

Zen Plus est un complément alimentaire regroupant un large spectre de nutraceutiques : ses 25 ingrédients comportent notamment 9 extraits de plantes, de la L-théanine, de D-ribose et un complexe intégral de vitamines du groupe B pour la santé du système nerveux. Sa composition en fait une formule extrêmement concentrée et très complète pour une efficacité optimale.

ALLÉGATIONS DE SANTÉ (Regulation UE N° 432/2012): *L'ashwagandha favorise la résistance au stress de l'organisme et entretient l'équilibre psychique. La passiflore favorise le calme, le repos et le sommeil. L'astragale entretient le bien-être physique et mental.*



FORMAT : 30, 60 capsules végétales

FORMULA :

Ingrédients : L-theanine, extrait de racine d'ashwagandha (*Withania somnifera*), extrait de feuille de basilic sacré (*Ocimum tenuiflorum*), extrait de fleur de passiflore (*Passiflora incarnata*), extrait de rhodiola (*Rhodiola rosea*), extrait d'avoine commune (*Avena sativa*), bitartrate de choline, D-pantothénate de calcium (vit. B5), inositol, acide *para*-amino-benzoïque (PABA), chlorhydrate de thiamine (vit. B1), riboflavine (vit. B2), D-ribose, extrait de racine d'astragale (*Astragalus membranaceus*), hexanicotinate d'inositol (vit. B3), extrait d'écorce de phellodendron (*Phellodendron amurense*), fruit de jujube rouge (*Ziziphus jujuba*), chlorhydrate de pyridoxine (vit. B6), nicotinamide (vit. B3), extrait d'écorce de magnolia (*Magnolia officinalis*), anti-agglomérants: sels de magnésium d'acides gras végétaux et dioxyde de silicium, L-méthylfolate de calcium (acide folique, vit. B9), pyridoxal 5'-phosphate (vit. B6), biotine, riboflavine 5'-phosphate (sodium) (vit. B2), méthylcobalamine (vit. B12), capsule végétale (agent d'enrobage: hydroxypropylméthylcellulose; eau purifiée).

Déclaration nutritionnelle :	1 capsule	VNR*
L-théanine	100 mg	
Ashwagandha (<i>Withania somnifera</i>) (2,5% de withanolides)	75 mg	
Basilic sacré (10% d'acides ursoliques)	50 mg	
Avoine (<i>Avena sativa</i>) (10:1)	50 mg	
Passiflore (<i>Passiflora incarnata</i>) (4% de flavonoïdes)	50 mg	
Rhodiola (<i>Rhodiola rosea</i>) (5% de rosavines)	50 mg	
Astragale (<i>Astragalus membranaceus</i>) (3% d'astragalosides)	25 mg	
Phellodendron (<i>Phellodendron amurense</i>) (0,1% de berbérine)	15 mg	
Jujube rouge (<i>Ziziphus jujuba</i>)	12,5 mg	
Magnolia (<i>Magnolia officinalis</i>) (50:1, 80% de magnolol+honokiol)	7,5 mg	
D-ribose	25 mg	
Thiamine (vit. B1) (de 25 mg de thiamine Chl)	22,3 mg	2.027%
Riboflavine (vit. B2) (de 25 mg de riboflavine + 2,5 mg de riboflavine 5'-phosphate sodium)	26,9 mg	1.921%
Niacine (vit. B3) (de 7,5 mg de nicotinamide + 17,5 mg de hexanicotinate d'inositol)	23,4mg NE	146%
Acide D-pantothénique (vit. B5) (de 25 mg de D-pantothénate de calcium)	22,9 mg	382%
Pyridoxine (vit. B6) (de 10,5 mg de Chl de pyridoxine + 5 mg de pyridoxal 5'-phosphate)	12 mg	857%
Folate (L-méthylfolate de calcium)	500 µg	250%
Méthylcobalamine (vit. B12)	75 µg	3.000%
Biotine	37,5 µg	75%
Choline (bitartrate)	25 mg	
Inositol	25 mg	
Acide <i>para</i> -amino-benzoïque (PABA)	25 mg	

