

BIOS  LINE

PRIMAVERA
2011

Guida al benessere naturale

Ci rinnoviamo con brio.

I.P. 03/2011

BIOS  LINE

Servizio Clienti: n. verde 800-015142 - biosline.com



Bios Line ha installato un impianto fotovoltaico per la produzione di Energia Verde, ed ha aderito al progetto ImpattoZero® di LifeGate per la riduzione e la compensazione di CO₂.



Bios Line dice no ai test sugli animali.

Bios Line. Natura che funziona.

BIOS  **LINE**
Natura che funziona



Con l'aria di primavera arriva il nuovo!

I primi tepori, dopo questo inverno così lungo e freddo, fanno schiudere le gemme sugli alberi e aprono il nostro cuore all'ottimismo. Finalmente è arrivata la primavera! E subito vien voglia di riscoprire la natura, con gite in campagna e passeggiate nel verde. E anche, perché no, di assecondare quell'istinto "naturale" che ci spinge a rinnovare le energie, alleggerire la linea, migliorare il nostro aspetto.

Eh sì, cari amici, come vedete anche noi di Bios Line siamo stati contagiati dallo spirito della primavera e abbiamo deciso di rinnovare il look della Guida al Benessere. La troverete più fresca e colorata (a proposito, fateci sapere cosa ne pensate!) e, naturalmente, più ricca di curiosità, consigli utili e tante belle novità.

Ai posti d'onore trovate il Programma Ultra Pep, che si arricchisce di praticissimi pasti sostitutivi messi a punto dalla Ricerca Bios Line per chi è alle prese con qualche chilo di troppo. Associati a una buona Dieta Mediterranea ipocalorica vi daranno una mano a scoprire finalmente il piacere della leggerezza... nel piatto e sulla bilancia!

Altre novità vi attendono sul fronte dell'equilibrio nervoso, con uno speciale integratore a base di Iperico, e su quello della linea con due formule all'avanguardia per il trattamento degli inestetismi della cellulite.

Non dimentichiamo i classici rimedi erboristici per liberarsi dalle tossine (un vero must di primavera) e i "tiramisu" vegetali di cui in questa stagione abbiamo tanto bisogno.

Insomma cari amici, ancora una volta la nostra Guida vi accompagnerà nel cammino del benessere e dell'armonia corpo e mente. Vi auguriamo una primavera in gran forma!

Lo Staff Bios Line

Indice



Armonia e buonumore

VitaCalm Iperico	p. 6
Minerali Marini	p. 8

Linea e bellezza

PhytoDepura	p. 10
Ultra Pep	p. 12
Cell-Plus Alta Definizione	p. 14

Una pianta in primo piano

<i>Fumaria officinalis</i>	p. 16
BetaSun	p. 18
BioKap Antiforfora	p. 20

Energia e benessere

Bio45	p. 22
Enerplus	p. 24
Omega 3/6	p. 26
NeoDonna Ciclodol	p. 28

Equilibrio intestinale

Flora Balance Daily	p. 30
---------------------------	-------

Le informazioni contenute in questo opuscolo hanno carattere puramente divulgativo e non sostituiscono in alcun modo il consiglio del medico. I curatori di questo opuscolo non si assumono alcuna responsabilità per eventuali conseguenze derivanti da un uso differente da quello puramente divulgativo delle informazioni fornite.

VitaCalm® Iperico

Su di spirito con la pianta "scacciadiavoli"

CONTIENE

Tavolette Iperico, Rhodiola rosea, Passiflora, L-Triptofano, Magnesio.

Gocce Iperico, Rhodiola rosea, Passiflora, L-Triptofano.

QUANDO SCEGLIERLO

Per coloro, che corrono tutto il giorno e si caricano di responsabilità, ansie e sbalzi d'umore sono sempre in agguato. In particolare modo in primavera, quando la stanchezza della routine comincia a farsi sentire ed è più facile essere colti da momenti di depressione o di eccessivo nervosismo.

Ma per fortuna la natura benevola è sempre pronta a dare una mano: gli estratti di piante tiramisù, come quelle contenute nella formula di **VitaCalm Iperico** possono aiutare a volgere il barometro dell'umore sul bel tempo, con un'azione al tempo stesso rilassante ed energizzante.

Idea benessere!

Il segreto della calma energia Le sfide, nella vita di oggi, sono tante e quotidiane: ecco perché, se non teniamo i nervi a posto, rischiamo di saltare per aria. La "calma energia" sembra una contraddizione ma non lo è.

Infatti si può essere energici ma non iperstimolati (come dopo tanti caffè, per esempio) e al tempo stesso tranquilli, pronti ad agire con lucidità. Questo obiettivo è alla portata di tutti e si può ottenere con il lavoro su se stessi e, perché no, l'aiuto delle erbe. Provateci!



PERCHÉ FA BENE

VitaCalm Iperico agisce grazie alla sinergia di un complesso di estratti vegetali e sostanze funzionali tra cui spicca l'Iperico, pianta dall'indiscussa efficacia nei confronti dell'umore. Una lunga e consolidata tradizione, che risale addirittura a Greci e Romani, attribuisce a questo fiore (*Hypericum perforatum*) la capacità

Tavolette:
30 tavolette € 18,00

Gocce:
100 ml € 14,00



Fornisce 234 mg di Iperico al giorno, pari a 700 mcg di ipericina, il massimo dosaggio consentito dal Ministero della Salute per questo tipo di prodotto.

di alleviare gli stati di malinconia e preoccupazione, al punto che nel Medioevo veniva chiamato "erba scacciadiavoli". Poi, in tempi recentissimi, la riscoperta scientifica: l'attività dell'ipericina, la principale sostanza attiva estratta dall'erba nell'umore nero, è stata riconfermata da numerosissimi studi. Questi dati, uniti alla sicurezza della pianta e alla presenza nella formula di altri estratti stabilizzanti dell'equilibrio nervoso, fanno di **VitaCalm Iperico** un'integrazione utile quando l'umore è ballerino.

