

I consigli di Resvis per affrontare il cambio di stagione

I NOSTRI SUGGERIMENTI PER PREPARARSI
ALL'ARRIVO DELLA PRIMAVERA



I CONSIGLI DI RESVIS PER AFFRONTARE IL CAMBIO DI STAGIONE

I NOSTRI SUGGERIMENTI PER PREPARARSI ALL'ARRIVO DELLA PRIMAVERA

La primavera è in arrivo e, come ogni cambio di stagione, porta con sé sensazioni contrastanti. **Tante sono le sensazioni positive:** le giornate si allungano, il tempo migliora (o almeno dovrebbe) e inizia a fare più caldo, i fiori sbocciano, c'è una generale sensazione di ripresa, si inizia a stare di più all'aria aperta.

Il cambio di stagione, però, può anche portare a maggiore stress, e a una sensazione di stanchezza diffusa e più intensa rispetto al solito. Questo può avvenire in generale al cambio di stagione - con l'arrivo della primavera possono anche aggiungersi malanni stagionali, o allergie. Adattarsi al nuovo clima (spesso "ballerino"), ai nuovi impegni dati da giornate più lunghe può portare a maggiore stress mentale, oltre che a una serie di disturbi tipici di questo periodo.



Ci sono varie cause che potrebbero essere all'origine di questa stanchezza data dal cambio di stagione, come variazioni dei livelli di serotonina e della melatonina, dovute alle modifiche nell'alternanza tra luce e buio.

In ogni caso, possiamo prepararci al meglio al cambio di stagione rinforzando le nostre difese immunitarie, assumendo tutti i nutrienti necessari con una dieta equilibrata, e mantenendoci attivi (e con un atteggiamento positivo).

Le difese immunitarie sono il sistema di protezione del nostro corpo e più sono in forma, più sono in grado di resistere ai momenti di stress e di reagire alle minacce provenienti dall'esterno - come virus, batteri, parassiti. Ecco che allora diventa chiaro quanto sia **fondamentale prendersi cura di noi stessi e del nostro sistema immunitario**, sostenendolo anche tramite pochi semplici consigli e buone abitudini da mettere in pratica ogni giorno. Alcune possono essere più difficili o impegnative (pensiamo a quanto sarebbe ideale smettere di fumare), ma a guadagnarci sarà la nostra salute, e quindi noi stessi.



In questa piccola guida cerchiamo di darvi pochi, semplici consigli da mettere in pratica fin da subito per **affrontare al meglio il cambio di stagione.**

PERCHÉ CON IL CAMBIO DI STAGIONE POSSIAMO SENTIRCI STANCHI?

Con il cambio di stagione, può essere normale avvertire, nel corso della giornata, **una maggiore sensazione di sonnolenza e stanchezza diffusa.**



Soprattutto nel passare dall'inverno alla primavera, cambiano i ritmi luce/buio, cui il nostro corpo si è abituato nei mesi invernali. In più, le giornate si allungano e le temperature salgono, e spesso abbiamo più attività da svolgere. Ma possono anche avvenire cambi bruschi di temperatura, per cui malanni leggeri come raffreddore e tosse sono più frequenti.

Questa sensazione di stanchezza che ne può derivare viene definita **astenia.**

Il cambio di stagione è un periodo delicato per l'organismo umano e una fase di passaggio chiave sia per il sistema immunitario che per il cervello. Un calo delle energie psico-fisiche e un aumento dello stress sono abbastanza diffusi in questo momento di passaggio - anche perché veniamo da un periodo, quello freddo, di attività e movimenti più limitati, e il nostro organismo deve abituarsi adesso a un maggiore dispendio di energia.

Rinforzare il sistema immunitario con la corretta alimentazione e le abitudini di una vita sana è il primo passo.

L'IMPORTANZA DI UN SISTEMA IMMUNITARIO FORTE

Il **sistema immunitario** rappresenta la nostra prima difesa contro gli agenti esterni, e quindi anche contro i malanni stagionali e i possibili stress fisici dovuti al cambio di stagione. È **fondamentale rinforzare il sistema immunitario perché quando le difese sono fragili siamo più esposti alle infezioni.**

Ecco perché dobbiamo prenderci cura del nostro organismo e delle sue difese, in particolar modo per prepararci a momenti in cui sappiamo che il nostro organismo è più sotto stress, come ad esempio nel cambio di stagione. Il modo più immediato per farlo è **agire in maniera pratica e concreta sulle nostre abitudini quotidiane:**

- **Dieta** equilibrata e ricca
- **Addio cattive abitudini** (abuso di alcol e fumo)
- Controllare il **peso** corporeo e la **pressione** arteriosa
- **Dormire** regolarmente
- **Igiene** personale e controlli regolari

