

I CONSIGLI
di **Starbene**
LA SALUTE PARTE
DALL'INTESTINO

STOP A...

- › CARENZA DI FERRO
- › DIGESTIONE DIFFICILE
- › DISTURBI DELLA MENOPAUSA

**RITROVA
IL BENESSERE CON
LA NUTRACEUTICA
FISIOLOGICA**

**LE 16
REGOLE**

DELLA VITA SANA

**TIENI IN FORMA
CUORE, FEGATO
E MENTE CON GLI
INTEGRATORI GIUSTI**

in collaborazione con





Colostr^ononi

La naturale prevenzione dei disturbi gastro-intestinali

Colostr^ononi è una formulazione orosolubile innovativa, a base di colostro bovino, indicata come coadiuvante sia nei bambini che negli adulti. Grazie all'attività sinergica dei suoi principi attivi naturali, aiuta a proteggere il tratto gastro-intestinale preservandone l'ottimale funzionalità.

L'attività di **Colostr^ononi** è anche sostenuta dalla presenza del succo di Noni (*Morinda citrifolia*), con proprietà protettive e stimolanti naturali.

Colostr^ononi per i suoi componenti rappresenta un valido supporto nella prevenzione dei disturbi gastro-intestinali anche legati ad episodi influenzali.



Protegge il tuo equilibrio intestinale naturalmente

Colostr^ononi è in confezione da 24 bustine di granulato orosolubile

Per saperne di più sulla linea nutraceutica www.guna.com/it/guna-in-forma

Per saperne di più sull'azienda www.guna.it

Per saperne di più sull'attività sociale socialhub.guna.it

Per soddisfare qualsiasi curiosità o ricevere informazioni: info@guna.it

Il nostro laboratorio è a **Impatto Zero**[®]
GUNA Aqua, azienda di progetto
Impegno Zero[®] all'Inquinamento
Compensato in termini di CO₂
con il contributo di Nuova Energia



GUNA S.p.a. - Milano
www.guna.it



AZIENDA CON SISTEMA
DI GESTIONE QUALITÀ
UNI EN ISO 9001:2008
CERTIFICATO DA CERTIQUALITY



SOMMARIO

- 4 CHE COS'È LA NUTRACEUTICA FISIOLÓGICA
- 6 L'IMPORTANZA DELL'INTESTINO
- 10 ALLA SCOPERTA DEL MICROBIOTA
- 12 LA REGOLA DELLE 3 R
- 14 LE 16 REGOLE DELLA VITA SANA
- 18 I TUOI AMICI INTEGRATORI
- 20 AIUTA LA BUONA DIGESTIONE
- 22 AFFRONTA LA DISBIOSI
- 24 PREVIENI I DISTURBI DELL'INVERNO
- 26 COMBATTI LA CARENZA DI FERRO
- 27 PROTEGGI IL FEGATO
- 28 TIENI SOTTO CONTROLLO IL COLESTEROLO
- 30 RIMEDIA AI PROBLEMI DELLA MENOPAUSA
- 32 VINCI L'AFFATICAMENTO MENTALE
- 34 MIGLIORA LA FERTILITÀ



I NOSTRI ESPERTI

- * **Barbara Aghina**, **BIOLOGA**
- * **Alberto Fiorito**, **MEDICO, OMEOPATA, OMOSSICOLOGO, ESPERTO IN NUTRIZIONE**
- * **Mario Mariani**, **MEDICO CHIRURGO, SPECIALISTA IN ANGIOLOGIA**
- * **Tatiana Rivkina**, **MEDICO CHIRURGO, OMOSSICOLOGO**
- * **Tiziana Semplici**, **MEDICO CHIRURGO, SPECIALISTA IN GASTROENTEROLOGIA E NUTRIZIONE, OMOSSICOLOGO.**



DIRETTORE **Annalisa Monfreda**
VICEDIRETTORE **Sabrina Barbieri**
PROGETTO GRAFICO **Barbara De Toffoli**
TESTI **Simona Acquistapace**
FOTO **Shutterstock, iStock, Fotolia**



PER SAPERNE DI PIÙ SULLA "NUTRACEUTICA FISIOLÓGICA" SCARICA GRATUITAMENTE IL LIBRO "I 6 PILASTRI DELLA SALUTE":

WWW.NUOVAIPSA.COM/1-SEI-PILASTRI-DELLA-SALUTE.HTML



CHE COS'È LA NUTRACEUTICA FISIOLÓGICA



*** Una corretta alimentazione rappresenta l'elemento cardine per l'equilibrio della salute dell'organismo.** Purtroppo, però, i processi produttivi del sistema agro-alimentare moderno spesso non garantiscono negli alimenti un apporto sufficientemente equilibrato dei diversi elementi nutritivi essenziali per mantenere e regolare il benessere del nostro organismo. Tanti piccoli disturbi dell'organismo sono proprio i segnali di un'alimentazione squilibrata. Nel corso dell'ultimo decennio, le conoscenze sempre più approfondite in campo fisiologico e nutrizionale hanno portato a un'innovativa impostazione: la **NUTRACEUTICA FISIOLÓGICA**. Ovvero l'incontro tra nutrizione,

farmaceutica e fisiologia. Una metodica frutto della creativa ricerca italiana basata su formule esclusive di integratori alimentari, studiati per assicurare il perfetto e bilanciato apporto dei diversi nutrienti e di preziosi elementi fitoterapici, secondo le carenze o le necessità di ognuno.

* Questi integratori di modernissima concezione, a metà tra farmaci e alimenti, agiscono a partire dall'**apparato gastro-intestinale**, che è visto dalla Nutraceutica fisiologica come assolutamente centrale, in quanto presiede a numerose funzioni essenziali per l'intero organismo, come l'assorbimento dei nutrienti e dell'acqua e la regolazione della "barriera" di difesa interna.

* Aiutando l'intestino a ripristinare efficacemente il suo originale stato di salute e a mantenerlo stabile, si preserva l'intero organismo, con conseguenze benefiche inaspettate anche su altri organi e persino sugli stati d'animo.



IL SUPERORGANISMO

* 40.000 miliardi: il numero di cellule che costituiscono un organismo adulto.

* 110.000 miliardi: il numero di batteri che ospitiamo, anzi dai quali siamo ospitati, visto che il loro numero è 2,7 volte maggiore delle cellule dalle quali siamo costituiti.

Dunque non siamo un organismo, ma un superorganismo, un mix di essere umano e popolazione batterica, in relazione simbiotica tra loro (vedi pag. 10). Una macchina perfetta, in cui ognuna delle due componenti è indispensabile all'altra.

Questa pacifica convivenza tra batteri e cellule (simbiosi) è al centro dell'interesse della Nutraceutica fisiologica.



