

rimani **IN SALUTE**

PERCHÉ IN AUTUNNO È PIÙ
DIFFICILE ADDORMENTARSI?

COME RIGENERARSI DOPO
UN'ESTATE INTENSA?

DETOX AUTUNNALE – COME
DEPURARE L'ORGANISMO IN
MODO DELICATO E SICURO?

I PIÙ POPOLARI SU [INTEGMED.PL](https://www.integmed.pl)



Nature's Sunshine è da anni leader nel campo della clorofilla. La nostra clorofilla viene prodotta in piccoli lotti, in modo sostenibile, il che ne garantisce freschezza, alta qualità e potenza. Grazie a ciò, puoi essere certo di utilizzare un prodotto curato in ogni dettaglio.

Nell'offerta, oltre alla clorofilla liquida, si trova anche la clorofilla in bustine – in forma di polvere, dal delizioso gusto di lime. Il suo principale ingrediente è la clorofillina sodico-rameica ottenuta dall'erba medica e dal gelso. La molecola di clorofillina ricorda nella sua struttura l'emoglobina, con la differenza che al centro si trova il rame invece del ferro. È proprio questa struttura straordinaria che fa sì che la clorofilla susciti così tanto interesse e rappresenti un prezioso elemento dell'integrazione quotidiana.



DALLA REDAZIONE

Cari Lettori,

L'autunno è un periodo di cambiamenti: le giornate si accorciano, la temperatura scende e il nostro organismo entra pian piano in modalità autunno-inverno. È il momento ideale per prendersi cura della salute, dell'energia e dell'equilibrio – sia fisico che mentale. Nella nuova edizione del nostro trimestrale abbiamo preparato per voi argomenti che vi aiuteranno ad affrontare meglio questa stagione impegnativa.

Scoprirete, tra l'altro, perché in autunno è più difficile addormentarsi e come la melatonina influisce sul nostro ritmo circadiano. Vi daremo suggerimenti su come rigenerarsi dopo un'estate intensa, per evitare stanchezza e burnout. Approfondiremo anche il tema della disintossicazione: metodi delicati e sicuri per depurare l'organismo e sostenere la nostra salute ogni giorno. Un'attenzione particolare sarà dedicata ai senior, con consigli su come mantenere vitalità ed efficienza dopo i 60 anni.

Non mancheranno inoltre ricette di piatti autunnali che riscaldano e donano energia nelle giornate più fredde, così come gli articoli più popolari di Integmed, per rimanere aggiornati su ciò che è più importante nel mondo della salute e della prevenzione naturale.

Vi auguriamo una lettura ispiratrice e un autunno sano, pieno di buona energia!



Nature's Sunshine Products Poland Sp. z o.o.
ul. Olkuska 7, 02-604 Warszawa
www.e-naturessunshine.com

*Biuletyn "Bądź Zdrow" nie jest ofertą handlową.
Aktualna oferta wraz z obowiązującymi cenami dostępna na stronie
internetowej www.e-naturessunshine.com.*

Melatonina e ritmo circadiano – perché in autunno è più difficile addormentarsi?

L'autunno è una stagione che in modo naturale ci porta in uno stato di rallentamento. Le giornate sempre più corte, la minore esposizione al sole, la frequente nuvolosità e il freddo fanno sì che il nostro benessere e il ritmo della vita subiscano dei cambiamenti. Molte persone notano che proprio in questo periodo fanno più fatica ad addormentarsi, compaiono problemi con la qualità del sonno o alzarsi la mattina diventa particolarmente difficile. Da dove nasce questo “orologio sfasato” autunnale e cosa possiamo fare per migliorare la qualità del sonno?

Ritmo circadiano – l'orologio interno del nostro organismo

Il ritmo circadiano (chiamato anche orologio biologico) è un ciclo naturale di circa 24 ore che regola molte funzioni dell'organismo, tra cui il sonno e la veglia, la produzione di ormoni, la temperatura corporea, l'appetito e la pressione sanguigna. La luce svolge un ruolo fondamentale nella regolazione di questo ciclo: è proprio essa a “regolare” il nostro orologio biologico.

Quando al mattino la luce del giorno raggiunge i nostri occhi, la produzione di melatonina – l'ormone del sonno – viene interrotta. Con l'avvicinarsi della sera e la diminuzione della luce, il livello di melatonina aumenta, preparando l'organismo al riposo. Questo meccanismo, anche se sembra semplice, è molto sensibile ai cambiamenti delle condizioni esterne, come la durata del giorno, la quantità di luce solare o l'illuminazione artificiale.

Autunno – la stagione dei disturbi del ritmo circadiano

In autunno le giornate diventano più corte, il sole sorge più tardi e tramonta prima.

Spesso ci accompagna un tempo nuvoloso e passiamo più tempo in ambienti chiusi. Di conseguenza, l'esposizione alla luce naturale diminuisce, il che altera la sincronizzazione del ritmo circadiano.

Una quantità insufficiente di luce durante il giorno porta a:

- produzione ritardata di melatonina la sera (difficoltà ad addormentarsi),
- produzione troppo precoce di melatonina durante il giorno (sonnolenza e stanchezza),
- sregolazione del ciclo sonno-veglia.

Di conseguenza, molte persone in autunno lamentano un sonno di qualità peggiore, calo di energia, difficoltà di concentrazione, irritabilità e persino sintomi di depressione stagionale.

Come sostenere naturalmente il ritmo circadiano?

Fortunatamente, esistono molti semplici modi per aiutare il nostro organismo a mantenere un ritmo circadiano sano, anche in autunno:

- ✓ Esposizione quotidiana alla luce naturale: anche solo 30 minuti di passeggiata al mattino possono migliorare significativamente la sincronizzazione dell'orologio biologico.
- ✓ Limitare la luce blu la sera: lo schermo del computer o del telefono inibisce la produzione di melatonina. È utile ridurre l'uso dei dispositivi elettronici almeno 2 ore prima di dormire.
- ✓ Orari regolari di sonno e risveglio: la regolarità aiuta a “regolare” l'orologio interno.
- ✓ Rituale serale rilassante: tisana alle erbe, bagno, libro – segnali per l'organismo che si avvicina l'ora di dormire.

Sostegno naturale dalla natura – Hops & Valerian

Per le persone che, nonostante i cambiamenti nello stile di vita, continuano a lottare con difficoltà ad addormentarsi o a rilassarsi la sera, gli ingredienti vegetali naturali come il luppolo e la valeriana possono essere di grande aiuto.

Hops & Valerian è un integratore alimentare che contiene ingredienti vegetali accuratamente selezionati dalle proprietà calmanti e rilassanti. La valeriana sostiene il mantenimento di un sonno sano, aiuta a ridurre il tempo necessario per addormentarsi e allevia la tensione nervosa. Il luppolo, invece, ha un effetto benefico sul sistema nervoso e favorisce il rilassamento.

È importante sottolineare che Hops & Valerian non provoca sensazione di torpore né crea dipendenza, quindi può essere utilizzato in sicurezza nei periodi di maggiore tensione e disturbi del sonno – in particolare nei difficili mesi autunnali.

L'autunno può rappresentare una sfida per il nostro ritmo circadiano e la qualità del sonno, ma azioni consapevoli – sia nello stile di vita che con la supplementazione naturale – possono supportare efficacemente l'organismo nell'adattarsi ai cambiamenti stagionali. Prendersi cura del sonno significa prendersi cura dell'immunità, del benessere e dell'energia quotidiana.

Non dimentichiamo: un sonno sano è il fondamento della nostra salute!





Stai tranquillo per la tua salute con il set Pro Relax di Nature's Sunshine

- Gotu Kola, ovvero la Centella asiatica, è una pianta conosciuta dall'umanità da migliaia di anni. Sebbene gli scienziati continuino a scoprire nuove proprietà, è già noto che armonizza in modo eccellente le funzioni dell'apparato circolatorio e il mantenimento delle funzioni cognitive, come la concentrazione e la memoria.
- Hops & Valerian with Passionflower è un prodotto creato per combattere lo stress. La valeriana favorisce un sonno sano, il luppolo ha proprietà calmanti e la passiflora aumenta la resistenza allo stress.
- La lecitina è un elemento molto importante nei nostri organismi, fondamentale per il cervello e il tessuto nervoso.
- Magnesium è una meravigliosa fonte di magnesio che, all'interno del set, contribuisce a ridurre stanchezza e affaticamento, oltre a mantenere corrette funzioni psicologiche.
- Super Omega 3 EPA è presente nel set Pro Relax grazie al contenuto di acido docosaesaenoico (DHA) che, consumato in una quantità di almeno 250 mg, contribuisce positivamente al funzionamento del cervello.
- Vitamin B Complex è ovviamente una fonte di vitamine del gruppo B, il cui effetto più conosciuto è il sostegno delle funzioni psicologiche e l'aiuto nel contrastare la sensazione di stanchezza.
- Il set si completa con la vitamina D3, indispensabile ogni giorno.

Tempo di rigenerazione – come non esaurirsi dopo un'estate intensa?

I mesi estivi sono di solito associati ad attività, energia e apertura al mondo. Riempiono le agende di incontri, viaggi, eventi – cercando di sfruttare al massimo ogni giornata di sole. Tuttavia, spesso dimentichiamo che anche gli stimoli positivi – se troppi – possono portare al sovraccarico. E quando settembre porta l'abbassarsi delle temperature, giornate più corte e gli impegni quotidiani tornano con forza... molte persone sentono stanchezza, irritabilità e persino sintomi di esaurimento emotivo.

Autunno – tempo di riflessione e ricostruzione

L'autunno è un momento naturale di pausa. Il mondo della natura si calma, rallenta e si prepara all'inverno – vale la pena seguire questo ritmo. È un buon momento per prendersi cura di sé: non solo fisicamente, ma anche emotivamente e mentalmente. Rigenerarsi dopo un periodo intenso non è un lusso – è una necessità. Il burnout non compare all'improvviso, ma cresce col tempo se non ci concediamo spazio per il riposo.

Come capire che hai bisogno di rigenerazione?

- Hai difficoltà a concentrarti o motivarti
- Ti senti cronicamente stanco, nonostante il sonno
- Le piccole cose iniziano a irritarti
- Perdi la gioia per ciò che prima ti entusiasmava
- Hai la sensazione che “tutto ti sovrasti”

Se anche solo parte di questi segnali ti suona familiare, è un chiaro segnale che è ora di fermarsi e prenderti cura di te stesso.

Come sostenere la tua rigenerazione in autunno?

Cura i rituali quotidiani

Tranquillità la sera, una mattina serena, un momento per te durante la giornata – anche pochi minuti possono fare una grande differenza. Non si tratta di cambiamenti radicali, ma di piccole decisioni consapevoli: una tazza di tè caldo, un bagno aromatico, un libro al posto dello schermo.

- Punta sul sonno e sulla rigenerazione notturna

In autunno spesso è più difficile addormentarsi, nonostante la stanchezza. Può essere utile ridurre gli stimoli prima di dormire, mantenere un ritmo quotidiano regolare e affidarsi al sostegno naturale di erbe come il luppolo e la valeriana, note per le loro proprietà calmanti e concilianti del sonno.

- Ritrova l'equilibrio emotivo

Pratica la gratitudine e la consapevolezza: anche pochi minuti al giorno possono cambiare il modo in cui reagisci al mondo. Un'ottima idea è anche tenere un diario in cui annoti ciò che ti rende felice, ciò che ti ha colpito e per cosa ti senti grato.

- Abbi cura della tua energia – con dolcezza

Non devi essere sempre in “modalità azione”. A volte il miglior piano è non avere alcun piano. Concediti una domenica pigra, rinuncia a un incontro, dì di no a qualcosa che non corrisponde ai tuoi bisogni.

- Movimento – ma senza pressione

In autunno non serve battere record. Passeggiate tra le foglie colorate, esercizi nella tranquillità di casa, stretching alla luce delle candele – tutto questo ha un effetto calmante sul corpo e sulla mente.

