

default watermark



Ashwagandha, melissa e iperico: gli integratori per aiutare l'umore. I consigli dell'esperto

Descrizione

(Adnkronos) è

Ashwagandha, melissa e iperico. Sono alcuni degli integratori e dei rimedi naturali più¹ utilizzati per i loro effetti positivi sull'umore. A parlarne, oggi ospite a "La volta buona", il medico dietologo **Ciro Vestita**, che ha spiegato alcune delle proprietà delle piante adattogene, che, secondo l'esperto, possono completare la salute di una persona.

Tra le piante citate da Vestita c'è prima di tutto l'iperico: "Solleva il morale, è antidepressivo, fa stare meglio il soggetto e combatte la noia". L'iperico, ha aggiunto, può² essere utile anche per combattere tanti stati di ansia.

Anche il ginseng, secondo Vestita, può² avere effetti positivi prolungati: "Ti aiuta a stare meglio". La melissa, invece, è stata descritta come una pianta polifunzionale, indicata per contrastare l'ansia e, secondo quanto spiegato dal medico, per proteggere la flora batterica intestinale.

è

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Settembre 25, 2026

Autore

redazione