LA PAROLA ALL'ESPERTA

Per capirne di più abbiamo intervistato la dottoressa Barbara Aghina, biologa molecolare, responsabile della linea Nutraceutica e Dispositivi Medici di Guna. «La ricerca scientifica negli ultimi anni ha lavorato molto sulle sostanze nutrizionali presenti negli alimenti,

scoprendo che alcune, oltre a costruire e ricostruire il nostro organismo, hanno una funzione regolatoria fondamentale per mantenerlo sano», spiega l'esperta. In caso di aumentato fabbisogno o di stati di carenza, è opportuno integrare le sostanze nutrizionali. «Questo costituisce il sostanziale passaggio dall'alimentazione alla Nutraceutica, che determina quindi, attraverso la

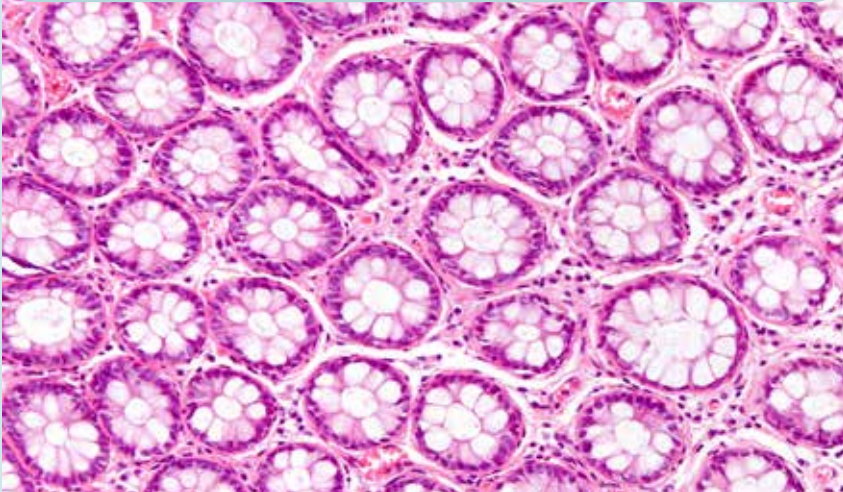
valutazione di una specifica integrazione nutrizionale, il riequilibrio dello stato di salute, garantendo un "surplus" di benessere all'organismo. E perché l'aggettivo "fisiologica"? «La ricerca ha fatto un ulteriore passo avanti, selezionando per tali preziose sostanze la forma più attiva e biodisponibile e associandole a minerali e vitamine per favorirne l'assorbimento, e a elementi

fitoterapici per sostenerle attivamente». Per quanto riguarda l'intestino, «la Nutraceutica fisiologica lo mette al centro delle sue ricerche perché non lo vede solo come un organo di assorbimento, ma come un prezioso sistema di difesa dagli agenti esterni e come una "centralina" regolatrice dell'intero organismo», conclude la dottoressa Aghina.





L'IMPORTANZA DELL'INTESTINO



*** L'intestino, con la sua ampia superficie, rappresenta l'interfaccia tra il "mondo esterno" e il "mondo interno" più importante dell'organismo.**

Non solo, è anche considerato il "secondo cervello", pronto a

metabolizzare il tuo mondo interiore e i momenti "no". La relazione tra intestino e cervello è un rapporto bi-direzionale dove le emozioni, attraverso la via dello stress, sono in grado di alterare la **funzione intestinale** e questa, a sua volta, è in grado di condizionare la

funzione nervosa e addirittura il comportamento.

* In condizioni di benessere, le delicate strutture della mucosa intestinale funzionano come un filtro efficace, capace di selezionare ciò che è utile e ciò che è dannoso per il tuo organismo. In pratica, oltre a trasformare il cibo in energia, l'intestino "allena" buona parte del sistema immunitario, tenendo così alla larga allergie, intolleranze e infezioni.

Dall'intestino dipendono i due terzi del nostro sistema immunitario: i batteri che lo "abitano" sono per buona parte amici, perché ci proteggono dai germi, producono anticorpi, ostacolano l'assorbimento delle sostanze nocive. Quindi, se sta bene lui, non ci ammaliamo. Eppure molte volte lo maltrattiamo, mangiando male e in modo sregolato. E poi ci sono alcune condizioni molto comuni come stress,



LO SAI? L'intestino è un vero microcosmo, che controlla l'equilibrio dell'intero organismo. La mucosa che lo riveste, infatti, ha competenza nervosa (è in grado di secernere neuropeptidi e neuroormoni), endocrina (secerne ormoni), immunitaria (secerne citochine) ed è in profonda connessione con tutti gli altri organi.

stili di vita non corretti, intolleranze alimentari, infezioni virali, batteriche o parassitarie, assunzione prolungata di antibiotici, che possono perturbare l'equilibrio intestinale, dando luogo a sintomi frequenti quali:

* diarrea * stitichezza * gonfiore addominale * flatulenza * difficoltà digestive.



L'OMEOSTASI INTESTINALE

* L'equilibrio dell'intestino e delle sue relazioni con l'intero organismo viene definito **omeostasi**. Per mantenerla o ristabilirla, e così

prevenire o curare eventuali alterazioni gastrointestinali o extraintestinali, occorre che siano integri i quattro livelli della barriera intestinale: layer mucoso (la mucosa che riveste internamente la parete intestinale), giunzioni intercellulari

(che si oppongono alla penetrazione delle sostanze dannose), GALT (il sistema immunitario associato alle mucose) e microbiota intestinale (la grande famiglia di batteri che popola l'intestino).

* Grazie alla **Nutraceutica fisiologica**

è possibile intervenire sull'integrità di questi elementi, così da aiutare a contrastare i processi infiammatori non solo dell'intestino, ma dell'intero organismo.





* Vuoi "coccolare" il tuo intestino e godere dei benefici che derivano a tutto l'organismo dal suo benessere? Per cominciare, mantieni uno stile di vita sano, un'alimentazione bilanciata e un'attività fisica regolare, per esempio camminando mezz'ora al giorno. Ricorda che un buon equilibrio tra mente e corpo è determinante per stare bene. Perciò trova sempre un po' di tempo da dedicare a te stessa, agli amici e al riposo e cerca di alleggerire le tensioni con un pizzico di umorismo.

Mangia frutta e verdura, ma evita gli eccessi e i pasti a base di sola frutta

perché non sono completi dal punto di vista nutrizionale. L'assunzione quotidiana di **probiotici specifici** può aiutarti a mantenere la flora intestinale bilanciata e a migliorare la funzionalità dell'intestino. Bevi alcolici? Un bicchiere di vino o una birra piccola al giorno possono avere addirittura effetti protettivi sulla salute, ma dosi maggiori sono da evitare. Se soffri di frequenti disturbi intestinali, vai dal tuo medico per escludere disordini funzionali o specifiche patologie.

ProFlora™

Azione probiotica potenziata

NOVITÀ

PRIVO DI ALLERGENI BREVETTATO PROBIOTICAL

1 bustina al giorno



6 fermenti lattici probiotici esclusivi "microincapsulati gastroprotetti" vivi e vitali con fibra prebiotica

Ciascuno dei fermenti lattici di Proflora, è totalmente protetto dall'aggressione dei succhi digestivi, con una **capacità quintuplicata** di colonizzazione dei segmenti intestinali. Proflora **riequilibra efficacemente** la microflora intestinale, in caso di diarrea, terapie antibiotiche e di stress psico-fisico.



Proflora™ è attestato privo di allergeni Brevettato Probiotical S.p.A., ossia è privo di TUTTI gli allergeni secondo la normativa vigente (All. II Reg. UE 1169/2011), che sono grano, segale, orzo, avena, farro, kamut e ceppi derivati, crostacei e prodotti a base di crostacei, uova e prodotti a base di uova, pesce e prodotti a base di pesce, arachidi, soia e prodotti a base di soia, latte e prodotti a base di latte incluso lattosio, frutta a guscio, sedano, senape, semi di sesamo, lupini, molluschi e prodotti a base di molluschi, anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10mg/kg o 10 mg/l espressi come anidride solforosa.

Per saperne di più sulla linea nutraceutica www.guna.com/it/guna-in-forma

Per saperne di più sull'azienda www.guna.it

Per saperne di più sull'attività sociale socialhub.guna.it

Per soddisfare qualsiasi curiosità o ricevere informazioni: info@guna.it

Il nostro laboratorio è a Impatto Zero™



GUNA S.p.a. - Milano
www.guna.it



AZIENDA CON SISTEMA DI GESTIONE QUALITÀ
UNI EN ISO 9001:2008
CERTIFICATO DA CERTIQUALITY

“

TUTTE LE MALATTIE HANNO ORIGINE NELL'INTESTINO
IPPOCRATE (460-377 A. C.)

