

AUTUNNO 2018


BIOS  LINE


Guida al

# benessere

naturale



 **Colesterolo:** la stagione giusta per controllarlo.

 Le piante che rinforzano le **difese immunitarie**.

# Consigli d'autunno



SBALZI DI TEMPERATURA, CAMBIO DI CLIMA E ORE DI LUCE RIDOTTE: SONO SOPRATTUTTO QUESTI I FATTORI CHE IN AUTUNNO POSSONO INCIDERE SUL NOSTRO BENESSERE PSICO-FISICO.

Raffreddori e mal di gola ne sono le conseguenze più evidenti, ma un quarto della popolazione accusa anche stanchezza, difficoltà a concentrarsi e tendenza alla malinconia. Si tratta della SAD, Seasonal Affective Disorder, che può colpire anche i bambini.

Fortunatamente i rimedi non mancano, a cominciare dall'alimentazione che, opportunamente integrata con vitamine e minerali, è di grande aiuto a ristabilire l'umore e le energie mentali. L'importante, nel tentativo di

"tirarsi su", è non eccedere con carboidrati e grassi. A rischio non c'è solo la linea, ma anche i livelli di colesterolo da cui dipende il benessere del nostro sistema cardiovascolare. In questa guida trovate tanti consigli utili, anche per i vostri capelli che, come la pelle, in autunno richiedono più cure e attenzioni.

Lo Staff Bios Line

## Ecco i nostri consigli a tutto benessere e bellezza

- 04** **Quando cala la voce**  
Apix® Sedigola Perle Masticabili
- 06** **Per sostenere il sistema immunitario**  
Immulene con CistoVir®
- 08** **L'importanza della C**  
Principium C1000 Tre-Tard
- 10** **Contro l'eccessiva caduta dei capelli**  
BioKap Anticaduta Miglio Uomo e Donna
- 12** **Un gruppo energetico**  
Principium Complesso B Forte
- 14** **Vitalità e tono per i più piccoli**  
Enerplus Junior
- 16** **Cosmesi Nature's**  
Per prendersi cura del viso  
Assoluta
- 18** **Benessere e vitalità del cuoio capelluto**  
BioKap Shampoo Nero Detossinante  
e Shampoo Dermolenitivo
- 20** **Rimedi di buonumore**  
VitaCalm Serenità con Safralyin®
- 22** **Le proprietà delle bucce di agrumi**  
I Polimetossiflavoni
- 24** **Un'alga come cibo del futuro**  
BioSpirulina 500mg
- 26** **Tenere a bada il colesterolo**  
CardioVis Colesterolo
- 28** **Contro le tensioni di pancia**  
Colipan®
- 30** **Gli acidi grassi essenziali**  
Principium EPA-3 Fish



focus

# Quando la gola brucia

È L'UMIDITÀ DELL'ARIA E LO STARE IN AMBIENTI CHIUSI E AFFOLLATI A FACILITARE LA DIFFUSIONE DEL MAL DI GOLA. Contrariamente a quanto si pensa, infatti, i disturbi delle prime vie respiratorie non sono favoriti solo dal freddo, ma anche dalla vicinanza a chi ne soffre perché, tramite le mani o le goccioline di saliva che si disperdono nell'aria con i colpi di tosse o gli starnuti, i virus si propagano facilmente. Per questo, fra i primi accorgimenti ci sono l'areare di frequente gli ambienti e il lavarsi spesso le mani. Spetta però alle nostre difese immunitarie il compito più importante. Molto utili in caso di gola irritata anche gli oli essenziali di Menta, Anice e Timo bianco, che hanno un effetto balsamico, e l'Erisimo, che aiuta a contrastare i cali di voce.

## La cornacchia che fa bella la voce

L'Erisimo è una pianta erbacea con piccoli fiori gialli, che si può trovare facilmente nei terreni incolti di tutta Europa e Africa. Conosciuta fin dall'antichità (il suo nome deriva da Eruo "io salvo" e Oimos "il canto"), è detta anche Erba cornacchia o Erba dei cantanti perché, grazie soprattutto alla presenza di mucillagini, svolge un efficace effetto emolliente, fluidificante e lenitivo utile nei casi di abbassamento della voce.



30 perle masticabili  
€ 12,00  
SENZA GLUTINE  
E LATTOSIO

## BENESSERE IMMEDIATO ALLA GOLA

**Apix® Sedigola Perle Masticabili** è un integratore che associa le proprietà della Propoli, ad alto titolo di Galangina, con quelle antiossidanti dei semi di Pompelmo, ricchi in bioflavonoidi. Contiene anche Erisimo, Liquirizia e oli essenziali di Menta, Anice e Timo, che favoriscono il benessere di naso e gola. È arricchito con Zinco, un minerale che contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario. Le perle vanno masticate lentamente.

