VITAMINOR

INFORMAZIONI STAGIONALI NOVEMBRE DICEMBRE 2020



Pandemia e depressione invernale

Questo autunno 2020 ha molti elementi negativi che influenzano l'umore.
Alle tristi notizie si aggiunge l'accorciamento delle ore di sole quotidiane e il recente spostamento dell'orario a quello invernale... Eccoci, dunque, immersi in un clima favorevole allo stress e alla depressione stagionale.
Tuttavia, questo stress può disturbare il nostro sistema immunitario e in questo momento dobbiamo mantenere la nostra salute e le nostre difese a un livello ottimale.

Quali sono i segnali che dovrebbero allertare? Quando un cambiamento nel comportamento abituale è accompagnato da almeno due dei seguenti segni ed è

quindi probabile che siamo in presenza di una depressione stagionale.
- Sensazione di stanchezza permanente,
- Diminuzione dell'attenzione e della capacità di concentrazione,
- Ansia con talvolta attacchi veri e propri di ansia,
- Irritabilità,
- Attacchi di fame principalmente per gli zuccheri,
- Disturbi del sonno,
- Diminuzione della libido,
- Aumento o perdita di peso,
- Perdita di interesse per le cose della vita e allentamento del legame con chi ci circonda.

L'alimentazione

L'alimentazione va curata rispettando le regole della crono nutrizione, evitando la trappola di bevande alcoliche e cibi zuccherini che rassicurano ma si trasformano in grassi, disturbano la flora intestinale e creano dipendenze.
Preferire i seguenti cibi:

- Alimenti ricchi di acidi grassi polinsaturi omega 3: oli vegetali come colza, olio di lino; piccoli pesci grassi dei mari freddi (anche ricchi di vitamina D3)
- Alimenti ricchi di vitamina B9: fegato; noci, nocciole, mandorle ...
- Alimenti ricchi di magnesio: verdure verdi; noci, nocciole, mandorle… Acque minerali ricche di magnesio.
- Alimenti ricchi di triptofano: uova di galline nutrite con semi di lino, carne, pesce, latticini contenenti lattoalbumina, noci, semi, alcuni frutti (banane, ciliegie, kiwi, ananas, pomodori, prugne ...)

I rimedi naturali

• L'esercizio fisico. Il movimento ed esercizi respiratori per stimolare il sistema nervoso e ossigenare il cervello. Le endorfine prodotte dall'esercizio aumentano la salute mentale e fanno sentire meglio con sé stessi e il proprio corpo.
• Terapia della luce, una pratica ampiamente utilizzata nei paesi nordici.
Golden RN, Gaynes BN, et al. The efficacy of light therapy in the treatment of mood disorders: a review and meta-analysis of the evidence. Am J Psychiatry.

2005;162(4):656-62.
Terman M, Terman JS. Light therapy for seasonal and nonseasonal depression: efficacy, protocol, safety, and side effects. CNS Spectr. 2005;10(8):647-63; quiz 672.

- La meditazione previene le ricadute e le recidive della depressione allo stesso modo degli antidepressivi.

Willem Kuyken et al. Effectiveness and cost-effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy compared with maintenance antidepressant treatment in the prevention of depressive relapse or recurrence (PREVENT): a randomised controlled trial. The Lancet, April 2015 DOI: 10.1016/S0140-6736(14)62222-4

Nutrienti essenziali per il corretto funzionamento delle cellule nervose: magnesio e omega 3 (EPA-DHA)

