

LETTERA AL PAZIENTE

Gentile cliente,

Ringraziandoti per avere scelto MyCare Test, ci auguriamo che tu possa raggiungere gli obiettivi di miglioramento psico fisico che ti sei prefissato. Da parte nostra ti garantiamo che presso il nostro laboratorio (Novalab S.r.l. Autorizzazione sanitaria N° 109/2013 della Regione Emilia Romagna) il tuo esame è stato eseguito con la massima cura e professionalità da Biologi e Medici specializzati.

I risultati ottenuti dall'analisi del tuo campione di sangue, hanno identificato degli alimenti ai quali il tuo organismo in questo periodo è intollerante.

Ti raccomandiamo, quindi, di seguire i nostri consigli che trovi riassunti nel referto allegato, al fine di poter permettere al tuo corpo di ritrovare nel più breve tempo possibile le migliori condizioni di equilibrio nutrizionale.

Il tuo medico, lo specialista al quale ti sei rivolto, o il tuo Farmacista di fiducia, potranno darti tutti i suggerimenti eventualmente necessari.

In ogni caso, poiché la tua soddisfazione è il nostro obiettivo principale, hai la possibilità di contattare gli specialisti che hanno eseguito il tuo test. Potrai così trovare risposta ai tuoi dubbi e/o perplessità. Scrivici a office@microtrace.it

DIFFERENZA FRA INTOLLERANZE ALIMENTARI ED ALLERGIE

Le Intolleranze Alimentari vengono spesso confuse con le Allergie. Si tratta in entrambi i casi di reazioni avverse agli alimenti, ma occorre fare delle distinzioni:

LE INTOLLERANZE ALIMENTARI sono spesso causa di una serie di disturbi che traggono origine dalla incapacità dell'organismo di digerire completamente alcuni alimenti, che vengono degradati soltanto a livello di macromolecole, non utilizzabili né per la produzione di energia né per la crescita cellulare. Il loro accumulo nel tempo lungo la parete intestinale, è causa di processi infiammatori.

In seguito a ciò l'intestino, specialmente se in concomitanza con interventi chirurgici, terapie che causano alterazione delle mucose, infezioni ed infiammazioni, può perdere la sua funzione di "filtro" permettendo così il passaggio di queste macromolecole attraverso la barriera intestinale e scatenando una serie di reazioni che si traducono in disturbi che possono compromettere l'efficienza di altri organi.

Le intolleranze alimentari sono reazioni associabili ad una diversa categoria di Immunoglobuline rispetto alle allergie, le **IgG** e scatenano una reazione meno intensa e repentina.

L'intolleranza alimentare è in sintesi una sorta di lenta e graduale intossicazione che si manifesta con una sintomatologia assai varia, non sempre e solo a carico degli organi deputati alla digestione ed i sintomi possono apparire anche dopo alcuni mesi.

Sintomi generici → sonnolenza, ritenzione idrica, sovrappeso

Apparato respiratorio → asma, infezioni respiratorie

Apparato gastro-enterico → colon irritabile, gonfiori, dolori addominali, gastrite

Apparato cardio-circolatorio → Palpitazioni, alterazione dei valori pressori

Apparato cutaneo → Eczemi, prurito

Sistema nervoso → Cefalea, difficoltà di concentrazione

Tali sintomi potrebbero essere evitati con un regime alimentare specifico, che escluda determinati cibi.

L'alimento a cui si è intolleranti, dopo un periodo di esclusione dalla dieta, la cui durata varia col variare del grado, viene lentamente reintrodotta.

Allegato ai risultati delle tue analisi, troverai per ciascuno alimento un piano di reintroduzione graduale.

l'ALLERGIA ALIMENTARE è una reazione immunitaria (formazione di Anticorpi specifici **IgE**) che fa seguito all'ingestione di un determinato alimento i cui componenti vengono riconosciuti come "estranei" dal nostro organismo. Tale reazione è indipendente dalla quantità ingerita e si manifesta immediatamente: in genere entro 2 ore. Viene prodotta una sostanza: **l'istamina** che è la principale responsabile dei sintomi caratteristici di tutte le reazioni allergiche: irritazioni cutanee, dolori addominali, diarrea, difficoltà respiratorie e nei casi più gravi shock anafilattico.

Rimedio: eliminazione totale e permanente dell'alimento

...non confondiamo fra....