# Difese più forti

PER CONTRASTARE I TIPICI DISTURBI DI STAGIONE, LA PRIMA ACCORTEZZA È POTER CONTARE SU BUONE DIFESE IMMUNITARIE.

È sufficiente adottare gli accorgimenti base del nostro benessere: seguire una dieta sana, a base di frutta e verdura e arricchita con prebiotici e probiotici, per favorire l'equilibrio dell'intestino; limitare il consumo di alcool; non fumare e tenere a bada lo stress perché, come hanno evidenziato anche le più recenti ricerche, esiste uno stretto collegamento fra il cervello e il sistema immunitario. In particolare gli ormoni, che l'ipotalamo produce sotto stress, rendono più vulnerabili le nostre capacità di difesa.

È quindi importante fare anche attività fisica, perché così si scaricano le tensioni e si liberano le endorfine, e dormire almeno 6-7 ore per notte, perché è durante il sonno profondo che il nostro organismo libera le citochine, sostanze che modulano la risposta immunitaria.

Ci sono poi in natura alcune sostanze che hanno la capacità di supportare il sistema immunitario. Una di queste è l'*Echinacea Purpurea*, che diversi studi hanno evidenziato essere particolarmente efficace, e il *Cistus incanus*, il cui alto contenuto di polifenoli contribuisce alle difese delle vie respiratorie.



## IN AIUTO AL SISTEMA IMMUNITARIO

**Immulene** è la prima linea di integratori alimentari a base di succo di *Echinacea purpurea*, ottenuto dalla spremitura della pianta fresca, e CistoVir® (estratto secco di Cisto titolato al 20% in polifenoli). È disponibile in due formulazioni.

**Forte**, per gli adulti, con Zinco gluconato e tre ceppi di Fermenti lattici tinalizzati.

Lo Zinco, in sinergia con l'*Echinacea*, contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario, mentre l'estratto di Cisto è utile alla funzionalità delle vie respiratorie.

20 capsule € 17,00

SENZA GLUTINE  
ADATTO AI VEGETARIANI

**Junior**, adatto ai più piccoli dai 3 anni in poi, con succo di Sambuco, che favorisce la funzionalità delle vie respiratorie, e dolcificato con succo di Ciliegia, per rendere il gusto estremamente gradevole.

200 ml € 17,00

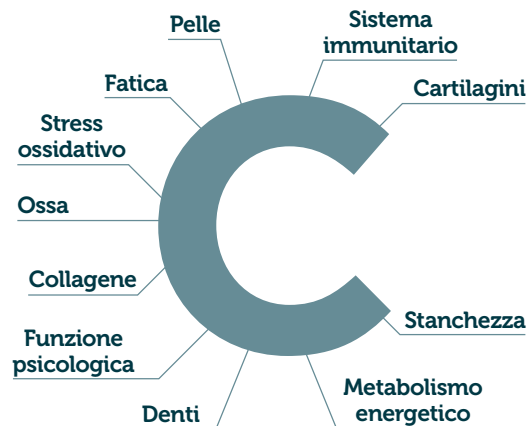
SENZA GLUTINE  
ADATTO A VEGANI  
E VEGETARIANI

con CistoVir®

e.s. di Cisto tit.  
al 20% in polifenoli



# Non facciamooci mancare la C



È CONSIDERATA UNO DEI PRINCIPI NUTRITIVI ESSENZIALI NEL PERIODO AUTUNNALE PERCHÉ, FRA LE TANTE PROPRIETÀ, HA ANCHE LA CAPACITÀ DI STIMOLARE LA FUNZIONALITÀ DI ALCUNE CELLULE DEL SISTEMA IMMUNITARIO.

Infatti, si deposita nei globuli bianchi per favorire i meccanismi di difesa.

Inoltre, è utile per contrastare l'azione nociva dei radicali liberi, responsabili di accelerare l'invecchiamento.

