

# TONIC

LINEA DI INTEGRATORI PER UNA MAGGIORE  
ENERGIA FISICA E MENTALE



Quando non c'è energia non c'è colore,  
non c'è forma, non c'è vita.

(Caravaggio)

# Introduzione

All'energia si associano sensazioni di benessere, vitalità, resilienza mentale, perseveranza che si traducono nella capacità di intraprendere al meglio le attività fisiche, intellettuali e le relazioni sociali.

Al contrario la stanchezza è spesso descritta come una mancanza di energia o una sensazione di scarsa vitalità. Si percepisce energia o fatica a seconda della risultante di fattori fisici e psichici che ci circondano.

In questa guida forniremo alcuni suggerimenti utili per affrontare stress e cali di energia.



# Lo stress minaccia il nostro equilibrio

Tutti gli esseri viventi devono mantenere un equilibrio interno dinamico (detto omeostasi), che è costantemente messo alla prova da forze avverse interne o esterne chiamate fattori di stress.

Lo stress si manifesta quando l'omeostasi viene minacciata da un evento stressogeno. Il nostro corpo percepisce la minaccia e immediatamente cerca di ristabilire l'equilibrio attivando il cosiddetto *sistema dello stress*, che collega il sistema nervoso centrale con gli organi periferici. Se non viene ristabilito l'equilibrio possono generarsi una serie di disturbi.

Oggi, si hanno molte più conoscenze riguardo agli organi coinvolti in questo *sistema dello stress* e ciò ha permesso di associare le disfunzioni di questo sistema a cali di energia e alterazioni dell'umore.



# Cause dei cali di energia

## ALIMENTAZIONE

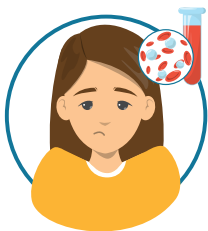
Dal punto di vista nutrizionale, l'energia fornita dal cibo è l'unica forma di energia che gli animali e gli essere umani possono utilizzare per la sopravvivenza del corpo. Ecco che se le richieste energetiche del corpo non vengono rispettate si avverte stanchezza fisica e mentale.



Nell'alimentazione non è importante solo la quantità in termini calorici ma anche la qualità, quindi attenzione ai micronutrienti come **Vitamina B**, **Vitamina C**, **Ferro e Magnesio**, in maniera diversa tutti questi micronutrienti sono fondamentali per la produzione dell'energia.

## ATTENZIONE AI PARAMETRI EMATICI

Cervello e muscoli dipendono fortemente dall'ossigeno, basti pensare che il cervello a riposo consuma 3,5 ml di ossigeno al minuto e il muscolo quando è sottoposto a esercizio fisico può consumarne fino a 50 ml. Bassi livelli di emoglobina (il trasportatore di ossigeno nel nostro corpo) fanno sì che l'apporto di ossigeno venga compromesso, con conseguenze sulle prestazioni fisiche e mentali.



## ECCESSIVO ESERCIZIO FISICO

La richiesta energetica della massa muscolare durante uno sforzo fisico è correlata alla durata e all'intensità dello sforzo. Se a seguito di questo non apportiamo la giusta quantità di energia molto probabilmente saremo stanchi.



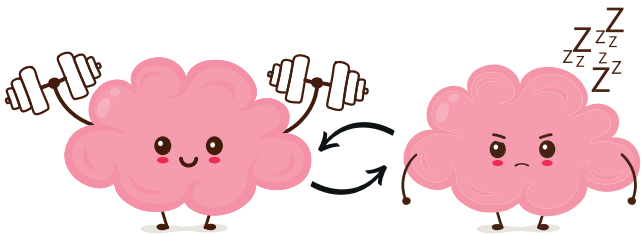
# Stanchezza fisica o mentale

Esistono quindi principalmente due tipi di stanchezza, quella fisica e quella mentale, in comune hanno un senso di esaurimento energetico.

## CURIOSITÀ

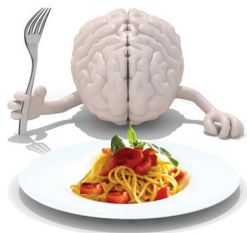
*Lo sapevate che è stato condotto uno studio che ha dimostrato come i giocatori di ping-pong diventino meno reattivi e precisi dopo essere stati sottoposti a stress cognitivo per 90 minuti?*

Il test ha dimostrato che l'affaticamento mentale causa un affaticamento fisico e muscolare. È stato anche dimostrato come alcune condizioni di lavoro stressanti si traducano in una diminuzione delle prestazioni cognitive.