* VNR: Valeurs Nutritionnelles de Référence en %

Avertissements :

Réservé aux adultes. Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes; en cas de conduite automobile ou d'utilisation de machines; aux femmes ayant des antécédents personnels ou familiaux de cancer du sein; aux personnes diabétiques; si vous souffrez de troubles bipolaires, hépatiques ou cardiaques; ou si vous prenez de la cyclosporine, des sédatifs ou des anti-coagulants. La consommation avec de l'alcool n'est pas recommandée.

Dose journalière recommandée :

1 capsule par jour avec de la nourriture.

Indications et utilisations :

Plusieurs études ont montré que les ingrédients de ZEN PLUS pouvaient être utiles dans les cas suivants :

Situation de stress physique ou mental, besoin d'une stimulation des performances physiques et/ou psychiques, troubles anxieux liés au stress, nervosité, irritabilité, épuisement, fatigue psychique.

Ne pas utiliser ZEN PLUS en même temps qu'un traitement à base d'antidépresseurs tricycliques (tels que le mélitracène). Il convient d'attendre au moins deux semaines (ou la durée indiquée par votre médecin) après un traitement de ce type pour commencer à utiliser ZEN PLUS.

DÉTAILS :

ZEN PLUS est une formule élaborée à base de plantes adaptogènes qui augmentent la résistance de l'organisme à de multiples formes de stress. Elle régule les principaux médiateurs impliqués dans la réponse au stress et favorise la résistance physique et les performances cognitives. ZEN PLUS réduit l'irritabilité et l'anxiété, tout en favorisant le bien-être émotionnel et psychique.

INGRÉDIENTS :

L-TEANINA: se trata de un aminoácido presente casi exclusivamente en la planta del té que se sintetiza en la raíz y se concentra en las hojas. La L-teanina ha sido ampliamente estudiada por sus beneficios sobre la salud. Produce un efecto relajante en situaciones de estrés debido a que incrementa la actividad de las ondas cerebrales alfa, una señal de relajación inducida. En el cerebro, la L-teanina aumenta el GABA, un neurotransmisor que participa en la regulación del equilibrio-excitabilidad, además de aumentar los niveles de dopamina y serotonina que elevan el estado de ánimo y el buen humor. En un estudio realizado en Japón se sugiere que la ingesta oral de L-teanina podría causar efectos antiestrés mediante la inhibición de la excitación de neuronas corticales ^(1,2).

ASHWAGANDHA: la racine d'ashwagandha (*Withania somnifera*) est traditionnellement utilisée pour traiter, entre autres, les états d'anxiété et d'hyperexcitabilité nerveuse. Elle contient une grande quantité de withanolides, ainsi que des alcaloïdes et des saponines ⁽³⁾. Une monographie publiée par l'OMS détaille ses propriétés: c'est un antistress, elle raccourcit le temps de réaction, et elle a des effets antioxydants, de stimulation immunitaire et de neuroprotection. Elle est utilisée en médecine ayurvédique en raison de sa capacité adaptogène à favoriser la santé physique et mentale, à augmenter la résistance aux maladies et aux polluants extérieurs, et à accroître la longévité ⁽⁴⁻⁶⁾.

BASILIC SACRÉ: cette plante aromatique a une longue histoire dans la médecine traditionnelle ayurvédique. Adaptogène, elle équilibre les différents processus de l'organisme et l'aide à s'adapter au stress. Elle est considérée en Inde comme une plante sacrée. Il existe une vaste littérature scientifique pour décrire le potentiel thérapeutique de cette plante, également appelée « *basilic tulsi* ». De nouvelles recherches ont établi que l'eugénol, un des composants d'*Ocimum tenuiflorum*, constituait le principe actif de ses propriétés. Une autre récente étude a révélé l'effet anxiolytique de la plante chez des patients souffrant de troubles anxieux généralisés ^(7,8).

