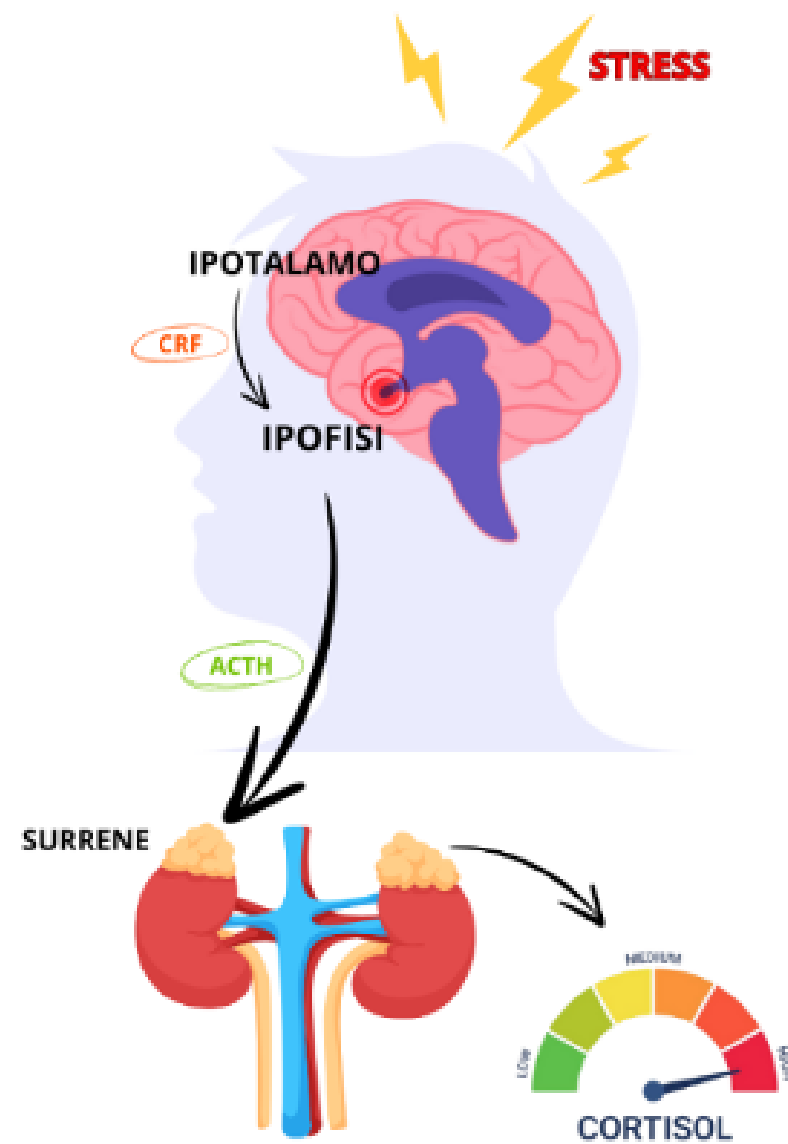


## ANSIA E INSONNIA



**Ansia, stress e insonnia** rappresentano un problema clinico rilevante nella pratica medica quotidiana.



- Lo **stress** si presenta in molte forme e può variare in durata e gravità. La risposta fisiologica allo stress dipende dal tipo di stress, dall'individuo e dal suo sistema neuroendocrino. Indipendentemente dall'entità, lo sviluppo di disturbi del sonno è un risvolto comune. Il meccanismo alla base è l'**attivazione dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrene (HPA)**, che, tramite un meccanismo di rilascio ormonale a cascata, arriva alla stimolazione del cortisolo, detto anche "ormone dello stress", che altera funzioni cardiovascolari, metaboliche e comportamentali, tra cui apprendimento, memoria, paura e ciclo sonno/veglia.

- L'**insonnia** comporta difficoltà:
  - Nell'addormentamento.
  - Nel mantenimento del sonno.
  - Nella ripresa del sonno in seguito a risvegli.

Allo stress si associano i **disturbi d'ansia e sintomi depressivi**, che, influenzano reciprocamente il sonno, creando un circolo vizioso difficile da gestire.

Il protocollo "**Benessere Mentale**" è composto da due integratori: **Valens**, in capsule, e **Biofenix**, spray orale, formulati con fitocomplessi ad azione rilassante, ansiolitica e di sostegno del tono dell'umore.

## PRINCIPALI COMPONENTI:

**WITHANIA somnifera (ASHWAGANDHA):** utilizzata per le sue proprietà adattogene che aumentano lo "stato di resistenza aspecifica ai fattori di stress ". Particolarmente adatta per i disturbi del sonno, l'ansia e la depressione e come riequilibrante dell'asse HPA.