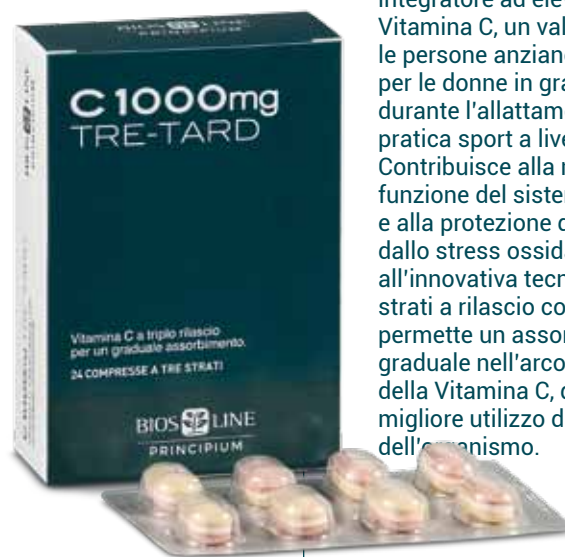
Ma non solo: la Vitamina C favorisce la sintesi del collagene, la proteina di sostegno presente in tutti i nostri tessuti (pelle, legamenti, ossa, cartilagini ecc.), comprese le pareti dei vasi sanguigni, che contribuisce a mantenere elastiche e resistenti a vantaggio della microcircolazione.

Presente in molta frutta e verdura, risente però dell'esposizione alla luce solare, della cottura e della conservazione degli alimenti. Inoltre, si "consuma" in maggiore quantità quando si è stressati, affaticati, ammalati o si fuma.

Per questo può essere utile integrarla con prodotti specifici in tavolette o compresse, in grado di assicurare all'organismo l'adeguato apporto quotidiano.

## PER CHI NECESSITA DI UN MAGGIOR APPORTO

**Principium C 1000 Tre-Tard** è un integratore ad elevato dosaggio di Vitamina C, un valido supporto per le persone anziane, per i fumatori, per le donne in gravidanza e durante l'allattamento e per chi pratica sport a livello agonistico. Contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario e alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo. Grazie all'innovativa tecnologia a tre strati a rilascio controllato, permette un assorbimento graduale nell'arco della giornata della Vitamina C, quindi un migliore utilizzo da parte dell'organismo.



24 compresse  
a tre strati € 14,00  
SENZA GLUTINE  
E LATTOSIO  
ADATTO AI VEGANI



**1° strato (250 mg)**  
rilascio in 30 minuti  
dall'assunzione

**2° strato (250 mg)**  
rilascio tra i 30 minuti e  
le 2 ore dopo l'assunzione

**3° strato (500 mg)**  
rilascio tra le 2 e le 8 ore  
dopo l'assunzione

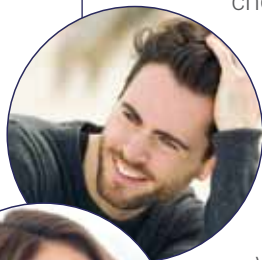
# Contro l'eccessiva caduta

LA PERDITA DEI CAPELLI GENERA SPESSO ANSIA, RABBIA, PERFINO DEPRESSIONE. Ma prima di cedere allo stress (che, tra l'altro, ne accentua caduta), è bene ricordarsi che i capelli cadono e si rinnovano continuamente, perché i follicoli che li producono seguono un ciclo vitale, che alterna ripetutamente fasi di crescita, involuzione e riposo.

A seguito di questo alternarsi si possono perdere, senza preoccuparsi, fino a 120 capelli al giorno. La caduta può risultare più abbondante in autunno, perché durante l'estate l'eccessiva esposizione ai raggi solari compromette l'ossigenazione dei bulbi. Così pure una dieta drastica o le repentine variazioni ormonali possono accentuarla nelle donne, mentre in ambito maschile il responsabile del diradamento è generalmente l'enzima 5-alfa-reduttasi,

che interferisce con lo sviluppo del bulbo pilifero.

In ogni caso, poiché la nutrizione dei bulbi passa attraverso l'irrorazione sanguigna del cuoio capelluto, è importante integrare l'alimentazione con vitamine e minerali utili alla vitalità del follicolo pilifero. Inoltre, è altrettanto importante lavare i capelli con shampoo specifici in grado di detergerli delicatamente, abbinando trattamenti in grado di favorire la microcircolazione cutanea.



10

Leggere le avvertenze riportate sulle confezioni.



60 capsule molli € 24,00  
SENZA LATTOSIO



Cu

VIT.  
H



## FORMULE SPECIFICHE PER UOMO E DONNA

**BioKap Miglio** è disponibile nelle due formulazioni Uomo e Donna, è un integratore specifico a base di aminoacidi solforati, che fanno parte della struttura della cheratina. Oltre al complesso Tricofoltil, a base di Olio di Lino, ricco in Acido Alfa-linoleico, Rame e Biotina, contiene Miglio, Zinco, Selenio, Beta-carotene ed Equiseto. Nella formula Uomo è arricchito con Serenoa e Zucca. Nella formula Donna contiene Ferro, Acido folico e Isoflavoni di Soia.

