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

Sereni-Pro[MC] – S'adapter au stress

Quelques mots sur Sereni-Pro

- Conçu pour les personnes subissant un stress important, source de confusion, d'irritabilité et d'insomnie, et qui donne l'impression d'être constamment dépassé.
- Combinaison unique d'ingrédients d'origine végétale pour soutenir la santé des surrénales en stabilisant les taux de cortisol et d'autres signaux moléculaires liés au stress.
- L'ashwagandha, une plante d'origine indienne, aide non seulement à abaisser les taux de cortisol, elle réduit aussi l'inflammation excessive associée à des taux élevés de cette hormone. Au cours d'essais cliniques, il a aussi abaissé le niveau de stress et d'anxiété et amélioré le sommeil chez des adultes stressés.[1]
- La rhodiole contient de la rosavine et de la salidroside, ingrédients bioactifs naturels qui, ensemble, aident à réduire la fatigue liée au stress et à améliorer la capacité de concentration sous pression. Dans des essais cliniques, elle a aussi amélioré l'humeur et la performance durant l'exercice physique.[2]
- Sereni-Pro agit rapidement, réduisant les symptômes liés au stress souvent en 30 jours ou moins ; certaines personnes peuvent même ressentir les résultats en seulement quelques jours.
- Ne cause pas de somnolence.
- Les plantes médicinales de Sereni-Pro ont fait l'objet de recherches approfondies sur leur capacité d'aider à réduire les troubles physiques et mentaux associés à un stress excessif :

	Rhodiole	Éleuthéro	Ashwagandha	Lavande
Abaisse le cortisol[3,4]	✓		✓	
Diminue la fatigue[4–6]	✓	✓	✓	
Améliore l'immunité[7–8]		✓		
Favorise le calme[4,9,10]			✓	✓
Réduit l'anxiété[4,11,12]	✓		✓	✓
Améliore la performance mentale en situation de stress[3]	✓			✓
Favorise un bon équilibre de l'humeur[5,13]	✓			✓

Comment prendre Sereni-Pro

- Prendre 1 à 2 capsules 2 fois par jour ou suivant les directives d'un praticien de la santé. Ne pas prendre à l'heure du coucher. Consulter un praticien de la santé pour tout usage au-delà d'un mois.

Mises en garde et contre-indications

- Consulter un praticien de la santé avant l'usage si vous avez une infection aiguë de quelque nature, si vous êtes enceinte ou si vous allaitez. Consulter un praticien de la santé si les symptômes persistent ou s'aggravent. La consommation de ce produit avec de l'alcool ou tout autre médicament ou produit de santé naturel ayant des effets sédatifs est déconseillée. Ne pas utiliser si vous souffrez d'hypertension. Ne pas prendre ce produit si vous souffrez d'un trouble bipolaire, d'un trouble du spectre bipolaire ou d'hypertension.[14] Conserver hors de la portée des enfants.

Quelques conseils santé

- ☐ Respirez. Faites une pause de 5 minutes et concentrez-vous sur une respiration lente et profonde. Asseyez-vous bien droit, fermez les yeux, inspirez lentement par le nez et expirez par la bouche.[15]
- ☐ Riez ! Les recherches montrent que le rire en regardant un film drôle permet non seulement de réduire le niveau de stress, mais aussi d'augmenter l'immunité.[16]
- ☐ Marchez. Faire une promenade tranquille de 20 minutes dans les bois deux fois par jour aide à faire baisser le taux de cortisol, l'hormone du stress, et à réduire les sentiments de colère et de dépression.[17,18]
- ☐ Buvez une tasse de thé noir. Une étude a montré que la consommation de thé favorise la détente, abaisse le taux de cortisol et aide à se remettre de situations stressantes.[19]
- ☐ Suivez un régime alimentaire de type méditerranéen, riche en légumes et pauvre en sel. Évitez les aliments qui augmentent la glycémie, car ils peuvent aussi faire augmenter le taux de cortisol.[21]
- ☐ Écoutez de la musique apaisante pendant 30 minutes par jour. Elle aide à diminuer la tension artérielle et le rythme cardiaque, ainsi que le sentiment de stress.[22]
- ☐ Allez vous faire masser. Un massage régulier n'est pas seulement bon pour les douleurs musculaires, il permet également de diminuer le rythme cardiaque, le taux d'insuline et le taux d'hormone du stress (c.-à-d. le cortisol).[23]
- ☐ Prenez un supplément de multivitamines et de minéraux de bonne qualité. Il peut aider à accroître la vigilance, à améliorer l'humeur et à gérer le stress.[24,25]
- ☐ Prenez de la vitamine C. La vitamine C à libération prolongée ou lente (500 à 3 000 mg par jour) a contribué à réduire le stress et l'anxiété lors d'essais cliniques.[26,27]
- ☐ Si vous continuez à éprouver régulièrement de l'anxiété, consultez votre médecin pour obtenir de l'information sur la thérapie cognitivo-comportementale ou d'autres techniques de réduction du stress.[28]

NOM DU PATIENT : _____

NOTES DU PRATICIEN :

COORDONNÉES DU PRATICIEN :