”



ALLA SCOPERTA DEL MICROBIOTA



* **L'ecosistema più complesso della natura è dentro ognuno di noi, si chiama microbiota** dell'apparato gastro-intestinale ed è l'insieme dei microorganismi presenti nel tubo digerente dell'uomo, che hanno un ruolo fondamentale per la vita umana. Secondo gli scienziati, che ormai lo definiscono un "superorganismo", è composto da un numero di batteri pari quasi a tre volte il totale delle cellule dell'intero corpo umano e da almeno quattro milioni di tipi di batteri diversi, che vivono in stretto contatto "mutualistico" con la mucosa intestinale. I principali sono i **Bifidobatteri**, i **Lattobacilli** e gli **Eubacterium**, ma ve ne sono di numerose altre specie, e tutti insieme conducono funzioni per noi essenziali:

- * favoriscono la bio-disponibilità di alcuni nutrienti e la metabolizzazione delle calorie
 - * sintetizzano diverse vitamine
 - * regolano l'espressione del sistema immunitario nella mucosa intestinale
 - * sostengono la peristalsi intestinale
 - * proteggono la mucosa intestinale - e quindi l'intero organismo - da aggressioni di microrganismi patogeni, prevenendo così la comparsa di molte infezioni.
- La composizione del microbiota è fortemente influenzata **dall'alimentazione**, già a partire dal tipo di allattamento, se al seno o artificiale, e dallo svezzamento, e in seguito dalla condotta alimentare quotidiana. Fattori interni ed esterni possono determinare disbiosi, ovvero alterazioni anche importanti del microbiota. Fra questi, squilibri dietetici, stress psico-fisici, stili di vita non equilibrati, uso incongruo di farmaci.



LO SAI? Per anni si è ritenuto che, contro le malattie uccidere il batterio fosse la strada giusta e si è abusato di terapie antibiotiche, nell'intento di sterilizzare il tratto gastrointestinale. poi, si è esagerato all'opposto, con i trattamenti probiotici generalizzati, per fare proliferare i batteri. La nutraceutica fisiologica punta su un nuovo tipo di intervento: la selezione del microbiota.



NON SEI SOCIEVOLE? DIPENDE DALLA PANCIA

* Alcuni recenti studi dimostrano come i batteri possano addirittura incidere su stati d'animo e

comportamenti umani, stimolando la produzione - a livello intestinale - di sostanze che raggiungono e condizionano il sistema nervoso centrale.

* Per esempio, secondo i più recenti studi scientifici, alcuni tipi di batteri,

per proteggere i delicati equilibri del proprio ecosistema, inducono l'individuo a desistere dall'esplorare nuovi ambienti, diminuendo così il rischio che esso entri in contatto con nuove specie batteriche che potrebbero colonizzarne l'intestino.

Il risultato può essere un individuo che si chiude in se stesso, rinunciando a una sana socialità. Ben venga quindi la ricerca, che ci aiuti a selezionare il giusto mix di batteri.





LA REGOLA DELLE 3 R



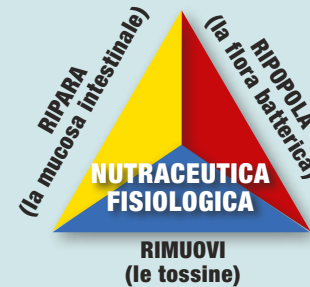
* **Rimuovi, Ripara, Ripopola:** questo il motto della **Nutraceutica fisiologica**, ovvero il miglior sistema per prendersi cura della mucosa intestinale.

* **Rimuovi:** è fondamentale ripulire il tubo digerente attraverso la rimozione degli agenti che causano infiammazione a livello della mucosa. Esiste un innovativo dispositivo medico in gel, a base di silicio, capace di "sequestrare" e rimuovere solo le sostanze tossiche, favorendo il ripristino delle funzioni della mucosa, senza intaccare il delicato equilibrio della flora batterica intestinale.

* **Ripara:** occorre mantenere l'integrità della mucosa, grazie a sostanze come il colostro in associazione con il noni, che regola l'infiammazione, seleziona il microbiota benefico e sostiene il sistema immunitario.

* **Ripola:** ora l'habitat intestinale è pronto per accogliere una carica di batteri benefici grazie a prodotti probiotici e prebiotici specifici.

La regola delle 3R



La Regola delle 3 R rappresenta il metodo più semplice e fisiologico per garantire una perfetta salute intestinale



LO SAI? Un recente studio ha evidenziato l'efficacia di bassi dosaggi di citochine, molecole prodotte dal sistema immunitario, nel trattamento delle malattie infiammatorie intestinali. Grazie all'azione di questi farmaci "low dose", si è ottenuta una sensibile riduzione delle citochine infiammatorie, un aumento di quelle antinfiammatorie e una maggiore protezione della mucosa intestinale, senza effetti collaterali.



L'INFIAMMAZIONE, IL KILLER SILENZIOSO

* La **Regola delle 3 R** è fondamentale per affrontare un problema tanto diffuso quanto poco conosciuto: l'infiammazione cronica di bassa intensità. Vediamo di cosa si tratta.

* Numerosi studi indicano che alterazioni qualitative e quantitative del microbiota (disbiosi) potrebbero essere tra le principali cause di malattie infiammatorie dell'intestino,

colon irritabile, ipersensibilità al glutine, sindrome dell'intestino permeabile, ma anche di disturbi extraintestinali come sindromi ansioso-depressive, malattia di Alzheimer, diabete di tipo II, obesità, psoriasi, artite reumatoide, infezioni respiratorie ricorrenti.

* Tutte queste malattie hanno un elemento in comune:

l'infiammazione. e nello specifico la "low grade chronic inflammation" (infiammazione cronica di bassa intensità), un killer silenzioso che, nel suo progredire, conduce alla perdita di integrità della mucosa intestinale e da qui alla sua impossibilità di assolvere la funzione barriera.

* La delicata mucosa dell'intestino è infatti continuamente aggredita da agenti infiammatori di varia natura: stress, farmaci, cibo. Particolarmente

pericoloso, il cibo industriale: la cosiddetta "dieta occidentale", non equilibrata e ricca di grassi, sale, zuccheri e alimenti geneticamente modificati, è strettamente legata alla diffusione di diabete, obesità e tumore del colon-retto, caratterizzate da un'infiammazione latente e persistente, che si ripercuote inevitabilmente sull'integrità della mucosa intestinale e sulla composizione della flora batterica.



LE 16 REGOLE DELLA VITA SANA



* **Prendersi cura del proprio intestino, proteggerne la mucosa, tenere sotto controllo i processi infiammatori cronici di bassa intensità**, selezionare il microbiota, potenziare la risposta immunitaria, ridurre il carico di tossine, drenare l'organismo: sono queste le scelte per mantenere un buono stato di salute, nel rispetto della tua individualità, dell'unità mente-corpo e dell'armonia con l'ambiente circostante. Per raggiungere questi importanti obiettivi di benessere, ecco 16 regole da applicare quotidianamente, così da renderti la vita più facile, bella e sana.

1 Mangia sano: scegli i cibi biologici ed evita gli alimenti trattati.

2 Proteggi la salute dell'intestino (e di conseguenza dell'intero organismo) con l'uso di prebiotici e probiotici.

3 Da mamma, se ti è possibile, prosegui l'allattamento al seno almeno fino al sesto mese di età del bambino.

4 Fai esercizio fisico per minimo 30 minuti al giorno. Muovendo il corpo, metti in circolo le tossine e così le smaltisci. Non solo: contrasti l'eccesso di cortisolo dovuto allo stress, che abbassa le difese immunitarie. Fai un po' di prove, fino a trovare l'attività che funziona davvero per te: marcia, corsa, ballo, aerobica, nuoto, palestra... Se non hai preferenze, prova lo yoga: rilassa la mente e, allo stesso tempo, fortifica il corpo.