**TRICOFOLTIL®**  
COMPLESSO A BASE DI  
OLIO DI LINO, RAME E BIOTINA

*Un complesso naturale per la vitalità del bulbo pilifero*

*Tricofoltil® è un complesso esclusivo BioKap che associa tre elementi naturali: Olio di Lino titolato in Acido Alfa-linolenico per l'elasticità e la resistenza dei capelli; Rame che, già presente in piccole quantità nel nostro organismo, svolge un ruolo fondamentale per la pigmentazione dei capelli; Biotina, che aiuta dare più forza ai capelli.*

### Per un trattamento completo

BioKap Anticaduta propone una linea completa per la detersione e il trattamento del cuoio capelluto a base di Tricofoltil, estratti di Olax dissitiflora, Vitamine e olii essenziali.

### Shampoo Rinforzante

200 ml | € 11,50

### Fiale Rinforzanti

12 fiale da 7 ml | € 26,50

### Lozione Rinforzante

50 ml | € 20,00

11

# L'energia del gruppo B

INTOLLERANZE O SITUAZIONI DI CELIACHIA, SCELTE ALIMENTARI COME L'ESSERE VEGETARIANI O VEGANI, MA ANCHE LO STRESS O L'ASSUNZIONE DI ALCUNI FARMACI, POSSONO DETERMINARE UNA CARENZA DI VITAMINA B.

I sintomi possono essere diversi. Si va dall'eccessiva secchezza della pelle, all'irritabilità, l'insonnia, la stanchezza, la perdita di appetito ecc., perché le vitamine del gruppo B svolgono ruoli differenti, ma tutte hanno in comune il compito di favorire, come coenzimi, la trasformazione del cibo nell'energia necessaria all'organismo per le sue diverse funzioni.

Ampiamente presenti negli alimenti di origine animale (carne, uova, pesce, latte), le vitamine B si possono trovare, ma in misura minore, anche nei vegetali, nei legumi e negli alimenti integrali. Il guaio è che la prolungata esposizione alla luce e la cottura, così come la surgelazione o l'inscatolamento, ne riducono notevolmente la quantità effettiva.

Per assicurarsene il corretto apporto o reintegrarle rapidamente, soprattutto nei casi di stress, affaticamento o dopo una terapia antibiotica, può quindi essere utile ricorrere a un integratore specifico da assumere preferibilmente al mattino o comunque lontano dai pasti per favorirne l'assorbimento.



## **Principium Compleso B Forte**

È un integratore alimentare utile per favorire il benessere generale in caso di aumentato fabbisogno di vitamine del Gruppo B, durante o dopo un trattamento antibiotico, in caso di stanchezza fisica e mentale. Contiene vitamina B1, B2, Niacina (B3), B6, B5, B12, Acido Folico (B9), PABA, Inositolo e Lecitina di Girasole titolata al 24% in Fosfatidilcolina.

**60 capsule vegetali € 17,00**

**SENZA GLUTINE E LATTOSIO  
ADATTO A VEGANI**

# Bimbi, ricarichiamo le forze

ANCHE I PIÙ PICCOLI RISENTONO DEL COSIDDETTO "MAL D'AUTUNNO", CHE PURTROPPO PER LORO COINCIDE CON UN PERIODO GIÀ IMPEGNATIVO, L'INIZIO DELLA SCUOLA.

Ai disturbi provocati dal cambio climatico, che mette a dura prova le loro difese immunitarie, si possono così associare svogliatezza, insofferenza e difficoltà di concentrazione.

Per aiutarli, il primo accorgimento è fare in modo che stiano il più possibile all'aperto e alla luce solare. Il gioco e lo sport hanno effetti benefici su tutto l'organismo, permettono loro di scaricare l'energia fisica e, nello stesso tempo, di riequilibrare quella mentale. Inoltre, è molto importante che inizino la giornata con una buona colazione a base di carboidrati complessi e fibre, per fornire loro l'energia necessaria a mantenere un buon livello di attenzione e creatività tutta la mattina.

Per superare il cambio di stagione, possono poi essere utili gli integratori specifici a base di sostanze come Echinacea e Pappa Reale, che aiutano a sostenere le difese immunitarie, vitamine del gruppo B, utili al metabolismo energetico, e minerali che favoriscono le attività cerebrali.



15 stick pack da 10 ml € 19,50  
SENZA GLUTINE E LATTOSIO  
ADATTO A VEGETARIANI



## **EnerPlus Junior**

È un integratore alimentare specifico per bambini dai 3 ai 12 anni. Per fare fronte rapidamente al calo di energia psicofisica, contiene Fruttoligolato® (concentrato naturale di succhi vegetali freschi e sciroppo di germogli di riso integrale), Miele e Pappa reale, che sono ricchi di zuccheri semplici e nutrienti. Nella formula anche Zinco pidolato, che favorisce la funzione cognitiva, e vitamine B2, B3 e B6 che contribuiscono al metabolismo energetico. È arricchito con estratto di Echinacea per favorire le difese del sistema immunitario.



