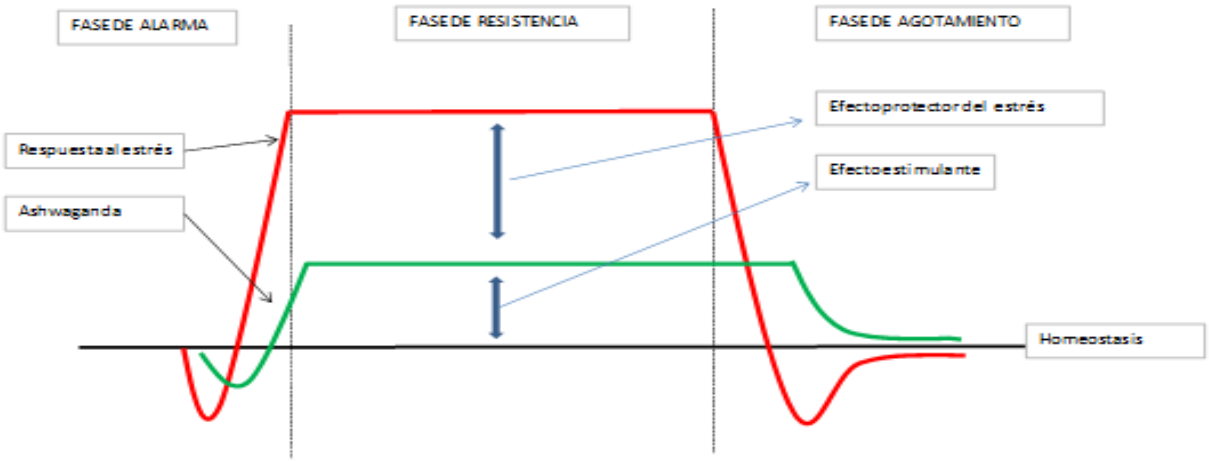
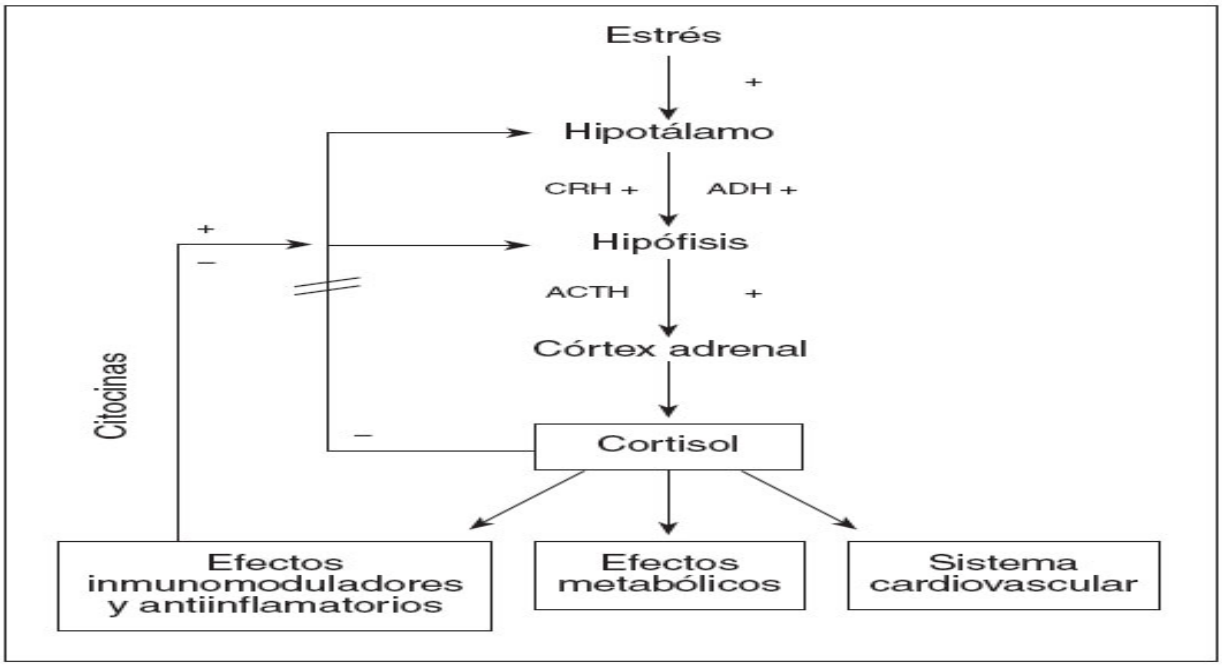
¿Qué es el estrés?

- 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 por enfermedad, 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.