Sotto la lente

La Rhodiola rosea è una delle più affascinanti scoperte del mondo erboristico. Questa pianta originaria della Russia è un valido adattogeno: contrasta l'affaticamento fisico e mentale, potenzia la memoria e aiuta anche a migliorare le prestazioni fisiche nello sport. Come non bastasse, dà una mano a dimagrire perché calma la fame nervosa.



Minerali

Dal mare gli elementi chiave per riequilibrare l'organismo

CONTIENE

Cal-Mag-Zinc Marino Calcio (corallino, citrato) Magnesio (marino, citrato) e Zinco (solfato, gluconato), Vitamine B6, C e D3.

Calcio Marino Calcio (corallino, pidolato e citrato), Vitamina D3, Bambù.

QUANDO SCEGLIERLO

Ci sono momenti della vita in cui il nostro corpo è più fragile. Stagioni di passaggio come la menopausa, o frangenti particolari, per esempio in fase di grande stress e invecchiamento precoce. È in queste occasioni che i minerali rivelano tutta la loro preziosa utilità. I minerali infatti rappresentano il "tessuto" della vita. Indispensabili per molte funzioni biochimiche, vanno necessariamente assunti con la dieta perché l'organismo non è capace di fabbricarli.

Ma la nostra tavola ne è spesso carente, ecco perché è utile rivolgersi agli integratori. I preparati **Calcio Marino** e **Cal-Mag-Zinc Marino** Bios Line sono indicati in particolare in fase di pre e menopausa per contrastare l'indebolimento di denti e ossa e il calo dell'umore e delle difese tipici di questo periodo.

Idea benessere!

Fitness? Sì, ma all'aperto Il fitness è un toccasana per le ossa ma se lo fate outdoor moltiplicate i benefici. Succede perché la luce solare favorisce la sintesi della Vitamina D, fondamentale per lo scheletro. Per garantirsi il giusto apporto di luce gli esperti consigliano di esporre almeno il 25 per cento del corpo per almeno dieci minuti due-tre volte alla settimana in tutte le stagioni. Come si raggiunge questa percentuale? Con la regola del 9: il viso rappresenta il 9 per cento della superficie corporea, e così pure ogni braccio. Il 18 ogni gamba, il 18 schiena e addome.

8

Cal-Mag-Zinc Marino:
60 tavolette € 14,00

Calcio Marino:
60 tavolette € 11,50



Le formule sono arricchite da vitamine ed estratti vegetali che completano l'attività dei minerali.

PERCHÉ FA BENE

L'origine naturale dagli ambienti marini, dove i minerali si trovano in abbondanza e combinati in forme facilmente assimilabili, rende i preparati Bios Line particolarmente attivi. In più, queste formule si avvalgono della presenza di ingredienti erboristici che ne migliorano ulteriormente efficacia e biodisponibilità. Il preparato di **Calcio Marino**, per esempio, è aggiunto oltre che da Vitamina D3 anche da estratto di Bambù, una pianta molto ricca di silicio: entrambe queste sostanze facilitano l'assorbimento del calcio. La formula **Cal-Mag-Zinc Marino** invece contiene vitamine sinergiche ai tre elementi minerali come la C, B6 e D3.

Sotto la lente

Il Calcio corallino Si dice che uno dei segreti della mitica longevità degli abitanti dell'isola di Okinawa, in Giappone, sia un'acqua potabile particolarmente ricca di Calcio corallino proveniente dalla barriera corallina attorno all'isola. Vera o meno la leggenda, è un fatto che il Carbonato di calcio, che costituisce lo scheletro dei coralli per l'85 per cento, è tra le forme più biodisponibili di questo minerale. E non serve solo a rafforzare ossa e denti, ma anche per alcalinizzare il sangue, il che è un ottimo fattore di benessere. Il Calcio corallino nel prodotto Bios Line è estratto con un procedimento rispettoso per l'ambiente.

9

PhytoDepura®

Un cocktail tutto verde per dire addio alle tossine

CONTIENE

Bustine: Cardo mariano, Carciofo, Fumaria, Bardana, Betulla, Aloe, Curcuma.

Drink: Cardo mariano, Carciofo, Fumaria, Bardana, Betulla, Anice, Aloe.

QUANDO SCEGLIERLO

La primavera è la stagione del rinnovamento, che in natura vuol dire bellezza. Sbocciano i fiori, l'erba è più verde... Ma a noi esseri umani reduci da un anno di stress, inquinamento e, purtroppo, alimentazione frettolosa e poco curata, capita di trovarsi tutt'altro che attraenti: gonfiori, pelle spenta, occhi cerchiati, piccoli disturbi come il mal di testa... È in questi casi che un periodo di depurazione dà il meglio. **PhytoDepura** è la formula ideale perché contiene le sostanze funzionali più utili. Associata a una buona dieta questa "pulizia di primavera" vi farà sentire davvero rinnovate, con una carica di freschezza, energia e perché no bellezza senza pari.

Idea benessere!

Porta in tavola i carciofi La saggezza della natura ci regala, in questa stagione, un ortaggio davvero speciale. È il carciofo, non proprio una bellezza con le sue spine, ma eccezionale per disintossicare il fegato grazie alla presenza di principi amari (cinarina). Oltre ad attivare il flusso di bile e decongestionare il fegato (contribuendo ad abbassare il colesterolo), il carciofo ha pochissime calorie e una buona quota di Inulina, ideale per rivitalizzare la flora intestinale. Consumate questi ortaggi crudi o cotti, evitando le ricette più elaborate. Una buona idea invece è riutilizzare l'acqua di cottura per preparare il risotto: anche se un po' amara è ideale come depurativo. Ancora, se disponete di carciofi bio usate le foglie per preparare tisane disintossicanti: sono la parte dell'ortaggio dove si concentrano maggiormente le sostanze funzionali.



Bustine:
16 bustine € 15,00

Bustine:
Confezione Convenienza
30 bustine € 22,50

Drink:
500 ml € 20,00

Estratti vegetali noti per favorire la fisiologica attività depurativa dell'organismo..