Alcune patologie, definite Intolleranze, nulla hanno a che fare col tipo di intolleranza che viene testata col metodo a cui ti sei sottoposto e precedentemente descritte.

INTOLLERANZA AL LATTOSIO

È una intolleranza biochimica al latte dovuta al deficit congenito o acquisito dell'enzima **lattasi**, deputato alla scissione del lattosio negli zuccheri semplici che lo compongono e che vengono assorbiti nel tratto gastro-intestinale. Questa mancanza causa sintomi molto specifici quali: gonfiore addominali, difficoltà di digestione, flatulenza, diarrea, spossatezza ecc.

Le proteine del latte potrebbero essere presenti nei seguenti alimenti: cioccolato al latte, biscotti, prodotti di pasticceria, crema di whisky, gelati, margarine, prodotti per l'infanzia (omogeneizzati, liofilizzati, pastine), salse, creme, purè di patate in fiocchi, ripieni di alimenti surgelati, zuppe vegetali e cibi preconfezionati o in scatola, alcuni salumi (insaccati come salame, prosciutto cotto, mortadella, wurstel).

INTOLLERANZA AL GLUTINE O CELIACHIA

È un **disordine metabolico irreversibile**, che colpisce soprattutto soggetti geneticamente predisposti che sviluppano intolleranza al glutine. Il glutine è un complesso proteico che si trova in cereali quali il frumento, l'orzo, l'avena, il farro, e solo tramite appositi test è possibile determinare se si è affetti dalla patologia. I sintomi della celiachia sono di diverso tipo (come diarree, coliche e dolori addominali, ma anche altri) e in accertata presenza della patologia occorre seguire un'apposita **dieta priva di glutine**.

Il grano potrebbe essere presente nei seguenti alimenti: tutti i tipi di pane e prodotti da forno, la pasta (anche all'uovo), il couscous, i cereali per la colazione, esclusi i fiocchi di riso e d'avena, prodotti precotti o surgelati con impanatura, insaccati (come salsicce, salame, prosciutto cotto), alimenti in scatola, molte salse e condimenti (come i sughi già pronti, la senape o il dado), i gelati (a meno che non vi sia la dicitura "privi di frumento"), bevande come cioccolata, birra, gin, whisky e vodka, le caramelle e tutti i farmaci che contengono grano fra gli eccipienti.

I prodotti a base di grano si possono sostituire con gli equivalenti a base di orzo, segale, avena, farro, grano saraceno, miglio, quinoa, riso, amaranto, kamut, se tollerati.

LO STILE DI VITA

Chi conduce una vita sedentaria, fuma e consuma alcolici così come chi predilige un'alimentazione con consumi eccessivi di grassi animali e latticini e scarso apporto di frutta, verdura e pesce, è più predisposto ad irritazioni dell'apparato gastro-intestinale, che a loro volta favoriscono l'insorgenza di intolleranze alimentari.

La **sana alimentazione** riveste un'importanza fondamentale per la salute, durante tutte le età della vita. Una corretta nutrizione, associata ad uno stile di vita attivo e sobrio, costituisce la base della prevenzione di moltissime patologie. Si riduce in particolare il rischio cardiovascolare o la probabilità di sviluppare un cancro: si ritiene che circa il 30% del totale dei tumori sia correlato direttamente alla dieta.

Una **dieta bilanciata** deve soddisfare il fabbisogno giornaliero di determinati nutrienti e microelementi, necessari per la propria salute. Il modo più semplice per garantire al proprio corpo le sostanze adeguate è variare il più possibile i cibi in tavola.

I cinque principali gruppi di alimenti che generalmente fanno parte della nostra dieta sono:

- **Frutta e verdura**, devono essere sempre presenti ad ogni pasto, prediligendo i prodotti di stagione; con poche calorie ed elevato potere saziante, apportano una rilevante quantità di vitamine e sali minerali;
- **Cereali e derivati** (grano, kamut, farro, riso, mais, avena, orzo, miglio, segale, quinoa...), ricchi di carboidrati e fonte indispensabile di energia di pronto consumo;
- **Latte e derivati**, forniscono proteine ad elevata qualità biologica, lipidi, zuccheri, vitamine e calcio in forma facilmente assorbibile dall'organismo;
- **Pesce, carne e uova**, ricchi di proteine di alta qualità, da consumare alternativamente preferendo carni bianche e pesci ricchi di omega-3.
- **Grassi da condimento**, da consumare in bassa quantità, prediligendo l'olio extravergine di oliva piuttosto che i grassi di origine animale.

