

## À conseiller dans les cas suivants :

- Gestion du stress chronique
- Traitement de l'anxiété
- Amélioration des troubles du sommeil
- Support cognitif et neuroprotection
- Réduction des symptômes de dépression légère à modérée
- Adaptation et résilience en périodes de changement ou de surcharge.

## Les + de notre formule :

- Action synergique puissante
- Absence d'effets secondaires

## Fiche technique Ashwagandha-Magnolia

### Conseils d'utilisation :

1 gélule le matin, 1 gélule le soir

### Composition :

Extrait des racines d'Ashwagandha (KSM66) dont Withanolide,

Extrait de l'écorce de Magnolia dont Honokiol+ Magnolol, Pyrioxal 5 phosphate (B6)

### Informations nutritionnelles :

2 gélules vous apportent :

Extrait des racines d'Ashwagandha (KSM66) : 400 mg

dont Withanolide : 20 mg

Extrait de l'écorce de Magnolia : 300mg

dont Honokiol+ Magnolol : 270 mg

Pyrioxal 5 phosphate (= Vit. B6 active & bio disponible) : 1,4 mg (100% AR\*)

\* Apport de référence

**Conditionnement :** 60 gélules, CNK : 4831400



Code NUT\_PL 4100/27  
CNK : 4831400



# ASHWAGANDHA – MAGNOLIA

**Formule associant l'Ashwagandha et le Magnolia pour réduire le stress, améliorer le sommeil et soutenir les fonctions cognitives.**

L'Ashwagandha et la Magnolia sont deux plantes adaptogènes aux modes d'action complémentaires, offrant une large gamme de bienfaits pour la santé mentale et physique. Leur capacité à moduler la réponse au stress, à améliorer les fonctions cognitives et à soutenir le système immunitaire les rend particulièrement utiles dans la gestion du stress chronique et l'amélioration du bien-être général.

## Avantages de la Synergie Ashwagandha-Magnolia

### Réduction du stress et de l'anxiété :

Alors que l'Ashwagandha réduit le stress en régulant les niveaux de cortisol et en agissant comme un adaptogène, le Magnolia complète cet effet en agissant directement sur les récepteurs GABA pour favoriser la relaxation. Ensemble, ils offrent une double action contre le stress et l'anxiété.

### Amélioration de la qualité du sommeil :

L'Ashwagandha améliore la qualité du sommeil en régulant les rythmes circadiens et en réduisant le temps d'endormissement, tandis que le Magnolia aide à calmer l'esprit et à préparer le corps au repos. Cette combinaison est particulièrement efficace pour ceux qui souffrent de troubles du sommeil liés au stress.

### Soutien cognitif et énergétique :

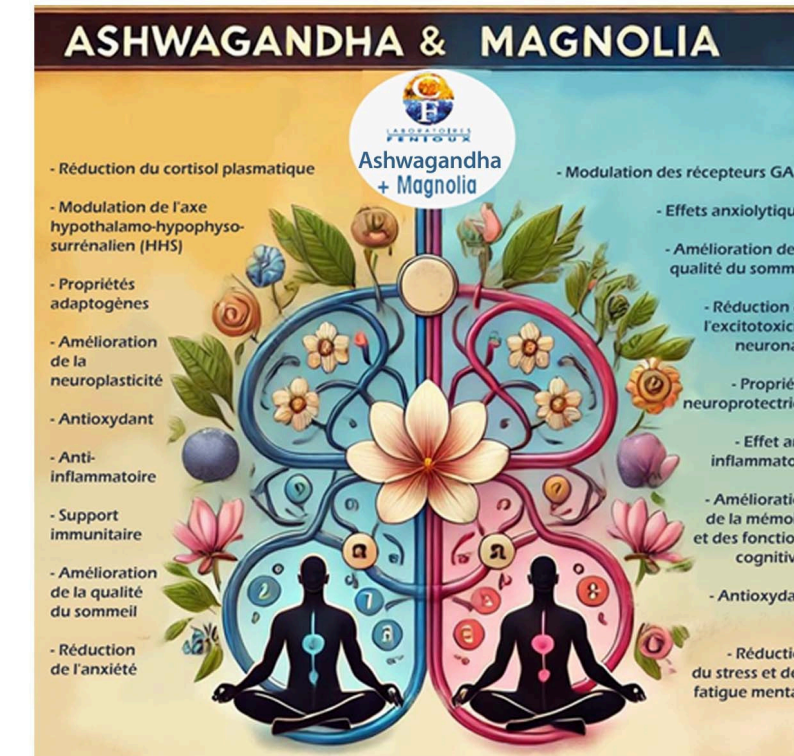
L'effet adaptogène de l'Ashwagandha augmente l'énergie et la vitalité, ce qui est complété par l'effet relaxant du Magnolia qui réduit la fatigue mentale. Ensemble, ils soutiennent les fonctions cognitives et la clarté mentale.