- Abbi cura di te con delicatezza

La rigenerazione è un atto di cura. Di te stesso, delle tue emozioni, dei tuoi confini. Non richiede grandi investimenti né cambiamenti spettacolari. È sufficiente una presenza quotidiana e gentile verso sé stessi. Riconoscere la stanchezza non come debolezza, ma come segnale che qualcosa deve cambiare.

Ricorda: non sei solo. Tutti abbiamo bisogno di riposo. E l'autunno è il momento ideale per fermarsi, prendere distanza e ricaricare le batterie interiori... prima di ripartire.

Detox autunnale – come depurare l'organismo in modo delicato e sicuro?

I cambi di stagione influiscono non solo sul nostro benessere, ma anche sulle esigenze dell'organismo. L'autunno è il momento ideale per tornare a prendersi cura del proprio corpo – dopo i viaggi estivi, le grigliate, l'alimentazione irregolare e le più frequenti eccezioni alle sane abitudini. Ma come effettuare un detox senza nuocere all'organismo, rispettandone i processi naturali e il ritmo?

Che cos'è davvero il detox?

La parola “detox” evoca spesso diete radicali e digiuni, ma in realtà significa qualcosa di completamente diverso. La disintossicazione è un processo naturale di pulizia dell'organismo dai metaboliti accumulati e dalle sostanze non necessarie. In questo svolgono un ruolo chiave i nostri “filtri” interni – soprattutto fegato, reni, intestino, pelle e polmoni.

Il detox moderno non dovrebbe essere una sfida debilitante per l'organismo. Sempre più persone scelgono un approccio delicato e graduale – con enfasi sul sostegno delle funzioni di eliminazione, sul riequilibrio della microflora intestinale, sulla corretta idratazione e sull'apporto di nutrienti essenziali che favoriscono i processi naturali di depurazione.

Perché vale la pena depurare l'organismo in autunno?

L'autunno è la stagione in cui naturalmente rallentiamo i ritmi. Il nostro corpo si prepara all'inverno – diminuisce l'attività fisica, passiamo più tempo in ambienti chiusi e ci alimentiamo in modo più calorico. È il momento giusto per prendersi cura dell'equilibrio interiore e sostenere l'apparato digerente e quello depurativo nella preparazione alla stagione invernale.

Inoltre, la depurazione autunnale dell'organismo può:

- sostenere il metabolismo,
- migliorare la vitalità,
- contribuire a una migliore immunità,
- aiutare a ritrovare leggerezza dopo un'estate intensa.

Sostegno delicato ai processi naturali di depurazione – cosa vale la pena introdurre?

1. La forza verde della clorofilla

La clorofilla è un pigmento vegetale naturale che conferisce alle foglie il loro colore verde intenso. È particolarmente abbondante nelle verdure a foglia, come spinaci e cavolo riccio. Negli integratori alimentari viene spesso ricavata dall'erba medica (alfalfa), il che consente di arricchire facilmente la dieta quotidiana con questo prezioso componente vegetale. Il rame contenuto nella clorofilla liquida contribuisce al mantenimento del normale metabolismo energetico e al corretto funzionamento del sistema nervoso.





2. DTX Basics – sostegno per l'intestino e l'eliminazione delle tossine

DTX Basics è un preparato che contiene, tra gli altri, fibra d'avena, carciofo e spirulina. In questo modo aiuta a rimuovere i prodotti del metabolismo, regola il ritmo delle evacuazioni e favorisce il corretto funzionamento dell'apparato digerente.

Il carciofo sostiene la salute del fegato, contribuisce al mantenimento di normali livelli di lipidi nel sangue e favorisce la digestione. Inoltre, la fibra aiuta a mantenere un normale livello di colesterolo.

È un preparato ideale per chi desidera sostenere la depurazione quotidiana dell'organismo senza rinunciare a una dieta normale.

3. UltraBiome DTX – sostegno della microflora intestinale

Non si può parlare di una depurazione efficace senza prendersi cura della microflora intestinale. UltraBiome DTX è una combinazione avanzata di batteri probiotici, fibra ed estratti vegetali naturali. Sostiene l'equilibrio microbiologico nell'intestino e, di conseguenza, rafforza i processi naturali di eliminazione delle sostanze di scarto.

I probiotici contribuiscono al mantenimento della normale funzione intestinale, che ha un impatto diretto sul nostro sistema immunitario e sul benessere generale.

Come realizzare in pratica un detox autunnale delicato?

Non devi stravolgere la tua vita. La chiave è la costanza e le abitudini quotidiane:

- Cura l'idratazione – bevi almeno 1,5–2 litri di acqua al giorno.
- Introduci più verdure e fibre – preferibilmente sotto forma di zuppe cotte, verdure stufate e cereali leggeri.
- Limita zuccheri, cibi trasformati e alcol.
- Inserisci nella tua routine clorofilla, DTX Basics e UltraBiome DTX – come sostegno agli organi chiave della disintossicazione.
- Cura il movimento – le passeggiate all'aria aperta aiutano ad attivare la circolazione e favorire l'eliminazione delle sostanze inutili.
- Punta sulla rigenerazione e sul sonno – è proprio di notte che l'organismo ha la massima capacità di autoripararsi.

Il detox autunnale non deve essere una rivoluzione. È piuttosto un gesto di cura verso un maggiore benessere, il sostegno al sistema immunitario e un ingresso consapevole nella nuova stagione. Scegli soluzioni naturali che sostengono il tuo corpo in armonia con il suo ritmo – in modo delicato, efficace e sicuro.

Autunno per i senior – come sostenere vitalità ed efficienza dopo i 60 anni

L'autunno della vita non deve significare rallentamento; al contrario, può essere un periodo pieno di energia, realizzazione e benessere. La condizione, però, è prendersi cura consapevolmente della salute – sia fisica che mentale. In questo articolo vedremo come sostenere saggiamente l'organismo dopo i 60 anni, soprattutto in autunno, che per molti anziani è associato a maggiore stanchezza, calo dell'immunità e dell'umore. Il movimento è vita – attività fisica dopo i 60

Il movimento regolare è uno dei pilastri fondamentali dell'invecchiamento sano. Anche un'attività moderata, come passeggiate quotidiane, nordic walking, ginnastica a casa o nuoto, aiuta a:

- mantenere la massa muscolare e la funzionalità articolare,
- migliorare equilibrio e coordinazione,
- prevenire cadute e fratture,
- sostenere la salute del cuore e la pressione sanguigna,
- influenzare positivamente l'umore e il sonno.

Consiglio: scegli attività adatte al tuo stato di salute, preferibilmente all'aria aperta – è un sostegno ulteriore per l'immunità e il ritmo circadiano.

L'alimentazione – il fondamento della vitalità

Con l'età cambiano le necessità nutrizionali – spesso servono più nutrienti, anche se l'appetito può diminuire.

Vale la pena assicurarsi che la dieta autunnale sia calda, nutriente e di sostegno ai sistemi chiave dell'organismo.

Cosa conviene includere nella dieta dei senior in autunno?

- **Acidi grassi omega-3 (DHA ed EPA):** sostengono cuore, sistema nervoso e funzioni cognitive. Si trovano nei pesci grassi di mare, ma anche negli integratori – ad esempio in Super Omega-3 EPA.
- **Magnesio:** allevia la stanchezza, sostiene sistema nervoso e muscolare. In autunno, quando si avverte più tensione e cali di energia, il magnesio in forma ben assimilabile può portare un notevole sollievo.
- **Vitamina D3:** dopo i 60 anni la sua produzione cutanea cala sensibilmente e le carenze sono frequenti. La vitamina D sostiene ossa, muscoli, immunità e umore. In autunno l'integrazione è particolarmente raccomandata.
- **Curcuma (curcumina):** ha azione antinfiammatoria, sostiene le articolazioni, la digestione e il benessere generale. Negli integratori conviene cercare forme ben assimilabili con aggiunta di piperina.

- **Fibre e probiotici** – un intestino sano significa migliore immunità e digestione

Nella dieta dei senior non possono mancare le verdure e gli alimenti fermentati, e un supporto aggiuntivo può essere, ad esempio, Loclo – un'ottima fonte di fibre alimentari.

Cura il sonno, l'umore e il ritmo quotidiano

L'autunno è una stagione in cui molti anziani sperimentano cali di umore e problemi di sonno. Le giornate più corte, la minore esposizione al sole e i cambiamenti nello stile di vita possono disturbare il ritmo circadiano.

Cosa aiuta?

- **Regolarità:** vai a letto e svegliati sempre alla stessa ora, anche nei fine settimana.
- **Luce naturale:** esci a passeggiare ogni giorno, preferibilmente al mattino.
- **Erbe e sostegno naturale:** una dose serale di relax può essere accompagnata da una tisana di melissa, lavanda o da un integratore come Hops & Valerian (luppolo e valeriana), che favorisce il rilassamento e un sonno sano.

Rafforzare l'immunità in autunno

Dopo i 60 anni il sistema immunitario funziona più lentamente – per questo la prevenzione è fondamentale. Vale la pena:

- prendersi cura del sonno e dell'idratazione,
- ridurre lo stress,
- ricorrere al sostegno delle piante adattogene.

Comunità e attività sociale

Non dimentichiamo che, tanto quanto la dieta o l'integrazione, è importante... la compagnia. Gli incontri con la famiglia e gli amici, la partecipazione ad attività per anziani o il volontariato – tutto questo favorisce il benessere e una vita più lunga.

L'autunno può essere un periodo bellissimo – se solo ci prendiamo cura di noi stessi in modo consapevole. Movimento, sonno, un'alimentazione adeguata, un'integrazione ben scelta e l'attività sociale sono la chiave per vivere appieno dopo i 60 anni – con sorriso, energia e serenità.



VITAMINA C

SUPPORTO NATURALE PER L'ORGANISMO

L'autunno è un periodo in cui il nostro organismo deve affrontare temperature più basse, una minore quantità di sole e frequenti cambiamenti climatici. Proprio in questa stagione è particolarmente importante garantire un adeguato apporto di vitamina C nella dieta. Questo nutriente fondamentale contribuisce al corretto funzionamento del sistema immunitario, aspetto essenziale in un periodo di maggiore predisposizione alle infezioni.

La vitamina C svolge inoltre un ruolo nella protezione delle cellule dallo stress ossidativo e partecipa alla normale produzione di collagene. In questo modo favorisce il mantenimento della salute della pelle, delle ossa, delle cartilagini, delle gengive e dei vasi sanguigni. In autunno, quando la pelle tende a diventare più secca e più soggetta a irritazioni, l'assunzione regolare di vitamina C può offrire un ulteriore supporto alla sua naturale barriera protettiva.



Non bisogna dimenticare che la vitamina C contribuisce a ridurre la sensazione di stanchezza e affaticamento, aspetto particolarmente importante durante le giornate più corte, quando diminuiscono i livelli di energia e motivazione. Aiuta inoltre a migliorare l'assorbimento del ferro dalla dieta, sostenendo così il corretto funzionamento del sistema ematopoietico.

Le fonti di vitamina C possono essere verdure e frutta fresca, come i peperoni, il ribes nero o gli agrumi; tuttavia, in autunno, quando l'accesso a questi alimenti è limitato, vale la pena considerare una supplementazione aggiuntiva. L'assunzione regolare di vitamina C sostiene l'organismo nel mantenimento dell'immunità, dell'energia e del benessere durante il difficile periodo autunnale.

L'autunno è un periodo speciale in cui la natura ci dona i suoi sapori e colori più ricchi. È il momento ideale per gustare piatti riscaldanti, aromatici e salutari, che ci diano energia e rafforzino le difese immunitarie nelle giornate più fredde.



