

Información obtenida de estudios clínicos publicados.

REDUCCIÓN ESTRÉS Y ANSIEDAD

¿Qué es la Ashwagandha?

- Es un excelente adaptógeno ,que ayuda al cuerpo a mantener y restaurar la "Homeostasis", un estado de equilibrio para el cuerpo en su conjunto, especialmente el sistema endocrino, el sistema inmunológico y el sistema nervioso.
- La enfermedad, el envejecimiento y el estrés producen alteraciones de la homeostasis.

¿Que es un adaptógeno?

- Los adaptógenos son hierbas que mejoran la capacidad de un individuo para hacer frente al estrés.
- Estas hierbas en los momentos de mayor estrés, normalizan el proceso fisiológico del cuerpo y ayudan al cuerpo a adaptarse a los cambios.

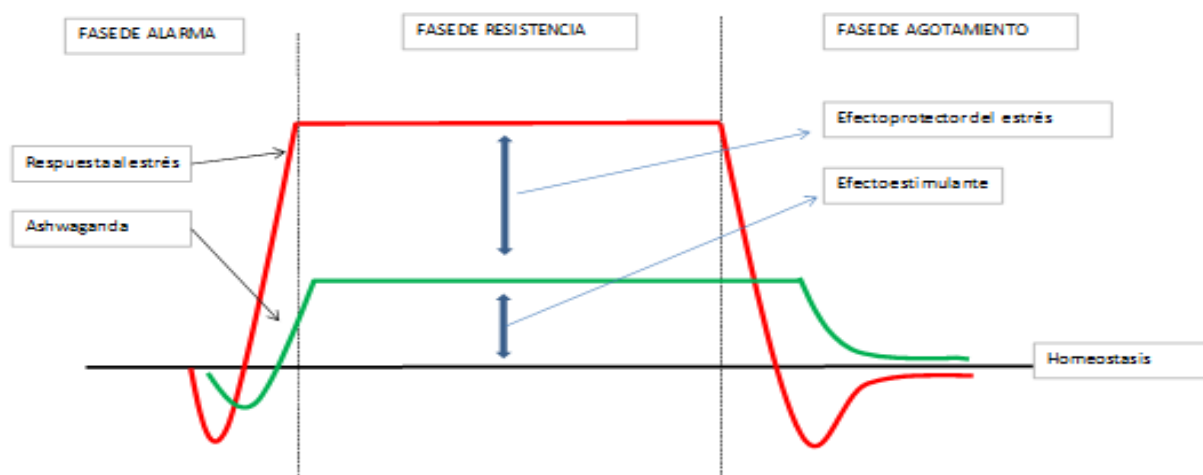
Como deben actuar:

- No deben causar efectos secundarios.
- Deben tener un efecto modulador.
- No pueden causar adición.
- Deben transferir sus propiedades o "información de supervivencia" a quien lo ingiere.