# Energia per la mente

Il cervello umano costituisce solo il 2% del peso corporeo, ma consuma circa il 20% dell'energia di tutto il corpo.



La maggior parte dell'energia consumata dal cervello è dedicata al funzionamento neuronale.

La mente a differenza del muscolo è sempre attiva, l'attività elettrochimica si verifica continuamente anche durante il sonno.

Vitamine e minerali sono fondamentali per sopperire all'elevata richiesta di energia del cervello, inoltre questi micronutrienti sono importanti per stabilire e mantenere le strutture cerebrali.

# Chi ha bisogno di energia?



## BAMBINI

La scuola, i cambi di stagione, i malanni, le competizioni sportive... non sono solo gli adulti a lamentare un senso di stanchezza, ma anche i bambini possono avere bisogno di una ricarica.

## ADULTI

Impegni quotidiani, preoccupazioni per il lavoro, cattive abitudini alimentari, eccessivo esercizio fisico o troppa sedentarietà... sono tutti dei generatori di stress che possono scaricare il nostro livello di batteria personale.

## ANZIANI

*“Man mano che invecchi accadono tre cose; la prima è che perdi la memoria, le altre due non me le ricordo”.*

Negli anziani la stanchezza fisica e mentale sono sempre più legate tra di loro. Le cause principali spesso sono un'alimentazione inadeguata (con l'andare avanti degli anni spesso si cercano gusti più salati a discapito di sapori più naturali, oltre ad avvertire un minor bisogno di idratazione), problemi del sonno e cali di memoria sempre più “fastidiosi”.

# Le conseguenze dei cali di energia

## LE PRINCIPALI CONSEGUENZE SONO:

- Inappetenza
- Alterazioni dell'umore: nervosismo, noia, tristezza, perdita di interessi.
- Problemi a dormire, sia per quanto concerne la durata che la qualità.
- Difficoltà a concentrarsi.
- Nei bambini può causare una perdita di voglia di giocare o di socializzare.
- Calo delle difese immunitarie.

# Rimedi

Riconoscere i fattori di stress e allontanarli.

Curare l'alimentazione, in caso di stress aumenta il fabbisogno di vitamine e sali minerali.

Esercizio fisico nella giusta dose. L'attività fisica migliora l'ossigenazione di tutti i tessuti compreso il cervello. Esercizi non solo per il corpo, ma anche per la mente quindi via libera, a cruciverba, sudoku o giochi come la dama e gli scacchi per i più anziani.

Migliorare la qualità del sonno



# Saper scegliere il giusto alleato

## *Conosci gli adattogeni?*

Le sostanze adattogene aiutano l'organismo ad adattarsi allo stress.

Della categoria degli adattogeni fanno parte molte sostanze naturali presenti nella linea Tonic, il vantaggio di queste sostanze è che contengono al loro interno più attivi che sinergicamente collaborano per offrire una risposta completa agendo su diversi meccanismi.

*Ma chi sono questi adattogeni? La natura ne offre molti, il denominatore comune è la capacità di migliorare la resistenza alla fatica*

## **ELEUTHEROCOCCUS SENTICOSUS**

Un vero alleato per il nostro benessere. Tradizionalmente si usa la radice e il gambo della pianta, oggi si sfruttano le sue proprietà come tonico e adattogeno. Può essere considerato un elisir di lunga vita, proprio perché indicato nei periodi di stress, nell'esaurimento psico-fisico, nei cambi di stagione perché mantiene le naturali difese dell'organismo. L'Eleuterococco è indicato anche per gli sportivi.



## **RHODIOLA ROSEA**

Conosciuta anche come *Golden Root*. Esistono più di 200 varietà di Rodiola, ma è la Rosea quella che presenta una maggiore attività. Il suo estratto aumenta la resistenza alla fatica ed armonizza l'organismo in caso di stress.



