DAL 1947 PER LA SALUTE

Remise en Forme Post Vacanze
Tips per compensare gli eccessi estivi

Milano, 28 agosto 2023. Le vacanze sono ormai giunte al termine per molti, e si ritorna alla routine quotidiana. Se da un lato il periodo di ferie è un toccasana dal punto di vista del relax e dal mettere in pausa obblighi e doveri, dall'altro un eccesso di libertà può ritorcersi contro.

Cambiano i ritmi del sonno, la costanza nell'attività sportiva, le abitudini alimentari, e tutto questo ha delle conseguenze sul nostro organismo. Proprio per questo, gli esperti di IMO Spa, azienda farmaceutica impegnata nella produzione e distribuzione di medicinali omeopatici, dispositivi medici e integratori alimentari da oltre 75 anni e punto di riferimento insostituibile per professionisti della salute e pazienti, hanno definito un piano d'azione per la remise en forme post vacanze che prevede depurare, detossificare, prendersi cura dei livelli di colesterolo e glicemia e dell'elasticità delle membrane (facendo il pieno di omega3),

1. Detossificare: perché è importante e ogni quanto fare un trattamento detox
Prima di iniziare una dieta o di fare alcuni trattamenti alimentari mirati è importante pulire il nostro corpo e liberarlo da tutte le tossine e le scorie accumulate a causa di uno stile di vita sbagliato, quindi il primo passaggio è allontanare le **tossine accumulate**, cioè "**detossinare**" gli organi emuntori. L'intera filosofia di detossinare è basata sulla premessa che le tossine accumulate siano **causa diretta del rallentamento metabolico**, dell'**aumento di peso** e del **malessere generale** manifestando una grande varietà di sintomi quali una **stanchezza frequente** e probabili **difficoltà gastrointestinali**. È buona abitudine detossificare l'organismo periodicamente e in base al proprio stile di vita alimentare e, generalmente, questo dovrebbe avvenire almeno due volte all'anno per evitare che le tossine presenti favoriscano l'insorgenza di molti disturbi e l'insorgenza di patologie. Generalmente e tradizionalmente questa "pulizia" si applica nei cambi di stagione, o dopo periodi di disordine alimentare o di eccessi.

2. Abbassare il colesterolo
E soprattutto, riportare un **giusto equilibrio tra colesterolo buono e colesterolo cattivo**. Per farlo iniziamo dal mattino, con una **colazione** a base di **avena**, poi aggiungiamo ai nostri pasti l'immancabile olio d'oliva e ricorriamo a **frutta a guscio e frutta fresca** (mele e agrumi) come spuntini tra un pasto e l'altro. Non devono mancare i **legumi**, la **verdura**, il **pesce azzurro** e **cereali integrali**.

3. Abbassare la glicemia
Riprendere a fare **sport** e **attività fisica** in modo costante è fondamentale e aiuta a mantenere sotto controllo il livello degli zuccheri nel sangue, così come **bere molta acqua**, perché permette la diluizione dello zucchero nel sangue, e ne elimina la tossicità. Inoltre è attraverso le urine agisce che avviene l'azione purificatrice e detossificante, con l'eliminazione degli elementi di scarto.

DAL 1947 PER LA SALUTE

4. Prendersi cura dell'elasticità della membrana cellulare

Gli **Omega 3**, conosciuti anche come **Vitamina F**, sono essenzialmente una **miscela di due acidi grassi essenziali, ovvero l'acido linoleico e l'acido alfa-linoleico**, ai quali si aggiunge l'**acido arachidonico**, in grado di **ridurre la rigidità dei vasi sanguigni**, **fattore di rischio per la salute del sistema vascolare sia cardiocircolatorio che cerebrovascolare**. Gli **Omega 3** risultano essere fondamentali per la regolazione di molteplici funzioni biologiche in quanto **costituenti principali delle membrane cellulari**, di cui preservano l'integrità intervenendo in molti processi dell'organismo quali:

- **mantenere il benessere delle funzioni cognitive**
- **rallentare l'invecchiamento**
- **regolare i trigliceridi**
- **migliorare la barriera della pelle favorendo una migliore idratazione**
- **sostenere la funzione digestiva**
- **ridurre le infiammazioni migliorando la risposta immunitaria**

5. Gli alleati che troviamo a tavola per una remise en forme sana e naturale

Per una remise en forme sana la strategia vincente sta nel prediligere una **dieta ricca di fibre** e di **cibi ricchi di acqua, vitamine e antiossidanti** evitando il consumo di cibi fritti privilegiando l'uso di **legumi e cereali integrali** e le **verdure in foglia**. Il consumo regolare di **spezie** ed **erbe aromatiche**, come ad esempio **origano, cannella, menta, zenzero, finocchio, pepe nero, rosmarino e curcuma**, può favorire i processi di **depurazione** dell'organismo. Le fibre, contenute perlopiù in frutta, verdura e legumi, aiutano anche la pulizia dell'intestino. Le **crucifere** (come per esempio cavolfiore, cavolo, verza, cavolini di Bruxelles, broccoli, cime di rapa) ricche di **vitamine** e di composti fitochimici disintossicano dalle tossine in generale; mentre le **verdure a foglie verdi**, come lattuga, sedano, spinaci cicoria e bieta, andrebbero introdotte nella dieta giornaliera perché ricche di **clorofilla, vitamine, minerali** e perché ci aiutano a **liberarci dai metalli pesanti dagli inquinanti e dalle tossine**.