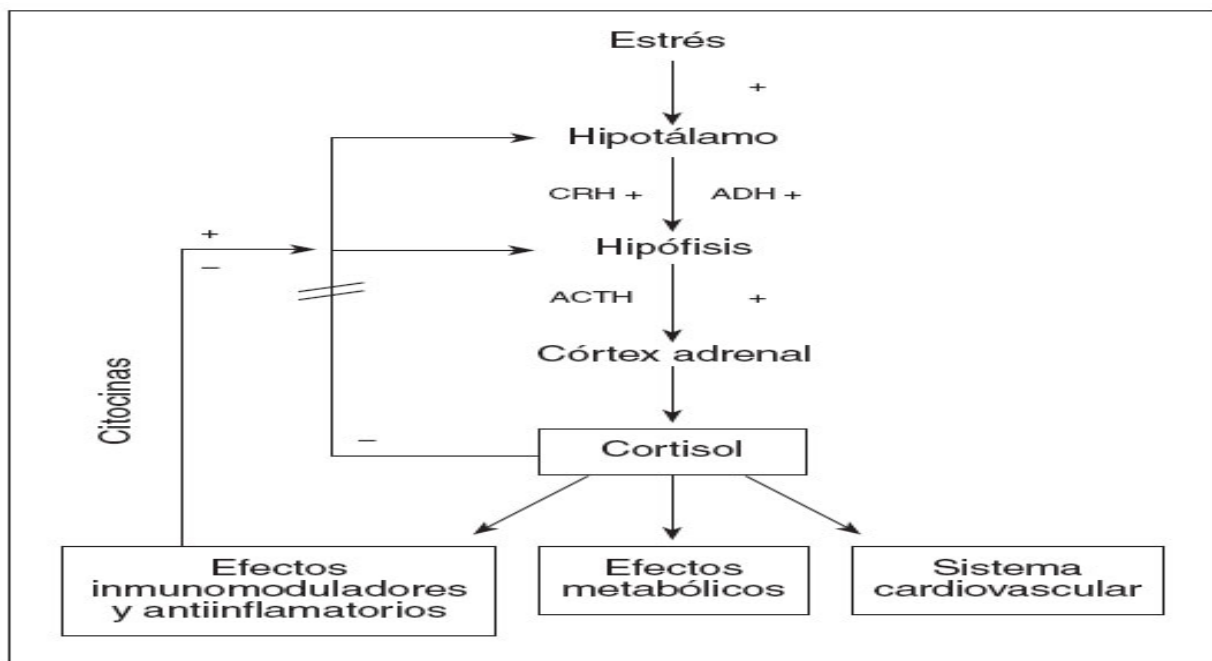
¿Qué es el estrés?

- El estrés puede ser definido como el proceso que se inicia ante un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo, a las cuáles debe dar una respuesta adecuada, poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento.
- Cuando la demanda del ambiente (laboral, social, etc.) es excesiva frente a los recursos de afrontamiento que se poseen, se van a desarrollar una serie de reacciones adaptativas, de movilización de recursos, que implican activación fisiológica. Esta reacción de estrés incluye una serie de reacciones emocionales negativas (desagradables), de las cuáles las más importantes son: la ansiedad, la ira y la depresión.

FASES DEL ESTRÉS Y ACCION ADAPTOGENOS.