Vellutata di zucca e zenzero

Ingredienti:

- 1 kg di zucca butternut (o hokkaido), sbucciata e tagliata a cubetti
- 1 cipolla grande, tagliata a fettine sottili
- 2 spicchi d'aglio, schiacciati
- 3–4 cm di zenzero fresco, grattugiato
- 1 litro di brodo vegetale
- 200 ml di latte di cocco
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- Spezie: ½ cucchiaino di curcuma, un pizzico di cayenna, sale, pepe

Preparazione:

- In una pentola capiente scaldare l'olio d'oliva. Far appassire la cipolla, aggiungere l'aglio e lo zenzero e rosolare per 1 minuto.
- Unire la zucca, la curcuma e la cayenna. Mescolare per 2 minuti.
- Versare il brodo e cuocere per circa 20–25 minuti, finché la zucca non sarà molto morbida.
- Frullare la zuppa fino a ottenere una crema liscia. Aggiungere il latte di cocco, insaporire con sale e pepe. Scaldare delicatamente. Servire con semi di zucca e una fettina di zenzero.

Salmone al forno con barbabietole e rosmarino

Ingredienti:

- 2 filetti di salmone
- 3 barbabietole medie, sbucciate e tagliate a spicchi sottili o a fette
- 1 cipolla rossa, tagliata a fettine sottili
- 2 rametti di rosmarino fresco
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- Succo di mezzo limone
- Sale, pepe

Preparazione:

- Preriscaldare il forno a 200 °C.
- In una ciotola capiente mescolare le barbabietole e la cipolla con l'olio d'oliva, sale, pepe e gli aghetti di un rametto di rosmarino.
- Trasferire le verdure su una teglia e cuocere in forno per 20 minuti.
- Condire il salmone con sale, pepe e succo di limone. Disporre i filetti sopra le verdure e decorare con il rosmarino rimasto.
- Cuocere in forno per altri 12–15 minuti, finché il salmone non si sfalda facilmente con la forchetta.
- Servire subito, ad esempio con orzo perlato.

Miglio con prugne al forno e cannella

Ingredienti:

- 1 tazza di miglio
- 4–5 prugne mature, tagliate a metà
- 2 cucchiaini di miele o sciroppo d'acero
- 1 cucchiaino di burro d'arachidi (opzionale)
- Un pizzico di cannella
- Un pizzico di cardamomo

Preparazione:

- Sciacquare il miglio in un colino con acqua calda e poi scottarlo con acqua bollente (per eliminare l'amaro).
- Cuocere il miglio seguendo le istruzioni della confezione, aggiungendo alla fine la cannella e il cardamomo.
- Disporre le prugne su una teglia, irrorarle con metà del miele e cuocerle in forno a 180 °C per 10–15 minuti, finché non si dorano.
- Aggiungere al miglio cotto il resto del miele e il burro d'arachidi, mescolare bene.
- Distribuire il miglio nelle ciotole e decorare con le prugne al forno.



Spezzatino di verdure con lenticchie e quinoa

Ingredienti:

- ½ tazza di quinoa
- 1 carota, tagliata a cubetti
- 1 radice di prezzemolo, tagliata a cubetti (in Italia si può usare la pastinaca)
- 1 peperone, tagliato a cubetti
- 1 lattina di pomodori a cubetti
- 1 litro di brodo vegetale
- 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro
- Spezie: 1 cucchiaino di paprika affumicata, ½ cucchiaino di cumino, 1 foglia di alloro, sale, pepe

Preparazione:

- In una pentola capiente, senza olio, tostare le lenticchie e la quinoa con le spezie (tranne l'alloro) per 1 minuto.
- Aggiungere tutte le verdure e mescolare per altri 3 minuti.
- Unire il concentrato di pomodoro, i pomodori in lattina, il brodo e la foglia di alloro.
- Cuocere a fuoco basso, coperto, per circa 30 minuti, finché le verdure e le lenticchie non saranno morbide.
- Rimuovere la foglia di alloro, aggiustare di sale e pepe. Servire con prezzemolo fresco tritato.

Tisana riscaldante alla curcuma (Golden Milk)

Ingredienti:

- 1 tazza di latte vegetale (ad es. di mandorla, d'avena) o vaccino
- 1 cucchiaino di curcuma in polvere
- ½ cucchiaino di cannella
- ¼ di cucchiaino di zenzero in polvere
- Un pizzico di pepe nero (fondamentale per l'assorbimento della curcuma!)
- 1 cucchiaino di miele o sciroppo d'acero (a piacere)
- Facoltativo: 1 cucchiaino di burro chiarificato (ghee) o olio di cocco

Preparazione:

- In un pentolino mescolare tutte le spezie secche con un po' di latte fino a ottenere una pasta liscia.
- Aggiungere gradualmente il resto del latte, mescolando continuamente.
- Scaldare a fuoco medio per 5–7 minuti (senza portare a ebollizione).
- Togliere dal fuoco, aggiungere miele e il grasso (olio di cocco/ghee), che migliora l'assorbimento della curcumina.
- Filtrare in una tazza e bere subito.





NOWOŚCI

MEDYCZNO-NUTRACEUTYCZNE

NAJPOPULARNIEJSZE

na integmed.pl

Immunità con i probiotici

La probioterapia mirata si è rivelata efficace nel sostenere l'immunità nei bambini. Tali osservazioni sono state fatte da scienziati malesi in uno studio clinico con il probiotico *Bifidobacterium longum subsp. infantis* B8762.

Allo studio sono stati inclusi lattanti con infezioni delle vie respiratorie o del tratto gastrointestinale. Dei 115 partecipanti, 57 sono stati assegnati al gruppo che ha ricevuto il probiotico alla dose di 5 miliardi di UFC (ogni giorno per 4 settimane), mentre gli altri al gruppo placebo.

Nel primo gruppo è stato riscontrato:

- una durata più breve delle infezioni (rispetto al placebo);
- meno visite mediche per problemi respiratori e gastrointestinali (differenze altamente significative dal punto di vista statistico);
- livelli più bassi della citochina pro-infiammatoria TNF- α nei tamponi orali e una risposta citochinica più equilibrata.

L'analisi del genoma del batterio stesso ha mostrato che possiede diversi geni associati al metabolismo dei carboidrati e alla produzione di vitamine (tra cui biotina, B1, B2, B6, B9).

Inoltre, tra i suoi metaboliti non sono state rilevate proteine patogene, il che indica che questo batterio è sicuro per noi.

I risultati dello studio citato suggeriscono che *Bifidobacterium longum subsp. infantis* B8762 possiede un'azione terapeutica e profilattica per quanto riguarda la salute dell'apparato digerente e respiratorio. Può quindi essere utilizzato nelle strategie di promozione della salute in relazione alle comuni infezioni dell'infanzia.

Fonte:

Richmond RV, Mageswary U, Ali A, Taib F, Koo TH, Yusof A, Hamid IJA, Zhao F, Rahman NNNA, Hasan TH, Zhang H, Liong MT. Therapeutic Potential of *Bifidobacterium longum subsp. infantis* B8762 on Gut and Respiratory Health in Infant. *Int J Mol Sci.* 2025 Feb 4;26(3):1323. doi: 10.3390/ijms26031323. PMID: 39941091; PMCID: PMC11818524.

Vitamina D: consigli pratici degli esperti dalla Cina

Gli esperti cinesi hanno elaborato un consenso riguardante la supplementazione di vitamina D nel contesto dell'osteoporosi. Questo documento è stato successivamente revisionato da specialisti selezionati di Paesi occidentali. Ha lo scopo di aiutare endocrinologi e medici di base nella gestione dei pazienti appartenenti a diversi gruppi a rischio, affinché possano adattare il dosaggio della vitamina D alle specifiche situazioni cliniche.

Gli autori hanno definito alcune linee guida fondamentali che chi prescrive la vitamina D dovrebbe considerare:

1. Le riserve di vitamina D nell'organismo devono essere valutate preferibilmente in base alla concentrazione della sua forma idrossilata (25-OH-D) nel sangue.
2. È necessario garantire la standardizzazione della misurazione della vitamina D attiva nel sangue; se i laboratori non utilizzano standard esterni o non partecipano a programmi di controllo qualità, i risultati non possono essere confrontati tra loro.
3. La concentrazione di 25-OH-D deve essere determinata nei soggetti a rischio di carenza di vitamina D. Tra questi:
 - pazienti con osteoporosi, osteomalacia o rachitismo;
 - anziani a rischio di cadute;
 - persone con scarsa esposizione alla luce solare;
 - persone obese;
 - pazienti con iperparatiroidismo primario;
 - pazienti sottoposti a chirurgia bariatrica;
 - pazienti con malattie granulomatose.
4. Nei pazienti con osteoporosi, i livelli target di 25-OH-D nel sangue dovrebbero essere almeno 75 nmol/l (30 ng/ml).
5. Negli adulti sotto i 50 anni non appartenenti a gruppi a rischio può essere sufficiente una supplementazione con 400 UI di vitamina D e 1000 mg di calcio al giorno.
6. Gli anziani a rischio necessitano di almeno 1,2 g di calcio e 800 UI di vitamina D al giorno.
7. Non è necessario controllare i livelli di vitamina D dopo l'inizio della supplementazione.
8. Quando si prescrive la supplementazione al di fuori delle strutture di assistenza a lungo termine, occorre considerare il rischio di calcoli renali (possibile aumento fino al 15%) e il fatto che megadosi di vitamina D somministrate a grandi intervalli aumentavano il rischio di cadute e incidevano negativamente sulla densità minerale ossea.
9. Un adeguato apporto di calcio e vitamina D è indispensabile prima di iniziare una terapia anti-rassorbitiva nell'osteoporosi.

Fonte:

Lei S, Zhang X, Song L, Wen J, Zhang Z, Tian J, Yang R, Xu S, Qiu S, Maclsaac RJ, Aleksova J, Mac-Way F, Dupuis MÈ, Benaiges D, Mauricio D, Sommer AP, Barzilay JI, Gallagher JC, Pan L, Ji L, Fang P, Li Y, Liu Q, Zhao J, Xue Y, Shen Y, Wang L, Han J, Liu G. Expert consensus on vitamin D in osteoporosis. *Ann Jt.* 2025 Jan 21;10:1. doi: 10.21037/aoj-24-48. PMID: 39981430; PMCID: PMC11836767.

Effetti sorprendenti della supplementazione

Scienziati ungheresi hanno descritto risultati spettacolari nel trattamento di donne con sindrome dell'ovaio policistico (PCOS) mediante supplementazione con vitamina D3.

L'efficacia di questo metodo è stata valutata in uno studio clinico prospettico, randomizzato, controllato con placebo e con gruppi paralleli, che ha coinvolto complessivamente 115 pazienti. Lo studio è durato 24 settimane ed è stato suddiviso in 2 fasi:

- nelle prime 12 settimane, le donne hanno ricevuto vitamina D alla dose di 30 000 UI settimanali o placebo (senza metformina, ma con supplementazione di calcio per tutte);
- nelle successive 12 settimane è stata somministrata solo vitamina D in entrambi i gruppi.

Gli autori hanno osservato:

- miglioramento della morfologia ovarica (riduzione del numero di cisti di circa 1/3);
- miglioramento della regolarità dei cicli mestruali e significativo aumento della frequenza dell'ovulazione;
- riduzione statisticamente significativa del livello medio di testosterone e aumento del progesterone nel sottogruppo di pazienti con rapporto LH/FSH >2.

Il rapporto LH/FSH è un indicatore diagnostico importante per valutare i disturbi dell'asse ipotalamo-ipofisi-ovaio. Un rapporto LH/FSH >2 indica un'eccessiva secrezione di ormone luteinizzante (LH), che stimola le cellule della teca ovarica a produrre più androgeni, provocando sintomi di iperandrogenismo (p. es. irsutismo, acne, abbassamento della voce) e inibendo l'ovulazione. Un rapporto LH/FSH <2 indica invece una forma più lieve della malattia, con minori alterazioni nella sintesi ormonale ovarica. In questa forma, i sintomi derivano più spesso dalla resistenza all'insulina, che diventa il principale fattore di stimolo alla produzione di androgeni. Nelle donne sane il rapporto LH/FSH in fase follicolare è circa 1.

