Viaggiare senza pensieri - integratori, fermenti lattici e tutto ciò che non deve mancare in valigia

Milano, 11 luglio 2023. Viaggiare è per molti una passione, per molti una necessità, ognuno attribuisce al viaggio e alle vacanze un significato speciale, certo è che per tutti si tratta di un momento speciale e irrinunciabile per staccare dalla routine e riprendere il contatto con sé stessi, con ciò che si ama, e dimenticarsi almeno per un po' di obblighi e preoccupazioni.

Gli esperti di IMO Spa, proprio per evitare che piccoli fastidi non si trasformino in ostacoli per una vacanza tranquilla e piacevole, hanno preparato una lista di integratori, fermenti lattici, collirio e tutto ciò che non può mancare quando partiamo per un viaggio.

Proteggere l'intestino

L'alimentazione in vacanza cambia, magari perché si mangia fuori, magari perché si è in un paese straniero, con una cucina dalle caratteristiche differenti rispetto a quelle a cui siamo abituati. Fatto è che spesso è il nostro intestino a risentirne. Non a caso esiste la cosiddetta "diarrea del viaggiatore", che colpisce proprio durante i viaggi, e spesso è causata da batteri, virus o parassiti. In questi casi, è bene apportare i giusti rinforzi all'intestino. Per cui è bene assicurarsi di provvedere a una corretta idratazione e integrazione. Specialmente efficaci sono il ***Lactobacillus rhamnosus***, un probiotico, ovvero un microrganismo capace di riequilibrare la flora batterica intestinale e contrastare la crescita di batteri patogeni, il ***Lactobacillus plantarum*** anch'esso è un probiotico, capace di superare con facilità la barriera gastrica, resiste ai liquidi intestinali e inibisce la crescita di microrganismi patogeni. Inoltre il ***Bifidobacterium lactis***, un probiotico particolarmente resistente all'azione della bile. Grazie a questa caratteristica, è in grado di colonizzare la parte superiore dell'intestino tenue e del colon, ostacolando la crescita degli agenti patogeni. Un ruolo importante lo gioca infine l'Inulina, una fibra poco solubile che si trova, ad esempio, nella cicoria e nutre e favorisce la crescita di batteri buoni per il sistema digerente.

Prendersi cura del tratto urogenitale femminile

Anche il tratto urogenitale femmile è spesso vittima di infezioni, e in vacanza, tra piscina, mare, caldo, condizioni igieniche non sempre ottimali, è più facile che si manifestino spiacevoli disturbi. Per trattare questo tipo di situazioni, si raccomandano il ***Lactobacillus acidophilus***, un probiotico, cioè un microrganismo amico dell'intestino che inibisce la produzione di altri microrganismi e favorisce l'eliminazione delle tossine. Ha la capacità di trasformare gli zuccheri in acido lattico e perossido di idrogeno, sostanze capaci di inibire la crescita dei microbi indesiderati. Poi il ***Lactobacillus reuteri***, che è un probiotico capace di attraversare indenne l'ambiente gastrico e arrivare all'intestino tenue, dove svolge la sua azione benefica. È in grado di produrre una sostanza antibiotica ad ampio spettro denominata "reuterina", in grado di inibire la crescita nel tratto gastrointestinale dei batteri patogeni con effetti protettivi sull'organismo. Inoltre il **Mirtillo Nero**, che grazie alle sue proprietà antiossidanti e antibatteriche contribuisce alla normale funzionalità delle vie urinarie. È ricco di vitamina C, vitamina E e minerali. Infine, proprio come nel caso dell'intestino, l'**Inulina**, per supportare l'apparato digerente.

DAL 1947 PER LA SALUTE

Detossificare. L'importanza di un fegato in forma quando viaggiamo

Sempre a proposito di abitudini alimentari che cambiano e accumulo di situazioni che possono portare a disturbi gastrici e a tutto ciò che ne consegue a livello psicofisico, è bene procedere con una corretta detossificazione. Per farlo, le piante più adatte sono il **Tarassaco**, pianta nota per favorire la digestione, regolare il flusso biliare e per stimolare la diuresi. Aiuta a disintossicare e purificare gli organi del corpo. Il **Cardo Mariano**, grazie alle sue proprietà anti epatotossiche e antinfiammatorie note sin dall'antichità è usato in caso di sofferenza organica e funzionale del fegato, anche come antidoto in seguito ad avvelenamento da funghi. Vi è poi il **Carciofo**, una pianta dotata di numerose proprietà: è antiossidante, epatoprotettivo, coleretico e colagogo. È usato in particolare per trattare i disturbi digestivi e per favorire la funzionalità epatobiliare. L'**Ananas** favorisce la diuresi contrastando la ritenzione idrica, aiuta ad assimilare le proteine e possiede proprietà antiossidanti. La **Cicoria** svolge una funziona digestiva e rinfrescante, mentre lo **Zenzero** aiuta ad eliminare le impurità e lenisce i disturbi gastrici.

