ORTHOFOODS
LABORATOIRES

VITAMINOR

Stress del ritorno a scuola



Al ritorno dalle vacanze, tutti desideriamo prolungare i benefici di questi momenti di riposo e relax. L'inizio del nuovo anno scolastico, che sia per la scuola, l'università o il lavoro, può essere fonte di stress, ansia e tensione. Questo si manifesta attraverso:

Disturbi del sonno: l'ansia da rientro a scuola può disturbare il sonno, causando insonnia o risvegli frequenti.

Disturbi digestivi: lo stress può anche influire sul nostro apparato digerente, causando mal di stomaco, gonfiore o persino problemi digestivi. Ciò è dovuto all'attivazione dell'asse intestino-cervello.

Aumento della frequenza cardiaca e della pressione sanguigna: lo stress fa battere il cuore più velocemente e aumenta la pressione sanguigna, il che può aumentare il rischio di problemi cardiaci a lungo termine.

Disturbi dell'umore: una sensazione persistente di ansia, con un senso di nervosismo o preoccupazione. Le persone diventano più irritabili, con una minore tolleranza alle frustrazioni quotidiane e talvolta un calo di motivazione, rendendo difficile portare a termine anche i compiti più semplici.



Come affrontare l'inizio dell'anno scolastico con serenità e non perdere i vantaggi delle vacanze?

Per prolungare i benefici dell'estate:

- Dobbiamo prenderci cura della nostra alimentazione rispettando i nostri bioritmi. La selezione degli alimenti è essenziale (prodotti di stagione e, se possibile, locali) ed evitare prodotti altamente trasformati. La cronobiologia consiglia di fare una colazione abbondante, limitando gli alimenti ad alto indice glicemico. Il pranzo dovrebbe essere equilibrato. La sera, consumare un pasto leggero o un digiuno intermittente fino al mattino successivo.

- Dobbiamo rimanere ben idratati durante il giorno con acqua o tisane e limitare bevande commerciali e stimolanti (caffè).

- Dobbiamo praticare regolarmente attività fisica. L'esercizio fisico è un ottimo potenziatore del sistema immunitario e aiuta ad alleviare lo stress. Le tecniche di rilassamento sono molto utili..

LE SOZIONI VITAMINOR

Disturbi del sonno :

Gli estratti vegetali secchi aiutano a regolare il sonno senza creare dipendenza.



Calmo complex A base di Passiflora, Valeriana ed Escolzia, offre un effetto sinergico per favorire un sonno sano e garantire un riposo notturno ristoratore.

Modalità d'uso: 1 o 2 capsule dopo cena, un'ora prima di coricarsi, per un mese, ripetendo l'assunzione se necessario.

Non raccomandato per l'uso da parte di bambini di età inferiore a 12 anni.

Il magnesio è un elemento essenziale per supportare il sistema nervoso e il sistema immunitario. Il magnesio, assunto in forma organica, viene assorbito meglio e non causa disturbi intestinali (come diarrea e gonfiore).



Magnesio complex Offre un'azione sinergica a base di magnesio: magnesio in forma bisglicinata circondato da nutrienti complementari (B1 e B6). La taurina e il silicio delle foglie di ortica facilitano l'assorbimento del magnesio. Il dosaggio per capsula è pari al 20% dell'AR per consentire un adattamento alle esigenze del consumatore e un aumento dell'assunzione durante la giornata.

Modalità d'uso: da 1 a 5 capsule al giorno al mattino, a mezzogiorno e alla sera (favorisce il sonno). Ciclo di trattamento di un mese, ripetere se necessario.

Gli acidi grassi polinsaturi a catena lunga sono alleati del sistema cardiovascolare e nervoso. Supportano il sistema immunitario.



Super Oméga 3 complex è un integratore ricco di acidi grassi polinsaturi omega-3 da piccoli pesci d'acqua fredda, combinato con acido gamma-linolenico (GLA) da enotera.

Offre un'azione sinergica per supportare le funzioni cardiache, circolatorie e mentali.

Modalità d'uso: 1 capsula a cena, 5 giorni a settimana. Ciclo di trattamento di un mese, da ripetere se necessario.

