



ESERCIZIO FISICO CONTRO LE TENSIONI, ATTIVITÀ RILASSANTI ALLA SERA, CORRETTA ALIMENTAZIONE

Allontanare il "mal di primavera"

DURANTE IL CAMBIO DI STAGIONE È MOLTO COMUNE SENTIRSI SPOSSATI, SVOGLIATI E PRIVI DI APPETITO. SONO FREQUENTI GLI SBALZI DI UMORE E L'INSONNIA. COMBATTERE QUESTI FENOMENI NON È DIFFICILE. ECCO QUALCHE CONSIGLIO UTILE



BAGNO TONIFICANTE AL ROSMARINO
Contro il senso di spossatezza un accorgimento efficace è concedersi un bagno tonificante. Una ricetta semplice è la seguente: mettete in infusione in un litro d'acqua 5 cucchiaini di rosmarino secco; fate bollire e lasciate riposare 15 minuti. Versate il tutto nell'acqua della vasca e rimanete a bagno mezz'ora. Molto utili anche gli oli essenziali, da aggiungere all'acqua del bagno all'ultimo momento, perché molto volatili.

L'arrivo della primavera segna l'inizio di giornate più tiepide e temperature mediamente più gradevoli. Il risvegliarsi della natura, in questo periodo dell'anno, può dare però qualche "effetto collaterale". Gli specialisti parlano di "mal di primavera", un fenomeno che comporta alterazioni dell'umore, insonnia e inappetenza, oltre a un diffuso senso di spossatezza. In alcuni casi si parla di DAS (Disturbo Affettivo Stagionale), fenomeno che colpisce nell'80% dei casi le donne, soprattutto tra i 20 e i 30 anni. Questa poi è l'epoca delle allergie e dei disturbi respiratori da pollini. Una situazione che può peggiorare quando, come succede in questi ultimi anni, i cambiamenti climatici possono essere bruschi. Secondo la maggioranza degli esperti, i disturbi legati alla primavera negli italiani sono effettivamente aumentati, sia sul piano fisico che psicologico. C'è poi da sottolineare che il difficile periodo socio-economico che stiamo attraversando non favorisce un approccio sereno alla vita

quotidiana.

È proprio per contrastare tali spiacevoli fenomeni che in questo momento occorre dedicare più tempo e attenzione a se stessi, allo scopo di recuperare il proprio benessere psicofisico. Ad esempio, per contrastare l'umore negativo e l'irritabilità, è bene ritagliarsi qualche ora da dedicare a se stessi. La sera, ci si può dedicare a un'attività che aiuti a sgombrare la mente dalle preoccupazioni della giornata: un libro, un film, un gioco di società in famiglia o con gli amici. È molto salutare scaricare le tensioni con una regolare attività fisica, pratica del resto indispensabile per la propria salute in generale. Non si deve però esagerare se non si è allenati. Bastano una camminata a passo veloce o una nuotata in piscina per ossigenare i tessuti e sentirsi meglio.

Frutta e verdura di stagione sono ricche di vitamine

È noto quanto sia fondamentale curare la propria alimentazione. La regola è ancora più

valida in questo delicato periodo primaverile. Frutta e verdura di stagione, ad esempio, vanno consumate quotidianamente, proprio per l'aumentato fabbisogno di vitamine e di tutti quegli elementi che consentono di sostenere l'organismo.

Un altro sistema per affrontare bene il mal di primavera consiste nel potenziare il sistema immunitario. Questo complesso sistema di difesa dell'organismo umano reagisce agli attacchi esterni attivando una serie di strategie per combattere le potenziali aggressioni.

Va ricordato che il 70% delle nostre difese immunitarie è localizzato nel tratto gastro-intestinale. È qui che abitano i batteri, quei microrganismi che costituiscono l'ecosistema chiamato microflora intestinale. Essa è costituita da circa 100mila miliardi di batteri che agiscono come barriera protettiva contro vari tipi di patogeni. La microflora tutela l'organismo anche rimuovendo le sostanze dannose che arrivano o sono prodotte nel colon.

L'intestino è sede poi della mucosa intestinale, un'ulteriore barriera a nostra protezione: è nell'intestino tenue che avviene la maggioranza dell'assorbimento delle sostanze nutritive. Inoltre, le sue cellule epiteliali proteggono la struttura biologica sottostante.

Un bicchiere di latte contro l'insonnia

L'insonnia si può invece contrastare con alcune strategie specifiche: evitare cene pesanti o ricche di grassi, così che i problemi digestivi non influiscano sulla qualità del sonno. Ci sono poi alcuni alimenti che contengono sostanze utili contro lo stress; ad esempio, banane e fiocchi d'avena, legumi secchi e frutta secca sono ricchi di triptofano, elemento importante per la produzione di serotonina

e melatonina. Il latte e i formaggi contengono le "caseomorfine" sostanze che favoriscono il rilassamento (perfetto un bicchiere di latte caldo la sera). Inoltre è importante arieggiare la stanza prima di andare a letto e lasciare le luci soffuse per favorire il relax.