ASSOLUTA  
di NATURE'S

# Viso in primo piano



La disidratazione prodotta dall'esposizione al sole durante l'estate, il cambio di clima, lo stress quotidiano e il ritorno agli alti livelli di smog impongono in autunno di prendersi cura del viso con particolare attenzione.

Soprattutto dopo i 35-40 anni, occorre idratare, nutrire, restituire elasticità e luminosità alla pelle e, per soddisfare anche un bisogno più esteriore, attenuare la visibilità delle rughe. Obiettivi facili da raggiungere con la **linea di trattamento Assoluta di Nature's**.

Alla base, due attivi esclusivi: un complesso ricavato dal **Mirtillo nero**, che sviluppa un effetto simil-botox e, nello stesso tempo, grazie alle proprietà antiossidanti, leviga e rassoda la pelle, e l'estratto di **Iris fiorentina** che, stimolando il rinnovamento cellulare e la formazione di collagene ed elastina, aiuta a contrastare l'invecchiamento cutaneo. Il risultato è una pelle più morbida, luminosa ed elastica. Rughe e segni d'espressione appaiono attenuati e **i contorni del viso più definiti e compatti**.

#### LATTE DETERGENTE ANTIETÀ

Per rimuovere impurità e trucco da viso e occhi 150 ml € 19,00

#### TONICO ANTIETÀ

Arricchito con Aloe vera e provitamina B5 150 ml € 18,00

#### CREMA ANTIETÀ SPF15

Nutriente, ideale per il giorno e la notte. Restituisce al viso freschezza e luminosità 50 ml € 45,00

#### SIERO ANTIETÀ

Ha un effetto tensore. Si usa solo o in abbinamento alla Crema Antietà 30 ml € 34,00

#### CREMA CONTORNO OCCHI E LABBRA

Aiuta a distendere i segni di espressione 15 ml € 30,00

# Il benessere in testa

INQUINAMENTO, CLIMA, RAGGI ULTRA-VIOLETTI, MA ANCHE STRESS, AFFATICAMENTO E RITMI FRENETICI POSSONO ALTERARE L'EQUILIBRIO DEL CUOIO CAPELLUTO E L'ASPETTO DEI CAPELLI.

Per restituire benessere, vitalità e bellezza alla capigliatura, BioKap propone due nuovi shampoo con ingredienti naturali e da agricoltura biologica e tensioattivi dolci di origine vegetale, che assicurano un'azione detergente efficace ma delicata.

## SHAMPOO OLIO DERMOLENITIVO

Per una cute sensibile e irritabile, sfrutta l'azione dell'Olio di Olive selvatiche che, grazie alle naturali proprietà emollienti e seborestitutive, aiuta a ripristinare l'equilibrio del cuoio capelluto. Contiene anche *Zanthoxylum bungeanum*, una pianta apprezzata da secoli per le sue naturali proprietà calmanti, Malva Bio che attenua la sensazione di irritabilità, e Bisabololo, che dona un'immediata sensazione di comfort e benessere. Lascia la cute pulita, idratata e morbida e i capelli lucenti e docili al pettine.

Shampoo  
dopo shampoo, aiuta a ristabilire l'equilibrio  
ottimale del cuoio capelluto.



## SHAMPOO NERO DETOSSINANTE

Contiene Argille nere, che aiutano a ristabilire l'equilibrio ottimale del cuoio capelluto e a mantenere sotto controllo la produzione di sebo, Carbone vegetale, che "attira" impurità e sporco e stimola il turn over cellulare, Mentolo ed estratto di Rosmarino bio, che hanno proprietà rinfrescanti e purificanti ed alleviano rapidamente la sensazione di prurito e disagio.

È l'ideale per contrastare la pesantezza e l'eccessiva untuosità del cuoio capelluto. Già al primo lavaggio restituisce leggerezza e vitalità alla cute e ai capelli, calma la sensazione di fastidio e disagio e dona morbidezza e freschezza.

200 ml € 11,00



200 ml € 11,00



# Rimedi di buonumore



MOLTI ITALIANI IN AUTUNNO SOFFRONO DI MALINCONIA, SBALZI D'UMORE, TRISTEZZA, INSONNIA ECC.