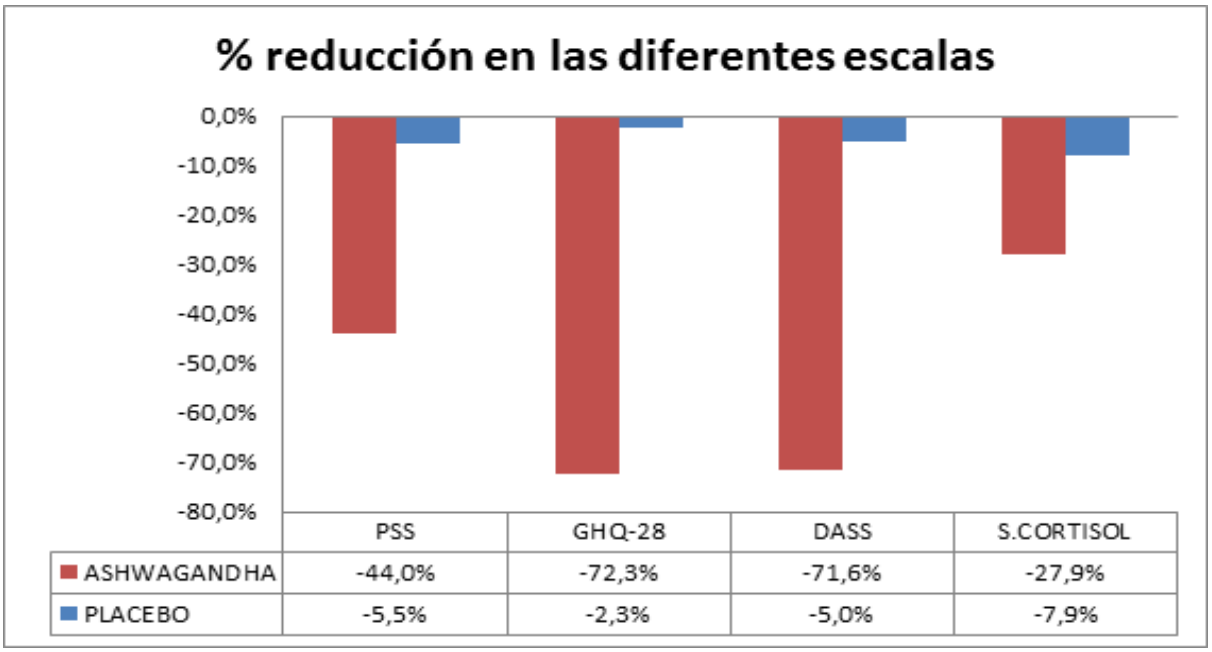
CASCADA DEL ESTRÉS - EJE HIPOTALAMO HIPOFISIS ADRENAL



ESTUDIO EN REDUCCIÓN ESTRÉS Y ANSIEDAD.

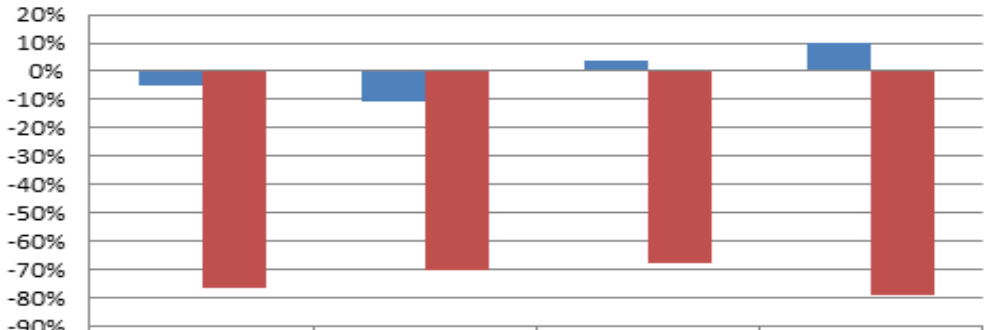
Estudio efectuado con 600 mg/día de KSM-66 durante 60 días

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. Idian Journal of Psychological Medicine | Jul - Sep 2012 | Vol 34 | Issue 3



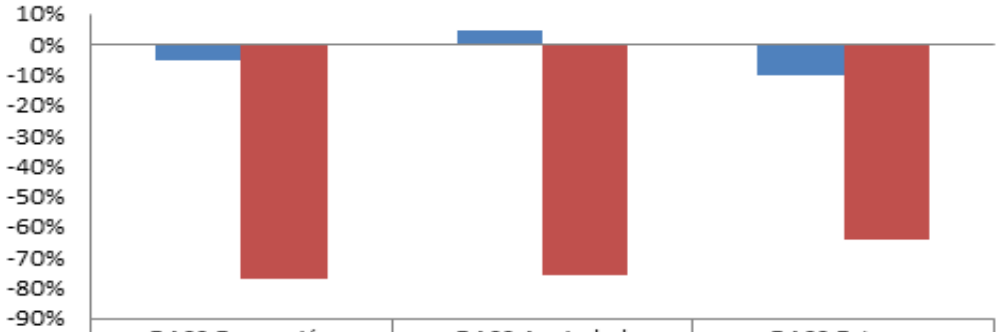
	PSS	GHQ-28	DASS	S.CORTISOL
ASHWAGANDHA	-44,0%	-72,3%	-71,6%	-27,9%
PLACEBO	-5,5%	-2,3%	-5,0%	-7,9%