È bene ricordare che le ore di riposo, la qualità del sonno e il passaggio da una all'altra fase del sonno sono soggettive e possono cambiare nella stessa persona a seconda dell'età o dell'influenza di fattori ambientali o sociali. I piccoli hanno un sonno più profondo rispetto

a quello degli anziani, mentre le donne tendono a dormire meno degli uomini. Un sistema semplice per capire di quante ore abbiamo bisogno? "Lasciarsi dormire"... senza puntare la sveglia, svegliarsi spontaneamente e contare le ore di sonno godute. ■

SPECIALE DNA

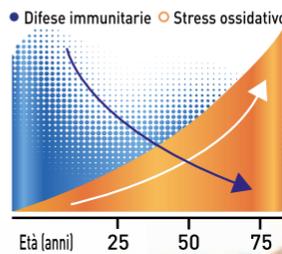
Contrastare l'invecchiamento cellulare, il segreto per mantenersi efficienti.

Radicali liberi, danni al DNA e "inflammaging", un circolo vizioso da interrompere.

I radicali liberi sono molecole aggressive prodotte dall'organismo. A neutralizzarli è il sistema antiossidante fisiologico, che però diminuisce in efficienza con l'avanzare dell'età e con il decadere del sistema immunitario.

Lo stress ossidativo danneggia il DNA ed è causa dell'invecchiamento cellulare precoce, che si traduce in stanchezza fisica e mentale ed è correlato anche ad importanti patologie.

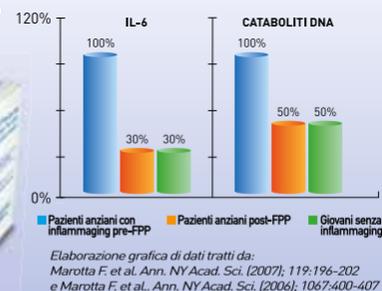
L'invecchiamento cellulare precoce è caratterizzato da uno stato pro-infiammatorio cronico, definito "inflammaging", che, se non controllato, porta a rapido decadimento ed immunosenescenza. Questo stato pro-infiammatorio cronico è misurabile valutando i livelli di un mediatore infiammatorio nel sangue (IL-6).

**Immun'Age®**

100% Papaya Bio-Fermentata: supplemento di protezione e vitalità per le cellule.

Immun'Age® è l'unico integratore validato da numerosi studi scientifici internazionali, a base di 100% FPP®-Fermented Papaya Preparation, derivata da un innovativo e brevettato processo di Bio-Fermentazione.

Recenti studi hanno evidenziato che Immun'Age®-FPP® riduce lo stress ossidativo e sostiene le difese immunitarie: in uno studio effettuato su pazienti con "inflammaging", Immun'Age®-FPP® ha ridotto la concentrazione delle citochine, che indicano uno stato pro-infiammatorio legato ad un invecchiamento precoce (IL-6), e ha limitato i danni al DNA valutati attraverso la riduzione dei suoi cataboliti. In conclusione, Immun'Age®-FPP® aiuta a contrastare l'invecchiamento, a ridurre lo stress psicofisico, la perdita di memoria e la stanchezza cronica.



Elaborazione grafica di dati tratti da: Marotta F. et al. Ann. NY Acad. Sci. (2007); 119:196-202 e Marotta F. et al. Ann. NY Acad. Sci. (2006); 1067:400-407

LA PAPAYA FERMENTATA CONTRO LO STRESS OSSIDATIVO

Di origine completamente naturale, Immun'Age®, conosciuto come la vera "papaya fermentata", è ormai considerato un "complemento alimentare funzionale" ("functional food"), cioè molto più di un integratore, perché, oltre ad agire per tamponare eventuali carenze di sostanze di cui il nostro fisico necessita, può vantare proprietà che agiscono anche a livello cellulare, addirittura modificando il nostro DNA con funzioni "protettive" rispetto allo stress ossidativo cui vanno incontro le cellule.

Immun'Age® è un integratore ottenuto da Carica Papaya sottoposta ad un processo tecnologicamente avanzato di bio-fermentazione, della durata di 10 mesi, unico e brevettato. Questa particolare fermentazione è in grado di generare un pool di nuove sostanze naturali, le cui proprietà hanno aperto, a scienziati di fama mondiale, tra cui il noto virologo e Premio Nobel per la Medicina 2008 Prof. Luc Montagnier, nuovi campi di indagine nell'immunologia e nelle neuroscienze.

focus

Per maggiori informazioni e per ricevere un campione di prodotto

Numero Verde 800-203678 Da Lunedì a Venerdì ore 14.00 - 17.00 consumer@named.it

named.it immunage.it



1988 | 2013