Conclusione:

Gli autori concludono che la vitamina D3 può rappresentare sia una terapia autonoma che un metodo complementare nel trattamento della PCOS, con l'obiettivo di migliorare l'ovulazione e il metabolismo. Tuttavia, non tutte le donne hanno risposto allo stesso modo: i maggiori benefici si sono osservati nelle pazienti con LH/FSH >2. Questo parametro potrebbe essere utile per identificare le pazienti che trarrebbero il massimo vantaggio dalla supplementazione di vitamina D.

Sono necessari ulteriori studi per confermare questi risultati, stabilire il dosaggio ottimale e valutare gli effetti a lungo termine. Al momento, non è chiaro se si possano ottenere effetti simili nelle pazienti che assumono metformina – quest'aspetto richiede verifiche in studi futuri.

La carenza di vitamina D è associata allo sviluppo di numerose malattie croniche, comprese quelle ormonali. Nelle ovaie sono stati identificati recettori della vitamina D, il che indica che essa modula la loro funzione (probabilmente almeno in parte ripristinando la sintesi alterata degli ormoni ovarici). Sebbene la PCOS abbia molto probabilmente un'eziologia multifattoriale, la supplementazione con vitamina D può rappresentare un'opzione semplice e conveniente come complemento alla terapia standard.

Fonte:

Tóth BE, Takács I, Valkusz Z, Jakab A, Fülöp Z, Kádár K, Putz Z, Kósa JP, Lakatos P. Effects of Vitamin D3 Treatment on Polycystic Ovary Symptoms: A Prospective Double-Blind Two-Phase Randomized Controlled Clinical Trial. *Nutrients.* 2025 Apr 2;17(7):1246. doi: 10.3390/nu17071246. PMID: 40219003; PMCID: PMC11990587.

Chlorella in azione (nell'intestino)

Scienziati spagnoli sono stati i primi al mondo a condurre una simulazione di laboratorio per osservare cosa accade dopo l'assunzione di chlorella.

La *Chlorella vulgaris* è un organismo unicellulare, un'alga d'acqua dolce ricca di proteine, vitamine (in particolare la B12), ferro, clorofilla e antiossidanti. È disponibile in commercio sotto forma di integratori alimentari e spesso si afferma che supporti la detossificazione, il sistema immunitario e la salute generale. Ma come agisce esattamente? La simulazione descritta svela parte di questo enigma. Gli autori hanno ipotizzato che la chlorella possa fungere da fonte di composti bioattivi a sostegno della microbiota e della salute intestinale, e hanno quindi ricreato in laboratorio condizioni che imitano i vari tratti del sistema digerente, per stabilire il probabile destino di questa alga popolare dopo la sua ingestione.

Sono stati osservati i seguenti fenomeni e processi:

- la chlorella ha influenzato la fermentazione intestinale: dopo 48 ore di incubazione ha aumentato il rilascio di acidi grassi a catena corta, tra cui acetico, propionico, butirrico e isobutirrico (composti fondamentali per l'integrità dell'epitelio intestinale e con effetti generali dopo l'assorbimento). Questo fenomeno è stato probabilmente il risultato di cambiamenti nella composizione della microbiota intestinale;
- la chlorella ha ridotto significativamente il numero di batteri che disturbano l'equilibrio intestinale (tra cui Enterobacteriaceae, Enterococcus e Staphylococcus);
- i composti rilasciati durante la digestione della chlorella hanno favorito la crescita di batteri benefici come Akkermansia e Lactobacillus.

Conclusione:

Gli autori concludono che la chlorella è un prodotto promettente per sostenere la salute intestinale e generale dell'organismo, e che può attenuare processi patologici legati a uno squilibrio della microbiota del colon.

Fonte:

Bañares C, Paterson S, Gómez-Garre D, Ortega-Hernández A, Sánchez-González S, Cueva C, de la Fuente MÁ, Hernández-Ledesma B, Gómez-Cortés P. Modulation of Gut Microbiota and Short-Chain Fatty Acid Production by Simulated Gastrointestinal Digests from Microalga *Chlorella vulgaris*. *Int J Mol Sci.* 2025 Mar 19;26(6):2754. doi: 10.3390/ijms26062754. PMID: 40141395; PMCID: PMC11942968.

Integratori verdi, cuore e vasi sanguigni

La supplementazione con chlorella o spirulina può sostenere la salute cardiovascolare? A questa domanda hanno cercato di rispondere ricercatori portoghesi.

Gli autori hanno analizzato 12 studi clinici con chlorella o spirulina, nei quali sono stati monitorati indicatori di rischio cardiovascolare modificabili, come frazioni del profilo lipidico, livelli di glucosio nel sangue, peso corporeo o pressione arteriosa.

La numerosità dei gruppi negli studi che soddisfacevano questi criteri era ridotta: in totale hanno partecipato non più di 300 persone (indipendentemente dal nutraceutico valutato).

L'analisi ha mostrato che, al momento, l'unico parametro che ha subito una variazione significativa, seppur modesta, è stata la riduzione della pressione arteriosa diastolica (0,42 mmHg) associata alla supplementazione con spirulina.

La spirulina e la chlorella sono microrganismi che rappresentano una fonte di numerosi nutrienti, tra cui carotenoidi (compresa l'astaxantina). La spirulina ha suscitato grande interesse quando, alla fine degli anni '80, ricercatori della NASA l'hanno identificata come un prodotto utile nel Sistema Ecologico Controllato di Supporto Vitale (programma finalizzato a sviluppare tecnologie di riciclo dei rifiuti e produzione di risorse necessarie alla sopravvivenza nello spazio). Si è scoperto che modificando le condizioni di coltivazione era possibile influenzare in modo significativo le sostanze prodotte da questo microrganismo, ad esempio il contenuto proteico.

Studi precedenti avevano mostrato un possibile effetto di spirulina e chlorella sulla funzione del sistema immunitario e sulla modulazione dei processi infiammatori. Sono necessari ulteriori studi clinici randomizzati per valutare meglio il potenziale di questi nutraceutici come elementi della prevenzione delle malattie cardiovascolari. In particolare, occorre chiarire gli effetti clinici della spirulina in relazione al rischio cardiovascolare.

Fonte:

Pinto-Leite M, Martins D, Ferreira AC, Silva C, Trindade F, Saraiva F, Vitorino R, Barros R, Lima PA, Leite-Moreira A, Ferreira JP, S Barros A, Miranda IM. The Role of Chlorella and Spirulina as Adjuvants of Cardiovascular Risk Factor Control: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials. *Nutrients.* 2025 Mar 7;17(6):943. doi: 10.3390/nu17060943. PMID: 40289965; PMCID: PMC11945647.

Curcumina nell'endometriosi

L'aggiunta di curcumina al dienogest nel trattamento dell'endometriosi ha ridotto il dolore e migliorato la qualità della vita e la funzione sessuale. Questi sono i risultati di uno studio clinico condotto in Iran. Ciò suggerisce che, nelle donne con endometriosi, la curcumina possa essere considerata come metodo complementare alla terapia standard.

L'endometriosi è una condizione in cui tessuto simile all'endometrio (rivestimento dell'utero) compare al di fuori della cavità uterina – più comunemente nelle ovaie, nelle tube di Falloppio, nel peritoneo o nella vescica. Questi frammenti reagiscono ai cambiamenti ormonali del ciclo mestruale: crescono, si sfaldano e sanguinano, ma a differenza dell'utero, il sangue non ha via di uscita. Questo porta a infiammazione e aderenze. I sintomi comprendono mestruazioni dolorose, dolore durante i rapporti sessuali, dolore pelvico cronico e difficoltà a concepire.

Il trattamento dell'endometriosi dipende dalla situazione clinica: può includere farmaci ormonali, analgesici, dieta, psicoterapia e, se necessario, chirurgia per rimuovere i focolai della malattia.

Il dienogest è un ormone sintetico con azione simile al progesterone naturale. Inibisce la crescita e l'attività dei frammenti di endometrio localizzati al di fuori dell'utero, alleviando i sintomi della malattia. Il suo vantaggio è che non induce menopausa iatrogena e quindi più raramente rispetto ai farmaci ad azione centrale provoca effetti collaterali come vampate di calore o osteopenia. Può causare sanguinamenti irregolari, ma molte pazienti ottengono col tempo la completa soppressione del ciclo mestruale, il che contribuisce alla riduzione del dolore. Viene utilizzato anche dopo la chirurgia dell'endometriosi per ridurre il rischio di recidive.

Nello studio è stata confrontata l'efficacia della combinazione curcumina + dienogest rispetto al solo dienogest (con placebo).

Le partecipanti erano 86 donne di età compresa tra 18 e 45 anni con endometriosi pelvica di grado 2-3 (lieve-moderata) e dolore da moderato a intenso (≥ 4 sulla scala analogica visiva). Sono state assegnate casualmente in rapporto 1:1 a ricevere dienogest (2 mg al giorno) con nanocurcumina (80 mg al giorno) oppure dienogest con placebo. L'intervento è durato 8 settimane.

Dopo 8 settimane, nel gruppo che ha ricevuto dienogest con curcumina si è osservata una riduzione significativamente maggiore del dolore rispetto al gruppo placebo, in particolare per:

- mestruazioni dolorose,
- dispareunia (dolore durante i rapporti sessuali),
- dolore pelvico cronico,
- dolore alla defecazione.

È stata inoltre rilevata una migliore qualità della vita e un miglioramento dell'indice di funzione sessuale femminile, eccetto per il dominio dell'orgasmo.

Secondo gli autori, questo è il primo studio che valuta l'efficacia dell'aggiunta di curcumina al dienogest nella terapia dell'endometriosi.

Fonte:

Sargazi-Taghavi M, Ghaznavi H, Sheervalilou R, Razavi M, Sepidarkish M. Add-on effect of curcumin to dienogest in patients with endometriosis: a randomized, double-blind, controlled trial. *Phytomedicine*. 2025 Jun;141:156715. doi: 10.1016/j.phymed.2025.156715. Epub 2025 Apr 1. PMID: 40220411.





Polifenoli, esercizio e umore

La combinazione di polifenoli vegetali ed esercizio fisico aiuta nel trattamento della depressione? E, in tal caso, quale sarebbe la combinazione ottimale? A queste domande hanno cercato di rispondere specialisti di centri di ricerca in Cina e Corea del Sud.

Secondo loro, i polifenoli vegetali possono influenzare aspetti neurofisiologici della depressione come la risposta infiammatoria nel sistema nervoso o lo stress ossidativo. Sono in grado di attraversare la barriera ematoencefalica e possono agire sia su questi processi sia su altri (ad esempio la dinamica delle sinapsi, ossia delle connessioni tra neuroni).

L'attività fisica regolare, a sua volta, migliora l'umore, riduce lo stress e ottimizza le funzioni cognitive grazie, tra l'altro, alla stimolazione della produzione di endorfine (sostanze naturali che agiscono come oppioidi interni – alleviano il dolore e inducono sensazioni di piacere o persino euforia), fattori neurotrofici (come il BDNF), numerosi neurotrasmettitori e il miglioramento della circolazione cerebrale.

Dall'analisi condotta dagli autori emerge che gli esercizi aerobici intensi (in particolare la terapia con la danza, la corsa, lo yoga) sono i più efficaci nel migliorare l'umore, e che la loro combinazione con esercizi di resistenza può potenziarne ulteriormente gli effetti. Sappiamo anche che la regolarità dell'esercizio è forse molto più importante del tipo specifico. Le attività di gruppo possono essere persino più efficaci dell'allenamento individuale, grazie al ripristino delle interazioni sociali, ridotte nella depressione. L'esercizio fisico regolare modifica anche il funzionamento di numerosi sistemi ormonali rilevanti per il cervello, incluso l'asse ipotalamo-ipofisi-surrene, riducendo i livelli di cortisolo e la suscettibilità allo stress. Ha inoltre la capacità di attenuare le risposte infiammatorie a livello del sistema nervoso.