MAGNESIO Complex è un integratore a base di bisglicinato di Magnesio, Ortica, Taurina, Vitamine B1 e B6. Il magnesio sotto forma di bisglicinato è particolarmente ben assorbito dal corpo ed è quindi perfettamente attivo a dosi fisiologiche. *(NRC2001, Ashmead, 1985)*.
Il Magnesio è «il minerale dell'energia». Interviene in più di 300 reazioni enzimatiche, notoriamente quelle coinvolte nella produzione dell'ATP, fonte principale di energia disponibile per le cellule. È un cofattore essenziale degli enzimi della glicolisi, della beta-ossidazione degli acidi grassi e del ciclo di Krebs. È indispensabile alla trasmissione efficace dell'influsso nervoso : permetto lo stoccaggio e la liberazione di vari neurotrasmettitori, in particolari del GABA e della serotonina, responsabile del riposo e della serenità. Il dosaggio di una capsula è al 20% dei VNR per consentire l'adattamento alle esigenze dei consumatori e per consentire più dosi durante la giornata.
CONSIGLI D'USO
Da 1 a 5 capsule al giorno
mattina - mezzogiorno - sera (agevola il sonno), un mese di trattamento da rinnovare se necessario

SUPER OMEGA 3 complex è un integratore ricco di acidi grassi polinsaturi a catena lunga: EPA - DHA - GLA. Contiene una sinergia di Vitamine, Zinco, transresveratrolo e di quercitina. Gli acidi grassi polinsaturi sono dei costituenti

importanti dei fosfolipidi membranici, inclusi quelli della membrana mitocondriale. Rinforzano l'integrità e la fluidità di tutte le membrane, migliorano la plasticità dei recettori membranici.
Gli EPA e DHA svolgono un ruolo nella funzione cerebrale nel soggetto adulto e durante l'invecchiamento e suggeriscono un effetto positivo sul mantenimento della salute mentale (depressione, demenza, incluso il morbo di Alzheimer).
L'associazione EPA - GLA esercita un benefico effetto sinergico per riequilibrare la sintesi degli eicosanoidi 1-2-3 e migliora il profilo lipidico
La quercetina è un flavonoide, viene estratta dalle gemme della *Sophora japonica*. Studi bibliografici mostrano l'interesse della quercitina nei fenomeni infiammatori, in caso di soggetti ipertesi e per la funzione cardiaca.
Il resveratrolo è un polifenolo della classe degli stilbeni presenti in alcune piante,in particolare nella buccia d'uva o nelle radici del Poligono del Giappone. Queste sostanze sono secrete dalla pianta in risposta allo stress, alle lesioni, agli attacchi fungini o all'esposizione a raggi ultravioletti. Studi bibliografici mostrano l'interesse del resveratrolo nella protezione cellulare, la regolazione del metabolismo lipidico e glucidico, l'invecchiamento.
La vitamina E è un protettore cellulare contro lo stress ossidativo. **La vitamina B e lo zinco**, sono dei co-fattori enzimatici degli acidi grassi polinsaturi a catena lunga. L'apporto di zinco sotto forma di bisglicinato aumento il suo potenziale d'assorbimento. (*NRC2001, Ashmead, 1985)*
CONSIGLI D'USO
1 perla a cena da prendere 5 giorni su 7
Precauzione d'impiego nelle persone con allergia al pesce (olio ed involucro della capsula) ed alla (lecitina).

Integratori legati allo stress che genera
irritabilità - ansia - disturbi del sonno
fame compulsiva principalmente per gli zuccheri - aumento di peso

Queste manifestazioni sono legate a un deficit di serotonina (l'ormone che regola l'umore) e di melatonina (l'ormone che regola il metabolismo notturno).
Nell'integrazione alimentare si possono apportare dei precursori di questi ormoni:

- **Sia il triptofano** della lattoalbumina:

SERENO complex è a base di proteine di lattoalbumina, di Vitamine E e B, di bisglicinato di Magnesio.

