

prendi nota



minerali

per ricaricarsi d'energia
Già adesso vi sentite stanchi e nervosi? Affidatevi all'accoppiata vincente magnesio + potassio di *Magnosol* (Mylan) che combatte l'astenia e restituisce sia una buona notte sia... il buonumore! (farmacia, 15 bustine, € 14).



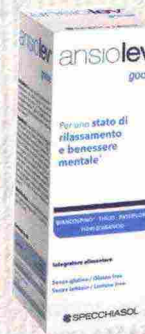
triptofano

per ritrovare il sorriso
Aiuto arriva la primavera! Calma e gesso. *Ansiben Relax* di Pool Pharma (farmacia, confezione da 15 compresse, € 8,90, da 30, € 14,90), dà una mano a gestire l'ansia e lo stress senza fastidiosi effetti collaterali.



estratti vegetali ansiolitici naturali

Quest'anno la bella stagione arriva in un brutto periodo, carico di stress. *Ansiolev gocce* di Specchiasol (farmacia, 20 ml) aiuta a ritrovare rapidamente la calma e l'equilibrio mentale, grazie all'aiuto naturale di tiglio, passiflora, fiori d'arancio.



Aspettando la primavera...



acerola

tiramisù per la family
Anche i bambini subiscono i contraccolpi del cambio di stagione. La ricarica naturale per tutta la famiglia? *Natura Mix Advance Sostegno* di Aboca (farmacia, 10 flaconcini, € 21) con acerola, ricchissima di vitamina C. Ne basta un flaconcino (mezzo sotto i 6 anni) al giorno, meglio al mattino.

pappa reale

un aiuto principesco
Quando l'organismo lancia un Sos, in soccorso arriva *Papaya Recupero* di Zuccari (farmacia, 14 stick-pack € 19,95), con papaya, eleuterococco e pappa reale.



magnolia...

... e sboccia la serenità
Agisce con una dolcezza tutta primaverile *Vitacalm Ansistop* di Bios Line (farmacia, 60 compresse, € 18), che contrasta il nervosismo e l'ansia con un "bouquet" di estratti vegetali, tra cui quello di magnolia e melissa, più L-Teanina e olio essenziale di mandarino.



spirulina

superfood rinforzante
Non è solo il mare a racchiudere un immenso tesoro di sostanze benefiche per la salute. Anche l'acqua dolce custodisce principi attivi preziosi, tra cui la *Spirulina*, l'alga protagonista dell'integratore di Matt, dalla spiccata azione ricostituente e rinforzante (Gdo, 50 compresse, € 6,90 circa).



molecola SAME

buonumore a ogni età
L'adattamento al cambio di stagione può essere più faticoso per gli over 60, che possono sentirsi stanchi e di cattivo umore. *SameFast Advance* di Fidia (farmacia, 20 compresse) li aiuta a ritrovare il benessere psicofisico, riequilibrando la salute del sistema nervoso, grazie alla molecola SAME, che contribuisce alla produzione delle sostanze naturali del buonumore, tra cui la serotonina.



Lorenza Resuli

37 primavera