CASCADA DEL ESTRÉS - EJE HIPOTALAMO HIPOFISIS ADRENAL

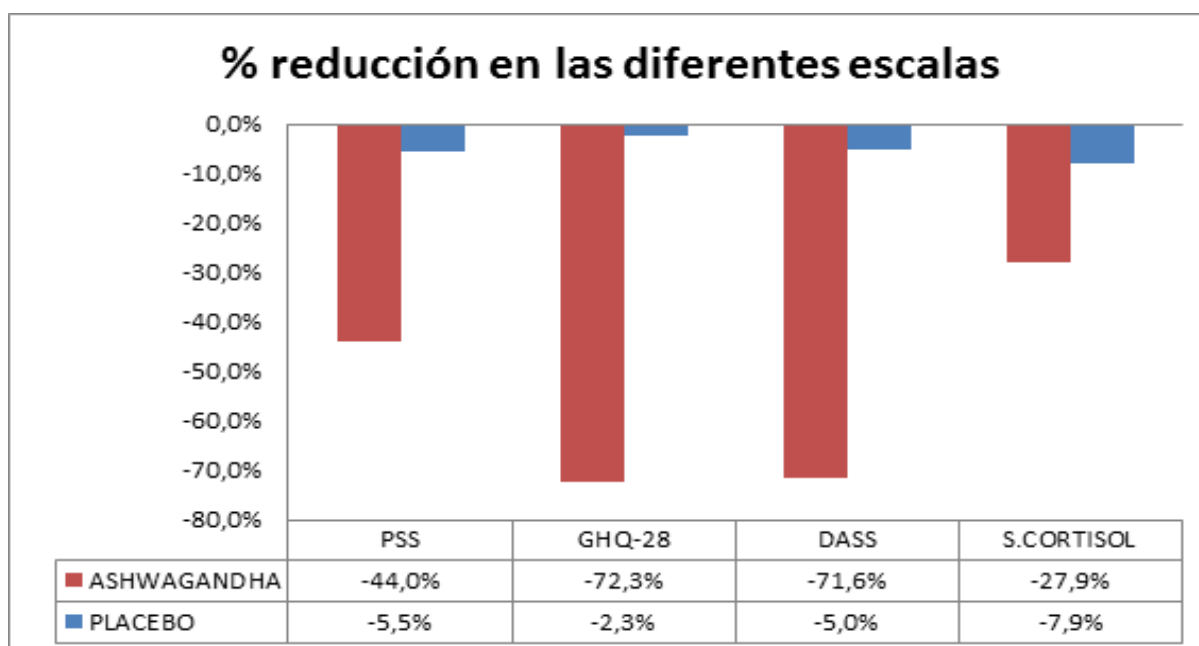


ESTUDIO EN REDUCCIÓN ESTRÉS Y ANSIEDAD.

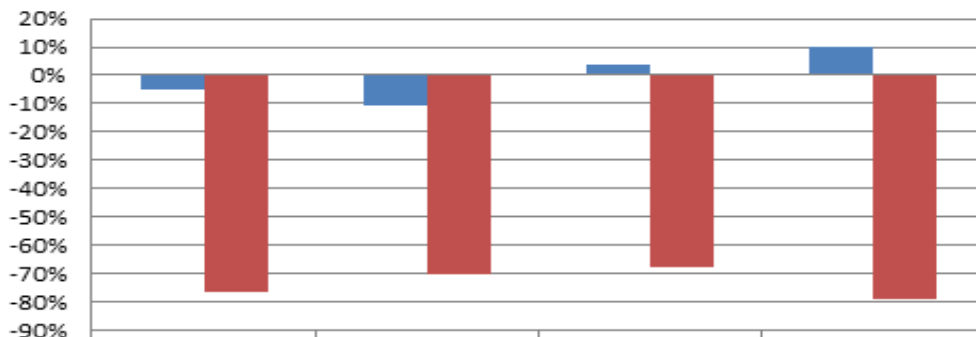
Estudio efectuado con 600 mg/día de KSM-66 durante 60 días

Prospective, Randomized Double-Blind, Placebo-Controlled Study of Safety and Efficacy of a High-Concentration Full-Spectrum Extract of Ashwagandha Root (KSM 66) in Reducing Stress and Anxiety in Adults .

K. Chandrasekhar, Jyoti Kapoor, Sridhar Anishetty. Indian Journal of Psychological Medicine | Jul - Sep 2012 | Vol 34 | Issue 3

