere la concentrazione sui tuoi obiettivi a lungo termine. Settembre per te, Pesci, è un mese di riflessione e riorganizzazione. Il ritorno alla routine ti permette di **mettere ordine nella tua vita**, soprattutto a livello emozionale. In amore, Venere favorevole ti regala momenti di grande dolcezza, mentre sul lavoro potresti ricevere gratificazioni inaspettate. Cerca di non lasciarti travolgere dalle preoccupazioni e **mantieni la tua solita calma interiore**.

Consiglio: Prenditi del tempo per te stesso e coltiva la tua creatività.



In questo settembre 2024, le stelle ci ricordano che il ritorno alla routine **può essere un momento di grande crescita e trasformazione** per tutti i segni zodiacali. Sfrutta al meglio questa energia per prepararti a un **autunno ricco di opportunità!**

Ergofobia: di cosa si tratta

e come vincerla



L'ergofobia è un disturbo psicologico caratterizzato da una **paura irrazionale e persistente del lavoro o delle situazioni lavorative**. Chi ne soffre può avvertire ansia, panico o angoscia solo all'idea di affrontare le proprie responsabilità lavorative. Questa fobia non è solo un semplice disinteresse o una mancanza di motivazione, ma un vero e proprio blocco che può influenzare profondamente la vita quotidiana e la carriera di chi ne è affetto.

Quando parliamo di lavoro con qualcuno, raramente riusciamo a vedere un sorriso o una smorfia di pura felicità (a meno che non si parli di [vacanze!](#)) qualunque sia il lavoro o la persona. Questo perché molte persone soffrono di problemi

nell'ambiente di lavoro come il **'burn out'**, la sensazione di insaziabilità (economica o emotiva) o lo stress che si riflette, poi nella nostra vita personale. Ormai abbiamo sempre più una salute mentale fragile **che influisce rendimento in azienda** a cui potremmo aggiungere situazioni come, ad esempio, il ritorno alla routine dopo le vacanze... Ma per la tranquillità di tutti, questo, oltre ad essere un problema comune, ha le sue strategie per essere sconfitto!

Ergofobia

Cos'è

Magari sei tu o qualcuno che conosci che state attraversando un momento come questo e il primo passo è sapere che è **qualcosa di totalmente normale**. Chi ha voglia di tornare dalla sua vacanza per sedersi in ufficio? Il fatto è che, inoltre, è proprio lo smartworking che molte aziende installano nelle giornate estive che rende, in parte, il ritorno al lavoro presenziale così difficile. In effetti, il ritorno in ufficio può essere percepito come una perdita di libertà e controllo sul proprio tempo che genera [ansia](#). Un altro fattore che può rendere il ritorno un incubo sono le esperienze negative con i colleghi o in generale nell'ambiente di lavoro, e tutto questo porta a ergofobia ma, che cos'è l'ergofobia?

L'[ergofobia](#) è la paura irrazionale del lavoro ed è una fobia così limitante che può influenzare la vita personale dell'individuo, e anche se di solito è più forte quando si va in ufficio, si può anche sperimentare da casa. Le persone che soffrono di questa fobia spesso sperimentano **attacchi di panico, insonnia e sensazione di tensione** ed ansia che aumenta sempre più quando devono andare in ufficio.



L'ergofobia deriva dal greco "ergon", che significa lavoro, e "phobos", che significa paura. Questa fobia può manifestarsi in vari modi: dalla paura di fallire o di non essere all'altezza delle aspettative, alla paura di essere giudicati dai colleghi o dai superiori, fino alla **paura di affrontare compiti specifici o ambienti di lavoro stressanti.**

I sintomi comuni dell'ergofobia includono:

- **Ansia intensa** prima di andare al lavoro o di affrontare determinati compiti.
- **Evitare** situazioni lavorative, con conseguente assenteismo.
- **Problemi fisici** come sudorazione eccessiva, palpitazioni, tremori, o mal di testa.
- **Pensieri negativi** costanti riguardanti il lavoro, con un

forte senso di inadeguatezza.

Come vincere l'Ergofobia

Superare l'ergofobia richiede tempo e dedizione, ma con le giuste strategie è possibile gestire e ridurre i sintomi. Ecco alcune tecniche efficaci:

1. **Terapia Cognitivo-Comportamentale (CBT):** È una delle forme più efficaci di trattamento per le fobie. Attraverso la CBT, i pazienti imparano a riconoscere e modificare i pensieri e i comportamenti negativi associati alla paura del lavoro. La terapia può includere l'esposizione graduale alle situazioni temute, aiutando il paziente a **costruire fiducia e ridurre l'ansia**.
2. **Mindfulness e meditazione:** Praticare la mindfulness può aiutare a **gestire l'ansia** concentrandosi sul presente senza giudizio. La meditazione regolare può ridurre lo stress e migliorare il benessere generale, rendendo più facile affrontare le situazioni lavorative.
3. **Gestione del tempo e delle priorità:** Spesso l'ansia legata al lavoro può derivare da una percezione di sovraccarico o dalla **paura di non riuscire a completare tutto nei tempi previsti**. Imparare a gestire meglio il tempo, suddividendo i compiti in piccole parti e stabilendo delle priorità, può aiutare a ridurre il senso di oppressione.
4. **Supporto sociale:** Parlarne con amici, familiari o colleghi di fiducia può aiutare a **ridurre il senso di isolamento**. Avere un sistema di supporto può fare una grande differenza nel combattere l'ergofobia.
5. **Farmacoterapia:** In alcuni casi, può essere utile un intervento farmacologico, soprattutto se la fobia è associata ad altri disturbi come la depressione o

l'ansia generalizzata. È **importante consultare un professionista** per valutare l'opzione migliore.

Strategie per combattere l'Ergofobia

Oltre alle tecniche terapeutiche, esistono diverse strategie pratiche che possono aiutare a gestire la paura del lavoro:

- **Esposizione graduale:** Inizia ad affrontare situazioni lavorative **meno stressanti** prima di passare a compiti più impegnativi. Questo ti aiuterà a costruire la fiducia gradualmente.
- **Auto-riflessione:** Cerca di identificare le cause specifiche della tua fobia. Che si tratti di paura del fallimento, giudizio o sovraccarico di lavoro, capire l'origine della paura è **il primo passo per superarla**.
- **Creazione di un ambiente di lavoro positivo:** Se possibile, modifica il tuo ambiente di lavoro per renderlo più confortevole e meno stressante. Questo può includere la personalizzazione dello spazio, la regolazione della luminosità e l'ascolto di [musica rilassante](#).
- **Routine di Relax:** Integra nella tua giornata lavorativa **brevi pause per rilassarti**. Anche solo pochi minuti di respirazione profonda o stretching possono aiutare a ridurre lo stress.



L'ergofobia è un disturbo serio che **può avere un impatto significativo sulla vita lavorativa e personale**. Tuttavia, con il giusto approccio terapeutico e una serie di strategie mirate, è possibile gestire e superare questa fobia. Se ti riconosci nei sintomi descritti, non esitare a cercare aiuto: affrontare la paura del lavoro è il primo passo verso **una vita più equilibrata e serena**.

Festival del cinema di Venezia 2024, 3 cose da sapere

Il festival del cinema di Venezia 2024 segna l'81esima edizione della mostra d'Arte cinematografica, organizzata dalla Biennale. 3 cose da sapere