## Précautions d'emploi :

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Tenir hors de portée des jeunes enfants. Un complément alimentaire ne doit pas être substitué à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain. Conserver à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité.

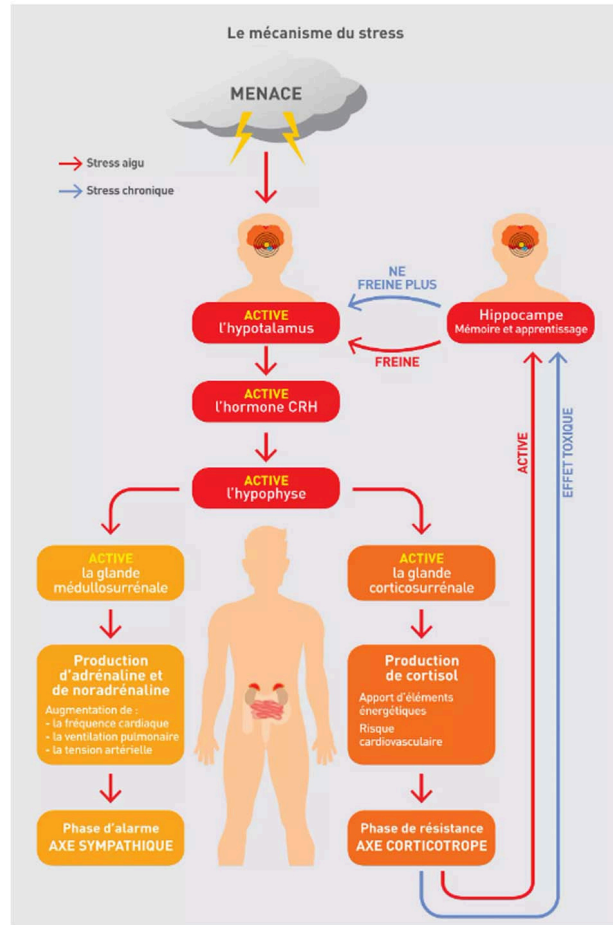
## Bibliographie :

Singh, N., Bhalla, M., de Jager, P., & Gilca, M. (2011). An overview on Ashwagandha: A Rasayana (rejuvenator) of Ayurveda. *African Journal of Traditional, Complementary and Alternative Medicines*, 8(55), 208-213. 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), 255-262. Watanabe, K., Watanabe, H., Goto, Y., & Yamaguchi, M. (2012). Magnolol and honokiol potentiate nerve growth factor-induced neurite outgrowth in PC12 cells. *International Journal of Molecular Medicine*, 29(2), 283-288. Nakazawa, T., Yasuda, T., Ueda, J., & Ohsawa, K. (2003). Antidepressant-like effects of honokiol and magnolol in mice. *Life Sciences*, 72(1), 91-102. Kuribara, H., Kishi, E., Hattori, N., Okada, M., & Maruyama, Y. (2000). Pharmacological profile of honokiol in stress-induced behavioral depression. *Journal of Pharmacological Sciences*, 92(1), 127-131. Durg, S., Shivaram, S. B., Bavage, S., & Ballal, M. (2018). Withania somnifera (Ashwagandha) in neurological and neuromuscular disorders: Current evidence and future prospects. *The Journal of Ethnopharmacology*, 220, 303-315. Chen, X., Mukwaya, E., Wong, M. S., & Zhang, Y. (2018). A systematic review on biological activities of magnolia bark. *Phytotherapy Research*, 32(4), 641-653. Cooley, K., Szczurko, O., Perri, D., Mills, E. J., Bernhardt, B., & Zhou, Q. (2009). Naturopathic care for anxiety: A randomized controlled trial ISRCTN78958974. *PLoS ONE*, 4(8), e6628. Panda, S., & Kar, A. (1998). Changes in thyroid hormone concentrations after administration of Ashwagandha root extract to adult male mice. *Journal of Pharmaceutical and Biomedical Analysis*, 28(5), 1127-1133. Pueyo, M. J., Muñoz, A. M., & Matallana, D. P. (2021). The anxiolytic effect of Magnolia bark extract on different anxiety models: A preclinical review. *Journal of Ethnopharmacology*, 267, 113582.