Le proteine del siero del latte sono protein ad alta digeribilità ed il loro valore biologico è fondamentale per i bisogni nutrizionali umani. *« Apport en protéines : consommation, qualité, besoins et recommandations » Afssa 2007*
Le proteine del siero di latte, ricche di aminoacidi essenziali, migliorano l'equilibrio emotivo. Il siero del latte è particolarmente ricco di triptofano, un aminoacido che favorisce il sonno, regola l'umore e le dipendenze (zuccheri, tabacco…). Il triptofano è il precursore della serotonina e della melatonina. *Afssa – Saisine n°2007-SA-0231*
Il rapporto triptofano / fenilalanina e tirosina è ideale per l'assorbimento attivo del triptofano nell'intestino.
Il basso contenuto in aminoacidi ramificati nella lattoalbumina facilita il trasporto di triptofano fino alla barriera ematoencefalica. *(Hawkins et al., 2006)*
L'azione delle proteine del siero del latte è completata da una sinergia di vitamina B. La vitamina E d'origine naturale assicura una protezione antiossidante.
CONSIGLI D'USO
3 misurini rasi = 1 dose da 1 a 2 volte al giorno durante i pasti. Cura di un mese, da rinnovare secondo il bisogno
Preso al mattino verso le 10, Sereno complex favorisce la sintesi della serotonina.
Preso nel pomeriggio verso le 17, favorisce la sintesi della melatonina.

- **Sia l'L-5HTP** della griffonia:

5HTP complex è a base di Griffonia, Magnesio e di vitamine E e B.
Il dosaggio di L-5-HTP autorizzato dall'Unione Europea è di 100 mg. Il seme di Griffonia simplicifolia (Fabaceae) contiene il 30% di 5HTP. Una capsula viene dosata a 100 mg di 5HTP.
5- HTP è precursore della serotonina e della melatonina. È tradizionalmente usato
- come aiuto per promuovere un buon equilibrio dell'umore, (*Pöldinger et al 1991, Zmilacher et al 1988, Nakajima et al, 1978*)
- come aiuto per alleviare i sintomi della fibromialgia (*Nicolodi e Sicuteri 1996, Sarzi Puttini e Caruso 1992, Caruso et al 1990*)
- come aiuto nel ridurre la gravità e la durata delle emicranie quando preso come misura preventiva,(*Titus et al., 1986, Bono et al., 1984, Sicuteri 1973*)
- come aiuto per dormire, (*Soulairac e Lambinet 1977, Wyatt e altri 1971*).
5HTP può essere utilizzato come parte di un programma che raccomanda una riduzione dell'apporto calorico e una maggiore attività fisica (se possibile) per

aiutare a gestire il peso riducendo il *craving* per i carboidrati, (Cangiano e altri 1998, Cangiano et al 1992, Ceci et al,
1989).

L'azione di 5HTP è completata da una sinergia di vitamine B e dal magnesio bisglicinato. La Vitamina E assicura una protezione antiossidante.

CONSIGLI D'USO

Una capsula contiene 100mg di L-5HTP
Una capsula al giorno verso le 17 per 3 mesi.
Non è raccomandato per le persone allergiche al pesce (involucro della capsula).

Controindicazioni:

Non usare in caso di sclerodermia (Lampert et al 1992, Sternberg et al 1980). Interrompere l'uso e consultare un operatore sanitario se soffre di debolezza, ulcere orali o dolore addominale accompagnato da forte dolore muscolare (Das et al., 2004) o se si notano cambiamenti a livello della pelle (Lampert et al. 1992, Sternberg et al. 1980).

Precauzioni d'impiego con i seguenti prodotti:

carbidopa o farmaci / integratori serotoninergici, tra cui L-triptofano, S-adenosilmetionina (SAMe), erba di San Giovanni, antidepressivi, antidolorifici, medicinali per automedicazione da banco per tosse e raffreddore contenenti 5-HTP Pagina 3 di 13 di "Destrometorfano, e farmaci contro nausea ed emicrania" (Mayo Clinic 2007, Turner et al., 2006).

Effetti indesiderati noti: Alcune persone possono sperimentare sonnolenza. Prestare attenzione se si guidano macchinari pesanti o qualsiasi altro veicolo motorizzato o se si partecipa a un'attività che richiede vigilanza mentale (Caruso et al., 1990, Zmilacher et al., 1988, Takahashi et al., 1976). Alcune persone possono sperimentare diarrea, nausea, vomito o dolore addominale (Turner et al., 2006, Byerley et al., 1987).

