

Lavanda-Stress Huile de Lavande

FF2053 - 30 gélules



Lavanda-Stress de New Roots Herbal offre les bienfaits de l'huile essentielle de lavande dans une matrice d'huile biologique d'olive pour une meilleure biodisponibilité. L'huile essentielle de lavande est produite par distillation à la vapeur de ses fleurs qui contiennent une mosaïque unique de composés phytochimiques naturels, dont le linalol (alcool terpénique) et l'acétate de linalyle (l'ester terpénique de cet alcool), considérés comme les principaux constituants actifs de *Lavandula angustifolia*.

L'huile essentielle de lavande s'est avérée utile dans les cas d'anxiété et de dépression, et peut même contribuer à réduire les symptômes du trouble d'anxiété généralisée (TAG), du syndrome de stress post-traumatique et du syndrome de fatigue chronique. Des essais cliniques contrôlés montrent également des résultats comparables à ceux du groupe de médicaments courants connus sous le nom de benzodiazépines, sans les effets secondaires.

Cette huile de lavande apporte un effet relaxant pour le corps et l'esprit. C'est une option sans effets secondaires ni accoutumance pour faire face à de nombreux problèmes de santé liés au stress et à l'anxiété.

Ingrédients : Huile d'olive extra-vierge (*Olea europea*), huile essentielle de lavande officinale (*Lavandula angustifolia*), D-alpha-tocophérol (vit. E) de tournesol, extrait de rocou (*Bixa orellana*), gélule (agent d'enrobage : gélatine; humectants : eau purifiée et glycérol).

Information nutritionnelle :

	1 gélule (350 mg)
Huile essentielle de lavande officinale	80 mg
Vitamine E (D-alpha-tocophérol)	6,7 mg α -TE (56%*)

*VNR : Valeurs nutritionnelles de référence en %.

Format :

30 gélules

Dose journalière recommandée :

1 gélule par jour avec de la nourriture et un verre d'eau.

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Indications et utilisations :

Différentes études ont montré que l'huile de lavande peut être utile pour l'agitation, le stress mental et l'insomnie ; et peut contribuer à la relaxation et à un sommeil sain.

Précautions :

Ne pas utiliser si vous êtes enceinte ou si vous allaitez. Consultez un professionnel de la santé avant d'utiliser ce produit si vous êtes traité avec des médicaments ou si vous avez une condition médicale particulière. Peut causer de la somnolence.

L'HUILE ESSENTIELLE DE LAVANDE :

La lavande a été utilisée traditionnellement pour ses propriétés sédatives et anxiolytiques, ainsi que pour le traitement des troubles gastro-intestinaux. Depuis plus de cinquante ans, son huile essentielle est associée aux traitements pour la dépression, l'anxiété, l'insomnie et les troubles cognitifs, et elle a récemment été utilisée comme adjuvant aux médicaments contre la démence ^(1,2).

L'un de ses principaux composants actifs, le linalol, exerce un effet relaxant sur les muscles lisses en inhibant la libération de l'acétylcholine, un neurotransmetteur qui agit au niveau de la jonction neuromusculaire. L'acétylcholine active les nerfs pour la stimulation des muscles, donc son inhibition par le linalol favorise la relaxation. Il a également été prouvé que l'huile essentielle de lavande favorise l'activité de l'acide gamma-aminobutyrique (GABA), l'acide aminé qui régule et détend l'activité cérébrale ^(1,2,3).

Des études humaines et in-vivo indiquent que l'huile essentielle de lavande possède des propriétés anxiolytiques et de stabilisation de l'humeur, ainsi que des propriétés sédatives, analgésiques, anticonvulsives et neuroprotectrices ⁽⁴⁾. Elle renforce l'effet de la sérotonine, un neurotransmetteur qui régule l'humeur ⁽⁵⁾.

Lavanda-Stress Huile de Lavande

FF2053 - 30 gélules



Les résultats d'essais cliniques montrent que l'huile essentielle de lavande peut contribuer à réduire les symptômes du trouble d'anxiété généralisée (TAG), du syndrome de stress post-traumatique et de la fatigue chronique (neurasthénie) ⁽⁶⁻⁸⁾. Ses effets sont similaires à ceux des médicaments anxiolytiques tels que Paroxétine ⁽⁶⁾ et Lorazépam ⁽⁷⁾, mais avec moins d'effets secondaires.

L'huile essentielle de lavande améliore significativement la qualité et la durée du sommeil, ainsi que la santé mentale, sans effet sédatif ^(9,10).

VITAMINE E :

C'est une vitamine antioxydante ayant la capacité de neutraliser les radicaux libres dans le corps. Une supplémentation en vitamine E peut considérablement améliorer la qualité du sommeil ^(11,12).

Références :

- 1) Akhondzadeh S, et al. Comparison of *Lavandula angustifolia* Mill. tincture and imipramine in the treatment of mild to moderate depression: a double-blind, randomized trial. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*. 2003; 27(1): 123-127.
- 2) Bradley BF, et al. Anxiolytic effects of *Lavandula angustifolia* odour on the Mongolian gerbil elevated plus maze. *Journal of Ethnopharmacology*. 2007; 111(3): 517-525.
- 3) Lee YL, et al. A systematic review on the anxiolytic effects of aromatherapy in people with anxiety symptoms. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 2011; 17(2):101-108.
- 4) Koulivand PH, et al. Lavender and the nervous system. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. 2013: 681304.
- 5) Baldinger P, et al. Effects of Silexan on the serotonin-1A receptor and microstructure of the human brain: A randomized, placebo-controlled, double-blind, cross-over study with molecular and structural neuroimaging. *International Journal of Neuropsychopharmacology*. 2014; 18(4): pyu63.
- 6) Kasper S, et al. Lavender oil preparation Silexan is effective in generalized anxiety disorder—A randomized, double-blind comparison to placebo and paroxetine. *International Journal of Neuropsychopharmacology*. 2014; 17(6): 859–869.
- 7) Woelk H and 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; 17(2): 94–99.
- 8) Uehleke B, et al. Phase II trial on the effects of Silexan in patients with neurasthenia, post-traumatic stress disorder or somatization disorder. *Phytomedicine*. 2012; 19(8–9): 665–671.
- 9) Kasper S., et al. Silexan, an orally administered *Lavandula* oil preparation, is effective in the treatment of 'subsyndromal' anxiety disorder: a randomized, double-blind, placebo controlled trial. *International Clinical Psychopharmacology*. 2010; 25(5): 277–287.
- 10) Kasper S. et al. Efficacy and safety of silexan, a new, orally administered lavender oil preparation, in subthreshold anxiety disorder—Evidence from clinical trials. *Wiener Medizinisch Wochenschrift*. 2010; 160 (21–22): 547–556.
- 11) Gaby A. The natural pharmacy: Complete A-Z reference to alternative treatments for common health conditions. *Three Rivers Press*, Maryland, USA: Crown Publishing Group, 2006.
- 12) Zimmermann M. Burgerstein's handbook of nutrition: micronutrients in the prevention and therapy of disease. *Tubingen, Germany: Gulde Druck*, 2001.