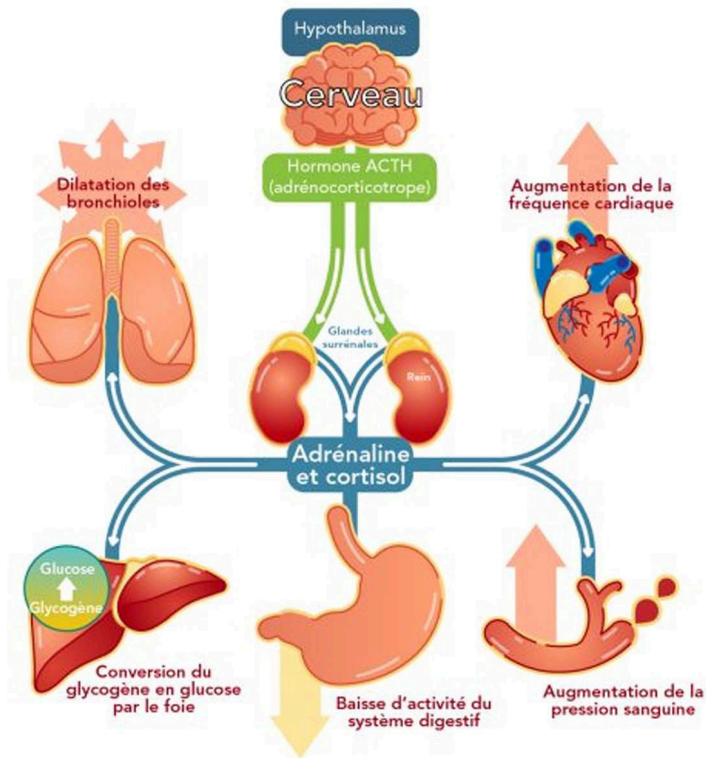


## Équilibre émotionnel :

La combinaison de ces deux plantes favorise un équilibre émotionnel en réduisant les fluctuations d'humeur et en apportant un sentiment général de bien-être.



## SYSTÈME DE RÉPONSE AU STRESS



## Ashwagandha

L'Ashwagandha, également appelée Ginseng indien, est une plante adaptogène traditionnellement utilisée dans la médecine ayurvédique depuis plus de 3000 ans pour ses effets bénéfiques sur l'énergie, la gestion du stress et l'amélioration cognitive.

- **Régulation de l'axe hypothalamo-hypophysé-surrénalien (HHS) :** En tant qu'adaptogène, l'Ashwagandha régule la sécrétion de cortisol, réduisant l'hyperactivation des glandes surrénales et prévenant ainsi l'hypercortisolémie associée au stress chronique.
- **Action antioxydante :** Elle augmente l'activité des enzymes antioxydantes endogènes, telles que la superoxyde dismutase (SOD), la catalase et la glutathion peroxydase, ce qui diminue les espèces réactives de l'oxygène (ROS) et réduit le stress oxydatif au niveau cellulaire.
- **Neuroprotection :** Les withanolides, composants actifs de l'Ashwagandha, favorisent la régénération neuronale en stimulant la croissance des dendrites et des axones, améliorant ainsi la neuroplasticité. De plus, ces molécules inhibent l'apoptose neuronale induite par le stress, conférant une protection contre la dégénérescence.
- **Modulation des neurotransmetteurs :** L'Ashwagandha influence la balance neurochimique en modulant les niveaux de sérotonine et de GABA, ce qui contribue à la réduction des symptômes d'anxiété et de dépression.

## Magnolia

Le Magnolia est une plante riche en composés bioactifs, notamment les lignanes honokiol et magnolol, qui possèdent des propriétés neuromodulatrices et anti-inflammatoires.

- **Modulation des récepteurs GABA<sub>A</sub> :** Les lignanes agissent comme modulateurs allostériques positifs des récepteurs GABA<sub>A</sub>, augmentant l'inhibition GABAergique au sein du système nerveux central, ce qui entraîne une réduction de l'excitabilité neuronale et des symptômes anxieux.
- **Amélioration la qualité du sommeil :** Le magnolia est souvent utilisé pour ceux qui souffrent d'insomnie ou de troubles du sommeil.

Il aide à s'endormir plus rapidement et à avoir un sommeil plus réparateur. Il ne provoque pas d'accoutumance.

- **Effets anti-inflammatoires :** Le Magnolia inhibe l'activation du facteur de transcription NF-κB et réduit la production de cytokines pro-inflammatoires telles que l'IL-1β et le TNF-α. Ces actions diminuent l'inflammation systémique et neuronale, particulièrement utile dans les situations de stress chronique et les pathologies inflammatoires.
- **Neuroprotection contre l'excitotoxicité :** En réduisant la libération excessive de glutamate, le Magnolia limite l'excitotoxicité, protégeant les neurones contre les dommages liés à l'accumulation de calcium intracellulaire.
- **Action antioxydante :** Les composés actifs du Magnolia neutralisent les radicaux libres et renforcent les systèmes antioxydants endogènes, offrant une protection cellulaire contre les dommages oxydatifs.