I prodotti della linea IMOpro® per recuperare la forma dopo le vacanze:

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. È un integratore alimentare a base di Tarassaco, Carciofo, Cardo mariano, cicoria, ananas e zenzero 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. IMOpro® DETODRAIN è il risultato di un processo produttivo delicato e moderno. Grazie alla tecnica dell'estrazione a freddo, vengono preservati intatti tutti i principi attivi contenuti nelle piante officinali e nei vegetali freschi. Il loro fitocomplesso resta inalterato, così come il loro colore, aroma e sapore. Inoltre questa tecnica consente il recupero immediato e totale dell'acqua di vegetazione: si tratta di un'acqua organica che racchiude in sé tutta la memoria e le proprietà del vegetale da cui è stata estratta.

DAL 1947 PER LA SALUTE

Prezzo al pubblico consigliato: 21,70 € - **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.

IMOpro GLYCEQUIL®
Integratore alimentare a base di Moradyn®, Gymnema, Zinco e Cromo, utili al metabolismo di carboidrati e zuccheri. IMOpro GLYCEQUIL® è ideale per adulti, adolescenti e bambini che desiderano mantenere o ristabilire i normali livelli di glucosio nel sangue. È ben tollerato in quanto senza glutine, conservanti, coloranti e naturalmente privo di lattosio. È ideale anche per chi segue un regime alimentare vegetariano o vegano.

Prezzo al pubblico consigliato: 18,70 € - **Confezione:** 30 compresse da 780 mg - **Modalità d'uso**: Adulti: 1 o 2 compresse al giorno, prima dei pasti principali, da deglutire con acqua. Bambini (a partire da 3 anni) e adolescenti: 1 compressa al giorno.

IMOpro CHOLEQUIL® è un integratore alimentare a base di Amaranto, Fieno greco, Berberina, Acido folico e vitamine B6 e B12 che contribuiscono al normale metabolismo di colesterolo e trigliceridi e al buon funzionamento del sistema circolatorio. È ben tollerato in quanto senza glutine, zuccheri aggiunti, edulcoranti, coloranti e naturalmente privo di lattosio. È ideale anche per chi segue un regime alimentare vegetariano o vegano.

Prezzo al pubblico consigliato: 26,90 € - **Confezione:** 30 compresse da 1350 mg - **Modalità d'uso**: 1 compressa al giorno, salvo eventuale diversa indicazione, da deglutire con un bicchiere d'acqua a temperatura ambiente, prima di andare a letto.

IMOpro® OMEGA Krill: Integratore alimentare che contribuisce a proteggere cuore, cervello e a contrastare i disturbi infiammatori. Gli Omega 3 e 6 sono acidi grassi polinsaturi considerati essenziali e svolgono funzioni molto importanti per il sistema nervoso e cardiovascolare. Indispensabili per molti processi metabolici, sono utili per mantenere l'omeostasi biologica, evitando l'insorgere di disturbi di origine infiammatoria. Dal momento che il nostro corpo non è in grado di produrre gli Omega 3 e 6 in autonomia, è fondamentale assumerli tramite una corretta alimentazione o con integratori alimentari. IMOpro® OMEGA Krill, ricco in Omega 3, è un integratore a base di Olio di pesce, Olio di Krill, Artiglio del Diavolo, Olio di Borragine e Olio di Semi di Canapa. Grazie alla sua formula bilanciata, fornisce un valido aiuto per la protezione e piena funzionalità della membrana cellulare, contribuisce al mantenimento del livello cognitivo e contrasta i disturbi del ciclo mestruale, digestivi, articolari, mantenendo i livelli normali di colesterolo. È ben tollerato in quanto senza glutine, conservanti e coloranti. Naturalmente privo di lattosio.

Prezzo al pubblico consigliato: 32,90 € - **Confezione:** 60 capsule da 921 mg - **Modalità d'uso**: 1-3 capsule al giorno durante i pasti.

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:

DAL 1947 PER LA SALUTE

IMOpro ® DETODRAIN. il prodotto contiene polioli, il cui consumo eccessivo può avere effetti lassativi.

IMOpro CHOLEQUIL®Non deve essere assunto da donne in gravidanza o in allattamento, bambini sotto i 18 anni e adulti sopra i 70 anni. Chiedere consiglio a un medico sul consumo di questo prodotto se si verificano problemi di salute. Non dovrebbe essere utilizzato se stai assumendo farmaci per abbassare il colesterolo. Non dovrebbe essere consumato se stai già consumando altri prodotti contenenti riso rosso fermentato. Non consumare un quantitativo giornaliero pari o superiore a 3 mg di monacoline da riso rosso fermentato.

IMOpro® OMEGA Krill L'effetto beneco di EPA/DHA si ottiene con l'assunzione giornaliera di 250 mg di EPA e DHA (3 capsule). L'effetto beneco dell'Acido Linoleico si ottiene con l'assunzione giornaliera di 10 g di LA. L'effetto beneco di DHA si ottiene con l'assunzione giornaliera di 250 mg di DHA.**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.