

OPTIM Serenity – 30 capsule

- ✓ Supliment alimentar sub formă de capsule, pe bază de Ashwagandha (*Withania somnifera*) și *Rhodiola rosea*, destinat controlului stress-ului pasager și a oboselii mentale.
- ✓ 100% vegan, fără gluten.
- ✓ Cutia conține 30 de capsule.
- ✓ Utilizare: 2 capsule/zi, de preferat dimineața.



Produs al: Laboratoire OPTIM-BIONOTO Sprl - Belgia

Deținător Notificare și Distribuitor în România: A&A Naturomedica Bio-dietetic Group srl, Luptătorilor 56, București.

Prețurile actualizate:

- Pentru Persoanele Juridice Revânzătoare:
- Farmacii / Centre de Sănătate / Magazine Specializate:
- Comerț on-line: sunați la +40721.328.509 sau accesați:

www.depozitbio.ro sau luați legătura cu Reprezentantul Medical Zonal în funcție de politica de adaosuri comerciale a fiecărei unități
<https://naturomedica.ro/optim-serenity/>

Care sunt beneficiile utilizării OPTIM Serenity?

Combinatia dintre Ashwagandha și *Rhodiola rosea* ajută la gestionarea stresului temporar și a oboselii mentale. Ashwagandha normalizează funcțiile organismului, aducând calm și seninătate (Bhattacharya, 2003) iar *Rhodiola rosea* reglează cortizolul și stimulează metabolismul energetic.

Ce este Ashwagandha?

Ashwagandha sau *Withania somnifera* este o plantă din familia *Solanaceae*, originară din India dar care se găsește și în Orientul Îndepărtat precum și în țările mediteraneene. Ea a fost folosit încă din antichitate în medicina ayurvedică, pentru proprietățile sale adaptogene. Numele său provine din sanscrită, care înseamnă „miros de cal” și se datorează faptului că această plantă are un miros foarte puternic.

Rădăcinile sale au proprietăți similare cu cele ale ginsengului chinezesc, motiv pentru care în Europa este adesea numit „ginseng indian”, deși - spre deosebire de ginseng - Ashwagandha nu este un stimulent.

Ce este *Rhodiola rosea*?

Rhodiola rosea este o plantă din familia *Crasulaceae*, ce provine din regiunile arctice și alpine. Planta a fost cunoscută de Dioscoride (botanist grec) încă din secolul I d.Hr., precum și de către vechii chinezi. Siberienii foloseau rădăcina de *Rhodiola rosea* pentru a-și crește rezistența fizică, capacitatea de muncă, longevitatea și pentru a își îmbunătăți rezistența la bolile montane.

Este utilizată în principal ca și remediu anti-astenic, pentru a reduce oboseala și pentru a îmbunătăți abilitățile fizice și mentale, fiind o plantă adaptogenă care promovează rezistența la factorii de stress chimic, biologic și fizic (Khanum 2005 și Blomkvist 1995).

Unde acționează OPTIM Serenity?

Ținta sa sunt reprezentate de stressul și oboseala mentală! Sentimentul de epuizare mentală, de mai puțin dinamic și mai puțin productiv în timpul zilei, devine din ce în ce mai frecvent în zilele noastre și reprezintă este una dintre principalele cauze ale concediului medical.

Stressul - definit ca o stare de tensiune și oboseală mentală – este cauzat de cerința unor performanțe mai mari decât cele normale pentru un anumit individ. Suprasolicitarea, presiunile economice sau sociale sunt percepute și înconștient ca și o amenințare, iar organismul reacționează prin activarea axei hipofizo-suprarenaliene și a sistemului nervos vegetativ. Astfel, ambele sisteme eliberează în torentul sangvin, anumiți hormoni care sunt responsabili de reglarea activității corpului și a minții.

Relația dintre stress și oboseala mentală este, prin urmare, directă. Astfel, cu cât este mai mare nivelul de stress, cu atât efortul organismului este mai mare și, în consecință, cu atât este mai mare oboseala mentală. De multe ori, se poate observa și opusul, adică, atunci când suntem obosiți, până și cerințele vieții de zi cu zi pot genera stress.

Atunci când mediul profesional provoacă stress și oboseală mentală, vorbim despre sindromul „Burn Out”.

Care sunt cele mai frecvente întrebări?

1. Cine poate lua OPTIM Serenity?

OPTIM Serenity este recomandat adulților.

2. Care sunt contraindicațiile consumului de OPTIM Serenity?

OPTIM Serenity nu este recomandat femeilor însărcinate și persoanelor care iau tratamente cu benzodiazepine.

Pacienții care primesc tratament psihiatric sunt sfătuiți să ceară și acordul medicului curant înainte de a lua **OPTIM Serenity**, deoarece - prin efectul său antidepresiv, Rhodiola rosea nu este recomandată persoanelor bipolare, aflate în faza maniacală.

Studiile pe animale arată că Ashwagandha poate crește nivelele hormonilor tiroidieni T3 și T4 și de aceea, administrarea acestora la persoanele cu hipertiroidism ar trebui făcută cu vigilență, sub urmărirea medicului curant.

Referințe bibliografice

Webb-site oficial www.laboratoire-optim.com

Bhattacharya S.K. et al. **Anxiolytic-antidepressant activity of Withania somnifera glycowithanolides: an experimental study.** *Phytomedicine*, Volume 7, Issue 6, December 2000, Pages 463-469.

Blomkvist J. et al. **Perspective on roseroot (Rhodiola rosea) studies.** *Planta Med.* 2009 Sep;75(11):1187-1190.

Khanum F. et al. **Rhodiola rosea, a versatile adaptogen.** *Comp Rev Food Sci Food Safety* 2005 (4) 55-62.