## ***LEPIDIUM MEYENII* WALP. (MACA)**

È una pianta che cresce a 4000 metri di altezza nelle Ande centrali Peruviane, ha importanti azioni sulla sfera sessuale, ha un'azione tonica e di sostegno metabolico. Ne esistono di diverse varietà. Studi recenti hanno evidenziato come la Maca abbia effetti sulla memoria.



## PANAX GINSENG

Chiamato anche Ginseng asiatico o coreano, i suoi principi attivi sono ginsenosidi dalle notevoli attività antiossidanti.

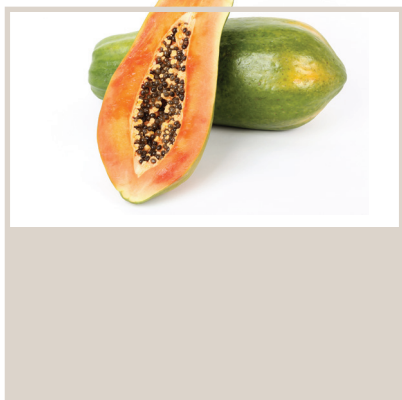
Panax Ginseng ha un'azione tonica, utile nei casi di stanchezza fisica e mentale.



*Oltre agli adattogeni che sostanze possono essere utili per combattere lo stress e aumentare l'energia?*

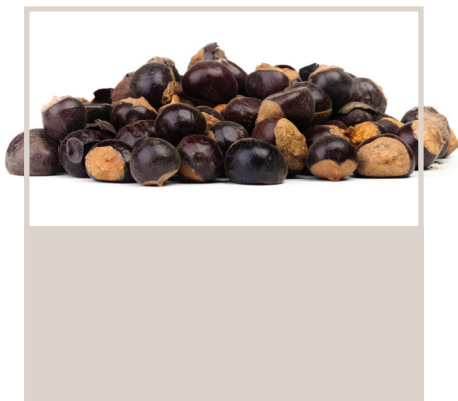
## **CARICA PAPAYA**

La polpa della Papaya è un importante fonte di vitamine con potere antiossidante (A, C, E) , oltre alla presenza di magnesio e potassio e vitamine del gruppo B. Inoltre la Papaya contiene la papaina, un enzima che interviene nel processo di scissione dei nutrienti. Ad un altro enzima presente nella Papaya, la chimopapaina, si devono importanti azioni per il sistema immunitario, volte a mantenere le naturali difese dell'organismo.



## GUARANÀ

È una pianta rampicante originaria dell'Amazzonia, usata come rimedio tradizionale per le proprietà toniche ed energetiche. L'effetto tonico è dovuto alla caffeina che, a seconda di come viene preparato l'estratto, può essere quasi 4 volte superiore la quantità che si trova nei chicchi di caffè. Inoltre, i semi di Guaranà contengono anche altri componenti con effetti stimolanti che insieme alla caffeina ne fanno una vera e propria bomba energetica.



## GINKGO BILOBA

È un estratto di erbe ampiamente utilizzato nella medicina tradizionale cinese. Si ritiene che migliori la plasticità della memoria e abbia la capacità di stabilizzare il rallentamento cognitivo. Il Ginkgo migliora il microcircolo, aumentando l'ossigenazione di tutti i tessuti compreso il cervello. Insieme alla Maca sono i principali ingredienti del Tonic memoria.



## ALOE VERA

È una pianta che ha dimostrato possedere notevoli proprietà benefiche volte a favorire le funzioni depurative dell'organismo. Spesso utilizzata all'interno di integratori.



# La Pappa Reale a tutte le età

La Pappa Reale è una sostanza gelatinosa, bianca che, prodotta dalle api operaie, viene consumato solo dall'ape regina.

Spesso la Pappa Reale viene ritenuta un *super food* e viene consigliata per il suo valore energetico.

## PAPPA REALE PER IL BIMBO

La Pappa Reale accompagna e promuove il delicato processo di crescita del bambino, fornendo sia macronutrienti come carboidrati, lipidi e proteine, che minerali (principalmente calcio e ferro) e vitamine (riboflavina, niacina, e tiamina). Spesso viene associata alla **Rosa Canina** e alla **Mela** come fonti naturali di Vitamina C, in modo tale da avere tutte le vitamine necessarie al benessere dei più piccoli.

Inoltre, la Pappa Reale viene impiegata come supplemento per gli sportivi, questo può dare un'idea del suo ruolo di supporto al benessere umano senza fare distinzioni di età.