AVOINE: l'EMEA approuve l'usage traditionnel des parties supérieures de la plante pour soulager les symptômes de stress modéré, et pour favoriser l'endormissement. De fait, on lui attribue une légère activité sédatrice due à la présence d'un alcaloïde indole semblable à celui que renferme la passiflore, les deux pouvant probablement agir en synergie. La commission E mentionne l'utilisation de l'avoine pour traiter l'anxiété aiguë et chronique, ainsi que pour faire face aux situations de stress, à l'excitation et au syndrome neurasthénique ^(9,10).

PASSIFLORE: les parties actives de la plante sont les étamines externes. Elle contient de nombreux flavonoïdes ainsi que d'autres composés phytochimiques qui agissent en synergie, et qui expliquent ses vertus thérapeutiques. On trouve des témoignages sur ses propriétés dans les prestigieuses publications de l'OMS, de l'EMEA et de l'ESCAP, indiquant qu'en plus de traiter l'insomnie, la passiflore est utile contre l'anxiété, la nervosité, l'irritabilité et les palpitations, entre autres. Elle est souvent associée à d'autres plantes pour renforcer ses effets, notamment sur différents types d'insomnie ⁽¹¹⁻¹³⁾.

RHODIOLE: Cette plante au tropisme neuroendocrinien contient de nombreux principes actifs, notamment divers phénols dont des flavonoïdes (incluant des proanthocyanidines) mais aussi et surtout des phénylpropanoïdes (rosavine, rosine, salidroside, etc.). Plante adaptogène par excellence, la rhodiola soutient la capacité de l'organisme à s'adapter et à résister aux nombreuses formes de stress qui l'affectent. Ses effets bénéfiques sur le stress sont liés : à la régulation de l'axe hypothalamo-hypophysé-surrénalien; à la modulation des principaux médiateurs de la réponse au stress (Hsp70, DAT-16, cortisol, NO, etc.); ainsi qu'à son influence sur l'activité de neurotransmetteurs comme les monoamines et peptides opioïdes. ⁽¹⁴⁻¹⁸⁾.

De nombreuses études ont fait état de son effet antistress et de sa capacité à optimiser les performances cognitives (mémoire, calcul mental, concentration), en particulier en conditions de stress. Dans une étude, des patients soumis à des situations stressantes et recevant 170 mg d'extrait de rhodiole pendant 15 jours ont montré une amélioration significative de leur activité cérébrale, que ce soit pour la perception ou pour la cognition. La rhodiole contribue à augmenter la résilience physique et psychique, favorise la résistance à l'effort, et réduit le temps de récupération. Certaines études suggèrent même son utilité potentielle pour les sportifs et les patients immunodéprimés ⁽¹⁴⁻²¹⁾.

ASTRAGALE: c'est la racine de la plante qui est utilisée à des fins thérapeutiques. Ses principaux composants actifs sont des saponines triterpénoïdes et des polysaccharides. Beaucoup d'études ont confirmé les propriétés de stimulation immunitaire de cette racine. Elles sont utiles dans les situations où le système immunitaire est affaibli, notamment à cause du stress. Cette activité de stimulation immunitaire semble être liée à ses polysaccharides. L'effet antistress de l'astragale a été évalué dans une récente étude mettant en œuvre un modèle de stress induit. Les résultats se sont montrés très concluants: l'administration d'astragale a conduit à un rééquilibrage du taux de certains transmetteurs neurochimiques pendant le stress. On a observé une réduction significative de la tyrosine hydroxylase dans les neurones du locus coeruleus, ainsi qu'une augmentation de l'activité cholinergique dans l'hypothalamus. Cela améliore l'apprentissage spatial et la mémoire, et faisant baisser le stress ^(22,23).