Conosciuto come SAD, questo insieme di disturbi è stato descritto per la prima volta nel 1984 dal medico americano Norman Rosenthal che ha evidenziato come le giornate più corte e buie alterino la produzione di alcuni ormoni coinvolti nell'umore e, in particolare, fanno aumentare il livello di melatonina (l'ormone del riposo notturno), mentre provocano una diminuzione della serotonina (l'ormone del buonumore).

Per contrastare gli effetti della SAD, può essere utile quindi favorire la produzione di serotonina, cercando di stare il più a lungo possibile alla luce solare e aiutandosi con sostanze naturali come lo Zafferano utile per l'equilibrio del tono dell'umore.

La parte rossa degli stimmi dello Zafferano è ricca di particolari carotenoidi: Safranale, Crocina e Picrocrocina.



## UN AIUTO CONTRO LO STRESS VitaCalm Serenità con Safralyin®

È un integratore alimentare a base di Safralyin® (stimmi di Zafferano titolato al 2% in safranale e al 2% in crocina), utile per sostenere l'umore e contrastare i disturbi legati allo stress. È arricchito con acido Folico, vitamina del gruppo B che contribuisce alla normale funzione psicologica.

**30 compresse € 18,00**

SENZA GLUTINE  
E LATTOSIO

# Il buono della buccia



*Citrus nobilis*

22

FRA I FRUTTI PIÙ COLTIVATI AL MONDO CI SONO GLI AGRUMI, IN PARTICOLARE ARANCE, MANDARINI, LIMONI E POMPELMI, CHE APPARTENGONO AL GENERE CITRUS.

In tutte le culture moderne, la loro polpa e il loro succo sono apprezzati per le proprietà antiossidanti, dovute alla presenza di polifenoli, minerali, fibre, carotenoidi e vitamine, in particolare la C.

Le ricerche degli ultimi anni hanno però permesso di evidenziare altre proprietà ancora più

interessanti per il nostro benessere e che riguardano soprattutto i disturbi cardiovascolari e neurovegetativi.



23

Nelle bucce di questi agrumi, infatti, è stata rilevata anche un'elevata concentrazione di un particolare gruppo di Flavonoidi, i Polimetossiflavoni. Già conosciuti per le proprietà antiossidanti utili nei confronti del benessere cardiovascolare. La ricerca in questo ambito naturalmente continua, ma è estremamente interessante notare quanto tutto in natura, comprese le bucce degli agrumi finora considerate prodotti di scarto, possa essere fonte di benessere.

# Spirulina superfood



CERTIFICAZIONE  
BIOLOGICA QC



GIÀ NOMINATA "MIGLIOR CIBO DEL XXI SECOLO" DALL'ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITÀ, l'alga Spirulina è salita nuovamente agli onori della cronaca nel corso dell'ultima missione con l'astronauta Samantha Cristoforetti. Durante il viaggio, infatti, è stata valutata l'efficacia del suo contenuto iper-proteico per fare fronte ai fabbisogni dell'organismo e i test eseguiti ne hanno confermato le straordinarie proprietà nutrizionali.

A dispetto delle sue dimensioni (non supera il mezzo centimetro), rappresenta infatti una fonte di proteine vegetali.

Contiene tutti gli otto aminoacidi essenziali ed è ricca di ferro, calcio, magnesio, potassio e selenio. Fornisce anche le vitamine A, C ed E, più alcune del gruppo B.

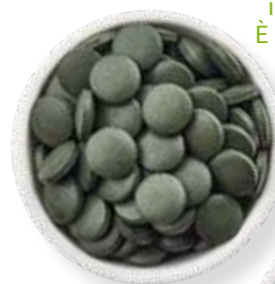
Inoltre, essendo un'alga di acqua dolce, è povera di iodio e sodio, il che la rende adatta anche a chi segue una dieta iposodica. Ha proprietà nutrienti, tonificanti e ricostituenti che la rendono utile a chi deve ritrovare tono ed energia, a chi fa sport, a chi studia, alle donne in gravidanza o durante l'allattamento e, grazie al suo apporto di micronutrienti, anche a chi deve integrare una dieta vegana o vegetariana.

150 compresse  
€ 24,00  
SENZA GLUTINE  
SENZA LATTOSIO  
ADATTO AI VEGANI



## UN AIUTO CHE VIENE DALL'ACQUA

**Bio Spirulina 500mg** è un integratore alimentare indicato per contrastare l'affaticamento fisico. È adatto alle donne in gravidanza, agli anziani o a chi segue diete che richiedono un'azione di sostegno. Certificato biologico è in tavolette costituite solo dal tallo di Spirulina (*Spirulina platensis*) da acquacoltura biologica, essiccato e polverizzato senza l'aggiunta di zucchero, additivi, coloranti e conservanti.