PERCHÉ FA BENE

PhytoDepura agisce anzitutto sul fegato, lo straordinario laboratorio chimico che ha il compito di neutralizzare tutte le tossine, da quelle dell'inquinamento e del cibo ai farmaci. Il fegato lavora molto, soprattutto nei cambi di stagione, e le piante come Cardo mariano, Carciofo, Fumaria lo aiutano migliorando la secrezione e il flusso della bile, il fluido che provvede ad allontanare la frazione liposolubile di tossine già "trattate" dal fegato. La curcumina presente nella Curcuma favorisce invece l'attività delle cellule di Kupffer epatiche che distruggono le particelle dannose. Quanto alla Bardana, purifica la pelle, l'Aloe vera fornisce benessere dell'intestino e la Betulla è un efficace drenante renale. **PhytoDepura** si trova in comode **Bustine** e in **Drink** pronto da bere. L'ideale è sciogliere una bustina o un misurino del Drink in una bottiglia d'acqua e berla durante la giornata.

Sotto la lente

Il Cardo mariano Pianta erbacea, parente stretta del carciofo, il Cardo mariano (*Silybum marianum*) è considerato uno dei migliori epatoprotettori. Usato fin dai tempi più antichi, citato nella Bibbia e nei celebri erbari rinascimentali, deve alla Silimarina, presente nei semi, le sue notevolissime proprietà nei confronti del fegato. Contrasta l'accumulo di sostanze tossiche quali alcol, fumo e farmaci, combatte i radicali liberi tanto che viene usato normalmente in ambito erboristico per le problematiche epatiche e come disintossicante.

UltraPep®

Le formule "pronto uso" che (con la dieta) alleggeriscono la figura

CONTIENE **Barretta Ciock:** 12 vitamine, 11 minerali, proteine ed estrusi di Soia e Fibre alimentari. *Gusto cioccolato.*

Frullato: 12 vitamine, 11 minerali, proteine della Soia e Pisello, Fibre alimentari e Alga Klamath. *Gusti: biscotto e carota-banana.*

QUANDO SCEGLIERLO La prova bikini si avvicina a grandi passi, con le relative ansie. E molte donne sono in cerca del rimedio miracoloso per perdere i chili accumulati nel corso dell'inverno. Purtroppo, i miracoli in questo campo non esistono! Ma c'è il modo, con attenzione e un po' di disciplina, di rimettersi in linea velocemente. Basta affiancare un integratore specifico a una dieta ipocalorica, ma bilanciata e completa di tutti i nutrienti secondo lo stile mediterraneo, approvato da tutte le autorità sanitarie e diventato addirittura Patrimonio dell'Unesco. I pasti sostitutivi **UltraPep**, nelle versioni **Barretta Ciock** e **Frullato**, sono nati dalla Ricerca Bios Line proprio con questo scopo: le loro formule gustose e saziante permettono il controllo del peso senza troppi sacrifici.

Idea benessere!

Dieta mediterranea superstar Spaghetti al pomodoro, olio d'oliva, pesce fresco. La dieta di casa nostra e di tutti i paesi che si affacciano sul Mediterraneo è così "buona" che si è meritata un premio: lo scorso novembre l'Unesco l'ha nominata Patrimonio immateriale dell'umanità. Il merito è dei benefici per la salute di questo modello alimentare: i dati delle ricerche scientifiche, realizzate fin dagli anni Cinquanta, ne ribadiscono infatti il valore preventivo nei confronti dei principali disturbi del nostro tempo, ad esempio, quelli cardiocircolatori e metabolici. Il problema è che nel tempo la nostra dieta è molto cambiata, avvicinandosi (nel peggio) al modello americano, con troppa carne e grassi. Dunque, occorre fare marcia indietro rivalutando cereali integrali, frutta e verdura e pasti semplici. Altrimenti i benefici vanno a farsi benedire.

I prodotti devono essere impiegati nell'ambito di una dieta ipocalorica adeguata che deve comprendere necessariamente anche altri alimenti in quantità sufficiente (per un totale di 1000 -1200 kcal). È importante mantenere un adeguato apporto di liquidi durante la giornata.

Barretta Ciock:
4 barrette da 35 g
€ 13,50

Frullato:
6 buste da 26 g
€ 16,00



Pasti sostitutivi gustosi, bilanciati, pratici e sazianti.

PERCHÉ FA BENE

Fermo restando che, per dimagrire, non c'è niente di meglio di una dieta corretta (soprattutto quando i chili da perdere sono tanti) i pasti sostitutivi sono una buona soluzione in molti casi. Pratici e saziante, vengono incontro alle esigenze di chi è a dieta ma, per esempio, non sa cosa mangiare nella pausa pranzo dell'ufficio. Oppure vuole rimediare con un pasto leggero a una cena troppo abbondante: in questi casi piuttosto di saltare il pasto (che rallenta il metabolismo) è molto meglio ricorrere a un paio di barrette (217 calorie) o un frullato. Le barrette e i frullati **UltraPep** hanno una composizione bilanciata e completa in macronutrienti (carboidrati, proteine, grassi) e micronutrienti.

Sotto la lente

La Soia. *Glycine max*, è un legume di origine orientale che ormai ha conquistato anche le nostre latitudini. Merito delle sue virtù, che sono soprattutto l'elevata presenza di proteine (35% circa contro il 27 medio dei legumi nostrani), e per contro il basso apporto di grassi che ne fanno un ingrediente ideale nei programmi dimagranti. In più contiene fibre e minerali: sapevate che è il legume più ricco di calcio?

