DAL 1947 PER LA SALUTE

Back to Work e Back to School
Come affrontare il rientro e la sindrome post vacanze con la giusta carica

Milano, 8 settembre 2022. Le vacanze sono ormai finite, e si torna alla normalità. Ognuno riprende la propria routine, c'è chi torna al lavoro e chi torna sui banchi di scuola, e non sempre lo stato psicofisico è al top. Dopo il periodo estivo le energie si esauriscono, e se da una parte le vacanze sono necessarie per staccare dalla routine, dall'altra ci portano a perdere il ritmo della quotidianità, e riprendere può essere faticoso. Non a caso si parla sempre di più di sindrome post-vacanze, per definire quello stato di apatia e stanchezza che caratterizza la prima settimana/dieci giorni successivi al rientro dalle ferie.

Esistono diversi modi per aiutare il nostro corpo a superare questo periodo di riadattamento con successo ed energia. Gli esperti di IMO Spa, azienda farmaceutica impegnata nella produzione e distribuzione di medicinali omeopatici, dispositivi medici e integratori alimentari da oltre 75 e punto di riferimento insostituibile per professionisti della salute e pazienti, ci suggeriscono alcune strategie per affrontare il rientro nel migliore dei modi e ci spiegano l'importanza di un giusto apporto di elementi nutritivi, come Magnesio, Zinco, Vitamina B6 e D3, per il benessere del sistema nervoso e muscolare e del metabolismo energetico.

Come superare la stanchezza tipica del periodo post vacanze
Esistono alcune accortezze che possiamo prendere per non soccombere alla stanchezza da rientro e alla sindrome post vacanze, come ad esempio:

- **Fare attività fisica**. Non serve fare sforzi intensi, basta mantenere il corpo attivo in modo costante, magari con camminate all'aria aperta
- **Mantenere una vita sociale attiva**, vedere gli amici e le persone care, è un toccasana per l'umore e per il benessere generale
- **Dormire bene**. Un sonno di qualità ha infiniti benefici sulla salute e sulla psiche
- **Seguire un'alimentazione sana e bere molta acqua**. Una corretta alimentazione è la base per un buon equilibrio psicofisico e per recuperare il buonumore
- **Integrare con i nutrienti fondamentali** come magnesio, zinco e vitamine, come **IMOpro 3MAGNESIA**, l'integratore alimentare a base di magnesio per il benessere del sistema nervoso e muscolare e del metabolismo energetico

Tutti i benefici del magnesio per il corpo e per la mente
Il Magnesio è un minerale funzionale ed essenziale per la fisiologia umana. Nell'organismo di una persona adulta la quantità totale di Magnesio varia tra i 20 - 28 g, e si trova per il 60% nelle **ossa**, per il 39% nei **muscoli** e nei **tessuti molli** e per l'1% nei **fluidi extracellulari**. Tra le sue **principali funzioni**, riconosciute dall'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA): previene **crampi muscolari**, migliora i processi di **recupero muscolare**, aiuta nella conduzione neuromuscolare, ha **effetto miorilassante** e di **rilassamento** della **muscolatura** - per questo è un supporto importante per i **crampi muscolari** e per i **crampi mestruali** -,

aiuta a ridurre la **stanchezza** e il senso di **affaticamento** (è un valido alleato per i periodi di stress e di mancanza di sonno di qualità), è il migliore alleato delle **ossa**, perché la sua presenza permette all'organismo di non dover intaccare le riserve di calcio, fondamentale per il **benessere** e la **funzionalità** delle **ossa** e delle **articolazioni**.

Il magnesio è raccomandato per **garantire un buon funzionamento del sistema nervoso e muscolare e del metabolismo energetico**, e per affrontare i **cambi di stagione**, situazioni di **stress**, **sforzi fisici e mentali**, **stanchezza** e **affaticamento**, **indebolimento** del **sistema immunitario** e **spossatezza mentale**.

I **sali di Magnesio** presenti in **IMOpro 3MAGNESIA** sono particolarmente indicati per gli stati carenziali di Magnesio in virtù delle loro caratteristiche individuali:

- **Magnesio bisglicinato:** è una forma di magnesio legato a due molecole di glicina, un aminoacido il che lo rende **altamente biodisponibile** e **l'organismo è in grado di assorbirlo più rapidamente a livello intestinale.**
- **Magnesio citrato** sale organico altamente solubile con **elevata velocità di assorbimento a livello intestinale** (1800 volte più solubile del Magnesio carbonato). Contribuisce alla funzione muscolare e a ridurre stanchezza e affaticamento.
- **Magnesio pidolato** sale organico che si sviluppa tramite il legame tra magnesio e acido pidolico. Questa particolare composizione garantisce che **il Magnesio non salificato passi integralmente dallo stomaco all'intestino** favorendo un più rapido ripristino del minerale, sia a livello extra-cellulare che intra-cellulare. È in grado di **agire su stanchezza, irritabilità, affaticamento muscolare ed emicrania, già dopo 60-90 minuti dall'assunzione**.

I componenti presenti in IMOpro 3MAGNESIA contribuiscono a una **elevata biodisponibilità**, ovvero a un'elevata velocità e quantità di assorbimento nell'organismo, del Magnesio:

- **Vitamina D3**: favorisce l'assorbimento dei Sali di Magnesio a livello intestinale.
- **Vitamina B6**: migliora l'assorbimento e la biodisponibilità del Magnesio, contribuendo al normale funzionamento del sistema nervoso favorendo **concentrazione** e **attività cognitive**.
- **Inulina**: migliora l'assorbimento del magnesio e del calcio che contrastano l'insorgere dell'osteoporosi. Associata al Magnesio, l'inulina contribuisce al **normale funzionamento del sistema gastro enterico**.
- **Zinco**: favorisce l'assorbimento delle vitamine, aiuta a combattere lo stress ed è utile per il **buon funzionamento del sistema nervoso centrale** e delle **funzioni intellettive** in generale.

IMOpro 3Magnesia, grazie alla sua formulazione bilanciata, è indicato per **adulti**, **adolescenti** e **bambini in stato carenziale di magnesio**, tipico del periodo estivo, dei cambi di stagione e a seguito di esercizio fisico. I suoi minerali e vitamine supportano il **sistema nervoso** e il **metabolismo energetico** riducendo stanchezza, affaticamento e stress ossidativo.

È privo di glutine, conservanti e coloranti e lattosio. È ideale anche per i bambini al di sopra dei 3 anni e per chi segue un regime alimentare vegetariano o vegano.

DAL 1947 PER LA SALUTE

IMO

IMO nasce dal sogno imprenditoriale illuminato di portare per primi in Italia una medicina dolce, naturale e priva di effetti collaterali. Dal 1947 IMO Spa è un'azienda farmaceutica impegnata nella produzione e distribuzione di medicinali omeopatici, dispositivi medici e integratori alimentari. Da sempre molto attiva sul fronte della ricerca preclinica e clinica e collabora con prestigiosi centri di ricerca universitari, associazioni e società scientifiche. Partendo dall'esperienza maturata nella Medicina Integrata e nell'Immuno-Isopatia, ha ampliato l'offerta terapeutica abbracciando progetti di medicina funzionale e nutrizione. Grazie al confronto continuo con i professionisti della salute e alla collaborazione con partner europei d'eccellenza, è specializzata nel settore degli oligoelementi e degli integratori alimentari con un approccio mirato a ristabilire l'equilibrio e il benessere dell'organismo. Nel 2022, in linea con il proprio percorso di ricerca, sviluppo e sostenibilità, acquisisce la start up innovativa NATURALSALUS.