

Équilibre **Humeur**

*Équilibre des tendances anxieuses et dépressives
Équilibre des cycles du sommeil, des troubles de
l'humeur au cours de la ménopause et des problèmes
de peaux liés aux états émotionnels.*

Le corps fabrique une hormone très importante : la mélatonine. Elle agit sur la plupart des fonctions de notre corps. Dans certaines circonstances, il arrive que notre corps n'en fabrique pas assez, cela pouvant avoir des conséquences telles que :

- déprime saisonnière,
- difficultés pour s'endormir, sommeil entrecoupé, réveils nocturnes,
- sommeil non réparateur,
- fatigue chronique,
- baisse de la libido (baisse de l'appétit sexuel),
- envie compulsive de sucre.

Composition : Gentiane (racine), Figue (fruit), Magnésium Marin, Millepertuis Perforé (plante), Bergamote (fruit).

**Associations
conseillées :** Équilibre **Sero T**, Équilibre **Magnésium**, Équilibre **Omega 3 EPA**.

Flacon de 120 gélules végétales

Conseils d'Utilisation

2 gélules le matin et **2 à 4** gélules le soir au coucher.

Bergamote

Le bergamotier est un arbre de la famille des Rutacées et porte le nom botanique de *Citrus Bergamia* Risso. Il est originaire du Sud de l'Italie, essentiellement de Calabre où il est cultivé depuis plus de 250 ans.

Il semble qu'à l'origine, il soit la résultante d'une greffe de citron vert (*Citrus Limetta*) sur une orange amère (*Citrus Aurantium* var. *Amara*). Le zeste du fruit (Bergamote), qui ressemble à un citron à forme de poire, est utilisé en parfumerie (on en tire l'essence naturelle de bergamote), en aromathérapie et en médecine traditionnelle.

Les dernières expérimentations scientifiques ont clairement démontré la capacité du 5-MOP (principe actif contenu notamment dans la Bergamote et la figue) à stimuler la glande pinéale et, par voie de conséquence, la sécrétion de mélatonine. Par ailleurs, à l'appui de ces résultats, l'équipe dirigée par le Professeur Guy DARCOURT et le Docteur Eric SOUETRE (Faculté de Médecine de Nice) a démontré l'activité sur l'humeur de cette substance naturelle.

Notre « humeur » dépend de nombreux facteurs à la fois biologiques (hormones, molécules chargées de transmettre les informations, minéraux, oligo-éléments, vitamines) et environnementaux. S'il est souvent difficile d'agir sur les composantes extérieures, nous pouvons, grâce à des compléments naturels, tenter de rétablir le fragile équilibre hormonal qui régit notre perception des faits mais également combler les carences en minéraux indispensables au bon fonctionnement de notre système nerveux.

Équilibre Humeur contient plusieurs plantes qui favorisent l'équilibre hormonal : Bergamote, Millepertuis, Gentiane et Magnésium marin.

Bergamote (*Citrus Bergamia* fruit) et la Figue (*Ficus Carica* fruit) contiennent du 5-MOP. Cette substance naturelle unique (que l'on retrouve aussi en proportion plus faible dans le fenouil, le céleri et l'orange amère) stimule la production naturelle de mélatonine.

La Mélatonine, appelée aussi « molécule du bonheur » est celle qui contrôle toutes les grandes fonctions de notre corps : sommeil, température du corps, fonctions rénales, pression artérielle, fonctions de reproduction, humeur et en régule le rythme.

1. Équilibre des cycles du sommeil

Le taux de Mélatonine augmente progressivement à partir de la tombée de la nuit, il atteint son pic en milieu de nuit puis décroît progressivement jusqu'au lever du jour. C'est ainsi que la mélatonine permet un sommeil profond, régulier et réparateur.

Il arrive que le stress créé par les soucis familiaux et/ou professionnels perturbe les cycles du sommeil. La Bergamote et la Figue favorisent le recalage de notre horloge biologique donc le rééquilibrage entre les phases de sommeil et de veille. Progressivement, le sommeil redevient réparateur, plus profond, les difficultés à s'endormir ainsi que les réveils nocturnes et précoces s'estompent.

Gentiane (*Gentiana ciliata*) Elle est bien connue pour ses effets apaisants et calmants. Elle favorise la régulation des cycles du sommeil.

Un manque de sommeil, un sommeil perturbé, non réparateur provoque une fatigue chronique qui se traduit par des sautes d'humeur, de l'agressivité, une hyper-réactivité au stress.

2. Équilibre des tendances à la déprime

La Bergamote et la figue, riches en 5-MOP, sont un atout précieux dans l'équilibre de l'humeur face aux tendances à la déprime lors des changements de saison et liées au manque de soleil et de lumière (l'hiver dans les pays du nord) ainsi que dans la baisse de la libido.

3. Équilibre des tendances anxieuses

Millepertuis (*Hypericum Perforatum*) C'est une plante traditionnellement indiquée dans les états d'anxiété et/ou états d'excitation nerveuse. Elle apaise le sommeil des sujets à tendance anxieuse. Elle est très utilisée dans les pays Nordiques ainsi que les pays Anglo-saxons.

4. Action générale

Les carences en Magnésium sont fréquentes et souvent à l'origine d'une hypersensibilité au stress, Le Magnésium Marin, parfaitement assimilable par notre corps est doté d'une action anti-stress largement reconnue et décrite.