Cell-Plus® Alta Definizione

Rimodellare le curve con le creme ad "Alta Definizione"

CONTIENE

Crema Cellulite* Recente: Attivatore di Snellimento**, Alga Sphacelaria, Caffaina, Carnitina ed Escina

Crema Cellulite* Avanzata: Attivatore di Snellimento**, Alga Sphacelaria, Caffaina, Carnitina e Alga Aosa

QUANDO SCEGLIERLO

Con i primi caldi si scoprono le gambe, ed ecco che l'occhio impietoso di molte donne cade su cuscinetti e buccia d'arancia che, chissà come, sono "spuntati" durante l'inverno. È il caso allora di correre ai ripari con due nuovissimi prodotti Alta Definizione del sistema **Cell-Plus**. Si tratta della **Crema Cellulite***

Recente e della **Crema Cellulite* Avanzata**. La prima è indicata per il trattamento della cellulite* in fase iniziale con caratteristiche specifiche: gonfiore e pesantezza degli arti, buccia d'arancia, adiposità localizzate. La seconda è rivolta invece a chi ha problemi di cellulite* con pelle "a materasso", tessuti rilassati e adiposità localizzate.

Idea benessere!

L'acqua che elimina l'acqua La cellulite*, si sa, si combatte anche con l'alimentazione. Prima mossa, ridurre al minimo il sale (una buona idea è, semplicemente, non mettere in tavola la saliera) ed evitare salumi, formaggi stagionati e piatti conservati. Il sale infatti favorisce la ritenzione idrica: i tessuti si infarcano di liquidi difficili da smaltire. Seconda mossa, bere molto. L'acqua stimola l'attività renale e il ricambio, e contribuisce a eliminare i liquidi in eccesso. Quando bere? Fatelo al mattino a digiuno e tra i pasti, dando la preferenza ad acqua naturale non gassata, tisane, spremute, centrifugati. No invece ai succhi di frutta: tutto lo zucchero che contengono - forse non lo sapevate - provoca a sua volta ritenzione idrica.

Il consiglio

Grazie alla loro particolare Texture attiva le Creme Cellulite Alta Definizione si distribuiscono con un breve e piacevole massaggio.*

Crema Cellulite* Recente:
200 ml € 28,50

Crema Cellulite* Avanzata:
200 ml € 28,50



Con Attivatore di Snellimento: +70% efficacia riducente¹.
Non contengono Fucus.**

¹ Valori medi dopo 4 settimane di trattamento. Test in vivo effettuato su 20 volontari.

PERCHÉ FA BENE

La formula delle nuove Creme Cellulite* Bios Line si avvale di un concetto davvero rivoluzionario: l'Attivatore di Snellimento**.


L'efficacia dei prodotti è potenziata da un innovativo estratto marino (il *Crithmum maritimum*) che ha la proprietà riconosciuta di favorire la produzione di speciali peptidi, le betaendorfina a livello cutaneo. Queste sostanze naturali, agiscono come veri attivatori snellenti**, agendo sui principi attivi incrementando del 70% la loro azione riducente¹. Sotto l'effetto di queste sostanze infatti le cellule adipose non aumentano di volume. Naturalmente alla base dell'efficacia delle **Crema Cellulite* Recente e Avanzata** esiste come sempre una sinergia di sostanze funzionali, tra cui spiccano Alga Sphacelaria, Caffaina, Carnitina, Alghe azzurre e Alga Aosa.

Sotto la lente

L'Alga Sphacelaria L'Alga Sphacelaria è un'alga bruna amica della linea. Con la sua curiosa forma a pompon è chiamata la "scopa" del mare e può fare lo stesso con i depositi di grassi. Infatti la ricerca ha individuato in quest'alga tipica del Mediterraneo sostanze funzionali in grado di limitare la formazione degli Adipociti, le cellule di grasso. Inoltre attiva la formazione del collagene e può rendere i tessuti più tonici e levigati.

Fumaria officinalis

Fumaria, l'elisir vegetale amico del fegato e delle vie biliari



La Fumaria (*Fumaria officinalis*) è una piantina comunissima nei nostri campi che da aprile fiorisce con piccoli fiori graziosi di un rosa porpora. Il nome viene dall'odore di fumo e fuliggine che l'erba emana quando viene sfregata, producendo abbondante lacrimazione. Così, anticamente, il suo succo veniva usato, applicandolo agli occhi, per "schiarire la vista".

Ma gli impieghi salutistici più recenti e universali della Fumaria riguardano la sfera epatica. Ecco perché questa pianta è tra le componenti di primo piano nelle preparazioni erboristiche disintossicanti (**PhytoDepura** di Bios Line). Flavonoidi, alcaloidi, principi amari, acido fumarico sono le sostanze attive isolate nella Fumaria e responsabili della sua azione benefica sul fegato e le vie biliari.

In pratica, gli estratti normalizzano la secrezione della bile (se è ridotta viene aumentata e viceversa) e calmano gli spasmi grazie al loro effetto lenitivo.



Ma l'aspetto più interessante è che, agendo in modo così completo sul fegato (la centralina di disintossicazione del nostro corpo) la Fumaria porta benefici in altri distretti, per esempio a livello di pelle (acne, dermatiti), di apparato digerente (stitichezza, pesantezza postprandiale, meteorismo, alitosi). Ma il fegato, ci spiega questa volta la tradizione cinese, è anche l'organo collegato energeticamente al sentimento della collera. Quando non è in buon equilibrio si diventa facili prede di nervosismo, irritabilità, stanchezza e stress.

E non è forse vero che anche la nostra tradizione (sulla base dell'antica medicina ippocratica) ci rimanda espressioni come "verde di bile", "mangiarsi il fegato per la rabbia" e così via? In parole povere, se vi accorgete di arrabbiarvi facilmente senza motivo prendetevi cura del vostro fegato anche godendovi una bella passeggiata nel verde. Relax e aria pura saranno un toccasana.

BetaSun® Bronze

Abbronzatura più intensa e pelle più protetta.

CONTIENE

Capsule: Oleolito di Carota, L-Tirosina, Acido Pantotenico, Licopene, Vitamina E, Beta-Carotene.

