

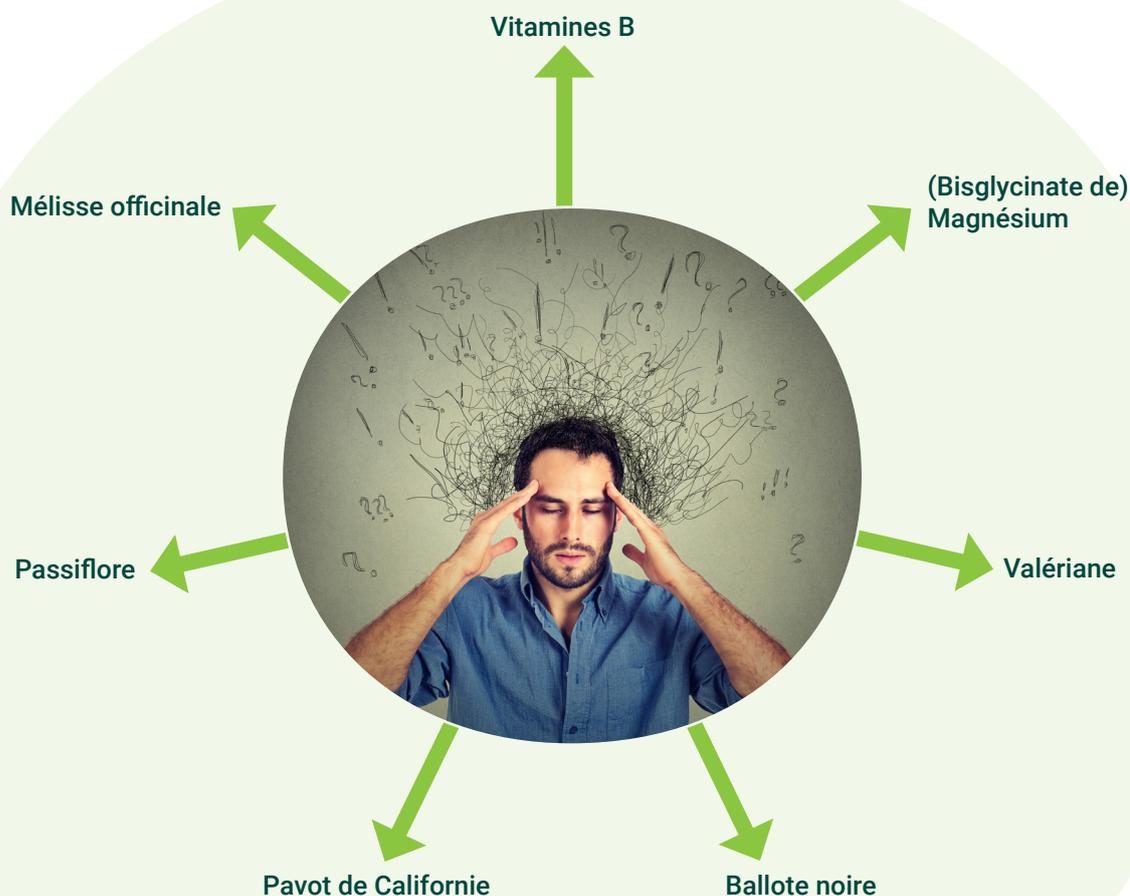
Complexe pour le repos et l'équilibre

Complexe de vitamines, de minéraux et de plantes

Aujourd'hui, de nombreuses personnes éprouvent des sentiments persistants d'anxiété, de irritabilité, de nervosité, de peur, de dépression et/ou de stress. Il leur est donc difficile de se détendre. Lorsque le stress est passager, comme avant une opération ou une présentation professionnelle, le stress est suivi spontanément par une période de relaxation plus calme. **Si le stress est de nature continue, cette période de récupération fait défaut et les sentiments d'agitation peuvent devenir chroniques.** Cette situation peut avoir des conséquences physiques désagréables telles que des maux de tête, des tensions musculaires, des douleurs musculaires et une transpiration constante. À terme, le stress chronique peut contribuer au développement de maladies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires. Les sentiments d'agitation sont souvent sous-tendus par une dérégulation des hormones de stress et des neurotransmetteurs tels que la sérotonine, la dopamine et l'acide gamma-aminobutyrique (GABA).