**LAVANDA angustifolia:** azione rilassante, sedativa, ansiolitica e leggermente antidepressiva. I suoi benefici sono paragonabili a quelli delle benzodiazepine, come dimostrato da diversi studi clinici. Agisce a livello dei recettori GABA, del sistema dopaminergico e di quello della serotonina.

**PASSIFLORA incarnata:** proprietà terapeutiche incentrate nella riduzione lo stress e quindi utile nel trattamento dell'insonnia, dell'ansia e della depressione, nelle nevrosi. Altre attività documentate sono quella antielmintica, antispasmodica.

## PRINCIPALI COMPONENTI:

**LUPPOLO:** allevia l'insonnia, l'eccitabilità e l'irrequietezza associate a cefalee tensive e tensione nervosa. Ha azione diretta sul SNC per interazione con sottotipi di recettori per la serotonina e la melatonina. Grazie alla presenza di principi amari, vanta un'azione stomachica, cosa che lo rende adatto a essere impiegato nei casi dei problemi digestivi come complicazione di ansia e stress.

# VALENS



## MODO D'USO:

1 – 2 capsule al giorno in base alle esigenze per almeno 4 settimane: mattino e sera per azione diurna e notturna o 2 alla sera in caso di disturbi del sonno.

Integratore specifico per favorire il **rilassamento, diurno e notturno**. È composto da una particolare sinergia in cui Lavanda, Withania, Griffonia, Valeriana e Melissa collaborano, agendo a livelli diversi e complementari tra loro.

## INGREDIENTI:

Lavanda (*Lavandula angustifolia* Mill.) fiori polvere, Valeriana (*Valeriana officinalis* L.) radice polvere, Withania (*Withaniasomnifera* (L.) Dunal.) radice polvere, Melissa (*Melissa officinalis* L.) foglie polvere, Gelatina vegetale, Griffonia (*Griffonia simplicifolia* (DC.) Baill) semi estratto secco titolato in 5-HTP 20%, Agente antiagglomerante: Sali di Magnesio degli acidi grassi



# VALENS



## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI:

COMPONENTI	PER DOSE GIORNALIERA (2 CPS)
LAVANDA fiori polvere	178 mg
VALERIANA radice polvere	118 mg
WITHANIA radice polvere	118 mg
MELISSA foglie polvere	118 mg
GRIFFONIA semi estratto secco titolato in 5-HTP 20%	60 mg 12 mg

# BIOFENIX



## MODO D'USO:

4 vaporizzazioni per via sublinguale, 3 o 4 volte al giorno

Valido alleato per il sostegno degli **stati ansiosi, il benessere mentale e il relax** attraverso la sinergia di diverse piante medicinali di comprovata azione. La formulazione in spray sublinguale e la tecnologia fitomicellare garantiscono rapidità di azione e comodità di somministrazione.

## INGREDIENTI:

Lavanda (*Lavandula angustifolia* Mill.) fiori 10%, Passiflora (*Passiflora incarnata* L.) fiori 10%, Papavero (*Papaver rhoeas* L.) fiori 10%, Arancio (*Citrus aurantium* var. *amara* L.) fiori 6,50%, Camomilla (*Matricaria chamomilla* L.) fiori 6,50%, Biancospino (*Crataegus laevigata* (Poir.) DC.) fiori e foglie 6,50%, Salice (*Salix alba* L.) fiori 6,50%, Tiglio (*Tilia tomentosa* Moench) fiori e foglie 6,50%, Luppolo (*Humulus lupulus* L.) coni 6%, Neroli (*Citrus aurantium* var. *amara* L.) olio essenziale 1,50%, Glicerina vegetale 20%, Acqua 10%.



# BIOFENIX

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI:



COMPONENTI	PER DOSE GIORNALIERA (16 VAP)
LAVANDA fiori	200 mg
PASSIFLORA fiori	200 mg
PAPAVERO fiori	200 mg
ARANCIO fiori	130 mg
CAMOMILLA fiori	130 mg
BIANCOSPINO fiori e foglie	130 mg
SALICE fiori	130 mg
TIGLIO fiori e foglie	130 mg
LUPPOLO coni	120 mg
NEROLI OLIO ESSENZIALE	30 mg