Drink: L-Tirosina, Riboflavina, Acido Pantotenico, Extramel-D* (SOD), Vitamina E, Beta-carotene, Licopene, Calendula, Succo di Carota, succo di Melone. *Gusto tropical.*

* Estratto da Melone

QUANDO SCEGLIERLO

Una pelle liscia e dorata, c'è poco da fare, fa bella ogni donna. Ma è anche vero che il sole può insidiosamente trasformarsi da amico in nemico se non ci si prepara adeguatamente. Allora l'epidermide si scotta e invecchia precocemente, con rughe e macchie. Per prevenire questi inestetismi, o semplicemente per accelerare l'abbronzatura, la ricerca Bios Line ha messo a punto due prodotti *ad hoc* nella Linea BetaSun. **BetaSun Bronze Capsule** è l'integratore specifico per iniziare a proteggere e preparare la pelle al sole, mentre **BetaSun Bronze Drink** è indicato per intensificare la tintarella quando già vi esponete.

Il consiglio

Per i primi week-end di sole iniziate con un flaconcino di BetaSun Bronze il giovedì, applicate su viso e corpo l'Acceleratore dell'Abbronzatura +65% più una protezione adeguata della linea Sun di Nature's, marchio di Bios Line: vi abbronzerete più rapidamente con la pelle protetta.

Idea benessere!

Il melone ti fa bella Fresco, profumato, leggero il melone è uno dei frutti più amati. E a ragione perché, oltre a essere un ottimo passepartout in cucina (un piatto di prosciutto e melone sazia lo stomaco e i sensi e si prepara in pochi istanti) è una miniera di sostanze amiche del benessere e della bellezza. Gli scienziati infatti lo considerano eccezionale per il rapporto nutrienti-calorie: con sole 150 calorie una porzione media di mezzo chilo dà ottimi livelli di Carotenoidi, antiossidanti preziosissimi per la pelle. In più contiene Potassio in abbondanza e buone dosi di Vitamina C. Che volere di più?

Capsule:
60 capsule € 16,50

Drink:
12 flaconcini
da 10 ml € 17,50



Associazione L-Tirosina + Licopene e SOD (nel drink) estratta dal Melone.

PERCHÉ FA BENE

A livello della pelle, i raggi solari provocano la produzione di radicali liberi, molecole molto aggressive che favoriscono i processi di invecchiamento. Oggi sappiamo che le armi più efficaci per contrastarli sono gli antiossidanti, sostanze contenute in molti vegetali, e la ricerca scopre sempre nuove sostanze attive in questo senso. Licopene, Beta-carotene e Vitamina E (li trovate nelle formule di **BetaSun Bronze**), sono potenti antiossidanti. Nella composizione del nuovo **Drink** invece si aggiungono altre sostanze come gli estratti di Calendula e il SOD (superossidodismutasi), per aumentare la protezione in fase di esposizione solare.

Sotto la lente

Il Licopene All'inizio è il Pomodoro, l'ortaggio rosso che tutti amiamo, crudo, in pommarola o sulla pizza. Praticamente un simbolo della nostra bella Italia. In questo gustoso amico della tavola si nasconde una miniera di antiossidanti, primo fra tutti il Licopene di recente scoperta. Questo pigmento rosso che appartiene alla numerosa famiglia dei carotenoidi ha una elevata attività antiossidante, superiore a quella del Beta-carotene. Potete assicurarvi buone dosi di Licopene portando in tavola pomodori ben maturi e consumandoli conditi con un buon olio di oliva: anch'esso facilita l'assimilazione di questa sostanza.

BioKap® Bellezza

Stop alla forfora con gli estratti naturali che la combattono dolcemente

CONTIENE

Lozione Antiforfora e Cute Grassa: Cactus, Agave, Bardana*, Mentolo, Elicriso o.e., Rosmarino* e Melaleuca*.

Shampoo Antiforfora: Salice, Elicriso, Rosmarino* o.e., Melaleuca alternifolia* o.e., Mentolo, Cactus, Ribes*, Agave.

*da agricoltura biologica

QUANDO SCEGLIERLO

Ai cambi di stagione, e in primavera in particolare, può capitare di ritrovarsi sugli abiti gli antipatici "fiocchi" bianchi della forfora. Dovuta a una desquamazione anomala del cuoio capelluto, la forfora, che spesso si accompagna a cute grassa. Certo è che, invece, può essere caratterizzata oltre che dal prurito, anche da sgradevoli problemi estetici. La **Lozione Antiforfora e Cute Grassa** e lo **Shampoo Antiforfora** della Linea BioKap Bellezza permettono di tenere efficacemente sotto controllo il problema.

Idea benessere!

Occhio alle intolleranze La medicina popolare ha sempre visto nella forfora uno "sfogo" dovuto a un'organismo intossicato. Oggi sappiamo che la pelle si assume effettivamente il ruolo di via d'uscita delle tossine quando gli altri emuntori (fegato, reni) sono sovraccarichi. Ecco allora che un periodo di alleggerimento della dieta può solo aiutare a migliorare il fastidioso inestetismo. Evitate soprattutto i prodotti da forno lievitati: sembra che l'intolleranza al frumento e ai lieviti sia causa frequente di fastidi cutanei e forfora.

PERCHÉ FA BENE

Estratti d'erbe profumate, dal delicato effetto lenitivo, sono alla base dei due prodotti **BioKap Bellezza**, specifici per chi ha problemi di forfora. Dalla formulazione a base di estratti vegetali, senza parabeni, senza PEG (polietilenglicole) e siliconi, i prodotti antiforfora sono un grande aiuto per chi si ritrova con la cute troppo grassa e irritata.



Lozione Antiforfora e Cute Grassa:
50 ml € 18,00

Shampoo Antiforfora:
200 ml € 10,00



Senza SLS e SLES, Senza Parabeni, Senza PEG, Senza Siliconi, Nickel Tested.
Lo Shampoo contiene tensioattivi dolci che rispettano il naturale film idrolipidico cutaneo.

Nella **Lozione Antiforfora e Cute Grassa**, Cactus e Agave, piante succulente dalle riconosciute proprietà idratanti, si affiancano a Bardana e Rosmarino (da coltivazione biologica) capaci di regolare il livello di sebo della cute. Il Mentolo rinfresca e la Melaleuca (o Tea Tree) crea un ambiente sfavorevole alla proliferazione di funghi e batteri. Importante anche l'Elicriso per le sue proprietà calmanti, contenuto anche nello Shampoo. Nell'insieme i due prodotti, usati in successione, lasciano una piacevole sensazione di freschezza e un cuoio capelluto più morbido e vitale.