Magnesio. Imprescindibile per corpo e mente, anche in vacanza

Durante le vacanze, presi dall'entusiasmo e dalla voglia di approfittare ogni momento e di non perdersi nulla, si pretende dal nostro corpo uno sforzo eccessivo. Proprio per questo una corretta integrazione a livello di minerali, e in particolare di magnesio, è fondamentale. Il Magnesio infatti è un minerale funzionale ed essenziale per la fisiologia umana. 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.

Proteggere gli occhi dal sole, irritazioni, bruciori e infiammazioni in modo naturale

Per lenire e/o preservare la funzione visiva dopo esposizione solare è raccomandabile l'utilizzo di colliri monodose. L'**Hamamelis virginiana** è dotata di azione antinfiammatoria e decongestionante promuovendo il tropismo delle membrane dei piccoli vasi grazie alla presenza dei tannini e dei flavonoidi. Un'altra pianta molto riconosciuta è la **Camomilla**, cosi come l'**Eufrasia** che, grazie alla presenza di apigenina, quercetina, rutina e luteolina e del camazulene sono in grado di lenire l'infiammazione modulando i sintomi della congiuntivite, del bruciore e del rossore grazie anche alle proprietà intrinseche umettanti a livello delle mucose. Infine, e non da ultimo l'integrazione del **Mirtillo nero** ricco di sali minerali, vitamine A, B e C. La presenza della mirtillina, importante alleata del sistema circolatorio è in grado di ridurre la permeabilità dei capillari e rinforzare i vasi sanguigni della superficie oculare rendendoli più elastici.

5 prodotti IMO da mettere in valigia quando andiamo in vacanza

IMOpro ENTERO. A base di probiotici e prebiotici per il benessere della flora intestinale.

L'intestino è l'ultima parte dell'apparato digerente e viene definito anche secondo cervello, perché al suo interno si trova un vero e proprio sistema nervoso. Perché tutto l'organismo sia in

DAL 1947 PER LA SALUTE

perfetta forma, è importante prendersene cura! Eppure, spesso soffriamo di disturbi intestinali causati da stress, abitudini alimentari scorrette, infezioni e dall'uso di antibiotici. Contiene 15 miliardi di probiotici di origine umana vivi, Vitamina B2, Malva, FOS e Inulina. IMOpro Entero può essere un aiuto prezioso per favorire l'equilibrio del tratto gastrointestinale in caso di disturbi gastroenterici, gonfiore, dolore, costipazione, crampi addominali e diarrea.

Prezzo al pubblico consigliato: 26,20 € - **Confezione:** 30 capsule - **Modalità d'uso**: 1 o 2 capsule al giorno, preferibilmente la mattina e lontano dai pasti

Senza glutine, talco e allergeni. Naturalmente senza lattosio. Per vegetariani o vegani

Contiene ceppi probiotici di origine umana, sperimentati clinicamente, vivi, non microincapsulati.

IMOpro DONNA. Per l'equilibrio del tratto urogenitale. Nella vagina sono presenti diversi tipi di lactobacilli in una concentrazione molto elevata. Questi microrganismi sono essenziali per mantenere il giusto equilibrio tra batteri buoni e nocivi nella microflora vaginale. È un equilibrio fragile, messo alla prova da molti fattori come l'igiene e le variazioni ormonali. Quando l'equilibrio batterico si altera, aumenta il rischio di infezioni, quali vaginite, vaginosi batterica, candidosi e infezioni urinarie. IMOpro Donna è un integratore alimentare a base di probiotici e prebiotici che favorisce l'equilibrio della flora batterica vaginale. Contiene 10 miliardi di probiotici di origine umana vivi, Vitamina B6, Selenio, Mirtillo nero e Inulina. Può essere un aiuto prezioso per favorire il benessere del tratto gastrointestinale e urogenitale in caso di disequilibrio della flora batterica.