# BIBLIOGRAFIA

- Ajay Srivastava, Prafulla Kumar, Chapter 4 - Nutraceuticals in anxiety and stress, Editor(s): Ramesh C. Gupta, Rajiv Lall, Ajay Srivastava, Nutraceuticals (Second Edition), Academic Press, 2021, Pages 63-72, ISBN 9780128210383, <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-821038-3.00004-5>.
- Birch JN, Vanderheyden WM. The Molecular Relationship between Stress and Insomnia. *Adv Biol (Weinh)*. 2022 Nov;6(11):e2101203. doi: 10.1002/adbi.202101203. Epub 2022 Jul 13. PMID: 35822937.
- Burns J. Common herbs for stress: The science and strategy of a botanical medicine approach to self-care. *J Interprof Educ Pract*. 2023 Mar; 30:100592. doi: 10.1016/j.xjep.2022.100592. Epub 2022 Dec 10. PMID: 36530213; PMCID: PMC9737923.
- Toda M, Morimoto K. Effect of lavender aroma on salivary endocrinological stress markers. *Arch Oral Biol*. 2008 Oct;53(10):964-8. doi: 10.1016/j.archoralbio.2008.04.002. Epub 2008 Jul 16. PMID: 18635155.
- Kim M, Nam ES, Lee Y, Kang HJ. Effects of Lavender on Anxiety, Depression, and Physiological Parameters: Systematic Review and Meta-Analysis. *Asian Nurs Res (Korean Soc Nurs Sci)*. 2021 Dec;15(5):279-290. doi: 10.1016/j.anr.2021.11.001. Epub 2021 Nov 12. PMID: 34775136.
- Ahmad Shamabadi, Alireza Hasanzadeh, Ali Ahmadzade, Hamidreza Ghadimi, Mostafa Gholami, Shahin Akhondzadeh, The anxiolytic effects of *Lavandula angustifolia* (lavender): An overview of systematic reviews, *Journal of Herbal Medicine*, Vol 40, 2023, 100672, ISSN 2210-8033, <https://doi.org/10.1016/j.hermed.2023.100672>.
- Kasper S, Volz HP, Möller HJ, Schläfke S, Klement S, Anghelescu IG, Seifritz E. Lavender oil preparation Silexan is effective in mild-to-moderate major depression: a randomized, placebo- and reference-controlled trial. *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci*. 2024 Apr 1. doi: 10.1007/s00406-024-01783-2. Epub ahead of print. PMID: 38558147.

# BIBLIOGRAFIA

- Woelk H, Schläfke S. A multi-center, double-blind, randomised study of the Lavender oil preparation Silexan in comparison to Lorazepam for generalized anxiety disorder. *Phytomedicine*. 2010 Feb;17(2):94-9. doi: 10.1016/j.phymed.2009.10.006. Epub 2009 Dec 3. PMID: 19962288.
  - Cooley K, Szczurko O, Perri D, Mills EJ, Bernhardt B, Zhou Q, Seely D. Naturopathic care for anxiety: a randomized controlled trial ISRCTN78958974. *PLoS One*. 2009 Aug 31;4(8):e6628. doi: 10.1371/journal.pone.0006628. PMID: 19718255; PMCID: PMC2729375.
- Cheah KL, Norhayati MN, Husniati Yaacob L, Abdul Rahman R. Effect of Ashwagandha (*Withania somnifera*) extract on sleep: A systematic review and meta-analysis. *PLoS One*. 2021 Sep 24;16(9): e0257843. doi: 10.1371/journal.pone.0257843. PMID: 34559859; PMCID: PMC8462692.
  - Muzamil Ahmad, Nawab J. Dar, 8 - *Withania somnifera*: Ethnobotany, Pharmacology, and Therapeutic Functions, Editor(s): Debasis Bagchi, Sustained Energy for Enhanced Human Functions and Activity, Academic Press, 2017, Pages 137-154, ISBN 9780128054130, <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-805413-0.00008-9>.
  - Kyrou I, Christou A, Panagiotakos D, Stefanaki C, Skenderi K, Katsana K, Tsigos C. Effects of a hops (*Humulus lupulus* L.) dry extract supplement on self-reported depression, anxiety and stress levels in apparently healthy young adults: a randomized, placebo-controlled, double-blind, crossover pilot study. *Hormones (Athens)*. 2017 Apr;16(2):171-180. doi: 10.14310/horm.2002.1738. PMID: 28742505.
  - Janda K, Wojtkowska K, Jakubczyk K, Antoniewicz J, Skonieczna-Żydecka K. *Passiflora incarnata* in Neuropsychiatric Disorders-A Systematic Review. *Nutrients*. 2020 Dec 19;12(12):3894. doi: 10.3390/nu12123894. PMID: 33352740; PMCID: PMC7766837.
- da Fonseca LR, Rodrigues RA, Ramos AS, da Cruz JD, Ferreira JLP, Silva JRA, Amaral ACF. Herbal Medicinal Products from *Passiflora* for Anxiety: An Unexploited Potential. *ScientificWorldJournal*. 2020 Jul 20;2020:6598434. doi: 10.1155/2020/6598434. PMID: 32765195; PMCID: PMC7387951.