I polifenoli vegetali, come si scopre, agiscono sul cervello in molti campi in modo simile all'esercizio fisico (attraverso meccanismi complementari). Inoltre imitano l'azione degli antidepressivi, inibendo la ricaptazione della serotonina e riducendo l'attività degli enzimi che degradano questo neurotrasmettitore nelle sinapsi; possono anche stimolare la sintesi di serotonina e modificare la neurotrasmissione nei circuiti che utilizzano altri neurotrasmettitori. Come l'esercizio fisico, modulano la resistenza allo stress agendo sull'asse ipotalamo-ipofisi-surrene. Tutto questo consente di ipotizzare – con prove preliminari provenienti da studi scientifici – che la combinazione di questi nutraceutici con l'esercizio abbia un effetto sinergico.

Tra i polifenoli più promettenti a questo riguardo si annoverano, secondo gli autori:

- curcumina;
- resveratrolo;
- quercetina;
- apigenina;
- acido gallico (presente ad es. nei frutti di bosco);
- naringina, esperidina (flavonoidi agrumari);
- baicalina (da *Scutellaria baicalensis*);
- crocina (dallo zafferano).

Fonte:

Jie S, Fu A, Wang C, Rajabi S. A comprehensive review on the impact of polyphenol supplementation and exercise on depression and brain function parameters. *Behav Brain Funct.* 2025 Mar 26;21(1):10. doi: 10.1186/s12993-025-00273-2. PMID: 40140839; PMCID: PMC11948876.

Potenziale metabolico della liquirizia

Scienziati iraniani hanno osservato che, nelle donne con sindrome dell'ovaio policistico (PCOS), la supplementazione con liquirizia può rappresentare un supporto efficace nel contrastare i disturbi metabolici.

Queste conclusioni derivano da uno studio clinico randomizzato condotto su 66 donne sovrappeso o obese con diagnosi di PCOS. Le pazienti sono state assegnate casualmente a uno dei due gruppi:

- supplementazione con liquirizia (1,5 g di estratto al giorno) in combinazione con una dieta ipocalorica;
- gruppo di controllo (placebo + dieta ipocalorica).

Lo studio è durato 8 settimane. Nel gruppo che ha ricevuto l'estratto di liquirizia si è osservato un miglioramento significativamente maggiore in:

- indicatori di obesità (peso corporeo, BMI, quantità di tessuto adiposo);
- profilo lipidico;
- metabolismo dei carboidrati (glicemia a digiuno, insulina, indici HOMA-IR e HOMA-B).

La liquirizia può essere un'integrazione promettente nella terapia della PCOS, ma – come sottolineano gli autori – sono necessarie ulteriori evidenze da studi più ampi prima di poterla raccomandare come trattamento standard.

In studi precedenti è stato dimostrato che i composti attivi della liquirizia hanno effetti dimagranti: si è riscontrata una riduzione del peso corporeo e del BMI. Non è invece chiaro l'impatto della liquirizia sul metabolismo del colesterolo e del glucosio. I risultati dello studio in questione sostengono l'ipotesi di un effetto positivo della liquirizia combinata con la riduzione calorica nelle donne con PCOS, patologia in cui i disturbi metabolici sono un anello fondamentale della fisiopatologia. Combatterli efficacemente insieme al dimagrimento è cruciale per raggiungere gli obiettivi terapeutici.

È importante considerare che la liquirizia può aumentare la pressione arteriosa, principalmente per la presenza di acido glicirrizico, che influisce sull'equilibrio idro-elettrolitico e sul sistema renina-angiotensina-aldosterone (RAA). Il meccanismo principale è l'inibizione, da parte dell'acido glicirrizico, della 11 β -idrossisteroide deidrogenasi di tipo 2, enzima che converte il cortisolo in corticosterone inattivo. Quando questo enzima è bloccato, i livelli di cortisolo aumentano e si manifesta il suo effetto simile all'aldosterone (ritenzione di sodio nei reni). Ciò porta a un aumento del volume plasmatico e della pressione arteriosa, che deve quindi essere monitorata durante un'eventuale supplementazione (preferibilmente sotto supervisione specialistica).

Fonte:

Hooshmandi H, Ghadiri-Anari A, Ranjbar AM, Fallahzadeh H, Hosseinzadeh M, Nadjarzadeh A. Effects of licorice extract in combination with a low-calorie diet on obesity indices, glycemic indices, and lipid profiles in overweight/obese women with polycystic ovary syndrome (PCOS): a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *J Ovarian Res.* 2024 Jul 30;17(1):157. doi: 10.1186/s13048-024-01446-9. PMID: 39080737; PMCID: PMC11287987.



Erbe nella psoriasi

Il dermatologo dovrebbe considerare i preparati a base di erbe nella cura dei pazienti affetti da psoriasi e includere la possibilità del loro utilizzo nelle decisioni condivise con i pazienti – sostengono gli scienziati tedeschi, che hanno riassunto le conoscenze attuali sull'efficacia delle erbe supportata da studi scientifici.

La psoriasi è una malattia autoimmune cronica che colpisce principalmente la pelle, ma può interessare anche le articolazioni (in tal caso si parla di artrite psoriasica). Nella psoriasi si verifica una proliferazione eccessiva dei cheratinociti, che porta alla formazione di aree ispessite (in particolare su gomiti, ginocchia, cuoio capelluto, parte bassa della schiena) ricoperte da squame argentate (“placche psoriasiche”).

Non esiste un farmaco che porti a una guarigione completa; la terapia mira ad alleviare i sintomi e a prolungare i periodi di remissione. Si utilizzano farmaci topici (steroidi, analoghi della vitamina D, unguenti cheratolitici), fototerapia (UVB o terapia PUVA [psoralene + UVA]) e, nei casi più gravi, retinoidi sistemici (acitretina), immunosoppressori e farmaci biologici. Molto importante è il cambiamento dello stile di vita (normalizzazione del peso corporeo, eliminazione di sostanze nocive, controllo dello stress).

Secondo gli autori della revisione, fino al 70% dei pazienti ricorre anche a metodi complementari, spesso a causa delle limitazioni della terapia convenzionale. Da qui l'idea di riassumere le conoscenze sugli studi relativi alle terapie a base di erbe nella psoriasi. Sono stati inclusi studi clinici randomizzati (escludendo omeopatia e alcune pratiche di medicina orientale) che valutavano l'efficacia di preparati naturali nel ridurre i sintomi della psoriasi. Sono stati identificati 20 studi, con un totale di 1115 pazienti adulti (la revisione non ha incluso studi pediatrici).

Alcuni studi hanno valutato terapie topiche sotto forma di unguenti, gel e creme contenenti fitoestratti. I rimedi efficaci di questo gruppo (con la migliore documentazione nei primi tre) erano:

- aloe;
- mahonia a foglie larghe;
- indaco (*Indigofera tinctoria* L.);
- curcuma;
- camomilla;
- iperico.

Molti meno studi hanno valutato la fitoterapia sistemica. In questo gruppo, la curcumina orale ha mostrato benefici come complemento a un unguento con metilprednisolone.

La revisione evidenzia che alcune terapie vegetali hanno il potenziale per supportare il trattamento della psoriasi. Occorre tuttavia cautela nel loro impiego nella pratica clinica, data la limitata evidenza scientifica e la restrizione degli studi a popolazioni adulte.

È quindi necessaria l'individualizzazione delle decisioni terapeutiche, così come la considerazione delle esigenze del paziente, degli obiettivi di cura e, come sempre, la valutazione del rapporto beneficio-rischio. Gli autori sottolineano che i fitopreparati possono svolgere un ruolo di supporto e che la priorità spetta ai farmaci ampiamente studiati (con la conseguente necessità di ulteriori ricerche sull'uso dei fitoterapici nella psoriasi).



SET PROMOZIONALI

**Trova il set ideale per te –
con Nature's Sunshine è semplice!**

Ognuno di noi è unico. Abbiamo esigenze diverse, che dipendono dall'età, dal sesso, dalla costituzione fisica o dallo stile di vita. Spesso affrontiamo varie sfide legate alla salute, perciò è importante scegliere il supporto giusto.

In Nature's Sunshine sappiamo quanto sia fondamentale adattare i prodotti alle esigenze individuali. Per questo abbiamo creato set dedicati che uniscono i migliori ingredienti della natura, per sostenere efficacemente la salute delle donne, degli uomini, dei senior, di chi si prende cura del proprio peso, oltre a migliorare la condizione del cuore e rafforzare le difese immunitarie.

Prenditi cura di te in modo semplice – scegli il meglio con Nature's Sunshine!

Super Start per la Salute

Parti alla conquista della salute!

È arrivato il momento di prenderti cura di te stesso? Vuoi una salute migliore, una forma fisica migliore, un benessere maggiore? Congratulazioni! Senza dubbio è la decisione migliore della tua vita. Forza! Inizia come centinaia di nostri clienti soddisfatti che hanno scelto Super Start per la Salute.

La loro decisione di cambiare stile di vita è stata forte, e il set proposto l'ha rafforzata ulteriormente.



L'offerta di acidi grassi essenziali omega-3 contenuti in Super Omega 3 EPA, i potenti antiossidanti di Zambroza, i batteri probiotici in capsule Bifidophilus uniti alla Clorofilla Liquida più popolare al mondo, insieme alla carica naturale di energia di Solstic e al Calcio con Vitamina D, ti aiuteranno a mantenere i tuoi propositi e a raggiungere più velocemente i risultati prefissati. Il set si completa con la Vitamina C – un eccellente supporto per il sistema immunitario.

Composizione del set:

Batteri Bifidophilus, Clorofilla Liquida, Solstic Energia Naturale, Super Omega 3 EPA, Calcio più Vitamina D, Zambroza, Vitamina C con Bioflavonoidi



Optimum

Un approccio olistico all'essere umano significa cercare l'equilibrio a molti livelli. Stile di vita, salute, alimentazione, esercizio fisico, ma anche mente, arte e natura si intrecciano e permeano tutti gli aspetti della vita.

In Nature's Sunshine guardiamo a ciascuno come a un insieme. Integrare in modo ottimale nella nostra vita quotidiana elementi della natura, dell'acqua, dell'aria pura, di una mente serena e di uno spirito limpido è per noi tanto importante quanto la nutrizione, le erbe, l'attività fisica e il sostegno delle persone care. La comunità di Nature's Sunshine è composta da persone per le quali questi valori —così come l'aiuto disinteressato agli altri— sono spesso l'essenza, il vero senso della vita.

Ritrova l'equilibrio!



La garanzia contenuta in Solstic è una dose extra di energia naturale. In Solstic Energia Naturale trovi anche vitamine del gruppo B, che aiutano a combattere la stanchezza. Ottieni la forza necessaria per affrontare le sfide quotidiane.

Zinco ALT è un'eccellente combinazione di zinco, alghe, erba medica e timo. Oltre a sostenere la salute delle ossa, lo zinco contribuisce al mantenimento dell'equilibrio acido-base dell'organismo. Il timo ha un effetto lenitivo sulla gola e sulle corde vocali.

L'Estratto di Foglia d'Olivo è un'ottima scelta per l'immunità e l'apparato digerente. Sostiene la salute delle vie respiratorie superiori e tradizionalmente è stato usato per migliorare la circolazione e la pressione arteriosa.

Una vera bomba di antiossidanti si trova in Zambroza, in particolare nelle bucce dell'uva rossa. Grazie all'olivello spinoso, Zambroza rafforza il cuore e il sistema immunitario.

Il succo di Aloe Vera, ingrediente principale del nostro Succo di Aloe, aiuta a mantenere l'equilibrio del sistema digerente. Stimola il metabolismo, favorisce la digestione e contribuisce alla regolarità intestinale.

Una capsula di Super Omega 3 EPA apporta 380 mg di EPA e 190 mg di DHA, che influenzano positivamente la salute del cuore e il corretto funzionamento del cervello.