PHELLODENDRON: on utilise l'écorce de la plante, dont le principal composant est la berbérine, pour son intérêt thérapeutique. Ce composé a montré des propriétés anxiolytiques dans plusieurs modèles expérimentaux. Une étude menée sur des femmes en surpoids associé au stress a montré qu'une combinaison de phellodendron et de magnolia permettait de réduire le taux de cortisol, de diminuer le stress perçu, et d'aider à maintenir leur poids ⁽²⁴⁻²⁶⁾.

JUJUBE ROUGE: le fruit de cette plante est utilisé en médecine traditionnelle chinoise contre l'insomnie, la fatigue, le manque d'appétit et l'anxiété. Ses principaux composants sont des triterpènes et des saponines triterpènes. L'effet hypnotique des jujubosides qui influencent le rythme circadien et le système sérotoninergique a été démontré scientifiquement. Des publications de l'OMS relèvent son intérêt pour traiter l'irritabilité liée à l'insomnie ⁽²⁷⁾.

MAGNOLIA: l'écorce de cette plante contient du magnolol et de l'honokiol. Ces principaux composants aux propriétés anxiolytiques et antidépressives, agissent sélectivement sur certains sous-types de récepteurs GABA-A. Une étude menée en 2008 a mis en évidence l'effet synergique du magnolia et du phellodendron. Ces deux plantes aident ensemble à entretenir les taux de cortisol et de DHEA, des hormones liées aux symptômes du stress et qui soulagent l'anxiété transitoire de femmes en période de préménopause ⁽²⁸⁻³¹⁾.

D-RIBOSE: il s'agit d'une molécule simple d'hydrates de carbone présente dans toutes les cellules du corps humain. Le stress physique peut augmenter la perte de nucléotides (comme ATP, ADP et AMP) du cœur et des muscles squelettiques. D-Ribose est fondamental dans la production continue d'ATP, la molécule qui apporte à nos muscles et à nos cœurs l'énergie dont ils ont besoin pour fonctionner. Le ribose aide à la production d'énergie au niveau cellulaire, et améliore le temps de récupération musculaire et la résistance ⁽³²⁻³⁴⁾.

COMPLEXE DE VITAMINES B: il s'agit d'un ensemble de vitamines bénéfiques pour la santé. Elles aident notamment à entretenir le système nerveux et la santé mentale, et renforcent le système immunitaire ^(35,36).

Vitamine B1 (thiamine HCl): elle est nécessaire dans le métabolisme des nutriments et les processus de production énergétique, notamment dans le cerveau. Lorsque cette vitamine fait défaut, des problèmes de dépression, de fatigue, de désintérêt, de perte de mémoire ou de fragilité mentale apparaissent. La supplémentation en vitamine B1 aide à soulager les symptômes dépressifs en stabilisant le taux de thiamine. Elle est utile en cas de démence sénile ainsi que pour surmonter le stress. ⁽³⁷⁾.

Vitamine B2 (riboflavine): la vitamine B2 est nécessaire au fonctionnement des cellules nerveuses. Elle a une influence positive sur certains troubles nerveux tels que le stress, l'insomnie et l'anxiété ⁽³⁸⁾.

Vitamine B3 (inositol hexanicotinate / niacinamide): une légère carence de cette vitamine peut entraîner des troubles nerveux tels que nervosité, irritabilité, insomnie et dépression. **ZEN PLUS** comporte une vitamine B3 sous forme d'inositol-hexanicotinate et de niacinamide. ^(39,40).

Vitamine B5 (pantothénate de calcium D): elle contribue au fonctionnement des glandes surrénales responsables de la libération de cortisol, une hormone liée au tonus et à la vigilance ⁽⁴¹⁾.

Vitamine B6 (pyridoxine HCl): nécessaire à la production de l'hémoglobine sanguine, elle participe aussi avec les autres vitamines B, à l'entretien des systèmes nerveux et immunitaire. Sa supplémentation aide à soulager la dépression en augmentant le taux de sérotonine, ainsi qu'à entretenir la mémoire chez les personnes âgées ^(42,43).

