

Quali sono gli integratori più richiesti sul web?

Pubblicato: Giovedì 14 Aprile 2022



Come ci aiutano gli integratori

Secondo una recente ricerca, gli italiani sono la popolazione che più di altre in Europa è solita acquistare integratori naturali su internet.

Quando parliamo di integratori naturali non parliamo di medicinali, ma di preparati disponibili in diversi formati che contengono una **concentrazione più elevata di alcune sostanze** di cui si è carenti in un certo periodo.

Non è infatti necessario assumere degli integratori naturali solo perché pensiamo che “tanto male non fanno”. Le sostanze di cui abbiamo bisogno, che si tratti di alcuni tipi che favoriscono il rilassamento e il sonno, o che fortificano il sistema immunitario, sono **naturalmente presenti negli alimenti**.

Ma, come dicevamo, in alcuni casi può essere necessario **dare una mano al nostro organismo** con un prodotto che ne ha una quantità maggiore. Su <https://www.integratorisalute.it/> possiamo trovare un vasto catalogo di quelli più utilizzati. Andiamo a scoprire quali sono le categorie di integratori più richieste sul web.

Per dimagrire

Si tratta di capsule o prodotti che in realtà non sostituiscono i benefici di una dieta equilibrata e del sano

esercizio fisico. Esistono diversi tipi di integratori per dimagrire. Alcuni di questi vanno a **bloccare il senso di appetito**, spingendo di fatto a mangiare di meno. Altri ancora sono **acceleratori del metabolismo** mentre altri **impediscono l'assimilazione dei grassi**.

Per dormire meglio

La vita diventa sempre più stressante e frenetica. Dormire bene rimane uno dei bisogni fondamentali per mantenersi in salute.

I prodotti a **base di melatonina** e di **estratti di piante** dalle comprovate proprietà rilassanti sono molto richiesti. Assumendoli nei periodi di particolare stress riusciremo ad addormentarci più facilmente e favoriremo il sonno profondo, quello che ci fa sentire davvero ristorati.

Integratori sessuali

La vita sessuale è una componente fondamentale del benessere psico-fisico. Anche in questo caso, periodi di particolare stress o altri fattori possono incidere negativamente sulla capacità di avere rapporti sessuali soddisfacenti. **Il ginseng, il guarana, il maca** andino sono solamente alcuni esempio di piante strettamente legate alla buona funzionalità della vita sessuale di un individuo.

Per rinforzare il sistema immunitario

La pandemia di coronavirus ha colpito duramente il mondo intero. La gente è costantemente **preoccupata dalla possibilità di ammalarsi**. Un modo per sentire di avere un qualche controllo sulla situazione è quello di rinforzare il sistema immunitario.

Anche in questo caso, parliamo di uno stato di salute che si raggiunge non semplicemente ingoiando delle pillole miracolose, ma attuando tutte una serie di buone abitudini che concorrono a questo scopo.

Le **sostanze a base di vitamina C** sono tra le più richieste.

Integratori per concentrarsi

Ci sembra a volte di non riuscire a concentrarci su un lavoro, di avere la sensazione di essere sempre con la mente altrove? Questo potrebbe dipendere dal fatto che non riusciamo a riposare bene o che abbiamo trascorso troppo tempo con l'attenzione focalizzata su un problema.

Integratori per la mente a base di guaranà, pappa reale o di altri ricostituenti si possono rivelare efficaci per contrastare questo stato.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it