La fatiga otoñal

La fatiga otoñal se manifiesta de tres formas:

La fatiga física: falta de energía, dificultades para ponerse en movimiento.
La fatiga intelectual: agotamiento en el trabajo, dificultades para concentrarse.
La fatiga moral: se debe esencialmente al estrés y al exceso de trabajo.



La fatiga otoñal se explica por el cambio de estación, la bajada de temperaturas, el mal tiempo que anuncia la llegada del invierno, los días que se acortan y la disminución de la luminosidad. El reloj biológico interno de cada persona se adapta con mayor o menor facilidad a estas variaciones.

La reducción de la luz natural está asociada a un aumento de la secreción de melatonina, la hormona del sueño, mientras que la serotonina —encargada de regular el estado de ánimo— disminuye. Como consecuencia, sentimos más sueño y tendemos a estar más irritables.

En algunas personas, la fatiga otoñal puede incluso desencadenar la **depresión estacional**, un trastorno conocido como **trastorno afectivo estacional (TAE)**, que afecta directamente la energía y el estado de ánimo.

En otoño, mantener una rutina de sueño regular es crucial. Acostarse y levantarse a horas fijas ayuda a regular el ritmo circadiano. Es importante limitar el uso del ordenador y la televisión por la noche, así como reducir el consumo de alcohol y café durante el día.
El sedentarismo puede afectar tanto al estado de ánimo como a la fatiga. Se recomienda practicar 30 minutos de actividad física diaria, preferiblemente al aire libre para oxigenarse mejor.
Para combatir el estrés pasajero, pueden utilizarse técnicas de relajación como el yoga, la coherencia cardíaca, el shiatsu o la meditación.
Asimismo, es fundamental adoptar una alimentación variada y equilibrada, siguiendo las recomendaciones de la crononutrición.



Nutrientes aconsejados:

- Minerales: hierro, magnesio, selenio, zinc; y vitaminas A, C, D, E. Estos nutrientes participan en el metabolismo celular.
- Plantas adaptógenas (Rhodiola, Ginseng, Eleuterococo, etc.) que ayudan al organismo en caso de fatiga y debilidad pasajera.
- Ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga (EPA - DHA - GLA) para apoyar las funciones mentales.
- Aminoácidos precursores de neuromediadores (Fenilalanina, Triptófano, 5-HTP).
- Probióticos, que contribuyen a la salud del eje intestino–cerebro.

LAS SOLUCIONES VITAMINOR

Una sinergia de complementos en función de las necesidades de cada persona

Los **extractos secos de plantas** permiten regular el sueño sin provocar dependencia.

MULTIVITAMINO Complex
Una combinación sinérgica de vitaminas y minerales diseñada para:

- **Reactivar el metabolismo celular**
- **Combatir el estrés oxidativo y la fatiga**
- **Apoyar el sistema inmunitario**

Indicaciones: Ideal en casos de infecciones virales o bacterianas, convalecencia, fatiga pasajera o crónica, embarazo, lactancia, actividad deportiva intensa o sudoración excesiva.

Modo de uso: 1 cápsula al día. Mujeres embarazadas o en periodo de lactancia: 2 cápsulas al día. Tratamiento de un mes, renovable si es necesario.



Los **ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga** son aliados del sistema cardiovascular y del sistema nervioso. También apoyan al sistema inmunitario.

SUPER OMEGA 3 Complex
Un complemento de alta calidad que combina ácidos grasos omega 3 de pequeños peces de mares fríos con ácido gamma-linolénico (GLA) de onagra, ofreciendo una acción sinérgica para:

- **Apoyar la salud cardíaca y circulatoria**
- **Contribuir al bienestar mental y cognitivo**

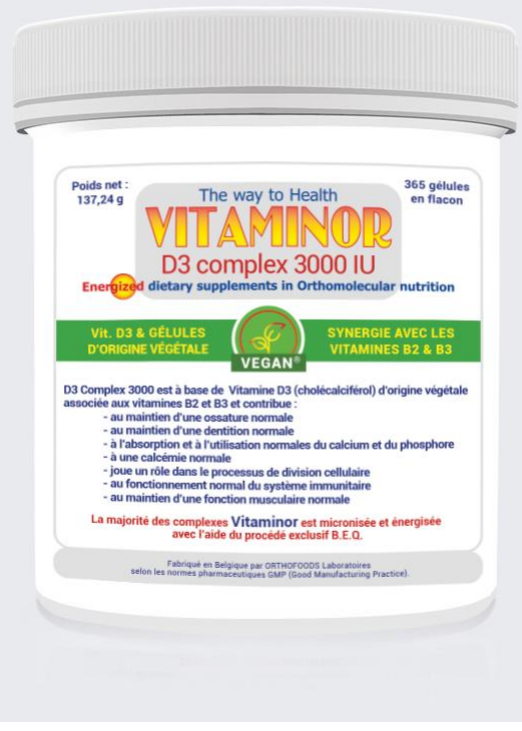
Consejo de uso: 1 cápsula con la cena, 5 días a la semana. Tratamiento de un mes, a renovar si es necesario.
Precauciones: No recomendado para personas con alergia al pescado (aceite y cápsula) ni a la soja (lecitinas).



D3 3000 IU Complex está elaborado a base de vitamina D3 (colecalciferol) de origen vegetal, asociada con las vitaminas B2 y B3.

Consejo de uso: 1 cápsula al día durante una comida, acompañada de ácidos grasos para una mejor absorción de la vitamina D3.