Vitamine B₉ (folate): faiblesse générale, dépression, perte de mémoire et mauvaise humeur font partie des symptômes liés à une carence en acide folique ⁽⁴⁴⁾.

Vitamine B₁₂ (méthylcobalamine): cette forme active de la vitamine B₁₂ participe à de nombreux processus enzymatiques et contribue à l'entretien du système nerveux ⁽⁴⁵⁾.

Vitamine B₇ (biotine): cette vitamine aide l'organisme à utiliser l'acide pantothénique et l'acide folique. Elle contribue au métabolisme des lipides, des protéines et des glucides. Une carence en biotine peut se traduire par des troubles nerveux ⁽⁴⁶⁾.

Choline (bitartrate): est nécessaire à la formation de l'acétylcholine, un neurotransmetteur du cerveau dont la fonction principale est la transmission de l'influx nerveux, et est donc d'une importance vitale pour le bon fonctionnement de la conduction nerveuse ⁽⁴⁷⁾.

INOSITOL: il est nécessaire à la santé des cellules nerveuses, et contribue avec la choline à la production des neurotransmetteurs. L'inositol contribue à l'équilibre biochimique entre le cuivre et le zinc à l'intérieur des cellules nerveuses. Sa carence peut entraîner un excès de cuivre, responsable du déclenchement de nombreux troubles nerveux : angoisse, insomnie, nervosité, stress et dépression ^(48,49).

PABA (ACIDE PARA-AMINOBENZOÏQUE): il joue un rôle dans l'efficacité et la formation de l'acide folique, en stimulant la formation de certaines bactéries intestinales. Il peut booster notre vitalité vu qu'il augmente l'approvisionnement en oxygène de nos tissus et collabore à la formation des hématies. Il a été décrit qu'une carence en ce cofacteur peut être à l'origine de fatigue, irritabilité, dépression ou nervosisme ⁽⁵⁰⁾.

Références :

- 1) "L-theanine. Monograph." *Altern Med Rev* 10 (2005): 136-138.
- 2) Kimura, Kenta, et al. "L-Theanine reduces psychological and physiological stress responses." *Biological psychology* 74.1 (2007): 39-45.
- 3) World Health Organization. "Radix Withaniae." *WHO Monographs on Selected Medicinal Plants* 4 (2009): 373-391.
- 4) Singh, Ram Harsh, K. Narsimhamurthy, and Girish Singh. "Neuronutrient impact of Ayurvedic Rasayana therapy in brain aging." *Biogerontology* 9.6 (2008): 369-374.
- 5) Bhattacharya, S. K., and A. V. Muruganandam. "Adaptogenic activity of *Withania somnifera*: an experimental study using a rat model of chronic stress." *Pharmacology Biochemistry and Behavior* 75.3 (2003): 547-555.
- 6) *Witania*. Consultado en abril 2011. Disponible en www.fitoterapia.net.
- 7) Bhattacharyya, D., et al. "Controlled programmed trial of *Ocimum sanctum* leaf on generalized anxiety disorders." *Nepal Med Coll J* 10.3 (2008): 176-179.
- 8) Prakash, P., and Neelu Gupta. "Therapeutic uses of *Ocimum sanctum* Linn (Tulsi) with a note on eugenol and its pharmacological actions: a short review." *Indian journal of physiology and pharmacology* 49.2 (2005): 125.
- 9) Oat herb. *List of German Commission E Monographs (Phytotherapy)*. Published May 5, 1988.
- 10) Cañigueral, Salvador, Roser Vila, and Max Wichtl, eds. *Plantas medicinales y drogas vegetales para infusión y tisana: un manual de base científica para Farmacéuticos y Médicos*. OEMF Internacional, 1998.
- 11) Giménez, Noeli Muñoz, and Elena Mora Corberá. "Fitoterapia del insomnio: consejos desde la farmacia." *Offarm: farmacia y sociedad* 27.10 (2008): 94-101.
- 12) García, D., C. Navarro, and T. Ortega. "Plantas medicinales para el insomnio: Centro de investigación sobre fitoterapia." *Complutense: Infito* 1 (2008): 53-93.
- 13) *Pasiflora*. Consultado en abril 2011. Disponible en www.fitoterapia.net.
- 14) Panossian, Alexander, G. Wikman, and Jerome Sarris. "Rosenroot (*Rhodiola rosea*): traditional use, chemical composition, pharmacology and clinical efficacy." *Phytomedicine* 17.7 (2010): 481-493.
- 15) Panossian, Alexander, and Georg Wikman. "Evidence-based efficacy of adaptogens in fatigue, and molecular mechanisms related to their stress-protective activity." *Current clinical pharmacology* 4.3 (2009): 198-219.
- 16) Olsson, Erik MG, Bo von Schéele, and Alexander G. Panossian. "A randomised, double-blind, placebo-controlled, parallel-group study of the standardised extract shr-5 of the roots of *Rhodiola rosea* in the treatment of subjects with stress-related fatigue." *Planta medica* 75.02 (2009): 105-112.
- 17) Walker, Thomas B., and Robert A. Robergs. "Does *Rhodiola rosea* possess ergogenic properties?." *International journal of sport nutrition and exercise metabolism* 16.3 (2006): 305-315.