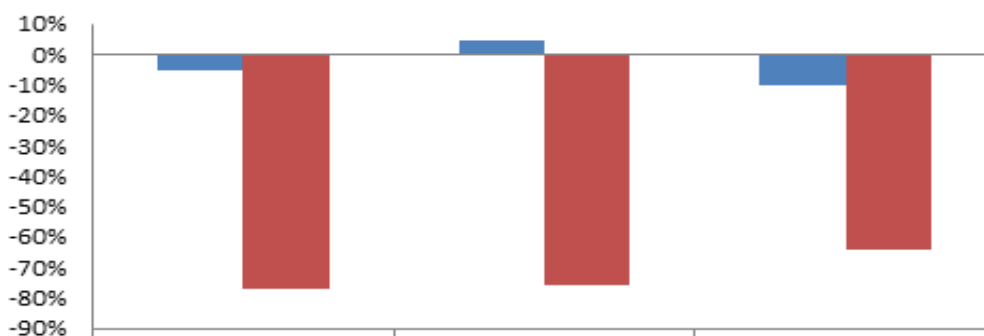


% puntuación subgrupos escala GHQ- 28



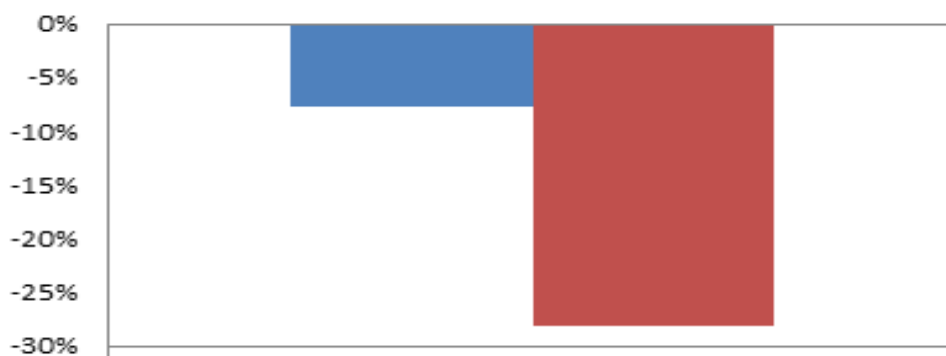
	GHQ28 somatic	GHQ28 ansiedad / insomnio	GHQ28 Disfuncion social	GHQ28 depresión severa
PLACEBO	-5%	-11%	3%	10%
ASHWAGANDHA	-76%	-70%	-68%	-79%

% puntuación subgrupos escala DASS



	DASS Depresión	DASS Ansiedad	DASS Estress
PLACEBO	-5,21%	4,34%	-10,42%
ASHWAGANDHA	-77%	-76%	-64%

% cambio cortisol sangre



	% cambio nivel cortisol sangre
PLACEBO	-8%
ASHWAGANDHA	-28%

SUPERÓXIDO DE DISMUTASA.

¿Que es el Superóxido de Dismutasa?

El Superóxido Dismutasa (SOD) es una enzima, es decir, una molécula de naturaleza proteica que cataliza o permite que ocurra una reacción química. Es reconocido como el más potente de los antioxidantes naturales.

Lo primero a señalar es que el SOD utilizado es 100 % de origen vegetal, procede del jugo de melón y esta microencapsulado en una capa de aceite vegetal para que pueda llegar al duodeno sin verse afectado por el pH existente en el sistema digestivo. Es importante señalar que los SOD procedentes de origen animal han estado prohibidos dentro de la CEE como consecuencia de la pandemia de las vacas locas.

¿Que contiene nuestra molécula de Superóxido de Dismutasa ?

Para el Superóxido de Dismutasa formulado se ha utilizado en su valoración el metodo Zhou & Prognon, los resultados analíticos cuantitativos enzimáticos completos de la molécula confirman unos contenidos de: Superóxido de Dismutasa : 15.000 IU/gr. Catalasa: 2.140 IU/gr. Glutación Peroxidasa: 214 IU/gr.

El SOD vegetal contiene la SOD-1 y la SOD-2 humanas (intracelular), no contiene la SOD-3 (extracelular) humana, si contiene la SOD-3 extracelular de las plantas.

¿Cual es la función del Superóxido de Dismutasa ?

Está científicamente demostrado que patologías como el estrés, la ansiedad y la depresión generan en nuestro organismo una gran cantidad de radicales libres.

La función del SOD para reducir los radicales libres es completa. Cataliza la reacción de dismutación del anión superóxido: $2O_2^-(O_2 \cdot + O_2 \cdot) + 2H^+ \rightarrow H_2O_2 + O_2$ una de las fuentes más importantes de especies reactivas de oxígeno (ROS), transformándolo en peróxido de hidrógeno que inmediatamente después se cataliza en agua por la acción de la Catalasa reforzado por la acción del Glutación Peroxidasa.

ESTUDIO DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS Y FATIGA.

Dietary Supplementation with a Superoxide Dismutase-Melon Concentrate Reduces Stress, Physical and Mental Fatigue in Healthy People: A Randomised, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial

Julie Carillon, Claire Notin, Karine Schmitt, Guy Simoneau and Dominique Lacan. *Nutrients* 2014, 6, 2348-2359; doi: 10.3390/nu6062348