Magnesium copre il 64% del fabbisogno giornaliero di magnesio, che contribuisce alla normale sintesi proteica, sostiene il mantenimento delle normali funzioni psicologiche e aiuta a mantenere l'equilibrio elettrolitico.

Composizione del set:

Clorofilla Liquida, Zinco ALT, Super Omega 3 EPA, Foglia di Olivo – Estratto, Magnesium, Succo di Aloe Vera, Solstic Energia Naturale, Zambroza

Intestino Sano

“Tutto comincia nell'intestino”, sicuramente lo hai sentito dire. La nostra salute è strettamente legata al buon funzionamento dell'intestino e di tutto l'apparato digerente. Il modo in cui assorbiamo i nutrienti e come procede la digestione è fondamentale per ogni organo del nostro corpo. Non a caso una dieta sana e varia è spesso indicata da scienziati e medici come la base di una buona salute.

Intestino Sano è un set creato pensando all'armonia dell'apparato digerente e alla salute intestinale.



Pro B11 e Bacillus Coagulans arricchiscono la dieta con ben 12 ceppi di batteri probiotici che migliorano la flora intestinale.

Bowel Build contiene principalmente psillio, che aiuta a mantenere la salute dell'intestino, oltre a zenzero, che sostiene le funzioni generali dell'apparato digerente e il metabolismo dei carboidrati, ma anche vitamine C, A e zinco.

Lo clo è una fonte di fibre alimentari ben nota ai nostri clienti, ma contiene anche curcuma, che aiuta a mantenere sano il fegato, cannella per il comfort gastrico e rosmarino per una migliore digestione dei grassi.

Il Succo di Aloe Vera è apprezzato per le sue proprietà benefiche legate all'apparato digerente. Favorisce la digestione e contribuisce alla regolarità intestinale.

Zambroza è stata inserita nel set grazie alle proprietà dell'olivello spinoso, che stimola l'attività dell'apparato digerente.

Il set si completa con il nostro bestseller mondiale: Clorofilla Liquida.



Composizione del set:

Bacillus Coagulans, Bowel Build, Clorofilla Liquida, Lo clo, Pro B11, Succo di Aloe Vera, Zambroza

Ossa e Articolazioni

Il movimento è fondamentale, e l'ideale è muoversi senza dolore né fastidi. Il buon stato delle nostre ossa e articolazioni è la base per mantenere la mobilità, e questa è la condizione per la nostra autonomia. Tutti sappiamo che il passare del tempo si manifesta più spesso proprio nelle articolazioni e nelle ossa.

La risposta per prendersi cura della loro salute è il calcio, lo zinco, le vitamine C e D e l'attività fisica. Tutti questi elementi essenziali li troverai nel set "Ossa e Articolazioni Sane".



Calcio Plus Vitamina D è il prodotto chiave del set. Contiene nutrienti indispensabili per la salute di ossa e articolazioni, e la sua formula è stata studiata affinché calcio e fosforo vengano assorbiti in modo efficace.

Zinco ALT è un eccellente complemento alimentare quando vogliamo prenderci cura della salute delle ossa.

EverFlex è una straordinaria combinazione di condroitina, glucosamina e MSM (metilsulfonilmetano).

La Vitamina C è responsabile della produzione di collagene, essenziale per la salute delle articolazioni.

Collagen apporta ben 17 g di peptidi di collagene, quindi un ricchissimo complemento alla dieta.

La Vitamina D3 è generalmente associata all'immunità, ma è indubbio che sia necessaria anche per la salute delle ossa. Inoltre, aiuta l'assorbimento di calcio e fosforo, indispensabili per le ossa.

Il set si completa con MSM, il metilsulfonilmetano presente naturalmente nel liquido sinoviale.



Composizione del set:

Collagen, Cynk ALT, 2 x EverFlex, Calcio con Vitamina D, Vitamina C con bioflavonoidi, Vitamina D3, MSM – Metilsulfonilmetano

Pro Immune

L'immunità richiede maggiore attenzione! Creando il set Pro Immune abbiamo tenuto conto che la condizione del sistema immunitario non dipende solo dalle condizioni atmosferiche, ma soprattutto da ciò che accade all'interno del nostro organismo. Ti presentiamo un set che rafforzerà la tua immunità in modo completo.



La Vitamina C è la prima cosa che viene in mente quando pensiamo a migliorare l'immunità. Ogni compressa del nostro prodotto contiene ben 1000 mg di acido L-ascorbico.

La Foglia di Olivo, o meglio il suo estratto, è un sostegno fondamentale per mantenere l'immunità anche nelle condizioni più difficili e per supportare la salute delle vie respiratorie superiori.

La Vitamina D3 ha un effetto positivo sul funzionamento del sistema immunitario, ma è anche indispensabile per ossa e muscoli.

L'aglio è noto a tutti per la sua capacità di migliorare l'immunità, ma è molto di più: aiuta a mantenere sano il fegato e a mantenere normali i livelli di colesterolo.

Zinco ALT è un'ottima combinazione di erba medica, foglia di timo, alghe e zinco. Il timo, grazie alla sua azione antibatterica, contribuisce alla difesa naturale dell'organismo. Lo zinco, invece, è un componente attivo di numerosi enzimi responsabili dell'attività ottimale del sistema immunitario.

La presenza di Pro B11 nel set Pro Immune è una scelta perfetta: arricchisce la flora intestinale con ben 11 ceppi probiotici. La salute dell'apparato digerente è fondamentale per mantenere un'adeguata immunità.

Immune Formula è una straordinaria miscela di funghi noti nella medicina cinese (cordyceps, maitake, reishi), insieme a betaglucani, arabinogalattano e colostro.

Defense Maintenance è stato creato pensando proprio all'immunità: la combinazione di vitamine C, A ed E con curcuma, selenio e zinco rappresenta una miscela ideale per sostenere il sistema immunitario.

Composizione del set:

Cynk ALT, Aglio, Defense Maintenance, Immune Formula, 2 x Foglia di Olivo – Estratto, Pro B11, Vitamina C con bioflavonoidi, Vitamina D3

Beauty

Non abbiamo dubbi che la vera bellezza venga da dentro e dipenda in gran parte dallo stato di salute. Quando si parla di pelle sana e liscia, capelli lucenti e unghie forti e belle, spesso pensiamo a cosmetici e trattamenti estetici. In realtà, però, la nostra pelle, i nostri capelli e le nostre unghie hanno bisogno soprattutto di una corretta nutrizione dall'interno e del sostegno di una buona salute.



Collagen è l'assoluto preferito delle nostre clienti. Lo scelgono pensando a una pelle bella e al mantenimento della giovinezza più a lungo. Ogni porzione del prodotto apporta ben 17 g di peptidi di collagene, rendendo il nostro Collagen senza rivali.

Lo Zinco è associato a una pelle sana e luminosa, nonché a capelli e unghie forti. Giustamente, ma Zinco ALT contiene anche alghe brune che aiutano a mantenere un peso equilibrato.

Gli antiossidanti hanno un enorme impatto sulla nostra salute. Combattendo i radicali liberi responsabili dell'invecchiamento, sono alleati preziosi anche per la bellezza. Nel set Beauty troverai la tripla forza degli antiossidanti forniti da Zambroza, Grapina e Antiossidanti e Vitamina C.

La Vitamina C svolge un ruolo speciale nel set: è un potente antiossidante, ma sostiene anche la produzione di collagene, indispensabile per una pelle sana.

Il Succo di Aloe Vera è un altro dei preferiti delle nostre clienti. Favorisce la salute degli organi riproduttivi femminili e regola il ciclo mestruale, oltre ad aiutare a mantenere la pelle sana.

Super Complex è un insieme di vitamine e minerali essenziali ogni giorno, ed è anche una fonte di antiossidanti come le vitamine C ed E e il selenio.



Composizione del set:

Collagen, Cynk ALT, Grapina e antiossidanti, Succo di aloe vera, Vitamina C con bioflavonoidi, Super Complex, Zambroza

Woman

Conduci una vita a pieno ritmo. Lavori, gestisci un'attività, ma al tempo stesso cresci i figli e ti occupi della casa. Hai mille cose per la testa, spesso più degli uomini. Il tuo organismo ha esigenze del tutto diverse, e tu vuoi rimanere sana, giovane e sorridente. Tutto è nelle tue mani! Vie urinarie sane, capelli, pelle e unghie forti, intestino pulito e sano, gambe leggere e riposante e molto altro ancora!



La forte protezione dai radicali liberi proviene dalle bucce d'uva rossa contenute in Zambroza. I radicali liberi sono considerati la principale causa dell'invecchiamento dell'organismo. Grazie all'olivello spinoso, Zambroza rafforza il cuore e sostiene il sistema immunitario.

Lo zinco è un minerale essenziale per mantenere capelli, pelle e unghie sani e belli. Il nostro Zinco ALT contiene anche alghe e timo, che riducono l'assorbimento dei grassi, aiutandoti a mantenere una silhouette snella.

La centella asiatica (Gotu Kola) aiuta ad alleviare la sensazione di gambe pesanti, sostenendo la normale circolazione venosa, e favorisce anche il comfort digestivo. Il suo effetto sul microcircolo si riflette in un miglioramento delle funzioni cognitive (memoria, concentrazione, capacità comunicative).

Le fibre sono indispensabili per la salute intestinale. Loelo è un'ottima fonte di fibre, ma contiene anche cannella, che stimola la digestione, e rosmarino, che favorisce la digestione dei grassi. La schisandra contenuta contribuisce al mantenimento delle funzioni fisiologiche.

24 vitamine e minerali essenziali in una sola compressa: questo è Super Complex. Troverai il supporto necessario per mantenere l'organismo in piena forma.

L'erba medica (alfalfa) è nota per le sue proprietà da oltre 2000 anni. Aiuta le donne a mantenere una buona condizione sessuale.

Il trifoglio rosso offre supporto nell'affrontare i sintomi della menopausa, come vampate di calore, sudorazione e ansia, ed è anche un eccellente prodotto per il sistema circolatorio. L'estratto di semi di ippocastano contenuto in Vari-Gone sostiene la salute del sistema circolatorio, rafforza vene e capillari e contribuisce a mantenere una buona circolazione nelle gambe.

Composizione del set:

Cynk ALT, 2 x Trifoglio rosso, Gotu Kola, Loelo, 2 x Erba medica, Vari-Gone, Super Complex, Zambroza

Pro Kardio

Il set Pro Kardio è stato sviluppato appositamente per la salute del cuore e dei vasi sanguigni. Qui troverai integratori realizzati con la massima cura, testati ed efficaci. La combinazione degli ingredienti presenti nei prodotti inclusi nel set garantisce un risultato ottimale per il tuo cuore.



Super Omega 3 EPA integra la dieta con acidi grassi EPA e DHA, che contribuiscono al mantenimento delle normali funzioni cardiache. L'effetto si ottiene già con l'assunzione di 250 mg di questi acidi. L'olivo europeo è stato tradizionalmente utilizzato per migliorare la circolazione sanguigna e la pressione vascolare.

Il magnesio (Magnesium) partecipa a centinaia di reazioni enzimatiche nel nostro organismo ed è uno dei componenti più importanti anche per il buon funzionamento del cuore.

CoQ10 è uno dei prodotti preferiti dai nostri clienti negli Stati Uniti. Ogni capsula contiene ben 100 mg di coenzima Q10! Il coenzima Q10 è presente in tutte le cellule del corpo umano ed è responsabile della corretta produzione di energia nei mitocondri. Poiché il coenzima Q10 viene assimilato meglio insieme a grassi sani, il nostro è inserito in capsule riempite con olio d'oliva extravergine, che ne assicura un migliore assorbimento.

Blood Pressurex è stato sviluppato per supportare efficacemente la salute cardiovascolare. I suoi ingredienti chiave sono estratti di semi di vite, frutto di biancospino, ortica e L-arginina.



