



ecosalute
PER CHI SI VUOLE BENE

INTEGRATORI E FITOTERAPICI DI QUALITÀ



LINEA BENESSERE PSICOFISICO

STRESS
Naturalmente Sconfitto!

LO STRESS: COME RICONOSCERLO

Lo stress è una risposta funzionale con cui l'organismo reagisce agli stimoli esterni, di qualunque intensità o natura essi siano. Si può trattare di stimoli emozionali, termici, microbici, traumatici, tossici... Può quindi essere la conseguenza di un **periodo intenso sul lavoro**, di un **trauma emozionale** (come una perdita), un **contrasto**,

una **delusione**, un **periodo di convalescenza o di cambiamento** (un trasloco, un nuovo lavoro, nuove relazioni interpersonali). I motivi possono essere svariati, e possiamo dire che lo stress si è fatto strada nella vita di tutti, a causa dei **ritmi frenetici** imposti dalla società in cui viviamo.

I SINTOMI PRINCIPALI CON CUI LO STRESS SI MANIFESTA SONO:

1. Stanchezza
2. Tensione nervosa
3. Logorio e affaticamento
4. Noia
5. Astenia
6. Ansia
7. (Non volersi più bene e non rispettare il proprio corpo)



UNA PERSONA STRESSATA SA DI ESSERLO?

Non sempre, infatti lo stress è una problematica subdola che può causare una molteplicità di disturbi spesso attribuiti a cause sbagliate; per questo motivo è importante riconoscere una situazione di stress e correre ai ripari.

Scarsa concentrazione, insonnia, sbalzi di umore, mal di testa, stanchezza, cattiva digestione, sfoghi cutanei ecc. Sono tutte manifestazioni che possono avere più cause, ma se si trattasse di stress? Scopriamo insieme come prevenire o rimediare a questa situazione, grazie ad alcune buone abitudini.



10 BUONE ABITUDINI ANTISTRESS

01. Prendi del tempo per fare quello che ti piace: Dedica almeno una volta a settimana del tempo ad un'attività che ti piace e ti dona gioia.

02. Stai all'aria aperta: Approfitta delle stagioni più miti per trascorrere tempo all'esterno; durante l'inverno, preferisci piccoli spostamenti a piedi rispetto all'auto o ai mezzi pubblici.

03. Prenditi cura del tuo corpo e della tua mente: Sia il corpo sia la mente hanno bisogno di essere coccolati; punta su attività come yoga, massaggi, pilates o lettura.



07. Prenditi cura del tuo intestino: L'intestino è il tuo secondo cervello; presta attenzione ai segnali che ti invia, come stitichezza, gonfiore addominale, diarrea o dolore.

08. Svolgi una regolare attività fisica: Fare un'attività fisica adeguata per noi con una certa costanza fa bene alla muscolatura, al metabolismo, all'umore (aumenta infatti la produzione di serotonina) e aiuta ad espellere le tossine in eccesso.



09. Fai l'amore: Fare l'amore rilassa la muscolatura e stimola il buon umore

10. Ricorri alla natura con erbe e prodotti naturali: Alcuni prodotti naturali possono essere validi contro varie problematiche.

04. Pensa positivo: Impegnati a vedere sempre il lato positivo delle cose

05. Dormi tanto e bene: Dormi almeno 8 ore per notte e soprattutto assicurati un sonno di qualità: banditi monitor, cene pesanti e atmosfere disturbanti.

06. Mangia correttamente: Prediligi un'alimentazione varia, ricca di frutta e verdura stagionali ed evita alimenti troppo raffinati o piatti preconfezionati, troppo ricchi di grassi e zuccheri.



CAMBIAMENTI ALLE PORTE? PREPARA CORPO E MENTE CON UN INTEGRATORE ADATTOGENO

Ci sono situazioni nella vita che comportano inevitabilmente un po' di stress che, se trascurato, può trasformarsi in momenti di vero e proprio panico.

Un trasloco, nuove relazioni sociali, una separazione, nuove condizioni climatiche, sono solo alcuni esempi di momenti che risultano particolarmente impegnativi per il corpo e per la mente.

In questo caso possiamo trovare nelle piante adattogene valide alleate per superare indenni queste scomode fasi della nostra vita.

COSA SONO GLI ADATTOGENI?

Si tratta di *sostanze* che, come peculiarità, hanno quella di aumentare la resistenza dell'organismo a stress di natura fisica o psichica. Aiutano il corpo e la mente a rispondere in modo positivo a problematiche legate a una specifica situazione di intenso impegno psicofisico, sia occasionale che quotidiano.