Precauciones: No superar la dosis recomendada. Se aconseja espaciar las dosis según las necesidades fisiológicas. Precaución en mujeres embarazadas o en período de lactancia.
Reservado para adultos. Consultar a un profesional de la salud.



MAGNESIO complex formulado para ofrecer una acción sinérgica que combina:
- Magnesio bisglicinato, altamente absorbible.
- Vitaminas B1 y B6, que potencian su efecto.
- Taurina y silicio de hoja de ortiga, que facilitan la absorción.
Cada cápsula aporta el 20 % de la ingesta diaria recomendada, permitiendo ajustar las tomas a lo largo del día según tus necesidades (hasta 5 cápsulas/dia)

Consejo de uso: 1 a 5 cápsulas al día —mañana, mediodía y noche (facilita el sueño)—. Tratamiento de un mes, a renovar si es necesario.



PROFLORO Complex formulado con **lactobacilos y probióticos** (L. rhamnosus, L. casei, L. plantarum) para:

- **Favorecer una flora intestinal equilibrada y saludable**
- **Mantener un tránsito intestinal normal y regular**
- **Mejorar la digestión y la absorción de los nutrientes**
- **Reforzar las defensas intestinales**

Este complejo ayuda de manera suave a aliviar problemas transitorios relacionados con disfunciones de la flora intestinal, incluyendo fermentaciones excesivas.
Modo de uso: 1 cápsula por la mañana en ayunas, durante un mes.
Cada cápsula contiene **mínimo 20.000 millones de microorganismos activos**.



Mujeres con menstruaciones abundantes o prolongadas.
Personas con niveles bajos de hierro, que necesitan un aporte extra.

HIERRO complex
Un suplemento completo de **hierro altamente absorbible (bisglicinato)**, enriquecido con **espirulina, vitaminas y minerales** que:

- Favorecen el **metabolismo del hierro**
- Ayudan a **mantener la energía y la vitalidad**

Modo de uso: 1 cápsula al mediodía. Tratamiento de 1 mes, a renovar según recomendación de un profesional de la salud.



Cuando el cansancio físico se hace sentir

STIMULO complex formulado para ayudar a reducir de manera natural la fatiga no patológica y mejorar la vitalidad. Combina:

-Plantas estimulantes: Eleuterococo, Ginseng y Kola.
-Antioxidantes: Extractos vegetales, OPC, zinc, vitaminas C y E, que ayudan a proteger frente al estrés oxidativo.
-Nutrientes para el sistema nervioso y energético: Fosfatidilcolina y vitaminas del grupo B, que apoyan la función psicológica y el equilibrio energético.

Modo de uso: 1 cápsula por la mañana durante un mes.

Precauciones: Contiene cafeína (5 mg por dosis diaria).
No recomendado para niños ni mujeres embarazadas.



Cuando aparece la fatiga mental

Vitalidad Celular y Función Cognitiva

REGENEURO complex Su fórmula sinérgica está diseñada para:
Proteger las células frente al estrés oxidativo: α-lipoico, coenzima Q10, glutathión y N-acetilcisteína.
Favorecer la función cognitiva: Ginkgo, fosfatidilserina y zinc.
Dinamizar la actividad celular: L-carnitina y vitaminas B y D.



Modo de uso: 1 a 3 cápsulas al día, durante las comidas principales, según recomendación de un profesional de la salud. Tratamiento de un mes, a renovar si es necesario.
Sinergia recomendada: Se puede combinar con **Super Omega 3 Complex** para un efecto completo.

Precauciones: Consultar al médico si se toman anticoagulantes (Ginkgo). No usar durante el embarazo o la lactancia. Precaución en personas alérgicas a la soja (lecitinas).

La fatiga emocional

ACTINO Complex una fórmula sinérgica diseñada para ayudar a **reducir de forma natural el estrés pasajero** y la fatiga asociada, combinando:

- **Fenilalanina**, aminoácido precursor de catecolaminas
- **Magnesio y cofactores enzimáticos** (vitaminas C y B) que apoyan la síntesis de catecolaminas
- **Plantas adaptógenas** como Eleuterococo y Rhodiola, que ayudan a mantener el organismo activo frente a la fatiga temporal



Modo de uso: 1 cápsula por la mañana y 1 cápsula al mediodía, durante al menos tres semanas. **No tomar después de las 16:00.**

Precauciones: No recomendado para mujeres embarazadas o en lactancia. Contraindicado en caso de fenilcetonuria.

TRYPTO + Complex, un complemento formulado con **triptófano y Griffonia**, precursores naturales de:

- **Serotonina**, el neurotransmisor que regula el ánimo
- **Melatonina**, la hormona que favorece un sueño reparador

<u>Modo de uso:</u> 1 cápsula hacia las 10:00 h o después de las 17:00 h, al menos 2 horas después de las comidas. La toma debe mantenerse durante **mínimo 3 semanas**.

Precauciones: No indicado para mujeres embarazadas, niños, personas con insuficiencia renal o bajo tratamiento con antidepresivos. No prolongar el uso sin consultar a un médico.





Contacto & Pedidos

Pedidos: pedidos@omnialibera.eu
Contacto y asesoramiento: vitaminor.manager@omnialibera.eu

Teléfonos gratuitos

Pedidos : 93 810 00 34 de lunes a jueves de 9h a 19h, viernes 9h a 14h

VITAMINOR

ORTHOFOODS LABORATOIRES

omnialibera
Supplements & Functional Foods