5 Modera il consumo di sale (non più di 5 g al giorno, oltre a quello già contenuto nei cibi), di zucchero e di grassi raffinati. Ricorda che alcuni tipi di grassi sono benefici, come l'olio extravergine d'oliva a crudo e gli omega 3 presenti nel pesce e nella frutta secca. Evita solo quelli trattati.

6 Vai a letto presto, evitando tv e computer prima di dormire, perchè la luce dello schermo interferisce con la produzione di melatonina. Quindi, dopo avere spento ogni schermo, crea un tuo rituale, come fare un bagno, o leggere qualche pagina di un libro, o ascoltare musica: possono essere anche solo pochi minuti, ma sono molto importanti per consentirti un completo rilassamento.

7 Bevi ogni giorno almeno 30 ml di acqua per kg di peso corporeo. Quindi, se pesi 50 kg, bevine un litro e mezzo.





8 Evita, se non sono strettamente necessari, i farmaci come antiacidi e antibiotici, che possono alterare la flora batterica intestinale. Preferisci i medicinali omeopatici o quelli low dose, ovvero efficaci a basse concentrazioni, che non hanno effetti collaterali e non provocano disbiosi intestinale.

9 Per alcalinizzare l'organismo e bilanciare il Ph consuma molta frutta e verdura fresca. Se non riesci a mangiarne in quantità abbondante, assumi un integratore che riequilibri il pH.

10 Limita il consumo di cibi che possono favorire l'infiammazione, come:

- glutine
- glutammato monosodico (additivo che è presente in molti dadi e preparati granulari per brodo)
- zucchero raffinato, sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio e altri dolcificanti artificiali
- cibi fritti
- in generale, cibi trattati e confezionati.

11 Non fare un pasto abbondante prima di coricarti. Devono passare almeno 2-3 ore tra l'ultimo pasto e il momento di andare a letto. Il pasto principale deve essere il pranzo, non la cena.

12 A tavola, punta su cibi anti-infiammatori, come:

- verdure a foglia verde (spinaci, cicoria, catalogna...)



- frutti freschi interi
- frutti rossi
- olio extravergine d'oliva spremuto a freddo
- acqua naturale e tè verde
- cibi ricchi di Omega 3, come noci, nocciole, pesce azzurro, semi di lino.

13 Respira profondamente e ritmicamente, per ridurre la frequenza cardiaca e la pressione sanguigna. Ricordati che è impossibile respirare profondamente ed essere stressati nello stesso tempo: quindi, quando ti senti in ansia e ti accorgi che fai respiri rapidi e superficiali, imponiti di regolarizzare la respirazione: stimolerai così il sistema nervoso parasimpatico e ti rilasserai automaticamente.

14 Divieto assoluto: il fumo. Oltre a tutte le altre controindicazioni, la nicotina è anche fortemente infiammatoria.

15 Non eccedere con la caffeina (e con zucchero e dolcificanti spesso abbinati al caffè).

16 Mantieni la mente aperta: la mente è come un paracadute, funziona solo quando è aperta. Concentrati su pensieri positivi, esercita il cervello ad allontanarsi dal borbottio interno dei pensieri negativi. I pensieri negativi sono pro-infiammatori.



I TUOI AMICI INTEGRATORI



* **Prendersi cura** del proprio intestino, proteggere la mucosa, intestinale, contrastare i processi infiammatori cronici di bassa intensità, selezionare il

microbiota, sostenere la risposta immunitaria, ridurre il carico tossico e drenare l'organismo. Sono queste le soluzioni per il mantenimento



CAMBIARE ABITUDINI

* Non c'è niente di più difficile che far cambiare abitudini alimentari alle popolazioni: una madre italiana non rinuncerà a dare un bel piatto di

*pasta al suo bambino, la sua omologa americana educherà i figli alla cultura dell'hot dog, altri ancora saranno i piatti immancabili su una tavola araba...
Le certezze culturali però non coincidono con le esigenze del*

di un buono stato di salute.

* Dalle ricerche della **Nutraceutica fisiologica** sono nati innovativi integratori alimentari, grazie ai quali è oggi possibile questo moderno approccio alla salute, basato su tre diversi tipi di intervento:

* agendo primariamente sull'apparato gastro-intestinale, gli integratori nutraceutici consentono di agire sull'intero organismo;

* aiutando la prevenzione dei processi infiammatori intestinali, permettono di aiutare a contrastare la "low grade chronic inflammation";

* agendo sull'integrità della mucosa, preservano l'equilibrio dell'apparato digerente e dell'intero organismo. Questo tipo di integratori alimentari specifici in molti casi sono sufficienti di per se stessi, in altri sono l'ideale complemento di terapie convenzionali, omeopatiche, omeopatiche e fitoterapiche.

Alla base dello sviluppo di queste preparazioni c'è la **ricerca**, supportata da studi di biologia molecolare applicati alla fitoterapia e di chimica biologica applicata ai nutrienti. Per avvalorare i risultati ottenuti nella pratica ambulatoriale, esistono studi pre-clinici e clinici sulla loro efficacia, condotti secondo rigorosi standard sperimentali.



LO SAI? Anche quando lo stile di vita è corretto e l'alimentazione bilanciata, capita di "perdere colpi" semplicemente per motivi fisiologici: dopo i 40 anni, per esempio, gli enzimi digestivi diminuiscono la loro efficienza del 50%, così come in menopausa calano estrogeni e calcio. È qui che gli integratori della Nutraceutica fisiologica intervengono a prolungare il benessere, così che ogni età possa essere vissuta al meglio.



*nostro organismo: le uniche regole veramente universali sono le leggi della natura e della fisiologia. Su queste si basano gli integratori della **Nutraceutica fisiologica**: principi nutrizionali studiati per assicurare il bilanciato apporto dei diversi*

nutrienti a ogni individuo, secondo le carenze o necessità di ciascuno. Per abbattere drasticamente l'incidenza nella popolazione di patologie come sindrome metabolica, sovrappeso, malattie infiammatorie intestinali ecc.





DIGESTIONE DIFFICILE

SE AIUTI GLI
ENZIMI, I DISTURBI
SE NE VANNO

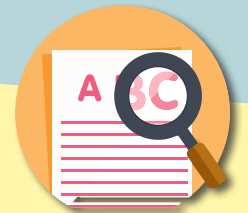
MOLTO SPESSO, SOPRATTUTTO DOPO I 40 ANNI, LA NATURALE PRODUZIONE DI ENZIMI DA PARTE DEL PANCREAS RALLENTA NOTEVOLMENTE. RISULTATO? PESO SULLO STOMACO, SONNOLENZA E MAL DI TESTA DOPO PRANZO E DOPO CENA. MA SE LI INTEGRI CON NUTRACEUTICI DI DERIVAZIONE VEGETALE O ANIMALE, LATTE, FORMAGGIO E CARNE NON METTERANNO PIÙ A DURA PROVA IL TUO APPARATO DIGERENTE

***Pesantezza addominale, gonfiore, sonnolenza e cefalea post prandiale,** soprattutto dopo aver introdotto latte, yogurt, formaggi (lattosio), carne (proteine complesse), vegetali molto ricchi di fibre o cibi grassi: se questo è il quadro della tua digestione e hai più di 40 anni, è probabile che tu abbia una ridotta secrezione enzimatica. Dopo tale età, infatti, la funzione degli enzimi digestivi si riduce del 50%. Gli enzimi digestivi sono secreti normalmente nel primo tratto del tubo digerente (bocca, stomaco e primo tratto dell'intestino tenue), dove presiedono ai processi di digestione e assimilazione dei nutrienti. In situazioni legate a eccessi o a stress alimentari, età che avanza, stili di vita sregolati, si può verificare una diminuzione della secrezione enzimatica con

conseguente irregolarità dei processi digestivi e della funzione del fegato, del pancreas e dei reni.