Composizione del set:

CoQ10, Estratto di Foglia di Olivo, Magnesio, 2 x Super Omega 3 EPA, Blood Pressurex

Pro Relax

La nostra salute soffre spesso a causa dello stress e delle preoccupazioni. Il mondo frenetico ci espone ogni giorno all'ansia. L'enorme ritmo dei cambiamenti non ci permette di sentirci stabili e spesso ci porta all'incertezza riguardo a un domani migliore o semplicemente più sereno. Sì, lo stress è diventato il nostro compagno e le situazioni stressanti ci circondano quotidianamente. Gli scienziati non hanno dubbi che lo stress sia anche uno dei maggiori nemici della nostra salute.

Per affrontare efficacemente lo stress, è necessario prendersi cura delle corrette funzioni cognitive e psicologiche, così come del buon funzionamento del cervello. Una buona memoria e una percezione equilibrata possono proteggerci dalle continue preoccupazioni.

Il set Pro Relax è stato creato per calmare i nervi e offrirci un po' di sollievo in questo mondo frenetico, ma anche per sostenere la nostra agilità cognitiva. La composizione del set è stata studiata per rafforzare la resistenza allo stress, senza provocare stanchezza.



La Gotu Kola (Centella asiatica) è una pianta conosciuta dall'umanità da migliaia di anni. Sebbene gli scienziati continuino a scoprire nuove proprietà, è già noto che armonizza le funzioni del sistema circolatorio e contribuisce al mantenimento delle normali funzioni cognitive, come concentrazione e memoria.

Hops & Valerian with Passionflower è un prodotto creato per combattere lo stress. La valeriana favorisce un sonno sano, il luppolo ha proprietà calmanti e la passiflora aumenta la resistenza allo stress. Nel set non poteva mancare la Lecitina, un componente fondamentale del cervello e del tessuto nervoso. Magnesio è un'eccellente fonte di magnesio, che aiuta a ridurre stanchezza e affaticamento, ma anche a mantenere normali funzioni psicologiche. Gli acidi grassi omega-3 sono indispensabili per la nostra salute. Super Omega 3 EPA è incluso nel set Pro Relax grazie al contenuto di acido docosaesaenoico, che con un'assunzione di almeno 250 mg contribuisce al normale funzionamento del cervello.

Vitamin B Complex è ovviamente una fonte di vitamine del gruppo B, note per il loro effetto positivo sulle funzioni psicologiche e per l'aiuto nel combattere la sensazione di fatica. Il set si completa con l'indispensabile vitamina D3.

Composizione del set:

Gotu Kola, Luppolo & Valeriana con Passiflora, Lecitina, Magnesio, 2 x Super Omega 3 EPA, Complesso di Vitamina B, Vitamina D3

Pro Active

¡Sì, mantenersi in salute è semplice! Basta seguire un'alimentazione sana e ricordarsi di praticare regolarmente attività fisica. Non importa tanto se corri, vai in bicicletta o nuoti. L'importante è farlo con costanza. L'attività fisica è stata inserita nella piramide dell'alimentazione sana come base per prendersi cura della salute e della forma fisica. Naturalmente, praticare sport con frequenza non esonera dal seguire una dieta equilibrata. Solo la combinazione di una sana alimentazione e dell'attività fisica assicura risultati soddisfacenti.



Solstic Energia Naturale è garanzia energetica e vitamine del gruppo B, e la sua formula è stata studiata pensando all'attività quotidiana. Inizia la giornata con una dose extra di energia, facile da assumere e che ti accompagnerà per molte ore!

Power Meal ti aiuterà a notare i primi risultati prima di quanto immagini. Con 25 grammi di proteine vegetali di altissima qualità, carboidrati bilanciati e grassi sani, ti sostiene nella costruzione muscolare, mentre la fibra e il complesso di vitamine e minerali ti assicurano benessere ogni giorno.

Collagen+ è molto più di un semplice collagene. La vitamina C aiuta la rigenerazione dopo l'allenamento, e il prodotto integra anche zinco, che si perde rapidamente durante lo sforzo fisico. Tutti i prodotti del set Pro Active si adattano perfettamente alla vita attiva quotidiana. Grazie al formato in polvere e alle pratiche bustine, puoi portarli ovunque. Forza! Lotta attivamente per la tua salute!



Composizione del set:
Solstic Energia della Natura, 2 x Power Meal, Collagen+

MEN

Il set MEN è stato ideato per gli uomini che vogliono prendersi cura della propria salute e del benessere in ogni fase della vita. Questo kit completo combina prodotti che sostengono la salute maschile a diversi livelli: dall'energia, al sistema urinario, fino alle articolazioni sane e al controllo del colesterolo. Grazie a questa formula completa, prendersi cura della propria salute diventa più semplice ed efficace.



- Boost – integratore che fornisce energia naturale, supportando l'attività fisica e intellettuale. Ideale per uomini con uno stile di vita intenso che hanno bisogno di una motivazione extra.
- Ury – formula che sostiene la salute dell'apparato urinario. Aiuta a mantenere la corretta funzionalità di reni e vie urinarie, fondamentale per il benessere quotidiano.
- Condroitina – ingrediente che favorisce la salute delle articolazioni e delle ossa, soprattutto negli uomini fisicamente attivi o che avvertono i cambiamenti legati all'età. Contribuisce alla rigenerazione della cartilagine articolare e alla flessibilità.
- Cholester-Reg – prodotto che aiuta a mantenere normali livelli di colesterolo, supportando i meccanismi naturali dell'organismo nella gestione dei lipidi nel sangue.
- Power Meal Vaniglia – pasto completo in formato shake, ideale per chi cerca un'alternativa pratica, salutare e saziante. Perfetto a colazione o come spuntino.



Composizione del set:
Boost, Ury, Condroitina, Cholester-Reg, Power Meal Vaniglia

Oli Essenziali Autentici



LAVENDER ORGANIC

La lavanda, apprezzata per il suo profumo calmante e rilassante, è perfetta in molti prodotti. È conosciuta e stimata per la sua azione distensiva e rilassante.

rilassamento
miglioramento del sonno
idratazione

Ingredienti: Lavandula angustifolia – lavanda a foglia stretta.



TEA TREE

L'olio di albero del tè, conosciuto comunemente come “il miracolo delle Antipodi”, è un aroma spesso utilizzato in shampoo e balsami.

azione rivitalizzante e rigenerante

Ingredienti: Melaleuca alternifolia – albero del tè.



ESSENTIAL SHIELD

La miscela ESSENTIAL SHIELD avvolge l'utilizzatore con i caldi e familiari aromi di arancia, cannella e chiodi di garofano, che donano comfort e relax durante le stagioni fredde.

lenitivo e profondamente penetrante
perfetto per il periodo autunnale e invernale

Ingredienti: pompelmo, cannella, chiodi di garofano, lavanda, pino, limone, rosmarino, timo.



FRANKINCENSE

Ottenuto dalla resina aromatica dell'incenso indiano. L'incenso, caratterizzato da un bouquet complesso di aromi di spezie, agrumi e note legnose, viene utilizzato come sostanza aromatica fin dai tempi biblici.

rilassamento e calma
miglioramento dell'umore

Ingredienti: Boswellia carteri – incenso indiano.



INSPIRE

I succosi aromi degli agrumi e la fresca menta risvegliano i sensi, mentre le note speziate donano una scintilla che ti ravviverà, motiverà e ti ISPIRERÀ!

stimola la creatività
diffondi al mattino per avere energia per tutta la giornata

Ingredienti: arancia, cannella, menta, zenzero, vaniglia, pompelmo, limone, bergamotto.



BREMANI CARE

Scopri la linea innovativa di cosmetici italiani ad azione ringiovanente per uso domestico, ma a livello professionale! I cosmetici anti-età Bremani Care sono la garanzia di bellezza e salute della tua pelle.

La filosofia di Bremani Care si basa sull'utilizzo di ingredienti naturali uniti a tecnologie innovative, al fine di ottenere le formule più moderne e lussuose che permettono di prolungare la giovinezza. Le eccezionali creazioni degli esperti italiani sono alla base di prodotti che favoriscono la rigenerazione cellulare della pelle, il ripristino della salute e l'aspetto radioso del viso – tutto ciò che restituisce alla donna sicurezza in sé stessa.

I prodotti Bremani Care sono stati sviluppati appositamente per Nature's Sunshine e realizzati in un impianto produttivo ad alta tecnologia, di fama mondiale, nella capitale della moda – Milano – da un team di biochimici e cosmetologi esperti.

L'elevata concentrazione di principi attivi naturali assicura un'azione profonda su tutti gli strati della pelle, stimola la produzione di elastina e collagene nel derma e attiva il processo di rinnovamento e ringiovanimento cellulare. La linea Bremani Care rappresenta un approccio completamente nuovo alla cura della pelle e del viso. In breve tempo restituirai alla pelle stanca giovinezza, tonicità e luminosità, attivando al contempo il programma di rigenerazione cellulare.

CREMA IDRATANTE VISO SPF15

Moisturizing Face Cream

La crema è stata arricchita con il complesso attivo Mega Moisturizer Active, a base di amminoacidi (prolina, alanina, serina) ed estratto fermentato di *Pseudoalteromonas*, che riduce l'evaporazione dell'acqua dagli strati più profondi dell'epidermide e rigenera la pelle. Garantisce un'idratazione intensa e una cura universale eccellente. L'ingrediente attivo ricavato dal pepe rosa svolge una funzione purificante.

Ingredienti chiave: acido ialuronico, burro di Illipe, amido di riso, estratto di pepe rosa peruviano.



CREMA VISO ANTIRUGHE NOTTE 40+

Night Anti-age Face Cream

Una crema fantastica, ricca ma allo stesso tempo delicata, creata appositamente per la cura della pelle durante il sonno, quando il processo di rinnovamento cellulare è più intenso. Combatte attivamente le rughe, rendendole meno visibili grazie al loro riempimento e levigatura. Agisce immediatamente sulla pelle stanca e spenta, restituendole luminosità.

Ingredienti chiave: acido ialuronico, burro di karité e olio di semi di girasole, vitamina E, estratto di semi di orzo comune.



CREMA VISO ANTIRUGHE GIORNO SPF15. 40+

Day Anti-age Face Cream SPF 15

Una potente crema a base di ingredienti anti-età avanzati, peptidi, oli, vitamine e pepe rosa, capace di idratare anche gli strati più profondi dell'epidermide. La formula si fonda sull'innovativo complesso "gravity control", che contrasta il rilassamento cutaneo e aumenta la resistenza della pelle alla forza di gravità.

Ingredienti chiave: complesso peptidico, estratto di pepe rosa peruviano, burro di karité, olio di semi di melograno, olio di semi di ciliegia, trealosio.



MASCHERA ILLUMINANTE VISO "Effetto Cenerentola"

Radiance Face Mask

La maschera Effetto Cenerentola dona immediatamente vitalità e luminosità alla pelle. I segni dell'invecchiamento vengono "attenuati" e il viso appare riposato. L'incarnato ritrova la sua naturale luminosità. La base della maschera è l'estratto di foglie di *Haberlea rhodopensis*, che garantisce una struttura cutanea uniforme. La maschera rappresenta una straordinaria fonte di energia per trasformare radicalmente la pelle disidratata e spenta.

Ingredienti chiave: burro di karité, squalano, olio di riso, olio di semi di melograno, estratto di foglie di *Haberlea rhodopensis*.



TONICO VISO PURIFICANTE E OPACIZZANTE

Purifying and Mattifying Toner

Un tonico leggero che deterge delicatamente la pelle dalle impurità, la lenisce e la rinfresca. Rimuove i residui di trucco. La formula contrasta l'eccessiva produzione di sebo e opacizza rapidamente la pelle. Protegge dagli effetti nocivi dell'ambiente e rafforza la difesa naturale contro lo stress ossidativo, aumentando la capacità detossificante della pelle.

