bioclinic naturals
solutions naturelles + résultats cliniques
www.bioclinicnaturals.com

CortAlign[MD] – Gestion du stress

Quelques mots sur CortAlign

- CortAlign est une combinaison d'ingrédients naturels très efficaces qui facilitent la gestion des situations de stress en régulant le cortisol, une hormone des glandes surrénales.
- La combinaison des ingrédients entièrement naturels que contient CortAlign apporte un maximum de bienfaits sur le plan de réduction du stress.
- Des études ont prouvé que la forme brevetée de la plante indienne ashwagandha (KSM-66) réduit les taux de cortisol de 27 % et atténue le sentiment de stress.[1]
- Un mélange d'écorce de phellodendron et de magnolia diminue le stress quotidien, la tension, la fatigue et la colère.[2]
- La L-théanine, un acide aminé présent dans le thé vert, aide à détendre l'esprit sans provoquer de somnolence.[3]
- La phosphatidylsérine, extraite des graines de tournesol, contribue à avoir une pensée plus claire dans des conditions de stress.[4]
- Le cortisol, ainsi que l'épinéphrine qui lui est associée, est produit en réaction à la réponse de « fuite ou de combat ». Le cortisol inonde l'organisme de glucose, lui fournissant un regain d'énergie immédiat qui permet au corps d'agir.[5] Le cortisol resserre également les artères tandis que l'épinéphrine augmente la fréquence cardiaque, ce qui amène le cœur à pomper le sang plus fort et plus rapidement.[5]
- Bien que le rythme physiologique du corps revienne à la normale une fois que le stress aigu a disparu, des facteurs de stress non résolus à long terme peuvent être dommageables pour l'organisme et entraîner une suppression de l'activité immunitaire, une prise de poids, le syndrome métabolique, des ulcères, des cardiopathies, de l'insomnie ou une dépression.[6–12]

Comment prendre CortAlign

- 2 comprimés par jour ou selon les directives d'un praticien de la santé.

Mises en garde et contre-indications

- La prise de ce supplément avec de l'alcool, d'autres médicaments ou produits de santé naturels ayant des propriétés sédatives n'est pas recommandée. Consulter un praticien de la santé si vous avez une hypertrophie bénigne de la prostate ou un cancer de la prostate, si vous prenez des médicaments sur ordonnance ou si vous souffrez d'un trouble rénal ou de tension artérielle.
- Consulter un praticien de la santé avant l'usage si vous souffrez d'un trouble psychologique, y compris des troubles tels que l'anxiété fréquente ou la dépression. Peut causer des brûlures d'estomac, un tremblement des mains, un engourdissement périlabial, un dysfonctionnement sexuel et un dysfonctionnement de la thyroïde. Peut causer de la somnolence chez certaines personnes. Faire preuve de prudence si vous utilisez de la machinerie lourde, conduisez un véhicule motorisé ou participez à des activités exigeant de la vigilance mentale. Ne pas utiliser si vous êtes enceinte ou si vous allaitez. Conserver hors de la portée des enfants.

Interactions médicamenteuses

- La prise de ce produit avec de l'alcool ou d'autres médicaments (p. ex., antidépresseurs, somnifères, tranquillisants) pourrait avoir un effet de sédation synergique.

Quelques conseils santé

- ☐ Rire quotidiennement permet non seulement de réduire le stress, mais aussi de contribuer à renforce le système immunitaire.[13]
- ☐ Des promenades régulières aident à réduire le stress, à abaisser le taux de cortisol ainsi que la tension artérielle.[14]
- ☐ L'écoute de musique classique ou d'autres styles de musique relaxante (contrairement à la musique « heavy metal ») aide à apaiser la colère, l'anxiété et d'autres sentiments de stress.[15]
- ☐ Faire régulièrement de l'exercice (150 minutes par semaine) permet de diminuer les sensations d'épuisement liées au stress, notamment la fatigue, la difficulté de concentration, la perte d'appétit et l'anxiété.[16]
- ☐ La prise d'huile de poisson permet d'atténuer l'action du stress mental en abaissant les taux d'hormones surrénales que sont le cortisol et l'épinéphrine.[17]

NOM DU PATIENT : _____

NOTES DU PRATICIEN :

COORDONNÉES DU PRATICIEN :

9225403

Les informations ne sont fournies qu'à titre éducatif et nullement à des fins d'autodiagnostic ou d'automédication pour des affections devant être évaluées et traitées par un praticien de la santé. Ce produit ne vise nullement à diagnostiquer, à traiter, à guérir ou à prévenir quelque maladie que ce soit. © Tous droits réservés – Bioclinic Naturals[MD] Canada. La marque Bioclinic Naturals Canada est distribuée par Assured Natural Distribution Inc.