La soluzione è un'integrazione di enzimi digestivi che, oltre a farti digerire, contribuiscono a riequilibrare i processi di depurazione dell'organismo. Gli enzimi si distinguono a seconda dei tipi di alimenti che sono in grado di scomporre:

- * bromelina (estratta dall'ananas), papaina (dalla papaya), pepsina, pancreaticina, tripsina, chimotripsina sono enzimi proteolitici, ovvero in grado di scomporre le proteine in molecole più piccole e digeribili, gli aminoacidi;
- * la lipasi è un enzima lipolitico, che scompone i grassi, trasformandoli in glicerolo e acidi grassi e facilitando il loro transito a livello gastrico e intestinale;
- * la lattasi è l'enzima che scinde il lattosio, lo zucchero del latte;
- * l'amilasi promuove la scissione degli amidi;
- * la cellulasi, enzima che il nostro organismo non è in grado di produrre, scompone le fibre di frutta e verdura.



SOTTO LALENTE Gli enzimi da soli non riescono a funzionare: hanno bisogno di essere attivati da altre sostanze, i coenzimi, che sono altrettanto importanti per far ripartire il metabolismo. Si tratta delle vitamine del gruppo B (soprattutto la PP), della vitamina A, C e K e di alcuni minerali come lo zinco, il magnesio, il rame e il calcio.



“**CURCUMA, MELONE E FUMARIA**

Per proteggere fegato e pancreas, in associazione agli enzimi si sono rivelati particolarmente utili gli estratti di questi tre vegetali:

- * **Curcuma:** dalle spiccate proprietà antiossidanti e protettive, contrasta il rallentamento della funzionalità del fegato e delle vie biliari
- * **Melone:** noto per le sue azione antinvecchiamento, è ricco di vitamina PP, importante co-fattore enzimatico che mantiene in efficienza la mucosa gastrica e quella intestinale.
- * **Fumaria officinalis:** pianta i cui estratti sono noti per le proprietà riequilibranti della funzionalità epato-biliare.

IL PLUS



Novità
triplo strato



DISBIOSI BASTA CON I PROBLEMI DI PANCIA GRAZIE AI SIMBIOTICI

GONFIORE, METEORISMO, NAUSEA,
VOMITO, STIPSI ALTERNATA A
DIARREA: SE NE SOFFRI, AIUTATI
CON I MIX DI FERMENTI LATTICI
PROBIOTICI SPECIFICI E DI
PREBIOTICI, CHE STIMOLANO LO
SVILUPPO DEI BATTERI BUONI

* Si calcola che il 98% delle persone soffre di disbiosi. Alimentazione sbilanciata (soprattutto eccessivo consumo di dolci, pasta e cibi con lievito), trattamenti con farmaci e stress possono, infatti, determinare un impoverimento dei microrganismi benefici (microbiota) presenti naturalmente nell'intestino. Ciò può alterare lo stato generale di salute con:

* diarrea * stipsi * flatulenza * tensione addominale
* meteorismo * maggiore esposizione alle infezioni.

Per riequilibrare l'ecosistema intestinale, è consigliata l'assunzione di particolari integratori, definiti simbiotici. Costituiti da un mix di:

1) probiotici, ovvero fermenti lattici specifici e "gastroprotetti" che, grazie alle innovative tecnologia di microincapsulazione, arrivano totalmente vivi e vitali nell'intestino in numero non inferiore ai 2 miliardi;

2) prebiotici, cioè fibre non digeribili che stimolano selettivamente lo sviluppo dei batteri benefici della microflora, aiutando il pieno recupero della funzione intestinale. Tra i probiotici, particolarmente utili sono i **Bifidobatteri** e i **Lattobacilli**, che agiscono in sinergia assicurando una pronta colonizzazione dei diversi segmenti intestinali. *Lactobacillus rhamnosus* e *Lactobacillus plantarum*, in particolare, sono in grado di produrre batteriocine che possono contrastare i batteri coliformi, responsabili della diarrea e delle infezioni delle vie urinarie. Tra i prebiotici, i **frutto-oligosaccaridi** (FOS) passano indenni attraverso stomaco e intestino tenue e giungono nel colon dove vengono fermentati dai Lattobacilli e dai Bifidobatteri, favorendo l'assorbimento del magnesio e del calcio.

IL PLUS

IL LACTOBACILLUS SALIVARIUS

Per favorire una rapida e duratura colonizzazione dell'intestino da parte dei microrganismi benefici, i simbiotici di ultima generazione vengono arricchiti con il **Lactobacillus salivarius**, che favorisce una maggiore adesività dei ceppi alla mucosa epiteliale dell'intestino.



Enzyformula

Enzyformula contiene:

ENZIMI DIGESTIVI



lattasi



proteasi, lipasi, papaina e bromelina



cellulasi

Enzyformula Integratore alimentare in compresse a "Triplo strato a rilascio GASTRORESISTENTE" è costituito da una associazione di componenti attivi che sono rilasciati in modo differenziato:

- **Strato esterno:** contiene la miscela enzimatica: **Papaina, Bromelina, Lattasi, Cellulasi, Amilasi e Lipasi**, che viene rilasciata nell'arco di 60 minuti nello stomaco e nel primo tratto dell'intestino tenue.
- Sono presenti inoltre due estratti vegetali: **Phyllanthus niruri** che contribuisce alla funzione epatica e **Fumaria officinalis** che contribuisce alla funzione digestiva ed epatobiliare e alle funzioni depurative dell'organismo
- **Strato interno gastroresistente:** contiene Superossido Dismutasi (estratta da Melone) e **Curcuma longa** che contribuisce alla funzionalità del sistema digerente ed è antiossidante.

Enzyformula è in confezione blister da 20 compresse deglutibili.

Chiara Biondani et Al.

Valutazione degli effetti dell'integratore alimentare Enzyformula nei disturbi funzionali dell'Apparato digerente. *Advanced Therapies* - Anno III - N° 4 - Febbraio 2014: 24-33

Per saperne di più sulla linea nutraceutica www.guna.com/it/guna-in-forma

Per saperne di più sull'azienda www.guna.it

Per saperne di più sull'attività sociale socialhub.guna.it

Per soddisfare qualsiasi curiosità o ricevere informazioni: info@guna.it

Il nostro Laboratorio è a
Impatto Zero®



GUNA S.p.a. - Milano
www.guna.it



AZIENDA CON SISTEMA
DI GESTIONE QUALITÀ
UNI EN ISO 9001:2008
CERTIFICATO DA CERTIQUALITY



I MALANNI DELL'INVERNO

LA PREVENZIONE PIÙ NATURALE È CON IL COLOSTRO, RICCO DI ANTICORPI



PRODOTTO DAL SENO MATERNO APPENA DOPO IL PARTO, È UN CONCENTRATO DI IMMUNOGLOBULINE, AMINOACIDI, VITAMINE, MINERALI E OLIGOELEMENTI. IN COMMERCIO SI TROVA QUELLO BOVINO LIOFILIZZATO, EFFICACE PER AIUTARE IL SISTEMA IMMUNITARIO

* **“La prima vaccinazione del bambino”**: così viene definito il colostro, il primo latte prodotto dal seno materno dopo il parto, sei volte più ricco di anticorpi di quello che verrà successivamente. La sua azione protettiva ha indotto i ricercatori a studiare il suo “parente” bovino che, scremato, liofilizzato e pastorizzato, si è rivelato un valido aiuto del sistema immunitario associato alle mucose del nostro intestino.