## Una forma di vita antichissima

*L'alga Spirulina appartiene alla famiglia dei cianobatteri, i microrganismi che, già presenti sulla Terra 3,5 miliardi di anni fa, hanno contribuito a creare la nostra atmosfera. Cresce a una temperatura compresa tra i 30 e 40 gradi, utilizzando l'energia del sole, consumando anidride carbonica e liberando ossigeno.*

# Tenere a bada il colesterolo

IL RISCHIO PIÙ COMUNE CONNESSO AL COLESTEROLO È QUELLO DI NON SAPERE DI AVERLO ALTO. Infatti, questa alterazione non dà generalmente alcun sintomo: per rilevarla è necessario effettuare le apposite analisi, che sono consigliate annualmente già a partire dai 35-40 anni. Indispensabile in diversi processi fondamentali per il funzionamento del nostro organismo, quando è in eccesso il colesterolo costituisce uno dei fattori di maggiore rischio per il sistema cardiovascolare. Depositandosi lungo le pareti delle arterie, tende a ispessirle e irrigidirle, fino a formare delle placche vere e proprie, che possono ostacolare o bloccare del tutto il flusso del sangue.

Per scongiurare questo rischio è naturalmente importante seguire un'alimentazione più sana e ricca di fibre e ridurre il consumo di carni rosse e formaggi. Inoltre, è utile dimagrire, perché l'eccesso di peso è comunque il segnale di un'alimentazione troppo ricca, fare attività fisica ogni giorno per almeno 30-40 minuti, moderare il consumo di alcool e smettere di fumare.



## CardioVis® Colesterolo

È un integratore alimentare a base di Riso Rosso fermentato (ricco di Monakoline K), *Ipomea batatas*, Mandarino buccia, ricca di Polimetossiflavoni, Coenzima Q10 e Eidoscol®: particolare combinazione di Olivo, frutto ricco di Idrossitirosolo, e Vitamina E. L'estratto del tubero di *Ipomea batatas*, una patata dolce originaria del Sud-America, può risultare utile per il metabolismo di trigliceridi e colesterolo.

30 capsule vegetali € 20,00

60 capsule vegetali € 33,00

SENZA GLUTINE E LATTOSIO  
ADATTO AI VEGANI

## Come si misura

*Sono due i tipi di colesterolo da tenere sotto controllo: LDL o colesterolo cattivo, perché trasporta l'eccesso di colesterolo dal fegato ai tessuti e l'HDL o colesterolo buono, perché favorisce la rimozione del colesterolo in eccesso e la sua eliminazione attraverso i sali biliari. Fino a pochi anni fa, gli esami del sangue permettevano di rilevare solo il colesterolo totale, dato dalla somma di LDL + HDL; oggi, invece, gli esami possono distinguere tra colesterolo cattivo, che non dovrebbe superare i 130 mg/dL e colesterolo buono, che non dovrebbe essere inferiore ai 40-50 mg/dL.*

# Contro le tensioni di pancia

NON È UN CASO SE LE TENSIONI NERVOSE SI RIFLETTONO ANCHE SULLO STATO E LA FUNZIONALITÀ DELL'INTESTINO.

Quello che una volta era considerato un organo marginale, deputato solo alla digestione degli alimenti, è in realtà, come lo ha definito Michael Gershon, professore di Anatomia e Biologia cellulare alla Columbia University, un secondo cervello dotato di milioni di neuroni in stretta e continua correlazione con quelli della testa.

Stress, ansia e preoccupazioni finiscono così, inevitabilmente, per riflettersi sul suo stato e provocare, gonfiore, crampi, dolori addominali, diarrea o, al contrario, stipsi. Senza contare poi che sul benessere del nostro intestino incide anche la quantità e la qualità di ciò che mangiamo e così certi cibi male assorbiti possono fermentare, irritare la mucosa del colon e provocare formazione di gas, quindi tensione addominale, crampi, dolori ecc.

Per questo possono essere particolarmente utili alcuni estratti vegetali come la Curcuma, che favorisce la funzione digestiva, la Menta, che stimola l'eliminazione dei gas intestinali.



20 capsule  
gastroprotette  
€ 14,00

SENZA  
GLUTINE E  
LATTOSIO

## LA SOLUZIONE ANTISTRESS

**Colipan** è un integratore alimentare che, in modo naturale, aiuta a contrastare la tensione e i gonfiore addominali. Contiene olio essenziale di Menta, che favorisce l'eliminazione dei gas intestinali, estratto di Curcuma, che favorisce la funzionalità del sistema digerente ed estratto della polpa del frutto dell'Olivo, particolarmente ricco in polifenoli e verbascoside.