Sotto la lente

L'Elicriso, *Helychrisum italicum*, è una piantina selvatica tipica della macchia mediterranea, il cui nome deriva dal greco "sole d'oro". I fiori di un giallo luminoso assomigliano infatti a piccoli soli, e hanno un intenso profumo aromatico che si sprigiona quando le corolle vengono sfregate tra le dita. Ricca di antiossidanti e di oli essenziali la pianta dell'Elicriso è un toccasana per la pelle, con proprietà lenitive riconosciute nei confronti di alcune problematiche cutanee. L'olio essenziale, contenuto nel trattamento antiforfora di BioKap Bellezza, aiuta a lenire la pelle irritata.

Bio45®

Tutto il meglio dei vegetali bio per rimettersi in pista

CONTIENE

15 Vitamine: Betacarotene, Vit. D3, Vit. E, Vit. B1, Vit. B2, Vit. PP, Acido Pantotenico, Vit. B6, Biotina, Acido Folico, Vit. B12, Inositolo, PABA, Colina, Vit. C.

11 Minerali: Ferro, Calcio, Magnesio, Zinco, Manganese, Rame, Iodio, Selenio, Cromo, Silicio, Fosforo.

19 Fitonutrienti (da Agricoltura Biologica): Albicocca, Arancio, Ananas, Banana, Bietola rossa, Carota, Echinacea, Fragola, Lampone, Limone, Mela, Pisello, Pomodoro, Prugna, Rooibos, Spinaci, The verde, Zucca, alga Spirulina.

QUANDO SCEGLIERLO

La vita impegnativa di oggi e i ritmi accelerati a volte non ci permettono di recuperare. E spesso una dieta frettolosa, con panini al bar, non migliora la situazione. Allora al nostro corpo vengono a mancare molte sostanze preziose, come le vitamine, i minerali e gli antiossidanti. Risultato, stanchezza e debolezza sono in agguato. **Bio45**, con la sua carica di estratti ricchi di vitalità, aiuta a superare questi cali di efficienza e, grazie alla sua totale naturalità, è utile anche in gravidanza o durante l'allattamento. Prescelto dagli sportivi, si può assumere nei periodi di convalescenza, durante periodi di particolari impegni fisici e psichici o in presenza di diete non equilibrate.

Idea benessere!

Il buon giorno si vede dal... miele

Mangiate in qualche modo? Un integratore può aiutarvi a superare cali di energia dovuti a una cattiva alimentazione. Ma l'ideale è cambiare le abitudini alimentari. Cominciate dalla colazione. Non un caffè e via, ma qualcosa di più sostanzioso come una spremuta o un buon centrifugato, accompagnato da un paio di fette di pane con un velo di miele. Secondo i nutrizionisti questo alimento non solo dà energia ma con il suo sapore dolce naturale allenta l'ansia e aiuta a entrare senza stress nel ritmo produttivo della giornata. Sceglietelo in base al sapore e agli effetti.



50 tavolette:
€ 14,00

100 tavolette:
€ 22,00



Il primo integratore multivitaminico, multiminerale e multivegetale certificato Bio. Micronutrienti utili per sovraccarico e sport.

PERCHÉ FA BENE

Bio45 si chiama così perché contiene un mix calibrato e sinergico di 45 sostanze naturali, tra vitamine, minerali e estratti vegetali. Fornisce all'organismo gli elementi che vengono "bruciati" rapidamente nelle situazioni di surmenage, come le vitamine del gruppo B, e importanti antiossidanti come le vitamine C ed E e il Selenio. I 19 fitonutrienti estratti da frutta e ortaggi, ricchissimi di fattori vitali, hanno l'ulteriore garanzia della provenienza dall'Agricoltura Biologica.

Il consiglio

Dato che il nostro organismo ha un ciclo di 24 ore e non riposa mai, si raccomanda, per ottenere i risultati migliori, di distanziare l'assunzione delle 2-4 tavolette di Bio45 nell'arco della giornata, prendendole ai pasti principali.

Sotto la lente

Frutta e verdura Bio Dall'Albicocca alla Zucca con la loro ricchezza di carotenoidi, senza dimenticare i frutti rossi come Fragole, Bietole e pomodori. E molto ancora. Tutta la generosità della natura è concentrata in **Bio45**. Un integratore che, ricorrendo a vegetali da colture biologiche, è al sicuro da pesticidi, fertilizzanti chimici e metalli pesanti. Le numerose ricerche hanno anche confermato che i prodotti bio sono più ricchi di vitamine e antiossidanti di quelli convenzionali. E, non ultimo, queste colture proteggono il nostro Pianeta!

EnerPlus®

Un pieno di vitalità per affrontare lo stress di tutti i giorni

CONTIENE

Adulti: Fructolysat® di Ribes nero, Pappa Reale, Miele, Matè, Ginseng, Eleuterococco e Ginkgo.

Noni: Fructolysat® di Ribes nero, Pappa Reale, Miele, Noni, Matè ed Eleuterococco. SENZA GINSENG e GINKGO.

QUANDO SCEGLIERLO

La primavera è sempre stata la stagione in cui più si fa sentire la stanchezza. Strascichi di disturbi invernali e accumulo di stress si traducono in nervosismo, sonnolenza, inappetenza e cali di efficienza. Secondo gli esperti conta anche il fatto che questo passaggio è l'inizio di un nuovo ciclo annuale che richiede all'organismo un maggior impegno di energie.

Ma per fortuna il mondo delle piante offre soluzioni efficaci per le pile scariche. La Linea **EnerPlus** vi propone concentrati di energia in comodi flaconcini pronti all'uso, con formule specifiche per le diverse situazioni. La loro caratteristica è di agire rapidamente a livello sia fisico sia mentale.