Se si segue comunque uno stile di vita sano, ma le difese non sono abbastanza forti, si può ricorrere a sistemi naturali o a **integratori** pensati specificamente per **rinforzare il sistema immunitario.**



I NOSTRI SUGGERIMENTI PER AFFRONTARE IL CAMBIO DI STAGIONE

Un aiuto dalle Vitamine **B** e **C**

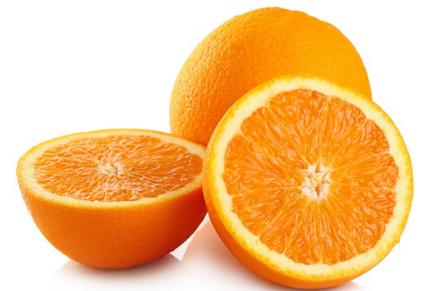
La nutrizione svolge un ruolo fondamentale - forse primario - nel mantenimento delle difese immunitarie e di un generale stato di benessere. Un buono stato nutrizionale, una dieta sana ed equilibrata che integri tutte le sostanze nutritive necessarie senza esagerazioni (una ogni tanto possiamo concedercela, chiaramente) contribuisce a prevenire la comparsa di malattie e l'immunodepressione.

La resistenza del sistema può essere aumentata con il giusto apporto di nutrienti e di **antiossidanti in grado di combattere i radicali liberi**. In particolare, con l'arrivo della primavera è importante **assumere vitamine del gruppo B**, che supportano il nostro metabolismo energetico, e **alimenti ricchi di vitamina C**, che contribuisce a ridurre stanchezza e affaticamento.

Ricordiamoci di integrare anche i giusti minerali come zinco, magnesio, ferro e potassio.

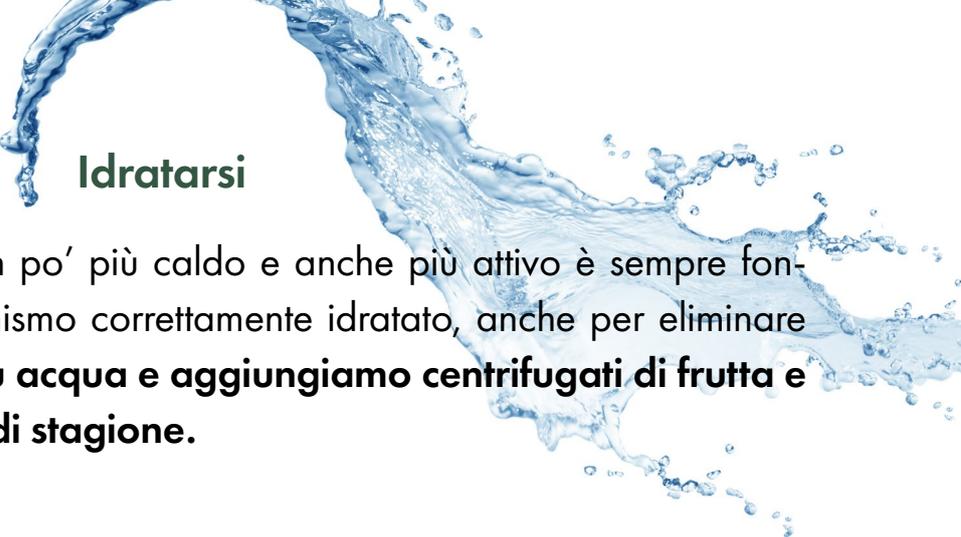
Vitamina C è molto presente nell'uva, peperoni, peperoncino, kiwi, agrumi, prezzemolo, rucola, ribes nero, crucifere

Vitamina B6: cereali e farine integrali, spinaci, broccoli, frutta secca e avocado. Insieme alla Vitamina B2 contribuisce a contrastare il senso di stanchezza e di affaticamento



Beta Carotene: albicocche, carote, zucca, prezzemolo, pomodori, broccolo, cavolo verde e nel fegato

Vitamina B12: uova, latte, formaggi, pesci grassi e frutti di mare. Favorisce il normale funzionamento del sistema immunitario e la formazione dei globuli rossi.



Idratarsi

Con l'arrivo di un periodo un po' più caldo e anche più attivo è sempre fondamentale mantenere l'organismo correttamente idratato, anche per eliminare scorie e tossine. **Beviamo più acqua e aggiungiamo centrifugati di frutta e verdura, o frullati di frutta di stagione.**

Fare attività fisica

Anche lo sport aiuta a rinforzare il sistema immunitario - se praticato in modo equilibrato e senza esagerare, e aiuta il nostro organismo a "risvegliarsi" per affrontare l'arrivo della nuova stagione. Un'attività fisica anche moderata può essere molto importante per stimolare le difese immunitarie - anche una semplice mezz'ora di camminata al giorno può essere sufficiente.