9225278

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. Salve, J., Pate, S., Debnath, K., et al. (2019). Adaptogenic and anxiolytic effects of ashwagandha root extract in healthy adults: A double-blind, randomized, placebo-controlled clinical study. *Cureus, 11(*12), e6466.
2. Gao, L., Wu, C., Liao, Y., et al. (2020). Antidepressants effects of Rhodiola capsule combined with sertraline for major depressive disorder: A randomized double-blind placebo-controlled clinical trial. *Journal of Affective Disorders, 265*, 99-103.
3. Olsson, E. M., von Schéele, B., & Panossian, A. G. (2009). 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(*2), 105-112.
4. Auddy, B., Hazra, J., Mitra, A., et al. (2008). A standardized *Withania somnifera* extract significantly reduces stress-related parameters in chronically stressed humans: A double-blind, randomized, placebo-controlled study. *JANA, 11*, 50-56.
5. Darbinyan, V., Kteyan, A., Panossian, A., et al. (2000). *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), 365-371.
6. Asano, K., Takahashi, T., Miyashita, M., et al. (1986). Effect of *Eleutherococcus senticosus* extract on human physical working capacity. *Planta Medica, 52(3),* 175-177.
7. Bohn, B., Nebe, C. T., Birr, C. (1987). Flow-cytometric studies with *Eleutherococcus senticosus* extract as an immunomodulatory agent. *Arzneimittelforschung, 37(*10), 1193-1196.
8. Li, Y., Pham, V., Bui, M., et al. (2017). *Rhodiola rosea* L.: an herb with anti-stress, anti-aging, and immunostimulating properties for cancer chemoprevention. *Current Pharmacology Reports, 3(*6), 384-395.
9. Koulivand, P. H., Khaleghi Ghadiri, M., Gorji, A. (2013). Lavender and the nervous system. *Evidence Based Complementary Alternative Medicine*, 2013, 681304.
10. Sayorwan, W., Siripornpanich, V., Piriyapunyaporn, T., et al. (2012). The effects of lavender oil inhalation on emotional states, autonomic nervous system, and brain electrical activity. *Journal of the Medical Association of Thailand, 95(*4), 598-606.
11. Bystritsky, A., Kerwin, L., & Feusner, J. D. (2008). A pilot study of *Rhodiola rosea* (Rhodax) for generalized anxiety disorder (GAD). *Journal of Alternative and Complementary Medicine, 14(*2), 175-180.
12. Perry, R., Terry, R., Watson, L. K., et al. (2012). Is lavender an anxiolytic drug? A systematic review of randomised clinical trials. *Phytomedicine, 19(*8-9) 825-835.
13. Akhondzadeh, S., Kashani, L., Fotouhi, A. (2003). 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 & Biological Psychiatry, 27(*1), 123-127.
14. Health Canada Natural Health Products Monographs. (2020). Retrieved from http://webprod.hc-sc.gc.ca/nhpid-bdipsn/monosReq.do?lang=eng
15. Cea Ugarte, J. I., Gonzalez-Pinto Arrillaga, A., Gonzales Cabo, O.M. (2010). OM [Efficacy of the controlled breathing therapy on stress: biological correlates. preliminary study]. [Article in Spanish] *Revista de Enfermeria, 33(*5) 48-54.
16. Bennett, M. P., Zeller, J. M., Rosenberg, L., et al. (2003). The effect of mirthful laughter on stress and natural killer cell activity. *Alternative Therapies in Health and Medicine, 9(*2) 38-45.
17. Park, B. J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., et al. (2007). Physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the atmosphere of the forest)—using salivary cortisol and cerebral activity as indicators. *Journal of Physiological Anthropology, 26(*2), 123-128.
18. Morita, E., Fukuda, S., Nagano, J., et al. (2007). Psychological effects of forest environments on healthy adults: Shinrin-yoku (forest-air bathing, walking) as a possible method of stress reduction. *Public Health, 121(*1) 54-63.
19. Steptoe, A., Gibson, E. L., Vuononvirta, R., et al. (2007). The effects of tea on psychophysiological stress responsitivity and post-stress recovery: a randomised double-blind trial. Psychopharmacology (Berlin), *1190(*1), 81-89.
20. Al-Dujaili, E. A. S., Ashmore, S., Tsang, C. (2019). A short study exploring the effect of the glycaemic index of the diet on energy intake and salivary steroid hormones. *Nutrients, 11(*2), 260.
21. Soltani, H., Keim, N. L., Laugero, K. D. (2018). Diet quality for sodium and vegetables mediate effects of whole food diets on 8-week changes in stress load. *Nutrients, 10(*11), 1606.
22. Lai, H. L., & Li, Y. M. (2011). The effect of music on biochemical markers and self-perceived stress among first-line nurses: a randomized controlled crossover trial. *Journal of Advanced Nursing, 67(*11), 2414-2424.
23. Field, T. (2014). Massage therapy research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice, pii,* S1744-3881(14)00042-5.
24. Harris, E., Kirk, J., Rowsell, R., et al. (2011). The effect of multivitamin supplementation on mood and stress in healthy older men. *Hum Psychopharmacology, 26(*8) 560-567.
25. Pipingas, A., Camfield, D. A., Stough, C., et al. (2013). The effects of multivitamin supplementation on mood and general well-being in healthy young adults. A laboratory and at-home mobile phone assessment. *Appetite, 69,* 123-136.
26. de Oliveira, I. J., de Souza, V. V., et al. (2015). Effects of oral vitamin c supplementation on anxiety in students: A double-blind, randomized, placebo-controlled trial. *Pakistan Journal of Biological Sciences, 18(*1), 11-18.
27. Brody, S., Preut, R., Schommer, K., et al. (2002). A randomized controlled trial of high dose ascorbic acid for reduction of blood pressure, cortisol, and subjective responses to psychological stress. *Psychopharmacology (Berlin), 159(*3), 319-324.
28. Carpenter, J. K., Andrews, L. A., Witcraft, S. M., et al. (2018). Cognitive behavioral therapy for anxiety and related disorders: A meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. *Depression and Anxiety, 35(*6), 502-514.