# Essenziali al benessere

"MANGIA IL PESCE CHE TI FA BENE", CE LO SIAMO SENTITI DIRE FIN DA PICCOLI.

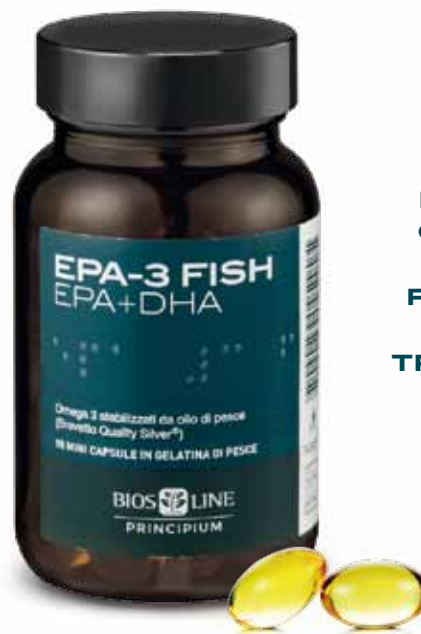
Oggi sappiamo che, come spesso accade, dietro a questa materna sollecitazione c'era e c'è una grande verità: il pesce fa bene al nostro sistema cardiovascolare.

Lo sostiene anche l'American Heart Association (AHA), che raccomanda di mangiarlo almeno 2 volte a settimana. Soprattutto quello artico e quello azzurro, infatti, sono ricchi di acidi grassi essenziali Omega 3, in particolare di Acido Eicosapentaenoico (EPA) e di Acido Docosaesaenoico (DHA), che contribuiscono alla normale funzione cardiaca, poiché aiutano a contenere il livello di trigliceridi, a prevenire la formazione delle placche nelle arterie e ad abbassare la pressione sanguigna.

Non solo: il DHA è utile anche alla funzionalità cerebrale, in quanto gioca un ruolo importante nella costituzione della membrane cellulari, e al mantenimento della capacità visiva, perché si trova in elevate concentrazioni anche nelle cellule che permettono la visione quando la luce è meno intensa.

## Dove si trovano

*Gli Omega 3 sono presenti in maggiore quantità nei pesci che vivono in acque fredde, come il salmone, e nel pesce azzurro pescato nel nostro mare, come lo sgombrò, le sardine.*



**FUNZIONE  
CARDIACA**  
**PRESSIONE**  
**TRIGLICERIDI**

90 mini-capsule € 25,00  
SENZA GLUTINE E LATTOSIO

## PER SALVAGUARDARE LA FUNZIONE CARDIACA

**Principium Epa-3 Fish**, utile per la salute del sistema cardiovascolare, la funzionalità cerebrale e il mantenimento della capacità visiva, è un integratore ad alta titolazione di Omega 3 ottenuti per distillazione molecolare di olio di pesce, processo che ne garantisce la purezza. La stabilizzazione brevettata Quality Silver®, unita alla presenza di vitamina E naturale e all'estratto di Rosmarino, evita l'ossidazione degli acidi grassi polinsaturi di cui il prodotto è ricco, rendendolo più digeribile e stabile nel tempo e evitandone il ritorno di gusto. È un prodotto classificato Friend of the Sea®, in quanto ottenuto solo dalla lavorazione di pesce destinato all'alimentazione.



Resta collegato con il mondo Bios Line iscrivendoti alla nostra newsletter nel sito: **www.biosline.com**

Seguici su   

**Servizio Clienti: n. verde 800-015142**




PRODOTTO  
IN ITALIA

*I prodotti Bios Line sono realizzati in Italia con piante selezionate nel territorio nazionale e nel resto del mondo.*

*L'Italia vanta un patrimonio eccezionale di piante officinali. Bios Line però ricerca anche oltre i confini nazionali e, pur formulando e realizzando i propri prodotti esclusivamente in Italia, seleziona nelle varie parti del mondo le specie botaniche più interessanti, avvalendosi dei fornitori più scrupolosi e attenti all'ecosistema ambientale.*

**BIOS**  **LINE**  
Natura che funziona

Bios Line ha una grande attenzione all'impatto ambientale:

-  ha installato un impianto fotovoltaico da 60 kw
-  aderisce al progetto ImpattoZero® per compensare le emissioni di CO<sub>2</sub>
-  acquista energia elettrica da fonti rinnovabili certificate DNV.

Le informazioni contenute in questo opuscolo sono frutto della nostra esperienza formulativa nei prodotti erboristici e non sostituiscono in alcun modo il parere del Medico. Per consigli relativi alla vostra salute, vi invitiamo a fare sempre riferimento al vostro Medico di fiducia.