Il consiglio

Gli studi hanno dimostrato che, rispetto a un apporto continuato di ricostituenti, sono preferibili trattamenti a cicli (20 giorni poi 10 di pausa) che attivano le energie in modo più efficace. Optate per questa soluzione.



Idea benessere!

Adattogeno, cioè antistress Con l'arrivo alle nostre latitudini di piante esotiche dalle proprietà rivitalizzanti come il ginseng o l'eleuterococco, anche il vocabolario del mondo erboristico si è arricchito del nuovo termine "adattogeno". Che significa? Coniato dal farmacologo russo Lazarev nel 1947 questo termine si riferisce a sostanze naturali capaci di aumentare la resistenza e la capacità di adattamento dell'organismo nei confronti degli agenti stressanti, combattendo per esempio la stanchezza dei cambi di stagione e favorendo il recupero da situazioni di difficoltà psicofisica.

Adulti:
12 flaconcini
da 10 ml € 18,00

Noni:
12 flaconcini
da 10 ml € 18,00



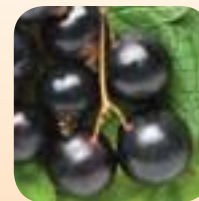
Con Fructolysat® di Ribes nero, fruttolysato di frutti freschi ottenuto con un processo che mantiene inalterate le proprietà delle sostanze in esso contenute.

PERCHÉ FA BENE

I migliori estratti dalle proprietà toniche e adattogene sono presenti nella formula di **EnerPlus Adulti**. Anzitutto i ben noti e sempre validi prodotti delle api, Miele e Pappa reale, e poi Ginseng ed Eleuterococco, piante orientali universalmente riconosciute per le loro virtù tonificanti. Ancora, il Matè e il Ginkgo che favorisce la concentrazione. Alla base della formula i Frutto-oligosaccaridi (FOS) di frutti freschi, che facilitano l'assorbimento dei nutrienti. **EnerPlus Noni**, indicato nei momenti di maggiore stress, si avvale invece dell'estratto di Noni, pianta polinesiana da sempre usata in quelle latitudini come ricostituente generale.

Sotto la lente

Ribes nero concentrato Il Fructolysat® di Ribes nero, fiore all'occhiello della Ricerca Bios Line, è una spremuta di frutti freschi, ottenuta in presenza di Frutto-oligosaccaridi (FOS) con uno speciale procedimento che mantiene praticamente inalterate le numerose sostanze contenute nel frutto. La presenza di FOS favorisce l'equilibrio della flora intestinale amica e concorre all'assorbimento di alcuni preziosi nutrienti contenuti in EnerPlus.



Omega 3/6

I grassi "nobili" che vogliono bene al cuore

CONTIENE

Olio di Pesce (EPA e DHA), Olio di Borragine, Pantetina, Vitamina E.

QUANDO SCEGLIERLO

Ipertensione, colesterolo alto, tachicardie. Molti soffrono oggi di questi problemi, e alla schiera delle persone a rischio, tradizionalmente di sesso maschile, si sono aggiunte le donne. Ebbene sì, le autorità sanitarie hanno accertato che, soprattutto dopo la menopausa (quando i profili ormonali si modificano e si perdono gli effetti protettivi degli estrogeni sui vasi), il gentil sesso è esposto a problematiche cardiocircolatorie alla stessa stregua degli uomini. Alcuni nutrienti aiutano a sostenere l'apparato cardiocircolatorio, primi fra tutti gli acidi grassi Omega 3 e 6. **Omega 3/6** è un aiuto che, grazie alla sua formula, può favorire le fisiologiche funzioni cardiocircolatorie.

Idea benessere!

Lo sport al posto della pillola

L'importanza dell'esercizio fisico per la salute sta assumendo sempre maggior valore. Ma qual è lo sport migliore per tenere in forma il cuore? Semplice: camminare. È sufficiente, dicono le ricerche, camminare 30-40 minuti al giorno a passo spedito e, se è possibile, aggiungere tre sedute alla settimana di circa un'ora di un'altra attività, come bici o tennis. In questo modo si contribuisce anche all'equilibrio della pressione e dei livelli di colesterolo e trigliceridi, noti fattori di rischio per il benessere cardiocircolatorio.



60 capsule
€ 18,00



Benefica sinergia di olio di pesce titolato al 50% in acidi grassi Omega 3 e di estratto di Borragine ricco di Omega 6.

PERCHÉ FA BENE

Non tutti i grassi vengono per nuocere. Ce ne sono alcuni importantissimi per la nostra salute. Si tratta degli acidi grassi essenziali, così chiamati perché il nostro corpo non è in grado di sintetizzarli e deve ricavarli dalla dieta che però, purtroppo, ne è spesso carente. Questi grassi (chiamati Omega 3 e 6) entrano nella composizione delle membrane cellulari e sono utili per le arterie. L'olio di pesce dei mari freddi è una fonte privilegiata di acidi grassi Omega 3, mentre quello di semi di Borragine, una pianta dei nostri climi, è ricco di Omega 6. Entrambi si trovano nella formula di **Omega 3/6**, potenziata dalla presenza della vitamina E pregiato antiossidante e della Pantetina (vitamina B5).

Sotto la lente

La Pantetina è un derivato dell'acido pantotenico, vitamina del gruppo B che, tra i suoi numerosi ruoli nel benessere dell'organismo fondamentali quelli di favorire la produzione di energia e di mantenere in buona salute l'apparato digerente, ha anche quello di partecipare al metabolismo dei lipidi. L'importanza dell'acido pantotenico è dovuta al fatto che esso entra a far parte (sotto forma di Coenzima A) nel metabolismo lipidico, specie per quanto riguarda la sintesi e la ossidazione degli acidi grassi ed il metabolismo dei trigliceridi, steroidi e colesterolo. Vari studi clinici hanno mostrato che la pantetina ha effetti positivi in caso di eccesso di trigliceridi.

NeoDonna® Ciclo-Dol

Tutta la dolcezza della natura per i malesseri di quei giorni

CONTIENE

Tanaceto, Olio di Enotera, Angelica, Agnocasto, Ferro, Acido folico, Vitamina B12.