- 18) Kelly, Gregory S. "*Rhodiola rosea*: a possible plant adaptogen." *Alternative medicine review* 6.3 (2001): 293-293.
- 19) Spasov, A. A., et al. "A double-blind, placebo-controlled pilot study of the stimulating and adaptogenic effect of *Rhodiola rosea* SHR-5 extract on the fatigue of students caused by stress during an examination period with a repeated low-dose regimen." *Phytomedicine* 7.2 (2000): 85-89.
- 20) Shevtsov, V. A., et al. "A randomized trial of two different doses of a SHR-5 *Rhodiola rosea* extract versus placebo and control of capacity for mental work." *Phytomedicine* 10.2-3 (2003): 95-105.
- 21) Darbinyan, V., et al. "*Rhodiola rosea* in stress induced fatigue—a double blind cross-over study of a standardized extract SHR-5 with a repeated low-dose regimen on the mental performance of healthy physicians during night duty." *Phytomedicine* 7.5 (2000): 365-371.
- 22) Shao, Bao-Mei, et al. "A study on the immune receptors for polysaccharides from the roots of *Astragalus membranaceus*, a Chinese medicinal herb." *Biochemical and biophysical research communications* 320.4 (2004): 1103-1111.
- 23) Park, Hyun-Jung, et al. "The effects of *Astragalus membranaceus* on repeated restraint stress-induced biochemical and behavioral responses." *The Korean Journal of Physiology & Pharmacology* 13.4 (2009): 315-319.
- 24) "Cortex Phellodendron. Monographs on selected medicinal plants." World Health Organization (WHO) 4 (2005): 244-257.
- 25) Felodendron. Consultado en abril 2011. Disponible en www.fitoterapia.net.
- 26) Peng, Wen-Huang, et al. "Anxiolytic effect of berberine on exploratory activity of the mouse in two experimental anxiety models: interaction with drugs acting at 5-HT receptors." *Life Sciences* 75.20 (2004): 2451-2462.
- 27) "Fructus Zizyphi. Monographs on selected medicinal plants." World Health Organization (WHO) 3 (2001): 359-369.
- 28) Kalman, Douglas S., et al. "Effect of a proprietary Magnolia and Phellodendron extract on stress levels in healthy women: a pilot, double-blind, placebo-controlled clinical trial." *Nutrition Journal* 7.1 (2008): 11.
- 29) Garrison, Robert, and Walter G. Chambliss. "Effect of a proprietary Magnolia and Phellodendron extract on weight management: a pilot, double-blind, placebo-controlled clinical trial." *Alternative therapies in health and medicine* 12.1 (2006): 50-55.
- 30) Kuribara, Hisashi, et al. "The anxiolytic effect of two oriental herbal drugs in Japan attributed to honokiol from magnolia bark." *Journal of pharmacy and pharmacology* 52.11 (2000): 1425-1429.
- 31) Ai, Jinglu, Xiaomei Wang, and Mogens Nielsen. "Honokiol and magnolol selectively interact with GABAA receptor subtypes in vitro." *Pharmacology* 63.1 (2001): 34-41.
- 32) Seifert, John G., et al. "The role of ribose on oxidative stress during hypoxic exercise: a pilot study." *Journal of medicinal food* 12.3 (2009): 690-693.