* Il sistema gastrointestinale, infatti, gioca un importante ruolo nei delicati meccanismi di autodifesa dell'organismo. Con la sua ampia superficie (400 mq circa), è l'interfaccia più importante tra “mondo esterno” e “mondo interno”.

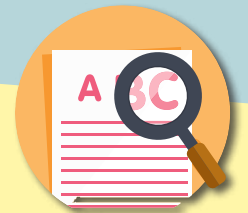
* Quando tutto funziona bene, le sue mucose rappresentano un efficace filtro capace di selezionare ciò che è utile e ciò che è dannoso per l'organismo e una straordinaria **barriera difensiva** nei confronti di

agenti patogeni e di sostanze pericolose per la sua integrità, come i radicali liberi.

* In caso di malattia o debolezza dovuta a stress, squilibri alimentari, stili di vita sregolati, le mucose gastrointestinali possono diventare però la principale via d'entrata per virus, batteri, parassiti, miceti e la loro alterazione può far insorgere tantissimi disturbi:

* influenza * cistite * candida * gastroenterite * intolleranze e allergie alimentari * diarrea * stipsi.

* Il colostro, grazie alle alla presenza delle **immunoglobuline**, aiuta a proteggere dalle infezioni virali, batteriche, micotiche. Con il suo contenuto di **aminoacidi e fattori di crescita**, aiuta la crescita e la riparazione della mucosa intestinale, con un miglioramento del suo effetto barriera. Il colostro bovino è particolarmente ricco di **vitamine A, C, D, E, gruppo B, Coenzima Q10, oligoelementi, minerali**, che sostengono il metabolismo cellulare e proteggono dai radicali liberi.



SOTTO LALENTE Un recente studio ha dimostrato come le immunoglobuline presenti nel colostro bovino, anche grazie alla contemporanea presenza di sostanze protettive (glicoproteine) ed inibitori enzimatici (inibitori tripsici), possano resistere agli attacchi degli enzimi presenti nel nostro apparato digerente per arrivare intatte nell'intestino.

“

IL NONI

Detto anche gelso indiano, il **Noni (Morinda citrifolia L.)** è un frutto che sta rivelando spiccate proprietà benefiche sul sistema immunitario, il che lo rende complemento ideale del colostro come protezione. In particolare, il succo contiene un'elevata concentrazione di proxeronina, un precursore della xeronina, sostanza implicata in innumerevoli processi biochimici dell'organismo, utile come aiuto ricostituente, antinfiammatorio, antibatterico e antistress.

IL PLUS

”



CARENZA DI FERRO

RIMEDIA CON L'INTEGRAZIONE CHE NON DANNEGGIA L'INTESTINO

UN ADEGUATO APPORTO DI QUESTO MINERALE IN FORMA BIODISPONIBILE AIUTA A PREVENIRE IL PROBLEMA E I SUOI SINTOMI: SENSO DI STANCHEZZA GENERALE, DIFFICOLTÀ DI CONCENTRAZIONE, CEFALEA E NAUSEA

* **Quella di ferro è la carenza minerale più diffusa nella specie umana** e diete squilibrate o l'intensa attività sportiva possono accentuarla. Il ferro è un minerale essenziale per l'organismo poiché trasporta l'ossigeno dal sangue ai tessuti attraverso i globuli rossi, favorendo l'ossigenazione muscolare e l'eliminazione delle tossine.

Serve **un'integrazione specifica di ferro** nei seguenti casi:

- * aumentato fabbisogno (in gravidanza, allattamento, attività sportiva);
- * diminuito assorbimento intestinale (carenze dietetiche, malattie intestinali che compromettono l'assorbimento del ferro); dieta vegetariana o vegana.
- * aumentata perdita di sangue (fisiologica, per mestruazioni abbondanti, o patologica, per gastrite, ulcera gastro-duodenale, alterazioni gastrointestinali).

In tutte queste situazioni, assumere una dose adeguata di ferro contribuisce alla normale formazione dei globuli rossi e dell'emoglobina e aiuta a ridurre la stanchezza e gli altri sintomi. Ma gli integratori a base di ferro spesso provocano effetti collaterali a livello gastrointestinale: gonfiore, nausea, vomito, bruciore di stomaco e spesso intestino scombussolato (con stitichezza o diarrea). Per apportare la corretta quantità di ferro, in forma più biodisponibile e ben tollerata, mantenendo in salute l'intestino, è utile associare a questo minerale altre sostanze, che ne favoriscano l'assorbimento. In particolare, la **vitamina C** e il **rame** ne amplificano la biodisponibilità, consentendo bassi dosaggi e massima tollerabilità.



FEGATO AFFATICATO L'ESTRATTO SUINO È IL TOCCASANA PER AIUTARLO

* **Il fegato è uno degli organi più complessi e sofisticati dell'intero organismo**; è un vero e proprio "laboratorio" biologico, produce la bile, essenziale per la digestione dei grassi, è una fondamentale sede di deposito per il ferro, la vitamina B12 e il rame, ed è uno straordinario filtro, capace di eliminare le scorie alimentari e diverse sostanze tossiche. Ma un'alimentazione sbilanciata con eccesso di grassi e zuccheri, sovrappeso e obesità, abuso di alcol, uso incongruo di farmaci possono alterare lo stato di buona salute del fegato, causando disturbi della digestione, debilitazione, alterazione di parametri della funzionalità epatica (transaminasi), fino al rallentamento delle sue fisiologiche funzioni e capacità di rigenerazione.

* Il rimedio nutraceutico? **Il fegato di suino**: i nostri nonni lo consideravano un toccasana, ma ormai si è persa l'abitudine di consumare le frattaglie animali. Fortunatamente oggi, attraverso un innovativo processo di liofilizzazione, vengono resi più biodisponibili i suoi nutrienti naturali, come le vitamine del gruppo B, i minerali quali il ferro e gli aminoacidi essenziali utili per sostenere e regolare i processi metabolici e di riparazione del fegato. Il risultato è un integratore che, assunto quotidianamente, aiuta quest'organo a espletare il suo compito di smaltimento dei grassi.

FATICA A DIGERIRE, PROBLEMI INTESTINALI, GONFIORE ADDOMINALE, MAL DI TESTA, SBALZI DI PESO, INTOLLERANZA AD ALCUNI ALIMENTI, SOPRATTUTTO GRASSI E CIBI PICCANTI: UN QUADRO DI QUESTO TIPO PUÒ ESSERE LA CONSEGUENZA DI UNA SORTA DI INTOSSICAZIONE DEL TUO ORGANISMO, DOVUTA A UN INGOLFAMENTO DELL'ORGANO CHE È IL MOTORE DELLA DEPURAZIONE

“
IL PLUS

LA COLINA E IL TÉ VERDE

Ecco gli alleati ideali del fegato suino per assicurare una buona funzionalità epatica. La **colina** è un nutriente essenziale che favorisce la disintossicazione epatica. Il **té verde**, ricco di composti polifenolici, conosciuti come catechine, garantisce, secondo numerosi studi, un'azione antiossidante che stimola la funzione epatica e riduce il deposito di grasso in quest'organo.

“
IL PLUS

IL FRUTTO DEL BAOBAB

C'è un ingrediente naturale che facilita la tollerabilità a livello gastrointestinale del ferro. **La polpa disidratata del frutto del Baobab**, grazie al suo elevato contenuto di vitamine, minerali e oligoelementi, favorisce la produzione di emoglobina (la proteina che trasporta il ferro) e ferritina (la proteina che lo immagazzina).