QUANDO SCEGLIERLO

Mal di pancia, stanchezza, sbalzi d'umore, nausea, mal di testa sono i tristi compagni dei giorni del ciclo e di quelli che lo precedono, noti nell'insieme come "sindrome premestruale". La causa principale è nota e riguarda lo squilibrio ormonale, ma come mai alcune donne ne soffrono e altre no? La ricerca scientifica ha appurato il ruolo lenitivo di sostanze come gli acidi grassi essenziali o certe vitamine del gruppo B: se l'organismo non ne dispone a sufficienza sono dolori. Tant'è vero che spesso con un cambiamento di alimentazione o l'assunzione di integratori specifici i disturbi si attenuano.

Il consiglio

In caso di tensione maggiore nei giorni "no" è possibile associare Nutrient's Magnesio Marino: favorisce un'azione rilassante.
In caso invece di manifeste tensioni localizzate, causa di mal di testa, può essere utile l'associazione di Migralen da utilizzare al bisogno già ai primi fastidi di cerchio alla testa.



30 tavolette
€ 14,00



Combinazione con fattori utili per sopperire alle carenze di ferro in caso di flusso abbondante e contrastare la debolezza.

PERCHÉ FA BENE

La formula di NeoDonna CicloDol prevede un mix di sostanze a effetto sinergico tra cui spicca l'Olio di semi di Enotera, ricchissimo di acido Gamma-linolenico (GLA) a effetto lenitivo. L'estratto di Agnocasto, noto per la sua azione simil progestinica, aiuta nel riequilibrio ormonale, come pure la radice di Angelica, mentre il Tanaceto è considerato efficace per tensioni nervose localizzate che inducono il mal di testa. Ferro, Vitamina B12 e Acido folico infine aiutano a colmare eventuali carenze dovute a un ciclo abbondante, che può indurre anemia e stanchezza.

Idea benessere!

Dormi che ti passa Forse non ci avete mai pensato ma il nervosismo e la stanchezza che precedono le mestruazioni possono dipendere semplicemente dalla mancanza di sonno. Le ricerche dicono che, colpa di TV, computer o degli impegni che ci fanno tirar tardi, ogni giorno dormiamo almeno un'ora in meno rispetto ai nostri antenati. Eppure il sonno è un bene preziosissimo e fragile, che va curato con attenzione. Pena, addirittura, un abbassamento delle difese immunitarie. Assicuratevi di dormire abbastanza e, la sera, rallentate i ritmi prima di andare a letto: aiuta a "staccare" e a mettere l'organismo in modalità di riposo.



Sotto la lente

IL Tanaceto, *Tanacetum parthenium*, è una piantina molto simile alla camomilla, conosciuta fin dai tempi più antichi per la sua efficacia contro mal di testa e dolori mestruali. Molti studi scientifici hanno dimostrato che le sostanze funzionali identificate nella pianta, in particolare Sesquiterpeni e Flavonoidi, possono ridurre le contrazioni della muscolatura liscia e agire sui vasi sanguigni con effetti rilassanti.

Flora Balance® Daily

Probiotici e prebiotici, accoppiata vincente per il benessere intestinale

CONTIENE

Lactobacillus coagulans, Inulina.



QUANDO SCEGLIERLO

Avete passato l'inverno tra un'influenza e un mal di gola? Tante volte la causa va ricercata non tanto nel virus di turno ma... nella pancia. Secondo le ricerche scientifiche più recenti, infatti, l'intestino ha un ruolo chiave nelle difese immunitarie. La flora batterica che tappezza le mucose intestinali, formata da numerose specie di batteri, è uno dei punti forti delle nostre difese: si occupa di inattivare le sostanze tossiche e produce persino degli antibiotici naturali contro tutti i germi. Può succedere però che i microrganismi "buoni", siano sopraffatti da quelli patogeni, provocando la disbiosi intestinale cioè uno squilibrio della flora.

Se dunque siete facili vittime dei fastidi di stagione, e in più avete problemi di digestione o irregolarità intestinali, è il caso di ricorrere a un integratore simbiotico come **FloraBalance Daily**, oggi nella nuova formula in tavolette masticabili con *Lactobacillus coagulans* spore, adatto anche per i bambini e per l'uso per lunghi periodi.

Idea benessere!

Difese più forti Con l'intestino non si può mai abbassare la guardia. Ricordate che una dieta corretta, ricca di Fibre e Vitamine, è fondamentale per mantenere sane funzioni intestinali e una flora in forma. In più, per potenziare eventuali ricadute ricorrete, anche per lunghi periodi, all'integrazione con **Immune Bios Line**: contiene estratti di Echinacea e Cisto, un connubio efficace per dare sprint alle difese.

60 tavolette
masticabili
€ 14,50



**Un miliardo al giorno di fermenti lattici.
Gli ingredienti NON contengono lattosio e lievito.**

PERCHÉ FA BENE

FloraBalance Daily è una formula innovativa caratterizzata dalla presenza di un'associazione di prebiotici e probiotici. I prebiotici rappresentano il "cibo" dei fermenti che così possono moltiplicarsi più facilmente, come è stato dimostrato da diverse ricerche. In FloraBalance Daily sono rappresentati dall'Inulina, una fibra solubile estratta dalla Cicoria. Sul fronte dei probiotici, cioè i fermenti che ripopolano la flora intestinale, FloraBalance Daily contiene le spore di *Lactobacillus coagulans*, che nel colon prolifera apportando benefici alle fisiologiche funzionalità intestinali.

Sotto la lente

Lactobacillus coagulans Fra i numerosi probiotici che arrivano nella flora batterica intestinale, il *Lactobacillus coagulans*, possiede delle caratteristiche uniche. Infatti questo microrganismo è presente nelle tavolette di FloraBalance Daily sotto forma di spora, che resistendo agli acidi dello stomaco, arriva nell'intestino dove si riattiva e contribuisce alla crescita della flora batterica amica. Non fermenta e non favorisce la produzione di gas intestinali.