

PASSIFLORE

Insomnie, nervosité, stress, sevrage, palpitations et hypertension liée à l'émotivité

La passiflore (*Passiflora incarnata*) trouve ses origines au Mexique où elle est utilisée depuis des siècles pour ses propriétés sédatives et relaxantes. Elle est reconnue par l'Autorité Européenne de Sécurité des Aliments (EFSA) pour soulager la nervosité, l'anxiété et pour ses propriétés inductrices du sommeil.

Origine et composition:

Au XVII^e siècle, Les explorateurs espagnols découvrirent la passiflore et en apprirent l'usage au contact des Aztèques en Amérique Centrale. Ils introduisirent la plante en Europe où elle fut rapidement adoptée et intégrée à la pharmacopée européenne.

La passiflore entre dans la composition de préparations médicamenteuses en Europe depuis 1937.

La poudre totale de passiflore contient plusieurs flavonoïdes comme l'hypéroside et la vitexine; dont certains se lient à des récepteurs du cerveau comme les benzodiazépines, médicaments connus pour leur effet sédatif et anxiolytique; celle-ci produit les mêmes effets : calmer le système nerveux central, en particulier au niveau de la zone motrice de la moelle épinière et des centres de sommeil.

L'extrait sec de passiflore, contient également des alcaloïdes comme la passiflorine, des acides phénoliques, des coumarines et des phytostérols.

En phytothérapie, seules les parties aériennes sont utilisées (feuilles et fleurs récoltées à la floraison).

Propriétés de la passiflore:

La partie aérienne de la passiflore possède des flavonoïdes et des alcaloïdes à l'origine de son activité bénéfique sur les troubles du sommeil. La passiflore supprime aussi l'anxiété, la nervosité et l'angoisse accumulée par la vie stressante que nous menons et prépare à l'endormissement.

Pour les personnes qui se réveillent au milieu de la nuit et qui n'arrivent pas à se rendormir, la passiflore restaure progressivement un sommeil réparateur et de qualité.

Antispasmodique, la passiflore calme les spasmes musculaires et les douleurs névralgiques. Elle peut également soulager les femmes souffrant de règles douloureuses.

Sans accoutumance ni dépendance, la Passiflore constitue un excellent moyen de sevrage et un substitut des hypnotiques classiques dont on connaît les effets néfastes à long terme. Le sevrage se fait en diminuant progressivement les doses d'hypnotique, et en les remplaçant par la passiflore,

La passiflore permet le traitement des palpitations ou de l'hypertension liée à l'émotivité. On peut l'associer avec l'aubépine pour en augmenter l'effet bénéfique. Voir le LithoTranquilibre (aubépine + lotier)

La recherche sur la passiflore:

Une étude menée en 2001 montrant qu'un extrait pur de passiflore avait la même efficacité qu'un anxiolytique de la famille des benzodiazépines, l'oxazépam, sur des patients souffrant de profonde anxiété. Forts de cette découverte, les chercheurs ont utilisé les vertus anxiolytiques de la plante pour accompagner le sevrage des toxicomanes. En associant la passiflore au traitement classique, ces scientifiques ont pu observer une amélioration des symptômes psychologiques, développés lors du sevrage.



CODE NUT : PL348/25
CODE CNK : 3072-303

A conseiller dans les cas suivants :

- Troubles du sommeil, difficultés d'endormissement
- Réveil nocturne
- Anxiété légère, stress, nervosité au syndrome prémenstruel (SPM)
- Antispasmodique
- Palpitations et hypertension artérielle liée à l'émotivité

Associations conseillés avec d'autres plantes :

- Pour aider le sevrage tabagique avec le kudzu
- Contre le stress persistant avec le Safrazen® (safran)
- Contre les troubles du sommeil avec le Morphea spray (mélatonine + mélisse + coquelicot + vit. B1, B6, B9)
- Contre les palpitations et l'hypertension avec le LithoTranquilibre® (Aubépine + lotier corniculé)
- Contre la dépression et les troubles de l'humeur avec le Tryptomil® (Millepertuis + Tryptophane + B6)
- Pour améliorer la fatigue avec un sommeil difficile avec l'Adaptaforme® (Eleuthérocoque + Rhodiola)

Conseils d'utilisation :

2 à 3 gélules, 10 min. avant le repas du soir et du coucher

Présentation :

200 gélules - 230 mg/gélule - Boîte pour 1 à 2 mois

Composition :

Poudre totale et extrait sec de passiflore (*Passiflora incarnata*), Gélule (gélatine).

Informations nutritionnelles :

6 gélules par jour vous apportent :
Poudre totale de passiflore 683.1 mg
Extrait sec de passiflore 683.1 mg

Précautions d'emploi :

Même si cette plante est atoxique, la passiflore est déconseillée durant la grossesse et l'allaitement, chez les enfants de moins de 4 ans. La passiflore peut causer une légère somnolence, prise déconseillée avant de conduire. Il est déconseillé de consommer de l'alcool en prenant toutes plantes sédatives ou anxiolytiques.

Interactions avec des médicaments :

La passiflore (comme la valériane) pourrait augmenter l'effet sédatif des calmants et des anxiolytiques (tels que les benzodiazépines et les barbituriques), ainsi que celui des antidépresseurs (tels que les inhibiteurs de la monoamine oxydase IMAO, les antidépresseurs tricycliques et les inhibiteurs de la recapture de sérotonine) et des anticoagulants.



LABORATOIRES
FENIOUX

Laboratoires Fenioux

La vie est belle au naturel

Tél.: +32 (0) 2 375 79 70 - Fax : +32 (0) 2 374 62 64

info@laboratoiresfenioux.be - www.laboratoiresfenioux.be

Drève Richelle 161, boîte 17, bâtiment B – 1410 Waterloo.

* Complément alimentaire, ceci n'est pas un médicament. Ne pas dépasser la dose indiquée. Conserver à l'abri de la chaleur et de l'humidité. Ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain. Tenir hors de portée des jeunes enfants.