Prezzo al pubblico consigliato: 23,00 € - **Confezione:** 30 capsule - **Modalità d'uso**: 1 o 2 capsule al giorno, preferibilmente la mattina e lontano dai pasti

Senza glutine, talco e allergeni. Naturalmente senza lattosio. Per vegetariani o vegani. Contiene ceppi probiotici di origine umana, sperimentati clinicamente, vivi, non microincapsulati.

IMOpro DETODRAIN. Per la depurazione profonda del tuo organismo. Il fegato svolge una varietà di funzioni fondamentali per il nostro organismo. Durante i periodi molto stressanti, quando ci alimentiamo scorrettamente o assumiamo farmaci, è importante prenderci cura di lui eliminando le sostanze nocive che si sono accumulate al suo interno. IMOpro DETODRAIN è un integratore alimentare a base di Tarassaco, Carciofo e Cardo mariano, piante note per la loro funzione depurativa, drenante e antiossidante. Contribuisce in modo naturale all'eliminazione delle tossine, aiuta l'organismo a ripristinare la sua condizione di equilibro fisiologico e offre un prezioso supporto al fegato e all'apparato digerente.

Prezzo al pubblico consigliato: 21,00 € - **Confezione:** Flacone da 200 ml - **Modalità d'uso**: 10 – 20 ml al giorno da assumere preferibilmente lontano dai pasti, da diluire in un bicchiere di acqua.

Senza glutine, coloranti, zuccheri aggiunti, edulcoranti. Naturalmente senza lattosio. Per vegetariani o vegani.

DAL 1947 PER LA SALUTE

IMOpro 3MAGNESIA tutta l'energia che serve. Grazie alla sua formulazione bilanciata a base di 3 Sali di Magnesio, Zinco, Vitamina B6 e D3 , 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. IMOpro 3MAGNESIA è altamente biodisponibile e svolge la sua azione benefica già dopo 1 ora dall'assunzione.È privo di glutine, conservanti e coloranti e naturalmente senza lattosio. È ideale anche per i bambini al di sopra dei 3 anni e per chi segue un regime alimentare vegetariano o vegano.

Prezzo al pubblico consigliato: 26,20 € - Confezione: pilloliera da 90 compresse Modalità d'uso: Adulti: da 1 a 3 compresse al giorno da deglutire con un po' d'acqua, preferibilmente .

iMOpro NATURPHRASIA®. Benessere naturale per gli occhi. È un collirio idratante con **Acque distillate vegetali** e **Acido Ialuronico** che dona sollievo agli occhi affaticati dai sintomi più frequenti, come stanchezza, bruciore e secchezza oculare. L'**Euphrasia officinalis** è una pianta ricca di flavonoidi, tradizionalmente conosciuta per le sue **proprietà lenitive**, **antisettiche** e **decongestionanti** che aiutano a donare sollievo dalle infiammazioni oculari. La **Camomilla** è tra le piante più note sin dall'antichità per le sue **proprietà lenitive** e **umettanti**. Lenisce i sintomi della congiuntivite e svolge un effetto benefico in caso di lacrimazione, bruciore e rossore. L'**Hamamelis virginiana** è una pianta con **proprietà decongestionanti**, **protettive e astringenti**. Grazie alla presenza di tannini solubili e flavonoidi, l'Hamamelis virginiana favorisce la regolare **circolazione capillare nell'occhio**. Le **bacche dei mirtilli** sono ricche di **flavonoidi** e **antociani**, sostanze che svolgono un'**azione protettiva contro i possibili danni ossidativi** a cui la superficie oculare è esposta tutti i giorni.

Prezzo al pubblico consigliato: 9,70 € - **Confezione:** 10 flaconcini monodose da 0,5 ml **Modalità d'uso**: instillare 2/3 gocce per occhio, 2-3 volte al giorno o secondo parere del medico.

SENZA CONSERVANTI - DISPOSITIVO MEDICO

Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata e di uno stile di vita sano. Tenere fuori dalla portata dei bambini di età inferiore ai 3 anni. Non superare la dose giornaliera consigliata.
Avvertenze speciali:

IMOpro DETODRAIN *consumare entro 30 giorni dall'apertura. Contiene polioli, il cui consumo può dare effetti lassativi.*

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

DAL 1947 PER LA SALUTE

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.