- 33) Teitelbaum, Jacob E., Clarence Johnson, and John St Cyr. "The use of D-ribose in chronic fatigue syndrome and fibromyalgia: a pilot study." *Journal of Alternative & Complementary Medicine* 12.9 (2006): 857-862.
- 34) Omran, Heyder, et al. "D-Ribose improves diastolic function and quality of life in congestive heart failure patients: a prospective feasibility study." *European journal of heart failure* 5.5 (2003): 615-619.
- 35) Vitaminas del complejo B. Consultado en abril 2011. Disponible en www.botanical-online.com.
- 36) Serrano, Salvador Giménez. "Vitaminas, componentes esenciales." *Farmacia profesional* 16.6 (2002): 62-67.
- 37) Benton, David, Rebecca Griffiths, and Jurg Haller. "Thiamine supplementation mood and cognitive functioning." *Psychopharmacology* 129.1 (1997): 66-71.
- 38) Tao, Lingwei, et al. "Dietary Intake of Riboflavin and Unsaturated Fatty Acid Can Improve the Multi-Domain Cognitive Function in Middle-Aged and Elderly Populations: A 2-Year Prospective Cohort Study." *Frontiers in aging neuroscience* 11 (2019): 226.
- 39) Knopp, Robert H. "Evaluating niacin in its various forms." *The American journal of cardiology* 86.12 (2000): 51-56.
- 40) Garg, Aakash, et al. "Role of niacin in current clinical practice: a systematic review." *The American journal of medicine* 130.2 (2017): 173-187.
- 41) Tahiliani, Arun G., and Cathy J. Beinlich. "Pantothenic acid in health and disease." *Vitamins & Hormones*. Vol. 46. Academic Press, 1991. 165-228.
- 42) Williams, Anna-leila, et al. "The role for vitamin B-6 as treatment for depression: a systematic review." *Family Practice* 22.5 (2005): 532-537.
- 43) McCarty, M. F. "High-dose pyridoxine as an 'anti-stress' strategy." *Medical Hypotheses* 54.5 (2000): 803-807.
- 44) Lucock, Mark. "Folic acid: nutritional biochemistry, molecular biology, and role in disease processes." *Molecular genetics and metabolism* 71.1-2 (2000): 121-138.
- 45) Kelly, Gregory S. "Nutritional and botanical interventions to assist with the adaptation to stress." *Alternative medicine review: a journal of clinical therapeutic* 4.4 (1999): 249.
- 46) Gupta, J. K., and Qureshi Shaiba Sana. "Potential benefits of methylcobalamin: A review." *Austin J Pharmacol Ther* 3.3 (2015): 1076.
- 47) Leermakers, Elisabeth TM, et al. "Effects of choline on health across the life course: a systematic review." *Nutrition reviews* 73.8 (2015): 500-522.
- 48) Levine, Joseph, et al. "Double-blind, controlled trial of inositol treatment of depression." *The American journal of psychiatry* 152.5 (1995): 792.
- 49) Mukai, Tomohiko, et al. "A meta-analysis of inositol for depression and anxiety disorders." *Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental* 29.1 (2014): 55-63.
- 50) Rossi, Maddalena, Alberto Amaretti, and Stefano Raimondi. "Folate production by probiotic bacteria." *Nutrients* 3.1 (2011): 118-134.