- Per maggiori dettagli consultare https://vitaminor.eu/it/

Integratori legati alla fatica tipo una sensazione di stanchezza permanente - perdita di peso

perdita di interesse per le cose della vita e allentamento del legame con chi ci circonda.

Queste manifestazioni sono legate a una carenza di neurotrasmettitori catecolaminergici (dopamina, adrenalina, noradrenalina), gli ormoni dell'eccitazione, del piacere e del benessere.
L'integrazione si propone di fornire il precursore delle catecolamine: la fenilalanina.

Actino Complex offre una sinergia di azione per contribuire ad una fisiologica riduzione degli stati di stress passeggeri che inducono fatica grazie all'associazione dell'amminoacido precursore delle catecolamine (fenilalanina) associato al magnesio e cofattori enzimatici di sintesi di catecolamine (vitamine C e B). Le piante adattogene Eleuterococco e Rhodiola sostengono l'organismo in caso di temporanea stanchezza e debolezza.

CONSIGLI D'USO

Due capsule al mattino o una capsula al mattino e a mezzogiorno per almeno tre settimane. Non assumere dopo le 16:00.

Integratori legati all'affaticamento fisico e mentale

Stimulo Complex offre una sinergia d'azione per aiutare a ridurre fisiologicamente uno stato di affaticamento non patologico. Un'associazione di piante energizzanti (Eleuterococco, Ginseng, Kola), una combinazione di estratti vegetali, vitamine e minerali attivi sullo stress ossidativo (OPC, zinco, vitamine C ed E), una sinergia di nutrienti a supporto del sistema nervoso, psicologico ed energetico (fosfatidil-colina, vitamine del gruppo B)

CONSIGLI D'USO

1 capsula al giorno, la mattina per 15 gg..
Non usare durante la gravidanza e l'allattamento, nonché in persone con allergia alla soia (lecitine). Non raccomandato per l'uso in donne con una storia personale o familiare di cancro al seno.
Contiene caffeina, non raccomandato per bambini e donne in gravidanza (5 mg per porzione giornaliera raccomandata)

Gli intgratori legati a un abbassamento della libido

Libido complex offre una sinergia di azione a supporto della funzione sessuale (Maca, Ginseng, Amminoacidi Vasodilatatori, OPC, Magnesio, Zinco e B6); per

ridurre l'affaticamento (Ornitina, L-carnitina, B3) e per proteggere le cellule dallo stress ossidativo (OPC, Licopene)

CONSIGLI D‘USO

1 o 2 capsule al mattino, cura di un mese da rinnovare

Consultare il medico curante in caso di assunzione contemporanea di anticoagulanti. Non utilizzare durante la gravidanza o l'allattamento.

Una sinergia di piante per facilitare il sonno

CALMO complex è a base di Passiflora, Valeriana, Eschscholzia, di vitamine E e B1-2-3-6-9-12.

CONSIGLI D‘USO

Da 1 a 2 capsule dopo la cena, per un mese da rinnovare se necessario. Precauzioni per l'uso in donne in gravidanza o in allattamento. Uso non raccomandato per bambini sotto i 12 anni.

Integratori che integrano un potenziale deficit stagionale di vitamine e minerali

(azione sul sistema nervoso e sul sistema immunitario)

D3 Complex La vitamina D3 viene sintetizzata in estate dalla nostra pelle attraverso la radiazione solare. La produzione e la conservazione di questa vitamina, considerata un ormone, si è rivelata insufficiente alle nostre latitudini per essere efficace tutto l'anno. Si consiglia l'integrazione fisiologica da settembre a maggio, nel periodo in cui non è possibile sintetizzare questa vitamina. Gli studi hanno dimostrato che i pazienti con depressione tendono ad avere bassi livelli di vitamina D.

