

PER L'INTESTINO

All'azione di senna, finocchio e cicoria, che dà una mano a ostacolare la stipsi e ad agevolare l'eliminazione dei gas intestinali, **Kilocal Tisana Regolarità di Pool Pharma** (6,90 €, 20 filtri) associa quella drenante e depurativa del tarassaco. In più, il cardo mariano sostiene la funzionalità del fegato.



IN CASO DI DIVERTICOLI

Mal di pancia, gonfiore, stitichezza: tutti sintomi che potrebbero indicare la presenza di diverticoli. Un aiuto extra arriva da **Diverikur Dolore di Guna** (21,50 €, 30 compresse): a base di estratti di verbena, perilla e oli essenziali di timo bianco, camomilla e menta piperita, vanta anche una funzione digestiva.



PER LA PELLE

Ideale per aiutare e prevenire le rughe, mantenere la pelle tonica, compatta e proteggerla dal fotoinvecchiamento, **Colpropur Skin Care di Protein S.a.** (42,50 €, 306 g) nutre la cute dall'interno: merito della sua formula, in grado di stimolare la produzione di collagene, elastina e acido ialuronico. Non solo: zinco e selenio contribuiscono al benessere di unghie e capelli.



PER LE ARTICOLAZIONI

Con estratti di origine naturale al 100%, **Sos Flex Capsule di Puresential** (19,90 €, 30 pezzi) supporta l'efficienza delle articolazioni: l'artiglio del diavolo aiuta a proteggerle e la curcuma contribuisce a mantenerle mobili e flessibili. Completa la formula la vitamina C, che partecipa alla formazione di collagene.



EFFETTO ANTISTRESS

Studiato per migliorare l'umore e ridurre l'ansia, **Ansitex** della linea **Yamamoto Research** (19,99 €, 30 capsule) aiuta a ritrovare calma e serenità grazie alla melissa. Non solo: lo zafferano ha la capacità di accrescere i livelli di serotonina (l'ormone del buonumore) nel cervello, mentre il magnesio bisglicinato ne stimola la produzione e tiene sotto controllo l'emotività.

PER AVERE PIÙ ENERGIA

Le proteine contribuiscono a sviluppare e mantenere la massa muscolare, ma sono anche una fonte energetica. In alcuni casi, come quando si segue una dieta ipocalorica, può essere utile integrarle. **Proteine Vegetali di Erbamea** (20 €, 270 g) propone una formula adatta ai vegani, a base di farina di avena, proteine di pisello, ceci e riso.