RHODIOLA ROSEA

Integratore alimentare a base di estratto di radice di Rhodiola Rosea, una pianta di origine siberiana anche conosciuta come radice d'oro o radice artica. Si tratta di una delle piante adattogene per eccellenza.

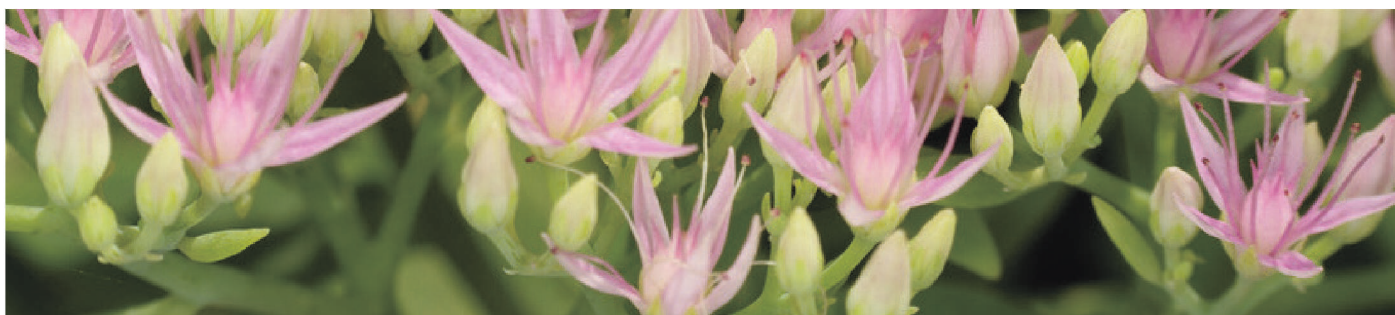
È stata da sempre utilizzata nella medicina tradizionale russa, scandinava e cinese per la sua benefica funzione tonica che si manifesta sia a livello fisico che mentale.

In particolare viene utilizzata per dare sollievo durante le situazioni di stress. Il suo principio attivo, la rosavina, è prezioso per affrontare l'affaticamento e la stanchezza, contribuendo al mantenimento del normale tono dell'umore.



Confezione:
100 capsule
da 375 mg

Assumere 2 capsule dopo colazione e 2 capsule dopo pranzo, con acqua.



TI SENTI SOTTO SOPRA? RITROVA ARMONIA CON UN INTEGRATORE RIEQUILIBRANTE!

Per fronteggiare periodi stancanti e logoranti o problematiche occasionali abbiamo ideato un prodotto dall'azione rilassante e riequilibrante.

La sua azione si rivela preziosa per fronteggiare stati d'ansia, difficoltà a dormire o frequenti risvegli notturni, periodi di scarsa energia, pensieri ricorrenti e logorio fisico e mentale.

ANTISTRESS COMPLEX

Composto officinale a base di **Rhodiola Rosea, Schisandra Chinensis, Verbena, Avena, Basilico Santo, Centella e Santoreggia**. Ideale come rimedio, da assumere sia occasionalmente che per periodi prolungati.

L'azione sinergica delle erbe di cui si compone favorisce un fisiologico rilassamento e aiuta a ristabilire l'armonia.

L'azione tonica della Rhodiola aiuta inoltre a contrastare l'astenia. Non provoca sonnolenza ma, al contrario, aiuta la concentrazione e la memoria.



Confezione:

Flacone da 50 ml con pipetta contagocce

Assumere 40 gocce due volte al giorno in acqua, tè o succo in qualsiasi momento della giornata.



IPEREMOTIVITÀ? CHIEDI AIUTO AL TIGLIO!

Quando si parla di iperemotività si fa riferimento a una reazione eccessiva agli stimoli provenienti dall'esterno. Una presentazione in pubblico, un colloquio, uno studente prima di un esame importante, un bambino nei primi giorni di scuola... Sono diversi i fattori che possono causare uno stato di accresciuta sensibilità, a cui spesso si affiancano palpitazioni, sudorazione eccessiva, insonnia notturna e sbalzi d'umore.

TIGLIO GEMMODERIVATO

Un valido alleato è il gemmoderivato di **Tiglio**: come scrive Fernando Piterà nel **Compendio di gemmoterapia** "Le gemme di *Tilia tomentosa* esercitano un'azione ansiolitica, anti-spasmodica e di sedazione generale, come lieve ipnotico. È il tranquillante vegetale per eccellenza."



