Complementos, nuestra media naranja

EN CÁPSULAS, SOLUCIONES LÍQUIDAS, POLVO EN SOBRES O EN FORMA DE CARAMELO. LOS COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS PUEDEN LLEGAR ALLÍ DONDE NUESTRA ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS NO LO HACEN. BIEN ADMINISTRADOS SON BUENOS ALIADOS PARA RECUPERAR EL EQUILIBRIO Y SENTIRNOS MEJOR.

Reconocida por todos, la dieta mediterránea es muy completa y sana, pero, aunque la tenemos a mano no siempre la seguimos y ello nos provoca carencias. La falta de vitaminas y minerales se traduce en problemas que la piel y el organismo se apremian a revelar.

En muchos casos leves, tomar un extra de vitaminas y minerales, cuidando a la vez la alimentación, nos ayudará a volver a la normalidad. La oferta es muy amplia para dar respuesta a cada necesidad.

Hay que recordar a quien ve en ellos una solución milagrosa que no lo son pero sí son de gran ayuda. Sirven de complemento siempre y cuando se lleve a cabo una alimentación correcta y controlada.

Más energía

A partir de los 50 es normal que aparezca un mayor cansancio. Una reciente encuesta muestra que el 10% de la población se encuentra cansada siempre o casi siempre y un 44% se siente así a veces. En primavera el incremento es notable. Entre las razones que pueden justificar estos síntomas se destaca: el cambio de hora, el cambio de temperatura los problemas para dormir que acentúan los anteriores y la humedad del ambiente que altera las betaendorfinas cerebrales que marcan el estado de ánimo. En estos casos la jalea real o suplementos vitamínicos demuestran su capacidad para contribuir al metabolismo energético normal. Mantener la piel y la visión en condiciones normales, disminuir el cansancio y la fatiga.

Dormir mejor

4 de cada 10 españoles duermen mal. Son cifras altas. Las preocupaciones, la ansiedad, exceso de trabajo, etc… favorecen la aparición del insomnio. Pero también las personas que cambian frecuentemente sus horas de sueño porque trabajan a turnos o hacen viajes a zonas con cambio horario se ven afectados. Los complementos más efectivos reúnen en su composición Pasiflora, Valeriana, Lúpulo, Melisa y Amapola de California, todas ellas plantas que contribuyen a mantener la calidad del sueño y a facilitar la relajación. También ayudan en casos de estrés o tensión provocada por el estrés.

Reforzar con probióticos

Durante ciertas épocas del año bajamos la guardia y modificamos nuestras rutinas: cambiamos los horarios de las comidas, dormimos menos o nos sometemos a niveles altos de estrés. A esto se unen los cambios medioambientales, la contaminación… que ponen a prueba los mecanismos defensivos del cuerpo humano, comprometiendo, en ocasiones, la salud. Por eso es muy importante que las defensas estén en buen estado para proteger al organismo frente a las afecciones previsibles, y aumentar las defensas a través de tres factores imprescindibles: la actividad física, la actitud mental y sobre todo, una buena alimentación, y es que el 70% del sistema inmunitario se encuentra en el tracto digestivo. Por eso una dieta variada y equilibrada, rica en nutrientes mejora las defensas del organismo.

En este sentido, la ingesta de probióticos (microorganismos vivos que administrados en cantidades adecuadas producen beneficios como ayudar a una buena digestión y a prevenir enfermedades) ayuda a mantener la flora intestinal en perfecto estado. Esta flora está compuesta por miles de millones de bacterias y de ellas dependen no solo las buenas digestiones, sino también la adecuada absorción de nutrientes.

Habitualmente un cabello pobre, falto de brillo y proclive a la caída es fruto de un desequilibrio alimenticio y vitamínico

Combatir la celulitis

Los complementos destinados a mejorar el aspecto de la celulitis actúan sobre todas sus causas: mala circulación, retención de toxinas, líquidos y grasa. De los componentes más eficaces podemos citar el Orujo de uva, activo anti-almacenamiento que drena las grasas e impulsa la circulación sanguínea, con propiedades anti-inflamatorias. El pomelo, que mejora la circulación, elimina toxinas y ayuda a drenar la celulitis. El guaraná, que favorece la lipólisis, la degradación de las grasas y combate la retención de agua. El Té verde, porque participa en la eliminación de lípidos y favorece la eliminación de las toxinas. La Zanahoria púrpura, ya que favorece una buena circulación sanguínea y es una reconocida antioxidante. Finalmente la Vitamina B3, ya que mejora la firmeza y belleza de la piel.

La ingesta de probióticos ayuda a mantener la flora intestinal en perfecto estado

Cabello más denso y fuerte

Habitualmente un cabello pobre, falto de brillo y proclive a la caída es fruto de un desequilibrio alimenticio y vitamínico. Durante el periodo estival el cabello se debilita más que el resto del año debido al sol y su contacto con el agua del mar o piscina. Factores como la acción hormonal, el estrés, la genética y la nutrición influyen también en su crecimiento o pérdida. Reforzar el organismo con los nutrientes que los cabellos necesitan es la forma más sencilla de devolverles la vitalidad y la salud. Estos complementos contienen minerales como hierro, calcio, zinc y vitaminas.

Reforzar la piel para que no sufra al sol

Estos compuestos innovadores incorporan fotoinmunoprotectores, activos de origen natural, que actúan tanto por dentro como por fuera, aportando 4 niveles de protección adicionales: efecto antiaging, antioxidante, inmunológico y protector del ADN de nuestras células. En el caso de las cápsulas orales, se recomienda iniciar la ingesta un mes antes de que la exposición solar más intensa, así el organismo podrá asimilar mucho mejor los principios activos. ✚