Ingredienti chiave: estratto di alghe rosse *Rhodophyta*, estratto di plancton (esopolisaccaridi prodotti dal plancton marino), gel di aloe vera, idrolato di amamelide (*Hamamelis*).



| NO.CAT. | DESCRIPTION | PV | Subscription Price | VIP Price | Retail Price |
|---------|---|-------|--------------------|-----------|--------------|
| | Dietary Supplements | | | | |
| 23072 | Ashwagandha (60 caps.) | 22.46 | € 28.26 | € 31.40 | € 44.00 |
| 6109 | Bacillus Coagulans (90 caps.) | 16.92 | € 21.33 | € 23.70 | € 33.20 |
| 4100 | Bifidophilus Flora Force (90 caps.) | 21.39 | € 26.91 | € 29.90 | € 41.90 |
| 554 | Blood Pressurex (60 caps.) | 22.10 | € 27.81 | € 30.90 | € 43.30 |
| 1121 | Boost (100 caps.) | 16.66 | € 20.97 | € 23.30 | € 32.60 |
| 2857 | Bowel Build (120 caps.) | 17.12 | € 21.60 | € 24.00 | € 33.60 |
| 776 | Breathe Clear (90 caps.) | 19.04 | € 24.03 | € 26.70 | € 37.40 |
| 2954 | Carbo Grabbers (60 caps.) | 18.61 | € 23.49 | € 26.10 | € 36.50 |
| 1580 | Chlorophyll Liquid (475,6 ml) | 16.47 | € 20.79 | € 23.10 | € 32.30 |
| 23535 | Chlorophyll in Lime-Flavored Sachets (67.5 g) | 24.31 | € 30.60 | € 34.00 | € 47.60 |
| 23545 | Cholester-Reg (90 caps.) | 13.03 | € 16.38 | € 18.20 | € 25.50 |
| 1811 | Chondroitin (60 caps.) | 22.89 | € 28.80 | € 32.00 | € 44.80 |
| 22336 | Collagen (516 g) | 38.28 | € 48.24 | € 53.60 | € 75.00 |
| 22721 | Collagen+ (30 sachets) | 38.28 | € 48.24 | € 53.60 | € 75.00 |
| 1601 | Zinc ALT (120 tabs) | 8.34 | € 10.53 | € 11.70 | € 16.40 |
| 550 | Red Clover (100 caps.) | 9.20 | € 11.61 | € 12.90 | € 18.10 |
| 290 | Garlic (100 caps.) | 9.63 | € 12.15 | € 13.50 | € 18.90 |
| 4700 | Defense Maintenance (120 caps.) | 19.04 | € 24.03 | € 26.70 | € 37.40 |
| 23147 | DTXBasics (30 Packets) | 50.30 | € 63.36 | € 70.40 | € 98.60 |
| 947 | Everflex (60 tabs.) | 16.25 | € 20.52 | € 22.80 | € 31.90 |
| 885 | Fenugreek & Thyme (100 caps.) | 16.04 | € 20.25 | € 22.50 | € 31.50 |
| 952 | Gentle Move (60 caps.) | 13.90 | € 17.55 | € 19.50 | € 27.30 |
| 909 | Ginkgo & Hawthorn (100 caps.) | 19.47 | € 24.57 | € 27.30 | € 38.20 |
| 360 | Gotu Kola (100 caps.) | 11.76 | € 14.85 | € 16.50 | € 23.10 |
| 1750 | Grapine with Protectors (90 tabs.) | 22.25 | € 28.08 | € 31.20 | € 43.70 |
| 940 | Hops and Valerian with Passionflower (100 caps.) | 10.70 | € 13.50 | € 15.00 | € 21.00 |
| 935 | HSN-W (100 caps.) | 20.11 | € 25.38 | € 28.20 | € 39.50 |
| 1839 | Immune Formula (90 caps.) | 24.60 | € 30.96 | € 34.40 | € 48.20 |
| 410 | Kelp (100 caps.) | 9.41 | € 11.88 | € 13.20 | € 18.50 |
| 420 | Licorice Root (100 caps.) | 13.42 | € 16.92 | € 18.80 | € 26.30 |
| 4135 | CoQ10 (60 kaps.) | 26.95 | € 33.93 | € 37.70 | € 52.80 |
| 1661 | Lecithin (170 caps.) | 20.96 | € 26.37 | € 29.30 | € 41.00 |
| 204 | Olive Leaf – Extract (60 caps.) | 11.55 | € 14.58 | € 16.20 | € 22.70 |
| 1170 | Liver Health Formula (100 caps.) | 11.55 | € 14.58 | € 16.20 | € 22.70 |
| 1346 | Loclo (344 g) | 17.76 | € 22.41 | € 24.90 | € 34.90 |
| 30 | Alfalfa (100 caps.) | 8.13 | € 10.26 | € 11.40 | € 16.00 |
| 4061 | Magnesium (90 caps.) | 11.67 | € 14.67 | € 16.30 | € 22.80 |
| 4059 | MSM- Methylsulfonylmethane (90 tabs.) | 13.22 | € 16.65 | € 18.50 | € 25.90 |
| 485 | Papaya Mint (70 tabs.) | 13.90 | € 17.55 | € 19.50 | € 27.30 |
| 832 | Cayenne Capsicum and Garlic and Parsley (100 caps.) | 12.62 | € 15.93 | € 17.70 | € 24.80 |
| 23071 | Perfect Eyes (60 kaps.) | 22.45 | € 28.26 | € 31.40 | € 44.00 |
| 2937 | Fat Grabbers (120 caps.) | 16.04 | € 20.25 | € 22.50 | € 31.50 |
| 23496 | Power Greens (450g) | 32.87 | € 41.40 | € 46.00 | € 64.40 |
| 23541 | Power Beets (210g) | 32.87 | € 41.40 | € 46.00 | € 64.40 |
| 23656 | Power Meal (900g) Vanilla | 32.87 | € 41.40 | € 46.00 | € 64.40 |
| 23657 | Power Meal (900g) Chocolate | 32.87 | € 41.40 | € 46.00 | € 64.40 |
| 1510 | Pro B11 (90 caps.) | 25.45 | € 32.04 | € 35.60 | € 49.80 |
| 1680 | Aloe Vera Juice (946 ml.) | 17.54 | € 22.14 | € 24.60 | € 34.40 |
| 6501 | Solstic Energy from Nature (30 sachets) | 23.53 | € 29.61 | € 32.90 | € 46.10 |
| 1515 | Super Omega 3 EPA (60 caps.) | 26.31 | € 33.12 | € 36.80 | € 51.50 |
| 23073 | Turmeric Curcumin (60 kaps.) | 18.47 | € 23.31 | € 25.90 | € 36.30 |
| 2879 | Ury (120 caps.) | 19.04 | € 24.03 | € 26.70 | € 37.40 |
| 23084 | UltraBiome DTX (30 sachets) | 47.70 | € 60.12 | € 66.80 | € 93.50 |
| 3243 | Calcium Plus Vitamin D (150 tabs.) | 18.18 | € 22.95 | € 25.50 | € 35.70 |
| 1773 | Vitamin B Complex (120 caps.) | 11.55 | € 14.58 | € 16.20 | € 22.70 |
| 999 | Vari-Gone (90 caps.) | 20.75 | € 26.19 | € 29.10 | € 40.70 |
| 1635 | Vitamin C with bioflavonoids (60 tabs.) | 16.50 | € 20.79 | € 23.10 | € 32.30 |
| 1155 | Vitamin D3 (60 tabs.) | 11.34 | € 14.31 | € 15.90 | € 22.30 |
| 23747 | Vitamins and Minerals - Super Complex (60 tabs.) | 19.89 | € 25.02 | € 27.80 | € 38.90 |
| 4104 | Zambroza (458 ml) | 18.18 | € 22.95 | € 25.50 | € 35.70 |

| Cosmetics | | | | | |
|------------------|---|--------|----------|----------|------------|
| 2851 | Sunshine Brite Toothpaste (100 g) | 8.56 | € 9.99 | € 11.10 | € 15.50 |
| 3538 | Tei-fu – Massage Lotion (118,3 ml) | 13.90 | € 16.29 | € 18.10 | € 25.30 |
| 4276 | Silver Shield (118 ml) | 18.18 | € 21.24 | € 23.60 | € 33.00 |
| 21600 | CLEANSING AND MATTIFYING FACE TONER | 10.27 | € 12.06 | € 13.40 | € 18.80 |
| 21601 | ANTI-WRINKLE DAY FACE CREAM SPF15 40+ | 25.66 | € 30.06 | € 33.40 | € 46.80 |
| 21602 | INTENSIVE ANTI-WRINKLE NIGHT FACE CREAM 40+ | 24.38 | € 28.53 | € 31.70 | € 44.40 |
| 21604 | MOISTURIZING FACE CREAM SPF15 | 22.46 | € 26.28 | € 29.20 | € 40.90 |
| 21606 | BRIGHTENING FACE MASK "Cinderella Effect" | 25.66 | € 30.06 | € 33.40 | € 46.80 |
| Essential Oils | | | | | |
| 3847 | Essential Oil - Lavender | 25.66 | € 30.06 | € 33.40 | € 46.80 |
| 3869 | Essential Oil - Frankincense | 55.61 | € 65.07 | € 72.30 | € 101.20 |
| 3871 | Essential Oil - Inspire | 16.04 | € 18.81 | € 20.90 | € 29.30 |
| 3877 | Essential Oil - Tea Tree | 17.97 | € 21.06 | € 23.40 | € 32.80 |
| 3887 | Essential Oil - Essential Shield | 28.88 | € 33.75 | € 37.50 | € 52.50 |
| Accessories | | | | | |
| 64602 | Essential oil Diffuser - White | | € 30.50 | € 30.50 | € 42.70 |
| 64728 | Essential oil Diffuser - Wood | | € 30.50 | € 38.50 | € 53.90 |
| 64729 | Essential oil Diffuser - USB | | € 23.10 | € 23.10 | € 32.30 |
| Promotional Sets | | | | | |
| 64965 | Super Start your Health | 115.50 | € 161.70 | € 161.70 | € 226.40 |
| 64967 | Optimum | 115.50 | € 161.70 | € 161.70 | € 226.40 |
| 64969 | Woman | 115.50 | € 161.70 | € 161.70 | € 226.40 |
| 64971 | Pro Cardio | 115.50 | € 161.70 | € 161.70 | € 226.40 |
| 64973 | Pro Immune | 115.50 | € 161.70 | € 161.70 | € 226.40 |
| 64975 | Beauty | 115.50 | € 161.70 | € 161.70 | € 226.40 |
| 64977 | Pro Relax | 115.50 | € 161.70 | € 161.70 | € 226.40 |
| 64979 | Healthy intestines | 115.50 | € 161.70 | € 161.70 | € 226.40 |
| 64981 | Healthy Bones and Joints | 115.50 | € 161.70 | € 161.70 | € 226.40 |
| 64983 | Pro Active | 115.50 | € 161.70 | € 161.70 | € 226.40 |
| 65109 | Clean Start | 115.50 | € 161.70 | € 161.70 | € 226.40 |
| 21384 | Life Set | 51.98 | € 72.80 | € 72.80 | € 101.90 |
| 64987 | Sample Set | 577.50 | € 808.50 | € 808.50 | € 1,131.90 |
| 64529 | ANTI-OXIDATIVE DUO | 29.95 | € 41.90 | € 41.90 | € 58.70 |
| 65077 | Metabolic Active | 143.22 | € 200.50 | € 200.50 | € 280.70 |
| 65149 | Power Line | 125.00 | € 150.00 | € 163.00 | € 228.20 |
| 65117 | Power Greens 2-pack | 65.73 | € 92.00 | € 92.00 | € 128.80 |
| 65135 | Power Beets 2-pack | 65.73 | € 92.00 | € 92.00 | € 128.80 |
| 65201 | Men | 95.50 | € 133.00 | € 133.00 | € 186.20 |



**NATURES
SUNSHINE**