## ***Ingredienti funzionali***

Eleuterococco (*Eleutherococcus senticosus* (Rupr. et Maxim.) Maxim) radice e.s. titolato al 0,4% in eleuterosidi, Papaya succo concentrato, Maca (*Lepidium meyerii* Walp) radice e.s., Rodiola (*Rhodiola rosea* L.) radice e.s. titolato al 3% in rosavine totali, Papaya (*Carica papaya* L.) fermentata succo del frutto, Aloe (*Aloe vera* (L.) Burm. f.) gel senza epidermide 200:1.

## ***Modalità d'uso***

Si consiglia l'assunzione di un flaconcino al giorno preferibilmente al mattino, come tale o diluito in acqua o succhi di frutta.



## Ingredienti funzionali

Maca (*Lepidium meyenii* Walp) radice e.s., Ginseng coreano (*Panax ginseng* C.A.Mey.) radice e.s.titolato al 30 % in ginsenosidi, Aloe (*Aloe vera* (L.) Burm. f.) gel senza epidermide 200:1, Papaya (*Carica papaya* L.) fermentata succo del frutto, Guaranà (*Paullinia cupana* Kunth. semi e.s., caffeina) semi e.s. titolato al 2,5% in caffeina.

## Modalità d'uso

Si consiglia l'assunzione di un flaconcino al giorno preferibilmente al mattino, come tale o diluito in acqua o succhi di frutta.



## ***Ingredienti funzionali***

Maca (*Lepidium meyenii* Walp) radice e.s., macerato glicerico (acqua, alcol, stabilizzante: glicerolo; semi rapporto D/E 1/200) di Betulla (*Betula pendula* Roth.) semi, Ginkgo biloba (*Ginkgo biloba* L.) foglie e.s. titolato al 24% in flavonglicosidi e 6% in lattoni terpenici.

## ***Modalità d'uso***

Si consiglia l'assunzione di un flaconcino al giorno preferibilmente al mattino, come tale o diluito in acqua o succhi di frutta.

# TONIC JUNIOR



## Ingredienti funzionali

Miele d'Acacia, Pappa Reale fresca, Mela (*Malus domestica* Borkh.) succo concentrato, Rosa Canina (*Rosa canina* L. frutto e.s. acido L-ascorbico) frutto e.s., Eleuterococco (*Eleutherococcus senticosus* (Rupr. et Maxim.) Maxim) radice e.s. titolato al 0,4% in eleuterosidi.

## Modalità d'uso

Si consiglia l'assunzione di un flaconcino al giorno preferibilmente al mattino, come tale o diluito in acqua o succhi di frutta.



## ***Ingredienti funzionali***

Miele d'Acacia, Pappa Reale fresca titolata al 1,2% in 10-HDA (acido idrossidecenoico).

## ***Modalità d'uso***

Si consiglia di assumere un flaconcino al giorno, preferibilmente al mattino, come tale o diluito in acqua o succhi di frutta.



## ***Ingredienti funzionali***

Estratto idroalcolico (acqua, alcol, radice) di Eleuterococco (*Eleutherococcus senticosus* (Rupr. et Maxim.) Maxim) radice.

## ***Modalità d'uso***

Si consiglia l'assunzione di un flaconcino al giorno preferibilmente al mattino, come tale o diluito in acqua o succhi di frutta.



Via Bruno Rizzi, 1/3 - 37012 Bussolengo (VR) - Italy

Tel. +39 045 6752311 | Fax +39 045 6702373 | [info@specchiasol.it](mailto:info@specchiasol.it)

**[www.specchiasol.it](http://www.specchiasol.it)**

Seguici su



**AZIENDA CON SISTEMA DI GESTIONE QUALITÀ UNI EN ISO 9001:2015 CERTIFICATO DA CERTIQUALITY**

TONIC® è un marchio di Specchiasol S.r.l.

Ricorda l'importanza fondamentale di uno stile di vita sano e di una dieta varia ed equilibrata.  
Prima dell'assunzione degli integratori alimentari consigliati, leggere le avvertenze riportate sulla confezione.

Le informazioni scientifiche sono tratte dalla letteratura internazionale. I testi hanno unicamente scopo informativo e non intendono sostituire consigli medici o trattamenti farmacologici.