Divers phytonutriments tels que la passiflore et la valériane sont utilisés depuis des siècles en médecine classique en raison de leur effet calmant. Il existe désormais suffisamment d'études cliniques qui ont établi l'efficacité et la sécurité de ces nutriments. Des nutriments tels que le magnésium et les vitamines B ont également cet effet. La combinaison des (phyto)nutriments crée un complexe apaisant qui apporte la paix intérieure et la relaxation nécessaires au quotidien.

Rééquilibre le cerveau anxieux



Nutriments incontournables pour renforcer le calme intérieur

Vitamines B

Les vitamines B jouent un rôle décisif dans le développement, l'entretien et le fonctionnement du cerveau. Un lien a été établi entre des carences sévères et une augmentation des troubles mentaux. Des recherches ont montré que le **stress chronique appauvrit la teneur en vitamines B, en particulier en vitamine B6**^[2].

La vitamine B6, avec l'acide folique et la B12, est essentielle à la méthylation de l'homocystéine en méthionine dans le système nerveux central. Si l'homocystéine n'est pas suffisamment reconvertie en méthionine, le processus de méthylation sera inhibé. Résultat : une accumulation d'homocystéine qui entraîne une **augmentation du stress oxydatif et, entre autres, des dommages de la membrane mitochondriale**.

La supplémentation en vitamines B est une stratégie thérapeutique pour réduire le stress et la fatigue^[2]. De plus, des études montrent que des taux élevés d'homocystéine (dans le plasma) et de faibles taux de vitamines B sont associés à des taux plus élevés de dégénérescence et d'atrophie du cerveau. **Un apport plus élevé en vitamines B est associé à une prévalence plus faible de symptômes de dépression, d'anxiété et de stress**^[3].

(Bisglycinate de) Magnésium

De nombreuses études ont examiné l'interaction entre le magnésium et la réponse au stress. Elles ont montré que le magnésium joue **un rôle inhibiteur clé dans la réponse au stress et la régulation du stress**.

Dans ce contexte, un faible taux de magnésium a été signalé chez les personnes souffrant de stress psychologique. Ces résultats suggèrent que le stress augmente la consommation de magnésium, ce qui entraîne une carence. À l'inverse, une carence en magnésium augmente la sensibilité de l'organisme au stress^[4]. Le bisglycinate de magnésium, en tant que composé de magnésium, est bien toléré et bien absorbé. Il y est lié à l'acide aminé glycine. La glycine a plus l'avantage de participer à rééquilibrer les neurotransmetteurs et améliorer la paix intérieure et la qualité du sommeil^[5].

Phytonutriments relaxants

Valériane (*Valeriana officinalis*)

De manière générale, la valériane est utilisée pour traiter l'insomnie et l'anxiété. Les extraits de valériane modulent les récepteurs GABA et ont un **effet anti-anxiété**^[6].

Ballote noire (*Ballota nigra*)

La Ballote noire était à l'origine utilisée principalement dans la région méditerranéenne. De nombreux constituants phytochimiques actifs, tels que la ballonigrine et la ballotinone, présentent des propriétés **anti-inflammatoires, de régulation de la glycémie, sédatives, anxiolytiques et antidépressives**^[7-9].

Le pavot de Californie (*Eschscholzia californica*)

Le pavot de Californie est utilisé depuis longtemps pour remédier aux troubles du sommeil et à l'anxiété. Une étude a examiné l'association du pavot de Californie et de la valériane. La qualité du sommeil s'est améliorée : les sujets **se réveillent moins souvent et s'endorment plus rapidement**. En outre, le score d'anxiété a diminué de 50 %, soit une baisse significative^[10].



Passiflore (*Passiflora incarnata*)

La passiflore est connue pour son utilisation dans le traitement de l'anxiété. Cependant, il existe environ 600 espèces du genre « *Passiflora* ». *Passiflora incarnata* est l'espèce la plus étudiée du genre et la plus utilisée en cas de tensions et comme antidépresseur végétal. Selon toute vraisemblance, les flavonoïdes de la passiflore modulent le système GABA^[11].

Mélisse (*Melissa officinalis*)

L'effet calmant de la mélisse est bien connu : c'est un véritable phyto-tranquillisant. Dans une étude, l'effet de la mélisse a été examiné chez des patients souffrant d'angine chronique stable. Les patients atteints de maladies cardiovasculaires présentent généralement des niveaux élevés de dépression, d'anxiété, de stress et d'insomnie. Une supplémentation en mélisse a entraîné une réduction significative de la dépression, de l'anxiété, du stress et de la perturbation totale du sommeil^[12].