% puntuación subgrupos escala GHQ- 28



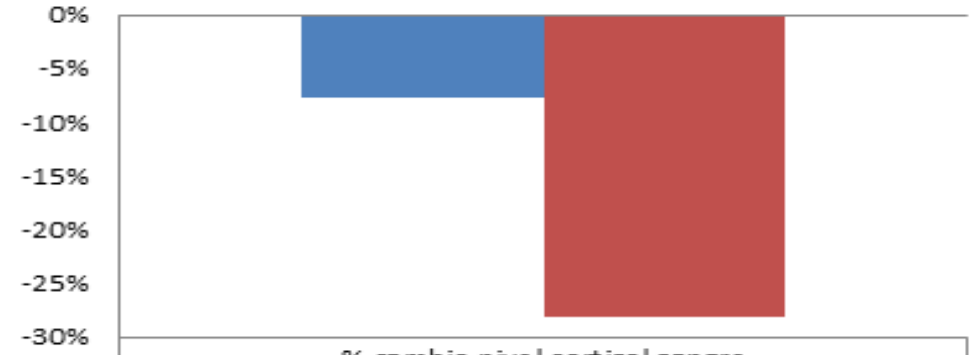
	GHQ28 somatic	GHQ28 ansiedad /insomnio	GHQ28 Disfuncion social	GHQ28 depresión severa
PLACEBO	-5%	-11%	3%	10%
ASHWAGANDHA	-76%	-70%	-68%	-79%

% puntuación subgrupos escala DASS



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

% cambio cortisol sangre



	% cambio nivel cortisol sangre
PLACEBO	-8%
ASHWAGANDA	-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 uno de los más potentes 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 .

¿Que contiene nuestra molécula de Superóxido de Dismutasa ?

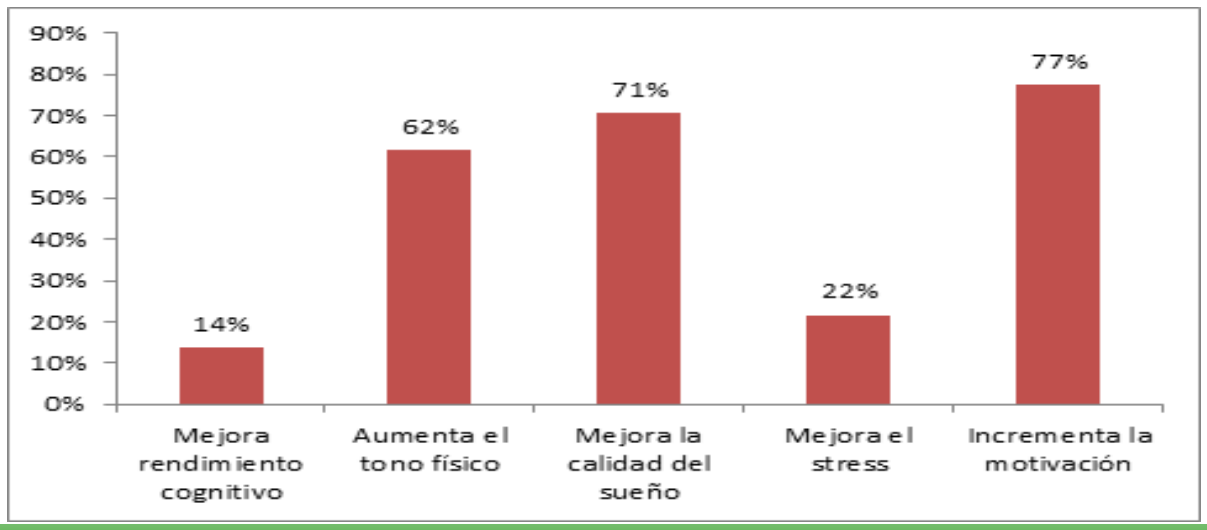
Para el Superóxido de Dimutasa formulado se ha utilizado en su valoración el metodo Zhou & Prognon, los resultados analíticos cuantitativos enzimáticos completos de la molécula confirman unos contenidos de: Superóxido de Dismutasa : 15.000 IU/gr. Catalasa: 2.140 IU/gr. Glutatión Peroxidasa: 214 IU/gr.

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

¿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: $2O_2\text{-}(O_2\cdot + O_2\cdot) + 2H+ \rightarrow H_2O_2 + O_2$ una de las fuentes más importantes de especies reactivas de oxígeno (ROS), tranformándolo en peróxido de hidrógeno que inmediatamente después se cataliza en agua por la acción de la Catalasa reforzado por la acción del Glutatión 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