

10 CONSIGLI PER AFFRONTARE L'AUTUNNO E L'INVERNO



COME AFFRONTARE
L'AUTUNNO E L'INVERNO,
RISOLVERE I MALANNI DI STAGIONE
CON RIMEDI **NATURALI E RAPIDI**





. 01 SCEGLI CIBI SANI, FRESCHI E LEGGERI.

In inverno è importante seguire una dieta varia ed equilibrata per garantire al corpo i nutrienti indispensabili per affrontare le temperature rigide e i malanni tipici del periodo freddo.

. 02 DORMI BENE E CONCEDITI ANCHE QUALCHE PISOLINO.

Le difese immunitarie subiscono un crollo in caso di disturbi legati al sonno oppure se lo stress si protrae per lungo tempo. Cerca di dormire tra le 6 e le 9-10 ore per notte e, se puoi, fai anche un pisolino pomeridiano: bastano anche solo 10-15 minuti per ripartire alla grande!



. 03 SCEGLI I VESTITI GIUSTI.

Né troppo né troppo poco per non sudare o per non tremare dal freddo. Perciò, vestiti a "cipolla", cioè a strati, per poterti adeguare alla temperatura dell'ambiente.



. 04 ATTENZIONE ALLA PELLE.

Devi proteggerla dagli sbalzi di temperatura dall'interno e dall'esterno. Cura l'alimentazione, che deve essere ricca di vitamine A, E, D e C e di quelle del gruppo B, ma anche di minerali tra cui zinco, calcio, fosforo, ferro, magnesio e silicio. Inoltre, applica sull'epidermide esposta all'aria delle creme super-idratanti.



. 05 CONTROLLA LA TEMPERATURE DELLA TUA CASA.

Di giorno non deve superare i 21 °C, mentre di notte deve essere più bassa, soprattutto in camera da letto.



. 06 BAGNI CALDI E SUFFUMIGI PER LE VIE RESPIRATORIE.

Sono delle soluzioni validissime per rigenerarti e per aiutare le prime vie respiratorie ad affrontare i piccoli malanni di stagione. Aggiungi oli essenziali balsamici e, per i suffumigi, anche un po' di bicarbonato nell'acqua bollente.



. 07 LAVATI LE MANI CON FREQUENZA.

È una regola che vale sempre, ma, soprattutto in inverno, è indispensabile farlo soprattutto se si è a contatto con le persone o si va sui mezzi pubblici. Si eviteranno spiacevoli "trasmissioni"!



. 08 BEVI MOLTI LIQUIDI.

Può sembrare strano, ma ci si disidrata anche in inverno. Nonostante si avverta di meno lo stimolo della sete, il fabbisogno quotidiano non cambia: è sempre opportuno bere almeno 1,5 litri di acqua al giorno. Scegli tu come: tisane, brodo caldo, centrifugati, spremute... il tuo sistema immunitario ringrazierà!



. 09 CURA LA REGOLARITÀ DELL'INTESTINO.

L'80% del nostro sistema immunitario si trova nell'intestino e se la composizione della flora batterica non è ben bilanciata, ne risente anche la capacità di difendersi dalle aggressioni interne ed esterne.

Aiutati con prebiotici e probiotici e una dieta ricca di fibre!



. 10 IL SORRISO TI CURA!

Anche in questo caso, un atteggiamento e uno stato d'animo positivi influiscono positivamente sulla flora batterica, ossia il microbiota intestinale, aiutando l'organismo a eliminare scorie, batteri e a rafforzare il sistema immunitario.



RAPID gola gel

RAPID flu

RAPID tuss

SOSTIENI LE DIFESE FISILOGICHE CON GLI INTEGRATORI RAPID

La Natura è sempre generosa nel fornirci gli aiuti giusti anche nel caso dei malanni di stagione. Infatti, ora abbiamo a disposizione degli integratori specifici, formulati con estratti vegetali e oli essenziali selezionati e ben conosciuti per le loro benefiche proprietà fluidificanti, emollienti, lenitive e balsamiche per le prime vie respiratorie.

Se, come si è visto, fatica, stress, cattive abitudini, alimentazione inadeguata favoriscono l'alterazione dei meccanismi naturali di difesa dell'organismo, è proprio nei mesi più freddi dell'anno che possiamo contrastare i disturbi proprio attraverso l'assunzione di preparati formulati allo scopo. La linea "Rapid" di ABC Trading è la risposta giusta in caso di mal di gola, tosse e influenza. L'azione è rapida, appunto, e va a dare sollievo proprio dove serve.



Rapid Flu, sollievo balsamico è ideale per liberare e calmare le alte vie respiratorie purificando e proteggendo le mucose della gola. È un integratore alimentare naturale a base di andrographis paniculata, ribes nigrum, agrimonia, semi di pompelmo, oli essenziali di eucalipto e pino mugo che agiscono in sinergia tra loro andando a contrastare l'evoluzione, l'intensità e la durata dei malanni da freddo.

È molto efficace anche **Rapid Gola Gel**, un prodotto topico a base di estratti vegetali naturali, tutti rigorosamente selezionati e ben conosciuti per le loro importanti e salutari proprietà. A base di liquirizia, drosera, semi di pompelmo e oli essenziali di menta, eucalipto, timo e con l'aggiunta di gomma xantano per "tenere in posizione" il gel in gola per il tempo necessario a lenire le mucose, assicura una rapida azione calmante e purificante degli stati irritativi del cavo orale: quindi, potrai dire addio al fastidio in gola! Infine, **Rapid Tuss** è un vero e proprio pronto soccorso per la tosse: anche questo prodotto è a base di estratti vegetali e oli essenziali che promuovono una rapida azione calmante e fluidificante a livello delle vie respiratorie.



Tieni sempre i prodotti "Rapid" a portata di mano e utilizzali alle prime avvisaglie di fastidi alle vie aeree: vedrai la differenza!

Seguici su



via Bruno Buozzi, 21 20851 Lissone (MB) t. +39 039 2454591 f. +39 039 2454624
web@abctrading.it www.abctrading.it www.rapidbiopelmo.com