Può essere d'aiuto **organizzare regolarmente momenti di attività aerobica**, a bassa intensità e lunga durata (ma non necessariamente), per alcune volte durante la settimana, sfruttando la bella stagione e la possibilità di allenarsi all'aperto. Il movimento migliora la tolleranza al glucosio (riducendo il rischio di ammalarsi di diabete tipo2), ma aiuta anche a mantenere sotto controllo peso corporeo e pressione arteriosa, oltre al colesterolo. Aiuta così a prevenire l'ipercolesterolemia, l'ipertensione e riduce il rischio di malattie cardiache. In più, produce endorfine utili anche per combattere lo stress. Insomma, un **aiuto a tutto tondo per la nostra salute.**

Uno stile di vita sano non deve mancare

Adottare uno stile di vita sano è uno dei punti di partenza per vivere bene e in salute, per supportare il sistema immunitario in ogni stagione, e per affrontare al meglio l'arrivo della nuova. Questo significa **adottare una serie di comportamenti che abbracciano tutto il nostro vissuto**; ovviamente, anche le eccezioni alla regola e le esagerazioni fanno parte di uno stile di vita sano, ma solo se fatte ogni tanto.



SEGUIRE UNA **DIETA**
EQUILIBRATA



NON FUMARE
Il fumo infatti indebolisce
le nostre difese



NON ECCEDERE
CON **L'ALCOL**



DORMIRE A SUFFICIENZA,
nel sonno rielaboriamo le
proteine introdotte con la
dieta e le riutilizziamo per
combattere i potenziali
patogeni



OSSERVARE UNA
CORRETTA E SCRUPOLOSA
IGIENE PERSONALE

Evitare lo stress

Questo può essere il consiglio più difficile da mettere in pratica, perché non sempre dipende da noi gestire lo stress cui veniamo sottoposti, soprattutto quando, con l'arrivo della bella stagione, attività e impegni sembrano moltiplicarsi e le giornate non finire mai. **Lo stress psicofisico è però un potente fattore di indebolimento del sistema immunitario** e va perciò evitato il più possibile; indebolisce infatti i globuli bianchi e li rende meno reattivi nel combattere le infezioni.



Oltre a cercare di diminuire le occasioni di stress è **utile trovare delle "valvole di sfogo"** - queste saranno ovviamente diverse per ognuno, come può essere ascoltare o suonare musica, camminare o fare sport, hobby e attività creative e chi più ne ha più ne metta.

Scegliere i giusti integratori, se necessari

Quando la dieta e uno stile di vita sano non bastano a rendere più forte il sistema immunitario **si può pensare di ricorrere a sistemi naturali o a integratori** che integrino, per l'appunto, i nutrienti principali, come le Vitamine, i Sali Minerali e i micronutrienti (Zinco, Ferro, Selenio, ad esempio).



Esistono tante piante ed erbe dalle proprietà di supporto al sistema immunitario che può essere utile assumere per aiutare un sistema immunitario indebolito; lo stesso vale per determinati integratori alimentari.

È sempre importante ricordare, però, **se si intende assumere integratori, occorre affidarsi al proprio medico di fiducia.**

In genere i disturbi e le problematiche legate al cambio di stagione (come la stanchezza diffusa, possibili nausea o mal di testa), si dovrebbero risolvere nel giro di qualche giorno, o settimana al massimo - per dare il tempo all'organismo di abituarsi. Se si protraggono nel tempo, il consiglio è sempre quello di rivolgersi al proprio medico.

Affrontare un cambiamento, di qualunque genere, è spesso difficile e complicato, sia a livello mentale che fisico. Per affrontarlo al meglio è importante farsi trovare preparati, e questo può avvenire se manteniamo delle corrette abitudini, alimentari e di vita, lungo tutto l'anno, e se impariamo a conoscere il nostro corpo e le nostre emozioni. In questo modo possiamo adeguarci più facilmente ai cambiamenti ambientali e **affrontare con maggiore serenità il periodo del cambio di stagione.**

HAI GIÀ PROVATO **Resvis** ?

Quando la dieta e uno stile di vita sano non bastano a supportare il sistema immunitario si può pensare di ricorrere a integratori che aiutino ad assumere i nutrienti principali. È sempre importante ricordare però che se si intende assumere integratori di supporto al sistema immunitario occorre affidarsi al proprio medico di fiducia.

Resvis è una linea di integratori alimentari formulata appositamente per aiutare le naturali difese dell'organismo, tutto l'anno, anche in caso di sintomi influenzali o raffreddore.



RESVIS FORTE XR

Favorisce le difese naturali dell'organismo, anche in caso di sintomi influenzali e raffreddore.

RESVIS XR

Contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario e alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo.



RESVIS FLUID XR

In caso di tosse grassa.

ALFASIGMA 