”



COLESTEROLO

TIENILO SOTTO CONTROLLO CON IL RISO ROSSO FERMENTATO



È IMPORTANTE PROTEGGERE IL SISTEMA CARDIOVASCOLARE DA QUESTO FATTORE DI RISCHIO. E IN NATURA ESISTONO PREZIOSE SOSTANZE CHE AIUTANO A MANTENERE I GIUSTI RAPPORTI TRA COLESTEROLO LDL (CATTIVO) E HDL (BUONO). MA TRA I PERICOLI PER CUORE E ARTERIE CI SONO ANCHE ALTI LIVELLI DI OMOCISTEINA, UN AMINOACIDO CHE SI PUÒ RIEQUILIBRARE CON L'ACIDO FOLICO

* **Sovrappeso, obesità, valori alti di colesterolo, trigliceridi,**

omocisteina: in presenza di questi fattori, la salute di cuore e arterie è in pericolo. Oltre a un'alimentazione bilanciata e a un corretto stile di vita, nella strategia di riequilibrio da mettere in atto entra a pieno diritto una sostanza naturale, il **riso rosso fermentato**. Si tratta di un prodotto che si ottiene dalla fermentazione naturale del riso (*Oryza sativa*) con un particolare lievito chiamato **Monascus purpureus**, che produce delle sostanze, le monacoline, che hanno dimostrato di contribuire al mantenimento dei normali livelli di colesterolo. Tali molecole, di cui la più importante è la **monacolina K**, hanno una struttura simile a una statina naturale, e per questo la monacolina K viene impiegata in fitoterapia nel

riequilibrio dei livelli di colesterolo nel sangue.

* La fermentazione ad opera del **Monascus purpureus** è conosciuta nell'alimentazione e nella fitoterapia cinese da secoli: il riso rosso fermentato è impiegato per la preparazione di diversi piatti e per migliorare la circolazione del sangue, in caso di indigestioni e nelle dissenterie. Numerosi studi clinici condotti sul riso rosso fermentato hanno evidenziato la significativa riduzione della colesterolemia, in particolare del colesterolo LDL, con un aumento di quello HDL. L'efficacia di questi estratti è dimostrata; tanto che, a differenza di altri principi attivi, le aziende possono riportare sulle etichette dei loro prodotti a base di **monacolina K** riferimenti agli effetti favorevoli al mantenimento dei livelli normali di colesterolo nel sangue, se assunto in dosi di 10 mg al giorno.



SOTTO LALENTE Negli ultimi 10 anni, l'ipercolesterolemia (cioè valori oltre i 240 mg/dl) è sempre più frequente in entrambi i sessi: interessa il 38% degli italiani contro il 24% di inizio millennio. Quando anche i valori dei trigliceridi sono alti (oltre i 170 mg/dl), si parla di dislipidemia, che va corretta con dieta sana, stop al fumo e cure specifiche.

“

L'ACIDO FOLICO

Conosciuto per la sua importanza durante la gravidanza (evita alcune malformazioni neonatali), l'**acido folico** si è rivelato anche un prezioso alleato nella prevenzione dei problemi cardiovascolari. Integrare questa vitamina idrosolubile del gruppo B, infatti, consente di evitare carenze che possono portare, oltre che ad anemia, a un aumento dei livelli nel sangue di un aminoacido, l'omocisteina, che numerosi studi hanno evidenziato essere correlata con l'aumento di rischio di eventi cardiovascolari quali trombosi, aterosclerosi e danni vascolari.

IL PLUS

”



MENOPAUSA

I DISTURBI TI
TOLGONO SONNO
E BUONUMORE?
PROVA GLI
ISOFLAVONI

QUANDO L'OROLOGIO BIOLOGICO SEGNA LA FINE DELL'ETÀ FERTILE, LA DONNA SI TROVA AD AFFRONTARE UNA PERDITA DI EQUILIBRIO NEL RITMO SONNO VEGLIA E NELL'UMORE, OLTRE A SPERIMENTARE VAMPATE DI CALORE E SUDORAZIONI IMPROVVISE. EFFICACI FATTORI DI STABILITÀ NATURALI SONO I FITOESTROGENI, ORMONI DI ORIGINE VEGETALE LA CUI ASSUNZIONE È PRIVA DI EFFETTI COLLATERALI

* **Sudorazioni notturne, vampate di calore, tono dell'umore "ballerino", secchezza vaginale, sbalzi di pressione, alterazione del peso corporeo:** questi i disturbi più frequenti della menopausa (e anche della perimenopausa, che la precede). La moderna ricerca fitoterapica ha individuato in alcune piante l'esistenza di sostanze, gli **isoflavoni**, detti anche fitoestrogeni, in grado di simulare l'azione degli estrogeni umani; essi hanno un'azione più blanda ma del tutto naturale, perché le loro strutture molecolari sono molto vicine a quelle degli estrogeni femminili che vengono a mancare in menopausa e non presentano le controindicazioni degli ormoni chimici di sintesi

* Esistono numerose piante ricche di

isoflavoni utili, ma le più conosciute sono: la soia, Il trifoglio rosso e il **kudzo** o *Pueraria lobata*. Gli estratti di queste piante sono ampiamente usati come supporti fitoterapici alla menopausa.

La **soia**, in particolare è molto apprezzata per le sue notevoli proprietà nutrizionali e dietetiche, soprattutto nei Paesi orientali. Qui, dove viene consumata quotidianamente e per tutta la vita, si è osservata una bassa incidenza di disturbi legati alla menopausa e all'osteoporosi e all'ipercolesterolemia.

* Quando si assumono **isoflavoni** di soia è importante far sì che la flora batterica intestinale sia efficiente, poiché le molecole degli isoflavoni sono molto grandi e devono essere scisse per essere assimilate, per mezzo delle glicosidasi, enzimi che vengono prodotti proprio dalla flora **batterica intestinale**; perciò è utile integrare l'assunzione di isoflavoni **con fermenti lattici probiotici specifici e con sostanze prebiotiche**, che

arricchiscano la flora batterica intestinale: si otterrà in questo modo una miglior assimilazione dei principi attivi e quindi una loro migliore efficacia, oltre a evitare fenomeni di gonfiori intestinali.



SOTTO LA LENTE Gli isoflavoni si sono rivelati utili per fronteggiare i sintomi spiacevoli della menopausa soprattutto nella fase iniziale del fenomeno. Importante perciò assumerli subito, alle prime avvisaglie. Anzi, sull'esempio delle donne orientali, conviene fare il pieno di queste sostanze già a partire dai 40 anni, così da prevenire i problemi.



LA MELATONINA

Un'accoppiata vincente? Isoflavoni e melatonina. Questo ormone, naturalmente prodotto dal nostro organismo, è in grado di regolare il ritmo sonno-veglia. Un suo apporto giornaliero bilanciato è utile per riequilibrare i circuiti neuroendocrini e i ritmi circadiani e favorire così un rapido addormentamento.

Inoltre, congiuntamente agli isoflavoni, aiuta a contenere i frequenti risvegli dovuti alla sudorazione notturna, tipici della menopausa.