Stewart AE, Roecklein KA, Tanner S, Kimlin MG. Possible contributions of skin pigmentation and vitamin D in a polyfactorial model of seasonal affective disorder. Med Hypotheses. 2014 Nov;83(5):517-25. doi: 10.1016/j.mehy.2014.09.010.

CONSIGLI D’USO

Dopo un esame del sangue per verificare l'esistenza di un deficit, un operatore sanitario può raccomandare dosi giornaliere superiori alle dosi di riferimento (5µg / giorno-200 UI). 1 capsula fornisce il 100% dell'assunzione di riferimento.

Il momento migliore è prenderlo al mattino con la colazione (con sostanze grasse).

Hierro Complex contiene spirulina. Apporta bisglicinato di ferro e cofattori metabolici essenziali (vitamine C, B, bisglicinato di rame). L'assunzione di Ferro e Rame sotto forma di bisglicinati aumenta il potenziale di assorbimento, l'efficacia,

la sicurezza (tipo gonfiore) ed evita le interazioni di minerali tra loro (rame e ferro). NRC2001, Ashmead, 1985
La spirulina contiene clorofilla, che favorisce l'assorbimento del ferro nel sangue.*Prescription for Nutritional Healing, Phyllis A. Balch et James F. Balch, Avery Books, New York.*
La carenza di ferro induce un declino delle funzioni cerebrali sotto forma di depressione dopaminergica.

CONSIGLI D‘USO

1 capsula al giorno a pranzo, cura di un mese da rinnovare.

Multivitamino Complex, la carenza di vitamine del gruppo B (B1, B2, B6, B9 e B12) si riscontra molto spesso nelle persone depresse. Secondo un ampio studio, le persone con i livelli di folati (vitamine B) più bassi hanno un rischio di depressione maggiore del 55%.*Simon Gilbody, Is low folate a risk factor for depression? A meta-analysis and exploration of heterogeneity, J. Epidemiol. Community Health, Jul 2007; 61: 631 - 637.*

CONSIGLI D‘USO

1 capsula al giorno (2 capsule al giorno per le donne in gravidanza o in allattamento). Per un mese da rinnovare se necessario.

Trovate i dettagli delle nostre formule sul sito vitaminor
https://vitaminor.eu/fr/
Le nostre capsule non sono consigliate a persone con allergie al pesce (involucro della capsula)

Le attualità !
Per sostenere il sistema immunitario

Immuno Complex è a base di Echinacea, Artiglio di Gatto, Resveratrolo, Acerola, beta-carotene, vitamine E, D3, B6, magnesio e zinco bisglicinato, lievito di selenio. Offre una sinergia di azione (piante, estratti vegetali, vitamine e minerali) per aiutare a sostenere fisiologicamente le difese dell'organismo e ridurre l'affaticamento. Precauzioni per l'uso in donne in gravidanza o in allattamento.

CONSIGLI D‘USO

1 capsula da 2 a 3 volte al giorno durante un pasto come cura da una settimana a un mese secondo il consiglio di un professionista della salute.

Entero complex offre una sinergia di azione per aiutare a ridurre fisiologicamente uno stato transitorio di disturbi intestinali grazie alla sinergia di tre piante che contribuiscono al benessere gastrointestinale (matricaria, zenzero e mirtillo). Sono associati a tre probiotici scelti per la loro azione sinergica, la loro stabilità e la loro compatibilità.
È un supplemento da tenere in riserva tutto l'anno e da portare con sé in viaggio.
CONSIGLI D'USO: 1 capsula A e 1 capsula B, 3 volte al giorno prima di ogni pasto, per 5 giorni
3 capsule di probiotici forniscono almeno 60 miliardi di germi.
Se, dopo 5 giorni, i sintomi non sono scomparsi, consultare un operatore sanitario.
Controindicato nelle donne in gravidanza e in allattamento e nei bambini sotto i 6 anni.