REGOLE PER IL MANTENIMENTO DI UN ADEGUATO STILE DI VITA

Controlla il peso e mantieniti sempre attivo → Dedica almeno 1 ora al giorno all'attività fisica e al movimento (camminare, giocare all'aperto, salire le scale, limitare l'uso dell'ascensore).

Più verdura, legumi e frutta → Consuma quotidianamente da **3 a 5 porzioni** tra ortaggi e frutta fresca, e aumenta il consumo di legumi sia freschi che secchi, avendo sempre cura di limitare le aggiunte di oli e di grassi, che vanno eventualmente sostituiti con aromi e spezie.

Grassi: scegli la qualità e limita la quantità → Modera la quantità di grassi ed oli, usali preferibilmente a crudo ed evita di riutilizzare i grassi e gli oli già cotti. Limita il consumo di alimenti fritti. Limita il consumo di grassi da condimento di origine animale (burro, lardo, strutto, panna, ecc.). Preferisci i grassi da condimento di origine vegetale: soprattutto olio extravergine d'oliva. Mangia più spesso il pesce.

Tra le carni, preferisci quelle magre ed elimina il grasso visibile. Limita drasticamente il consumo di salumi. Puoi mangiare fino a 2-3 uova per settimana, distribuite nei vari giorni. Scegli preferibilmente il latte parzialmente scremato. Tutti i formaggi contengono quantità elevate di grassi: limitane il consumo, scegli quelli più magri e consumane in piccole porzioni.

Zuccheri, dolci bevande zuccherate: nei giusti limiti → Durante la giornata limita il consumo di dolci (merendine, gelati, cioccolata), che spesso contengono anche molti grassi animali (burro, panna), riduci le bevande dolci e i vari dolcificanti (saccarosio, miele, zucchero di canna, fruttosio).

Bevi ogni giorno acqua in abbondanza → Bevi acqua frequentemente e in piccole quantità particolarmente in caso di febbre o diarrea. Bevi lentamente, soprattutto se l'acqua è fredda.

Il Sale? Meglio poco → Riduci progressivamente l'uso del sale. Limita l'uso di condimenti alternativi contenenti sodio (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape, ecc.). Insaporisci i cibi con erbe aromatiche: aglio, cipolla, basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, menta, origano, maggiorana, sedano, porro, timo, semi di finocchio). Esalta il sapore dei cibi usando succo di limone e aceto. Consuma solo saltuariamente alimenti trasformati ricchi di sale (snack salati, patatine in sacchetto, olive da tavola, alcuni salumi e formaggi).

Limita lo stress → Limita lo stress, la stanchezza eccessiva e prolungata, le tensioni emotive. Garantisci al tuo organismo un adeguato numero di ore di sonno (almeno 7-8 ore per gli adulti, circa 10 ore fino a 9-10 anni) per garantire il benessere al tuo intero organismo e prevenire alcune malattie che possono essere causate anche da disagio psicologico (gastrite, colite, mal di testa, ipertensione arteriosa, infarto, ecc...).

Meno fumo, alcolici, caffè → Fumo e alcolici causano nel tempo danni anche gravi alla salute: limitane l'uso. Non demonizzare il vino, se non ci sono controindicazioni puoi berne 2 bicchieri al giorno preferibilmente durante i pasti.

Segui sempre i consigli del tuo medico di fiducia e del tuo consulente dietologo.

Conoscono il tuo organismo, le tue eventuali patologie ed hanno le conoscenze scientifiche per darti i migliori e più appropriati consigli.

APPROFONDIMENTO SUGLI ALIMENTI

come leggere le etichette alimentari

Leggere con attenzione le **ETICHETTE** degli alimenti o rivolgersi ai propri commercianti di fiducia per avere informazioni sulla composizione del prodotto, può aiutare nell'effettuare delle scelte alimentari corrette in relazione alle specifiche intolleranze.

Sapere **come leggere correttamente le etichette degli alimenti** rappresenta un atto di responsabilità verso il nostro benessere perché le etichette dei cibi ci danno una corretta informazione sulle reali caratteristiche del prodotto e ci aiutano ad impostare una **sana alimentazione**.

Dal 2011 è in vigore una normativa europea che stabilisce tutte le **caratteristiche delle etichette dei prodotti alimentari**, rendendole esaustive, semplici ed universali.