Confezione:

Flacone da 50 ml con pipetta contagocce

Assumere 40 gocce due volte al giorno in acqua, tè o succo in qualsiasi momento della giornata.

INTEGRATORI SINERGICI

MEMORA

Si tratta di un composto officinale a base di **Ginko, Eleuterococco, Maca e Mirtillo**. Composta da un mix di quattro estratti vegetali studiati appositamente per la memoria e le funzioni cognitive. In particolare il ginko mantiene la normale funzionalità del microcircolo e insieme all'eleuterococco è utile per la memoria e le funzioni cognitive; la maca ha un'azione tonica ed è utile nei casi di stanchezza fisica e mentale. Completa infine il prodotto il mirtillo, con azione antiossidante utile al benessere della vista, messa a dura prova nei periodi di aumentato impegno mentale.

Confezione:

Flacone da 100 ml con pipetta contagocce

Assumere 60 gocce 2 volte al giorno, secondo necessità.



MAGNESIO CLORURO ALKAVITA® MAG

Integratore in compresse di **Magnesio Cloruro**, potenziato con **Vitamina B6**. La loro combinazione agisce sul sistema nervoso come tonico contrastando gli stati di stanchezza fisica e mentale, mantenendo la normale funzionalità psicologica ed evitando spiacevoli sbalzi di umore e di emotività.

Confezione:

120 compresse da 1130 mg

Assumere da 2 a 4 compresse al giorno con acqua, secondo necessità.



Si raccomanda, prima dell'uso, di leggere con attenzione le avvertenze riportate sulle confezioni di vendita

QUALI SONO I PRODOTTI PIU ADATTI A ME?

**STRESS SUL LAVORO:
SCARSA CONCENTRAZIONE**

Antistress/Rhodiola + Memora

**INSONNIA
(RISVEGLI FREQUENTI
CON PENSIERI RICORRENTI)**

Tiglio + Magnesio Cloruro Alkavita® Mag

**STANCHEZZA GENERALIZZATA
E SCARSA CONCENTRAZIONE**

Memora/Antistress + Magnesio Cloruro
Alkavita® Mag

**STRESS CAUSATO
DA CAMBIAMENTI
(LAVORO, TRASLOCO, ABITUDINI...)**

Rhodiola + Magnesio Cloruro Alkavita®
Mag

**STRESS LEGATO A FATTORI CLIMATICI,
DI STAGIONE O TEMPERATURA,
ORE DI LUCE.**

Rhodiola

COME ORDINARE

SUL NOSTRO ECOMMERCE:

www.ecosalute.it potrete acquistare in totale sicurezza scegliendo il pagamento con Carta di Credito, PayPal, Bonifico o Contrassegno.

PER E-MAIL:

Scrivendo ad assistenza@ecosalute.it

PER TELEFONO:

Chiamando il numero:

0523.693437

SMS / WhatsApp:

329.3447554

Da lunedì a venerdì dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 18.00. Fuori dagli orari di ufficio è attiva una segreteria telefonica: Parlare lentamente segnalando nome e numero di telefono.

CONDIZIONI GENERALI DI VENDITA:

Ci riserviamo di apportare variazioni di prezzo se intervenissero fattori esterni non prevedibili. **I dati tecnici degli articoli possono essere variati anche senza preavviso.**

Se al momento dell'evasione il magazzino fosse sprovvisto di uno o più articoli, ci riserviamo di sospendere l'ordine o di evaderlo parzialmente.

In questo caso sarete tempestivamente avvisati.

DIRITTO DI RECESSO:

La merce dovrà esserci rispedita entro 14 giorni dal ricevimento, nella confezione originale integra a spese del cliente.

Ecosalute si impegna al rimborso entro 30 giorni dal rientro della merce, al netto delle spese di spedizione che sono a carico del cliente.

COME PAGARE

PAYPAL

CARTA DI CREDITO

Per motivi di sicurezza ogni transazione con Carta di Credito passa direttamente sul server bancario e nessuno, nemmeno Spazio Ecosalute, può venire a conoscenza dei codici delle carte di credito utilizzate dai suoi clienti.

CONTRASSEGNO

Il pagamento viene fatto direttamente al corriere al momento della consegna. Può essere effettuato esclusivamente in contanti.

BONIFICO BANCARIO

IBAN:

**IT51 R050 3412 6000
0000 000 2001**

Banco Popolare
Società Cooperativa.



SEGUICI su:
facebook.com/ecosalute