Origano complex è a base di oli essenziali (Origano compatto, Ravintsara, Eucalipto Radiato) Vitamina C, Zinco e Bisglicinato di Rame. La vitamina C, lo zinco e il rame partecipano al normale funzionamento del sistema immunitario e proteggono le cellule dallo stress ossidativo. Lo spettro d'azione dei 3 oli essenziali può agire su un gran numero di virus e germi che colpiscono tutte le mucose (digestive e respiratorie)
È un supplemento da tenere di riserva tutto l'anno e da portare con sé in valigia quando si viaggia.
Capsule solo per uso interno.
CONSIGLI D'USO:
Per 3 giorni: 2 capsule mattina, mezzogiorno e sera.
I seguenti 3 giorni: 1 capsula mattina, mezzogiorno e sera.
Importante: durante il trattamento, bere 1 litro e mezzo di acqua minerale al giorno e non rimanere a stomaco vuoto.
Non usare in donne in gravidanza o in allattamento, bambini sotto i 15 anni e persone con allergie alla soia (oli e lecitine),

Le particolarità della gamma di complementi Vitaminor

Le società che elaborano e commercializzano gli integratori Vitaminor sono altamente specializzate nella loro produzione. Queste società operano in stretta collaborazione e questo assicura la qualità eccezionale di ogni integratore Vitaminor.

Il nostro gruppo Vitaminor gestisce tutto dalla a alla z, dall'ideazione al prodotto finito:
Le formulazioni sono elaborate da micronutrizionisti professionisti.
Le materie prime sono selezionate con cura da fornitori seri che garantiscono qualità e tracciabilità dei loro prodotti.
La produzione è realizzata da un laboratorio accreditato, che padroneggia totalmente la manipolazione delle materie prime naturali (delicate e fragili) e garantisce la sicurezza del prodotto finito.
Ogni integratore è in linea con la legislazione europea e risulta registrato presso le strutture di sanità pubblica.
Questa è la ragione per la quale numerosi professionisti della salute consigliano la gamma dei prodotti VItaminor.

Il sistema immunitario dei nostri compagni

Informazione preliminare:
L'evoluzione della legislazione europea non ci permette più di proporvi la nostra gamma Animo Complex. Il legislatore ha previsto soltanto due categorie di prodotti destinati agli animali: alimenti e medicinali. Dunque l'integratore alimentare non esiste più. I nostri prodotti Animo Complex a base di vitamine, minerali, antiossidanti di origine naturale, aminoacidi, Omega 3 e estratti secchi di piante titolati non rientrano più nella nuova legislazione.

Ciononostante continueremo a parlarvi del benessere dei nostri amici perché non vogliamo privarli dei nostri consigli dispensati da professionisti della salute.

Gli animali sono soggetti ai cambiamenti climatici, all'inquinamento e allo stress dei loro proprietari. Circolano numerose epidemie che interessano tutte le mucose (digerenti e respiratorie).
Per integrare la dieta spesso molto stereotipata di cani e gatti, Vitaminor ha sviluppato una formula che si adatta alle esigenze nutrizionali dei piccoli carnivori.
Complément Essentiel, il partner dell'equilibrio nutrizionale. Contribuisce:
- al normale funzionamento del sistema immunitario (vitamine A, B6, B9, D3, rame, selenio, zinco)
- a ridurre l'affaticamento (Vitamine B2, B3, B6, B9, Magnesio)

- a un normale metabolismo energetico (vitamine B1, B2, B3, B6, rame, magnesio, manganese)
- alle normali funzioni psicologiche (vitamine B1, B3, B6, B9, C, magnesio)

MODO D'USO

In cani e gatti: una capsula al giorno per cani e gatti di peso inferiore a 5 kg, 2 capsule al giorno da 5 a 15 kg, 3 capsule al giorno da 15 a 25 kg e 4 capsule per giorno per cani di grossa taglia.

Chiedere sempre consiglio a un veterinario.

Consultate in dettaglio le nostre formulazioni sul sito vitaminor https://vitaminor.eu/it/