1. Ricchezza di informazioni

La ricchezza di informazioni riportate è un chiaro segnale di volontà di trasparenza da parte del produttore. Al di là delle informazioni che per legge devono obbligatoriamente essere segnalate nell'etichetta, a discrezione possono esserne riportate ulteriori aggiuntive e complementari, come le certificazioni di qualità, piuttosto che la descrizione del metodo di produzione o un numero verde per assistenza al consumatore.

2. Elenco ingredienti

Prima regola quando si intende acquistare un prodotto alimentare, è leggerne attentamente l'elenco degli ingredienti. Le sostanze contenute nel prodotto (compresi additivi e acqua, se supera il 5%) devono essere indicati sull'etichetta in ordine di peso decrescente: perciò il primo ingrediente citato è quello presente in maggior quantità. Quando troviamo la dicitura "in proporzione variabile" vuol dire che nessun ingrediente è prevalente rispetto agli altri.

3. Additivi

Sono compresi nella lista degli ingredienti e di solito appaiono per ultimi, ma vanno seriamente considerati. Impara a conoscerli. Sono classificati a seconda della funzione: antiossidante, antimibatterica, colorante ecc. Sono identificati da un numero e da una lettera. La lettera "E" indica che l'additivo in questione è riconosciuto e permesso in tutti i paesi dell'Unione Europea. Il numero che segue ne definisce la categoria ad esempio E1...= colorante E3... = antiossidante.

Vediamo un po' più nello specifico:

- **Coloranti** (da E100 ad E199)
- **Conservanti** (da E200 ad E299) il loro fine è quello di rallentare il deterioramento del cibo causato da: batteri, lieviti e muffe.
- **Antiossidanti** (da E300 ad E322) evitano il processo di ossidazione nell'alimento.
- **Correttori di acidità** (da E325 ad E385)
- **Addensanti, emulsionanti e stabilizzanti** (da E400 ad E495)
- **Aromatizzanti**, donano agli alimenti specifici odori e sapori. La legge italiana prevede la loro indicazione in etichetta in modo generico come aromi.

4. La tabella nutrizionale La tabella nutrizionale riporta una dichiarazione relativa al valore energetico e alla composizione nei seguenti nutrienti: proteine, carboidrati, grassi, fibre alimentari, sodio, vitamine e sali minerali presenti in quantità significativa. Con l'etichetta nutrizionale il consumatore può scegliere il prodotto che è maggiormente rispondente alle proprie esigenze o più utile in situazioni particolari.

L'etichettatura nutrizionale attualmente è facoltativa. Diventa obbligatoria quando il prodotto vanta caratteristiche dietetiche particolari.

Per un'informazione più completa, in particolare per le persone che soffrono di allergie e/o intolleranze alimentari, è oggi obbligatorio indicare in etichetta gli eventuali allergeni presenti. Gli allergeni includono cereali che contengono glutine, pesce, crostacei, uova, arachidi, soia, latte e derivati compreso il lattosio, noci, sedano, senape, semi di sesamo e solfiti. La lista degli viene periodicamente aggiornata a nuove conoscenze scientifiche.

5. Denominazione protetta

Laddove presenti, le indicazioni di denominazioni d'origine riconosciute dall'Unione Europea - DOP (denominazione d'origine protetta), IGP (indicazione geografica protetta) e STG (specialità tradizionale garantita) - rappresentano una garanzia di qualità del prodotto. Assicurano che l'alimento proviene da una zona ben definita e la lavorazione rispetta un determinato disciplinare. Anche i prodotti biologici rientrano tra le denominazione tutelate: debbono riportare la dicitura "Agricoltura biologica".

7. Termine/data di scadenza

Per quanto concerne la scadenza è bene fare subito molta chiarezza. La data di scadenza è un elemento fondamentale per organizzare e controllare la nostra dispensa. Un piccolo aiuto:

"da consumarsi preferibilmente entro... "; fino a quella data il prodotto garantisce le sue proprietà, ma può essere consumato anche successivamente (ovviamente non per un tempo illimitato)

"da consumarsi entro ": va consumato entro quella data e non oltre.

8. Modalità di conservazione/utilizzazione

Si trovano solo sui prodotti che necessitano di particolari accorgimenti (ad esempio il latte).

Laddove presenti, è importante rispettarle per preservare intatte tutte le caratteristiche organolettiche e nutrizionali dell'alimento.