Références

1. Chandrasekhar, K., Kapoor, J., Anishetty, S. (2012). A prospective, randomized double-blind, placebo-controlled study of safety and efficacy of a high-concentration full-spectrum extract of ashwagandha root in reducing stress and anxiety in adults. *Indian Journal of Psychological Medicine, 34(*3), 255-62.
2. Talbott, S.M., Talbott, J.A., Pugh, M. (2013). Effect of *Magnolia officinalis* and *Phellodendron amurense* (Relora®) on cortisol and psychological mood state in moderately stressed subjects. *J Int Soc Sports Nutr, 10(*1), 37.
3. Nobre, A.C., Rao, A., Owen, G.N. (2008). L-theanine, a natural constituent in tea, and its effect on mental state. *Asia Pac J Clin Nutr, 17,* Suppl 1, 167-8.
4. Baumeister, J., Barthel, T., Geiss, K.R., et al. (2008). Influence of phosphatidylserine on cognitive performance and cortical activity after induced stress. *Nutr Neurosci, 11(*3), 103-10.
5. Aronson, D. (2009). Cortisol — its role in stress, inflammation, and indications for diet therapy. *Nutrition Today, 11,* 38.
6. Uchakin, P.N., Tobin, B., Cubbage, M., et al. (2001). Immune responsiveness following academic stress in first-year medical students. *J Interferon Cytokine Res, 21,* 687-94.
7. Epel, E., Lapidus, R., McEwen, B., et al. (2001). A laboratory study of stress-induced cortisol and eating behavior. *Psychoneuroendocrinology, 26(*1), 37-49.
8. Epel, E., Jimenez, S., Brownell, K., et al. (2004). Are stress eaters at risk for the metabolic syndrome? *Ann N Y Acad Sci,* 1032, 208-10.
9. Schneider, R.H., Grim, C.E., Rainforth, M.V., et al. (2012). Stress reduction in the secondary prevention of cardiovascular disease: randomized, controlled trial of transcendental meditation and health education in Blacks. *Circ Cardiovasc Qual Outcomes, 5(*6), 750-8.
10. Sher, L. (2005). Type D personality: The heart, stress, and cortisol. *QJM, 98(*5), 323-9.
11. Choung, R.S., Talley, N.J. (2008). Epidemiology and clinical presentation of stress-related peptic damage and chronic peptic ulcer. *Curr Mol Med, 8(*4), 253-7.
12. Fried, E.I., Nesse, R.M., Guille, C., et al. (2015). The differential influence of life stress on individual symptoms of depression. *Acta Psychiatr Scand, 131(*6), 465-71.
13. Bennett, M.P., Zeller, J.M., Rosenberg, L., et al. (2003). The effect of mirthful laughter on stress and natural killer cell activity. *Altern Ther Health Med, 9(*2), 38-45.
14. Park, B.J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., et al. (2010). The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environ Health Prev Med, 15(*1), 18-26.
15. Labbé, E., Schmidt, N., Babin, J., et al. (2007). Coping with stress: the effectiveness of different types of music. *Appl Psychophysiol Biofeedback, 32(*3-4), 163-8.
16. Tsai, H.H., Yeh, C.Y., Su, C.T., et al. (2013). The effects of exercise program on burnout and metabolic syndrome components in banking and insurance workers. *Ind Health, 51(*3), 336-46.
17. Delarue, J., Matzinger, O., Binnert, C., et al. (2003). Fish oil prevents the adrenal activation elicited by mental stress in healthy men. *Diabetes Metab, 29(*3), 289-95.