Conclusion

Notre cerveau s'épanouit mieux dans le cadre d'un régime alimentaire, à dominante végétale. En d'autres termes, beaucoup de légumes (y compris les tubercules et les racines), de fruits (surtout les baies), de noix, de graines et de poisson (gras), de volaille et d'un peu de viande provenant d'animaux en plein air ayant un régime naturel. Un complément alimentaire multivitaminé avec des (phyto)nutriments apaisants peut être utilisé lorsque la vie est trop exigeante. Des huiles essentielles (de poisson) supplémentaires peuvent renforcer le soutien du cerveau.

Des questions d'ordre scientifique ?

Si vous souhaitez obtenir des informations scientifiques supplémentaires, contactez-nous :

- E-mail : infoscience@energeticanatura.com

Energetica Natura Academy

Intéressé par une formation continue de qualité assurée par des experts inspirants ? Inscrivez-vous à une formation pratique, scientifiquement étayée, de l'Energetica Natura Academy.

Davantage d'informations ? **Vous trouverez un aperçu de l'ensemble des formations, les dates et la possibilité de s'inscrire [ici](#).**

Références

1. Lakhani SE, Vieira KF. Nutritional and herbal supplements for anxiety and anxiety-related disorders: systematic review. *Nutr J*. 2010. DOI:10.1186/1475-2891-9-42.
2. Stough C, Simpson T, Lomas J, et al. Reducing occupational stress with a B-vitamin focussed intervention: a randomized clinical trial: study protocol. *Nutr J*. 2014. DOI: 10.1186/1475-2891-13-122.
3. MahdaviFar B, Hosseinzadeh M, Salehi-Abargouei A, et al. Dietary intake of B vitamins and their association with depression, anxiety, and stress symptoms: A cross-sectional, population-based survey. *J Affect Disord*. 2021. DOI: 10.1016/j.jad.2021.03.055.
4. Pickering G, Mazur A, Trousselard M, et al. Magnesium Status and Stress: The Vicious Circle Concept Revisited. *Nutrients*. 2020. DOI:10.3390/nu12123672.
5. Kawai N, Sakai N, Okuro M, et al. The sleep-promoting and hypothermic effects of glycine are mediated by NMDA receptors in the suprachiasmatic nucleus. *Neuropsychopharmacology*. 2015. DOI:10.1038/npp.2014.326.
6. Becker A, Felgentreff F, Schröder H, et al. The anxiolytic effects of a Valerian extract is based on valerianic acid. *BMC Complement Altern Med*. 2014. DOI: 10.1186/1472-6882-14-267.
7. Etsassala NGER, Hussein AA, Nchu F. Potential Application of Some Lamiaceae Species in the Management of Diabetes. *Plants (Basel)*. 2021. DOI:10.3390/plants10020279.
8. British Herbal Pharmacopoeia. *British Herbal Medicine Association*; Keighley: 1983.
9. Morteza-Semnani K, Ghanbarimasir Z. A review on traditional uses, phytochemistry and pharmacological activities of the genus *Ballota*. *Journal of Ethnopharmacology*, 2019. DOI: 10.1016/j.jep.2018.12.001.
10. Abdellah SA, Berlin A, Blondeau C, et al. A combination of *Eschscholtzia californica* Cham. and *Valeriana officinalis* L. extracts for adjustment insomnia: A prospective observational study. *J Tradit Complement Med*. 2019. DOI:10.1016/j.jtcm.2019.02.003.
11. da Fonseca LR, Rodrigues RA, Ramos AS, et al. Herbal Medicinal Products from *Passiflora* for Anxiety: An Unexploited Potential. *ScientificWorldJournal*. 2020. DOI:10.1155/2020/6598434.
12. Haybar H, Javid AZ, Haghhighizadeh MH, et al. The effects of *Melissa officinalis* supplementation on depression, anxiety, stress, and sleep disorder in patients with chronic stable angina. *Clin Nutr ESPEN*. 2018. DOI: 10.1016/j.clnesp.2018.04.015.

ENERGETICA
Natura®

FICHE SCIENTIFIQUE