9. Lotto di produzione

E' un'informazione obbligatoria e anche se sembra esclusivamente tecnica. E' fondamentale per la rintracciabilità del prodotto e quindi per localizzarlo anche in casi di situazioni che ne prevedano il ritiro dal mercato.

ULTERIORI INFORMAZIONI SUGLI ALIMENTI CHE ABBIAMO ANALIZZATO

DIFFERENZA TRA I LIEVITI

Lievito di Birra → Il lievito di birra è ottenuto da colture selezionate del microrganismo "Saccharomyces cerevisiae". È disponibile in diverse formulazioni: il lievito fresco, sotto forma di cubetti che troviamo nel banco frigo dei supermercati e il lievito secco, liofilizzato in granuli e venduto in bustine. Tale lievito viene in genere utilizzato per la produzione di pasta di pane, brioche, pasticcini lievitati, pizze...

Il lievito chimico → Il lievito chimico è una polvere composta da bicarbonato di sodio a cui vengono aggiunti fosfati acidi, amido di mais e acido citrico. Tale composto è mescolato alla farina o aggiunto all'impasto all'ultimo momento per conservare al meglio le proprietà di lievitazione. La quantità di gas che si sviluppa nella prima fase della lavorazione è minima, mentre durante la cottura si completa il processo con un effetto finale analogo a quello della lievitazione naturale. Tale lievito viene in genere utilizzato per la produzione di biscotti e dolci in generale.

I MIX DEL NOSTRO ELENCO ALIMENTI

Mix funghi	Pioppini, porcini, champignons
Mix cefalopodi	Seppia, calamaro, polpo
Mix frutti di bosco	Lampone, mora, mirtillo, ribes

RIMEDI NATURALI PER LE PIU' FREQUENTI PROBLEMATICHE

ACNE	Dermatosi a carico dei follicoli pilo-sebacei, contenenti la radice del pelo, cui è annessa la ghiandola sebacea. Si manifesta sul viso, dorso e torace.	Creme e gel a base di bardana, creme e gel a base di aloe (uso esterno)
ANSIA	È uno stato emotivo tipico di situazioni percepite come pericolose che si traduce in una tendenza alla ricerca di rassicurazioni e nell'aumento del battito cardiaco e della sudorazione. È un'importante reazione fisiologica che protegge da rischi, mantiene lo stato di allerta e migliora le prestazioni. Quando l'ansia è eccessiva, siamo però di fronte ad un disturbo psichico con fobie, attacchi di panico, disturbi ossessivo - compulsivi.	Tiglio, passiflora, biancospino, valeriana
ASTENIA	Astenia significa "privo di forze". È uno stato di stanchezza dovuta a eccessi psico-fisici, sforzi prolungati, o anche a malattie infettive. Il soggetto si sente spossato e avverte, quindi, una riduzione della forza muscolare.	Ginseng cinese, guaranà, complessi multi minerali, multivitaminici, fiori di Bach.
CEFALEE/EMICRANEE	Dolore al capo e al collo presente in malattie febbrili o nervose, ma molto spesso anche come sintomo isolato. Si manifesta come emicrania (dovuta a problemi vascolari), di tipo tensivo o a grappolo. L'emicrania ha spesso dolore pulsante che può cambiare localizzazione.	Etenaceto, magnesio, menta piperita
CELLULITE	È un disturbo che interessa il tessuto adiposo sotto l'epidermide. Qui l'organismo deposita energia sottoforma di molecole di grasso, Quando la microcircolazione non riesce più a irrorare questo tessuto, si ha alterazione delle funzioni metaboliche con ritenzione idrica, ingrossamento, rottura cellulare e fuoriuscita di lipidi con conseguente alterazione di questa regione e del derma sovrastante.	Centella asiatica, betulla, pilo sella, gambo d'ananas (associare con fanghi d'alga e creme.)
DIFFICOLTA' DI CONCENTRAZIONE	Disturbo della capacità di svolgere le normali funzioni quotidiane. Incapacità di mantenere l'attenzione sulle azioni che si stanno svolgendo.	Eleuterococco, vitamine del gruppo B, pappa reale
DOLURI MUSCOLARI ED ARTICOLARI	Disturbi provocati dalla contrazione involontaria o da un trauma che lede la muscolatura. La rottura delle fibre muscolari porta allo " strappo" con dolore, impossibilità a muoversi e gonfiore, crampi e sensazione dolorosa sono i sintomi più comuni,	Artiglio del diavolo, arnica, oli da massaggio al rosmarino, magnesio.