Precauzioni per l'uso in persone con allergie al pesce (olio e involucro della capsula) e soia (lecitine)

<u>problemi digestivi</u> :



Profloro Complex A base di lattobacilli o probiotici (L. rhamnosus - L. casei - L. plantarum) per favorire una flora intestinale equilibrata e sana e un transito intestinale normale e regolare, facilitare il corretto assorbimento degli alimenti e rafforzare il sistema di difesa intestinale.

Questo complesso migliora delicatamente molteplici problemi temporanei legati alla disfunzione della flora intestinale, in particolare l'eccessiva fermentazione..

<u>Consigli d'uso</u>: 1 capsula al mattino a stomaco vuoto. Come ciclo di trattamento di un mese. 1 capsula contiene almeno 20 miliardi di germi.

Disturbi dell'umore :



Diminuzione della motivazione

Actino complex Offre un'azione sinergica per aiutare a ridurre fisiologicamente lo stress temporaneo che induce affaticamento grazie alla combinazione dell'amminoacido precursore delle catecolamine (fenilalanina) con magnesio e cofattori enzimatici per la sintesi delle catecolamine (vitamine C e B).

Le piante adattogene Eleuterococco e Rodiola supportano l'organismo in caso di affaticamento e debolezza temporanei.

Modalità d'uso: Assumere una capsula al mattino e una a mezzogiorno per almeno tre settimane. Non assumere dopo le 16:00.

Precauzioni d'uso: in donne in gravidanza o in allattamento. Controindicato in caso di fenilchetonuria,



Irritabilità

Trypto Complex, Integratore a base di triptofano e griffonia, due precursori della serotonina (mediatore dell'umore) e della melatonina (ormone del sonno).

Modalità d'uso: 1 capsula intorno alle 10:00 o dopo le 17:00, lontano dai pasti, almeno 2 ore dopo.
Il trattamento deve essere continuato per almeno 3 settimane.

Avvertenze: Non deve essere assunto da donne in gravidanza o bambini, né da pazienti che assumono antidepressivi o che soffrono di insufficienza renale. Non usare per periodi prolungati senza consultare il medico.

Aumento della frequenza cardiaca e della pressione sanguigna :



Enzymo complex Offre un'azione sinergica per contribuire a ridurre fisiologicamente uno stato di ipereccitabilità non patologica della funzione cardiaca grazie all'azione benefica del biancospino in combinazione con omega-3 del lino, magnesio, zinco e vitamina B1.

Questa azione è completata dall'azione delle vitamine del gruppo B sul sistema nervoso e sul metabolismo energetico.

La protezione cellulare dallo stress ossidativo è assicurata dalle vitamine E e B, dal coenzima Q10 e dallo zinco.

Modalità d'uso: *(in abbinamento a Super Omega3) 1 capsula a cena. Ciclo di un mese da ripetere.*

Aumento della pressione sanguigna :



Tenso Complex Offre un'azione sinergica per contribuire alla salute cardiaca (olio di pesce e di enotera) e al benessere del microcircolo arterioso (ginkgo-resveratrolo), per aiutare a regolare la pressione sanguigna (arginina, oliva, quercetina) e lo scambio ionico (magnesio e potassio) e per aiutare a proteggere le cellule dallo stress ossidativo e dall'invecchiamento (resveratrolo).

Modalità d'uso: (in combinazione con Super Omega3): 2 capsule di polvere A e 1 capsula di olio B a cena. Ripetere l'assunzione per un mese.

Precauzioni d'uso per persone allergiche al pesce (olio e involucro della capsula) e alla soia (lecitine).

Consultare un medico in caso di assunzione concomitante di anticoagulanti. Non usare durante la gravidanza o l'allattamento.

La composition de nos formules est détaillée sur le site Vitaminor www.vitaminor.eu :













Contatti & Ordini web: www .vitaminor.it

Ordini: eduan@omnialibera.eu

Contatti e consigli: vitaminor .manager@omnialibera.eu

Numeri di telofoni gratuiti Particulari : +39 051 04 20 134 / +39 0774 44 96 09
Watsapp: +39 342 798 2838
da lunedì a giovedì dalle 9 alle 19, venerdì 9 alle 14

