



# August Blues:

Cos'è e perchè lo viviamo a fine estate

[WWW.LABARGAZZINA.IT](http://WWW.LABARGAZZINA.IT)

# Indice

Che cos'è l'Agust blues	03
Erbe che aiutano	06
Rituali quotidiani per accogliere Settembre	08
3 ricette di autoproduzione contro la malinconia di fine estate	09



Settembre porta con sé una dolce malinconia:

l'estate che sfuma, le giornate che si accorciano, il ritorno ai ritmi più lenti.

È normale sentirsi un po' più stanchi, nostalgici o disorientati.

In questa guida ti porto alcuni spunti naturali e rituali semplici per trasformare questa malinconia in nuova energia.

## **COS'È L'AUGUST BLUES**

Hai mai provato quella malinconia che arriva proprio quando l'estate volge al termine?

Si chiama August Blues: un termine coniato dal dottor Stephen Ferrando per descrivere quello stato emotivo che ci coglie a fine estate, simile alla "tristezza della domenica sera"... solo che dura più a lungo.



## COS'È L'AUGUST BLUES

Quando le giornate iniziano ad accorciarsi e il vento di settembre torna a soffiare, molte persone sentono un mix di nostalgia, stanchezza e ansia da rientro. È un passaggio naturale: il corpo deve adattarsi a nuovi ritmi e il cuore saluta la leggerezza estiva.

✨ Sintomi più comuni

- ***energia più bassa***
- ***difficoltà a dormire o sonnolenza***
- ***malinconia e svogliatezza***
- ***fame nervosa***
- ***agitazione e pensieri sul futuro***



# COS'È L'AUGUST BLUES

## La buona notizia?

Questa sensazione è del tutto normale e può diventare un'occasione per riconnettersi a sé stessi, creare nuovi rituali e accogliere il cambio di stagione con più presenza.



## LE ERBE CHE AIUTANO

Il corpo percepisce i cambiamenti di stagione molto più di quanto pensiamo: la riduzione delle ore di luce, il calo di melatonina e la ripresa dei ritmi quotidiani possono influenzare energia e umore.

*La fitoterapia, da secoli, offre soluzioni naturali che la ricerca moderna conferma.*

**Continua a leggere per scoprire alcune erbe preziose per accompagnare la malinconia di fine estate**



# LE ERBE CHE AIUTANO



Contiene composti che agiscono sul sistema nervoso centrale, aiutando a ridurre ansia lieve, tensioni e insonnia. E' ideale alla sera quando la malinconia si manifesta come agitazione o pensieri continui.

## MELISSA OFFICINALIS

Le sue sostanze attive (ipericina, iperforina) hanno dimostrato effetti benefici sul tono dell'umore, soprattutto nei periodi di transizione stagionale. Aiuta a contrastare malinconia, lieve depressione e senso di vuoto tipici del rientro.



## IPERICUM PERFORATUM

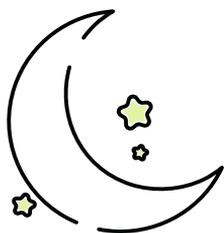
**⚠ DA USARE SEMPRE CON CAUTELA: PUÒ INTERAGIRE CON DIVERSI FARMACI**

Il suo profumo agisce sul sistema limbico, la parte del cervello che regola emozioni e memoria. È particolarmente utile quando la malinconia si accompagna a irritabilità e agitazione.



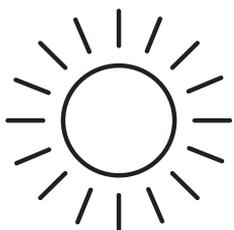
## LAVANDA ANGUSTIFOLIA

## RITUALI QUOTIDIANI PER ACCOGLIERE SETTEMBRE



SERA

- **Una tisana calda:** con Melissa o Lavanda, per rilassare la mente e prepararsi al riposo.
- **Scrivere gratitudine:** annotare 3 cose belle della giornata aiuta a chiudere in armonia.
- **Un profumo rasserenante:** poche gocce di olio essenziale (lavanda o rosmarino) sul cuscino o in diffusione.



GIORNO

- **Passeggiare nella luce:** anche pochi minuti di sole aiutano a riequilibrare energia e umore.
- **Idratarsi consapevolmente:** iniziare la giornata con acqua tiepida e limone, per depurare e attivare il corpo.
- **Piccoli obiettivi:** non grandi liste, ma un passo alla volta. Così l'autostima cresce e la malinconia lascia spazio alla motivazione.

# 3 RICETTE DI AUTOPRODUZIONE CONTRO LA MALINCONIA DI FINE ESTATE



## RICETTA N.1

### Infuso anti-malinconia

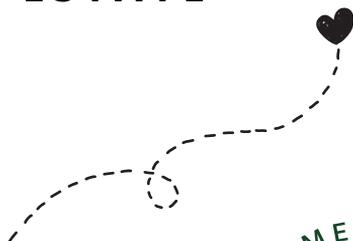


- 2 cucchiaini di melissa (calmante, armonizza l'umore)
- 1 cucchiaino di rosa canina (vitamina C, sostegno immunitario)
- ½ cucchiaino di lavanda (rilassante, favorisce il sonno)

Lascia in infusione 8-10 minuti in acqua bollente.

Un infuso che accarezza i pensieri e riporta calma

# 3 RICETTE DI AUTOPRODUZIONE CONTRO LA MALINCONIA DI FINE ESTATE



## RICETTA N.2

### **olio del buonumore**

- 50 ml di olio di mandorle dolci
- 10 gocce di olio essenziale di rosmarino (tonico e stimolante)
- 5 gocce di olio essenziale di menta (rinfrescante)

Massaggia poche gocce sulle tempie o sui polsi durante la giornata.

Aiuta a ritrovare lucidità ed energia quando la malinconia diventa stanchezza.

# 3 RICETTE DI AUTOPRODUZIONE CONTRO LA MALINCONIA DI FINE ESTATE

## RICETTA N.3



### biscotti alla camomilla

- 200 g di farina integrale
- 50 g di zucchero di canna
- 100 g di burro morbido
- 2 cucchiaini di fiori di camomilla essiccati tritati finemente
- 1 uovo



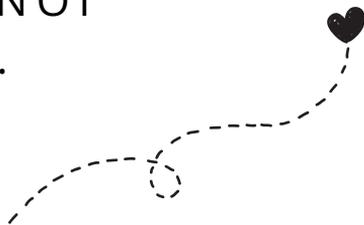
Impasta, lascia riposare 30 min, poi cuoci a 180°C per 12-15 min.

Un dolce semplice che porta calma e leggerezza, perfetto per accompagnare una tisana serale.

LA MALINCONIA DI FINE  
ESTATE NON È UNA FINE,  
MA UN PASSAGGIO.

È L'OCCASIONE PER  
RITROVARE IL RITMO  
GIUSTO, COCCOLARSI E  
TRASFORMARE LA  
NOSTALGIA IN  
PRESENZA.

OGNI STAGIONE PORTA  
DONI: STA A NOI  
ACCOGLIERLI.



[WWW.LABARGAZZINA.IT](http://WWW.LABARGAZZINA.IT)