	mentre nel caso di contrattura il muscolo inizia a tirare. La distorsione interessa invece la lacerazione dei legamenti.	
ECZEMA E DERMATITI	La dermatite da contatto è una sensibilizzazione che insorge nei confronti di varie sostanze. Ha esordio brusco e si manifesta con prurito, arrossamento della pelle, gonfiore, bolle, croste e desquamazione dello strato superficiale. L'eczema è una reazione chimica dermica infiammatoria, pruriginosa e non contagiosa.	Crema alla calendula, olio alla calendula e creme a base di tea tree oil
GASTRITE	Gastrite è un termine generalmente associato a disturbi e infiammazione dello stomaco. Helicobacter Pylori è uno dei principali agenti causali. Spesso porta anche a reflusso gastroesofageo	Succo d'aloè, filipendula, argilla verde
GONFIORI ADDOMINALI E COLITE	I gonfiori addominali sono legati alla presenza di gas a libello intestinale derivanti da fermentazione (alcuni cibi in particolare), o da ingestioni di aria anomale. I dolori addominali hanno varie cause spesso organiche. La Colite è un'infiammazione del tratto intestinale denominato Colon.	Fermenti lattici abbinati a magnesio, baobab, tisane di malva.
INFEZIONI RESPIRATORIE RICORRENTI (IMMUNOSTIMOLANTI)	Patologie di origine organica molto comuni nei bambini. Sono dovute a virus di vario genere come Adenovirus, Rhinovirus, Virus Parainfluenzale, ma anche Streptococco e Micoplasmii. I sintomi vanno da febbre, ipersecrezione delle mucose, fino a otiti, tonsilliti, tracheobrochiti.	Propoli, eucalipto, timo, miele
IPERCOLESTEROLEMIA	Aumento dei livelli di colesterolo totale nel sangue. È uno dei principali fattori di rischio per lo sviluppo dell'arteriosclerosi e quindi di tutte le manifestazioni ad essa correlate (infarto miocardio, ictus, demenza vascolare.)	Lecitina di soia, omega 3/6, gamma orizino
IPERTENSIONE	Aumento della pressione sanguigna con rialzo dei valori della pressione arteriosa sia massima che minima. Solitamente asintomatica.	Foglie di olivo, aglio, biancospino
IPOENSIONE	Condizione caratterizzata da valori della pressione sanguigna inferiori alla normalità. In individui sani l'ipotensione non è una patologia, anche se causa disturbi a volte fastidiosi. Si manifesta con senso di stanchezza persistente, giramenti di testa ed apatia	Sali minerali, ginseng, liquerizia, ribes nigrum
PRURITO	È una sensazione sgradevole (causa l'atto del grattarsi) che nasce come riflesso di protezione. Può portare a lesioni della pelle e ad infezione con la formazione di vescicole o papule, che si ricoprono	Per uso interno tarassaco e fumaria, per uso esterno gel all'aloè

	poi di croste. Generalmente è dovuto ad allergie, eczemi, punture d'insetti o infezioni	
PSORIASI	È una malattia cutanea cronica non contagiosa. Di origine ancora sconosciuta, pare sia correlata a un disordine immunitario.	Tisana di sambuco, prodotti topici a base di aloe e camomilla
RITENZIONE IDRICA	Caratterizzata da tumefazione di tessuti molli e dovuta all'accumulo di liquidi negli spazi tra le cellule. Può derivare da patologie, abuso di alcuni farmaci, o da stasi della circolazione.	Tarassaco, dentella, succo di mirtillo, gambo d'ananas, foglie di betulla (associare creme da massaggio.)
STANCHEZZA E SONNOLENZA	La stanchezza è una condizione di debilitazione dell'organismo dovuto a cause di vario tipo (fisiologiche, psichiche, comportamentali). La sonnolenza è la tendenza ad addormentarsi e può essere una banale espressione di stanchezza o un'indicazione di patologie più gravi.	Negli adulti prodotti a base di Ginseng e Guaranà, magnesio e potassio. Nei bambini complessi multi minerali e pappa reale.
SUDORAZIONE	Fenomeno naturale necessario per la regolazione della temperatura corporea. La secrezione di sudore è mediata da processi controllati dal sistema nervoso. In alcuni individui, però, tale sistema lavora in maniera più intensa del necessario.	Oli essenziali di salvia, lavanda, pino (per quella emozionale fiori di Bach)