IL PLUS



AFFATICAMENTO MENTALE

PIÙ SPRINT AL CERVELLO CON IL GINSENG INDIANO

PREVENIRE L'INVECCHIAMENTO CEREBRALE, SOSTENERE LE FUNZIONI INTELLETTIVE (PER ESEMPIO IN CASO DI INTENSO STUDIO O ATTIVITÀ LAVORATIVA), SUPPORTARE L'ORGANISMO IN SITUAZIONI DI MOMENTANEO STRESS DEL CERVELLO, CONTRASTANDO I DANNI INDOTTI DAI RADICALI LIBERI SU MEMORIA E CAPACITÀ COGNITIVE. HAI UNA DI QUESTE NECESSITÀ? AIUTATI CON LA WITHANIA SOMNIFERA

* **La capacità di concentrazione e apprendimento non dura per sempre, o comunque risente di alti e bassi:** ci possono essere situazioni di sovraccarico dovute a un surplus lavorativo o di studio, e comunque il continuo logorio ad opera dei radicali liberi è tra le principali cause dell'invecchiamento cerebrale e del decadimento delle funzioni cognitive. In caso di: * intenso studio o lavoro * intensa attività intellettuale * stanchezza mentale * alterazione della memoria * invecchiamento, è utile un apporto nutrizionale specifico, un aiuto quotidiano per ridurre la stanchezza mentale. Tra i rimedi naturali efficaci per sostenere le strutture nervose, il

ginseng indiano (*Withania*

somnifera) occupa un posto di primo piano. Gli viene infatti riconosciuta un'azione protettiva in particolare sull'ippocampo, che ha un ruolo centrale nella memoria a lungo termine. L'ippocampo, tra l'altro, è una delle prime regioni del cervello a soffrire dei danni della malattia di Alzheimer: il ginseng indiano può rappresentare un utile coadiuvante nei soggetti con familiarità per questo disturbo.

* In Ayurveda, l'antica medicina indiana, la *Withania somnifera* è usata per prolungare la vita, aiutare la mente e migliorare il vigore sessuale; per le sue capacità di fare recuperare l'organismo corpo-mente, è consigliata dopo forti stress o in convalescenza.

* Un altro utile rimedio integrativo è la **N-Acetil-Cisteina** o NAC, nota per la sua attività antiossidante, essendo un importante precursore del glutatone, la nostra più potente molecola anti-radicali liberi, sostanze che tendono a danneggiare le delicate strutture cerebrali.



SOTTO LALENTE La ricerca ripone molte aspettative nello studio degli effetti del ginseng indiano: i principi attivi di questa pianta sembrerebbero essere in grado di equilibrare la produzione di acetilcolinesterasi, una sostanza che ostacola il corretto funzionamento dei processi cognitivi (e più in generale del cervello).

“

IL Selenio

IL PLUS

Il ginseng indiano dà il meglio di sé associato al **selenio**, un minerale che è tra le sostanze naturali più efficaci nel proteggere le cellule dallo stress ossidativo. Inoltre il selenio, utilizzato in combinazione sinergica con il tè verde, coenzima Q10 e il manganese, aiuta a sostenere l'organismo nei casi di stanchezza mentale migliorando le capacità di apprendimento e concentrazione.

”



SCARSA FERTILITÀ

GRAZIE ALLA SERENOA, IL SEME MASCHILE SI RINFORZA



PER SUPPORTARE UNA RIDOTTA CAPACITÀ RIPRODUTTIVA, OCCORRE RIDURRE L'IMPATTO NEGATIVO DEI RADICALI LIBERI SULLO SPERMA. COME TRATTAMENTO COMPLEMENTARE DELL'IPOFERTILITÀ, SI È SCOPERTA L'EFFICACIA DEI PRINCIPI ATTIVI ANTIOSSIDANTI PRESENTI NELLA BACCA DI UNA PICCOLA PALMA DI ORIGINE AMERICANA

* **Lo stress ossidativo, ovvero l'attacco dei radicali liberi, riveste un ruolo importante nella capacità riproduttiva** e può provocare un deterioramento qualitativo e quantitativo degli spermatozoi. I radicali in eccesso, molti dei quali prodotti dai leucociti presenti nel liquido seminale o dagli spermatozoi "immaturi", stressano gli spermatozoi e in alcuni casi ne alterano le caratteristiche morfologiche e del DNA. Tutto questo può tradursi in una ridotta capacità fecondativa dell'uomo. Una terapia integrativa a base di sostanze antiossidanti può aiutare a migliorare i parametri seminali, con effetti positivi sul movimento e sulla forma degli spermatozoi e anche sull'integrità del DNA. Tra i principi naturali più efficaci, c'è una pianta americana, la **Serenoa repens**.

* Si tratta di una piccola palma, della



SOTTO LALENTE

L'Organizzazione mondiale della sanità ha stabilito i valori di uno sperma fertile:

Volume ≥ 2 millilitri

pH 7,2-8

numero spermatozoi ≥ 20 milioni per ml

mobilità $\geq 50\%$ di forma progressiva

Morfologia $\geq 50\%$ di forma normale

Vitalità $\geq 75\%$ di forma vivente

quale si utilizzano le bacche. Già i nativi americani ne conoscevano i benefici effetti sul sistema riproduttivo. I frutti della *Serenoa* svolgono un'azione riequilibrante sul sistema ormonale maschile: il meccanismo d'azione dei suoi principi dipende dalla combinazione di un effetto antagonista sugli ormoni sessuali.

* Grazie alle sue proprietà, la *Serenoa* agisce inoltre sulle cellule del tessuto della prostata, aiutando a regolare la proliferazione, che ne provoca l'ingrossamento e l'infiammazione. Questa congestione e aumento di volume, che si verifica nella maggior parte degli uomini sopra i cinquant'anni, comprime la vescica e restringe l'uretra, con conseguente difficoltà a urinare e frequente stimolo alla minzione.



“

LO ZINCO

È stato provato che carenze di **zinco** nell'organismo possono abbassare il livello di testosterone, che si traduce in minor potenza sessuale e minor volume di eiaculazione. Associata alla *Serenoa repens*, un'integrazione di zinco coadiuva la produzione di testosterone, aiuta a normalizzare la concentrazione e la motilità spermatica, incrementando la capacità di resistenza dello sperma. Lo zinco è inoltre determinante nella formazione del DNA.

IL PLUS

”

Ferroguna

La soluzione bilanciata ed ottimale per le carenze di ferro

Ferroguna è un innovativo integratore alimentare nella pratica forma orosolubile, che in una bustina fornisce il 100% del fabbisogno giornaliero di ferro, con polpa del frutto del Baobab, Rame e Vitamina C, che ne favoriscono l'assorbimento: **Ferroguna** è ottimamente tollerato dai bambini, dagli anziani e dalle donne ed è consigliato nei casi di aumentato fabbisogno in seguito a: flusso mestruale abbondante, gravidanza, allattamento, attività sportiva.



Confezione da 28 bustine.

Il ferro orosolubile prontamente assimilabile

A. Roncuzzi et Al.

"Efficacia e tollerabilità di Ferroguna versus ferro solfato nel trattamento dell'anemia sideropenica in gravidanza: studio controllato di non inferiorità". *Giornale Italiano di Ostetricia e Ginecologia* Vol. XXXIV - n. 6 Novembre-Dicembre 2012

Per saperne di più sulla linea nutraceutica www.guna.com/it/guna-in-forma

Per saperne di più sull'azienda www.guna.it

Per saperne di più sull'attività sociale socialhub.guna.it

Per soddisfare qualsiasi curiosità o ricevere informazioni: info@guna.it

Il nostro laboratorio è a
Impatto Zero[®]
100% Eco, 100% Riciclabile
Impatto Zero: 100% Riciclabile
Completamente privo di CO₂,
con la creazione di nuove risorse.



GUNA S.p.a. - Milano
www.guna.it



AZIENDA CON SISTEMA
DI GESTIONE QUALITÀ
UNI EN ISO 9001:2008
CERTIFICATO DA CERTQUALITY