

A conseiller dans les cas suivants :

- Stress chronique, surcharge mentale et **fatigue psycho-émotionnelle**
- Anxiété légère à modérée, **irritabilité**, hypersensibilité émotionnelle
- **Troubles de l'humeur** liés aux fluctuations hormonales (cycle menstruel, SPM, péri-ménopause)
- Troubles du sommeil d'origine nerveuse (difficultés d'endormissement, sommeil non réparateur)
- Baisse de la **résilience au stress** et difficulté d'adaptation émotionnelle
- Accompagnement des pathologies gynécologiques à terrain inflammatoire ou hormonodépendant (endométriose, SOPK), en soutien du **bien-être émotionnel**
- Fatigue mentale, difficultés de concentration ou **brouillard cognitif**

Fiche Technique

Conseils d'utilisation :

Prendre 2 gélules par jour.

Ingrédients actifs:

Extrait de racines d'Ashwagandha (KSM66® Withania somnifera) ; Extrait sec de Safran (Crocus satvusi) ; Extrait sec de Scutellaire du lac Baïkal (SCUTELL'UP® Scutellaria baicalensis) ; Extrait de cacao (Theobroma cacao) ; Pyridoxal 5phosphate (vitamine B6) ; L-méthylfolate de calcium (vitamine B9).

Informations nutritionnelles (2 gélules vous apportent) :

Extrait sec d'Ashwagandha (KSM66®) : 500 mg dont withanolides 25 mg

Extrait sec de safran : 60 mg dont Safranal : 1,2 mg, dont Crocines : 2,4 mg

Extrait de Scutellaire du lac Baïkal : 170 mg dont Baicaline : 51 mg

Extrait de cacao : 30 mg dont Thréobromine : 2,1 mg

Vitamine B6 : 1,4 mg (100% AR*)

Vitamine B9 (L-méthyl folate de calcium) : 200 µg (100% AR*)

*Apports de référence

Présentation :

Boîte de 60 gélules.

Précautions d'emploi :

- Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes.
- Déconseillé en cas de troubles de la thyroïde sans avis médical (présence d'ashwagandha).
- En cas de traitement antidépresseur, anxiolytique ou psychotrope, demander l'avis d'un professionnel de santé (présence de safran et d'extraits à action neuromodulatrice).
- Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Bibliographie :

- Chandrasekhar K. et al., Indian Journal of Psychological Medicine, 2012 – Ashwagandha KSM-66®
- Lopresti A.L. et al., Journal of Affective Disorders, 2019 – Safran (Crocus sativus)
- Zhang Y. et al., Frontiers in Pharmacology, 2021 – ScutelUP® (Scutellaria baicalensis)
- Wightman E.L. et al., Nutrients, 2017 – Flavanols de cacao
- Hausenblas H.A. et al., Medicine (Baltimore), 2019 – Ashwagandha et gestion du stress
- D'Onofrio N. et al., Oxidative Medicine and Cellular Longevity, 2021 – Polyphénols et régulation neuro-émotionnelle
- Martín-Peláez S. et al., Phytotherapy Research, 2020 – Safran et modulation des neurotransmetteurs
- EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA), EFSA Journal, 2010 – Vitamines B6 et B9



NUT_PL 4100/52
CNK : 5813-936



Femina Concept Serenity

L'alliance des plantes pour soutenir l'équilibre émotionnel et le bien-être du cycle féminin

Femina Concept Serenity est une formulation innovante spécifiquement conçue pour répondre aux besoins de la femme confrontée à des périodes de **vulnérabilité psycho-émotionnelle**. Le stress chronique, la charge mentale quotidienne, les fluctuations hormonales liées au cycle menstruel, à la péri-ménopause, ainsi que certaines pathologies gynécologiques telles que le SOPK ou l'endométriose, peuvent perturber l'équilibre neuro-émotionnel et se manifester par de l'anxiété, de l'irritabilité, une fatigue nerveuse persistante, des troubles du sommeil ou une baisse de la résilience face au stress.

Cette formule repose sur une **synergie d'extraits végétaux rigoureusement sélectionnés** et de **vitamines essentielles**, agissant de manière **globale, physiologique et ciblée** sur les principaux mécanismes neurobiologiques impliqués dans la régulation de l'humeur et de la réponse au stress. Elle vise à soutenir les neurotransmetteurs du bien-être, à moduler l'hyperactivation du système nerveux et à accompagner l'adaptation de l'organisme face aux variations hormonales, tout en favorisant un état de **sérénité durable, une meilleure qualité de sommeil et un équilibre émotionnel optimal** chez la femme.

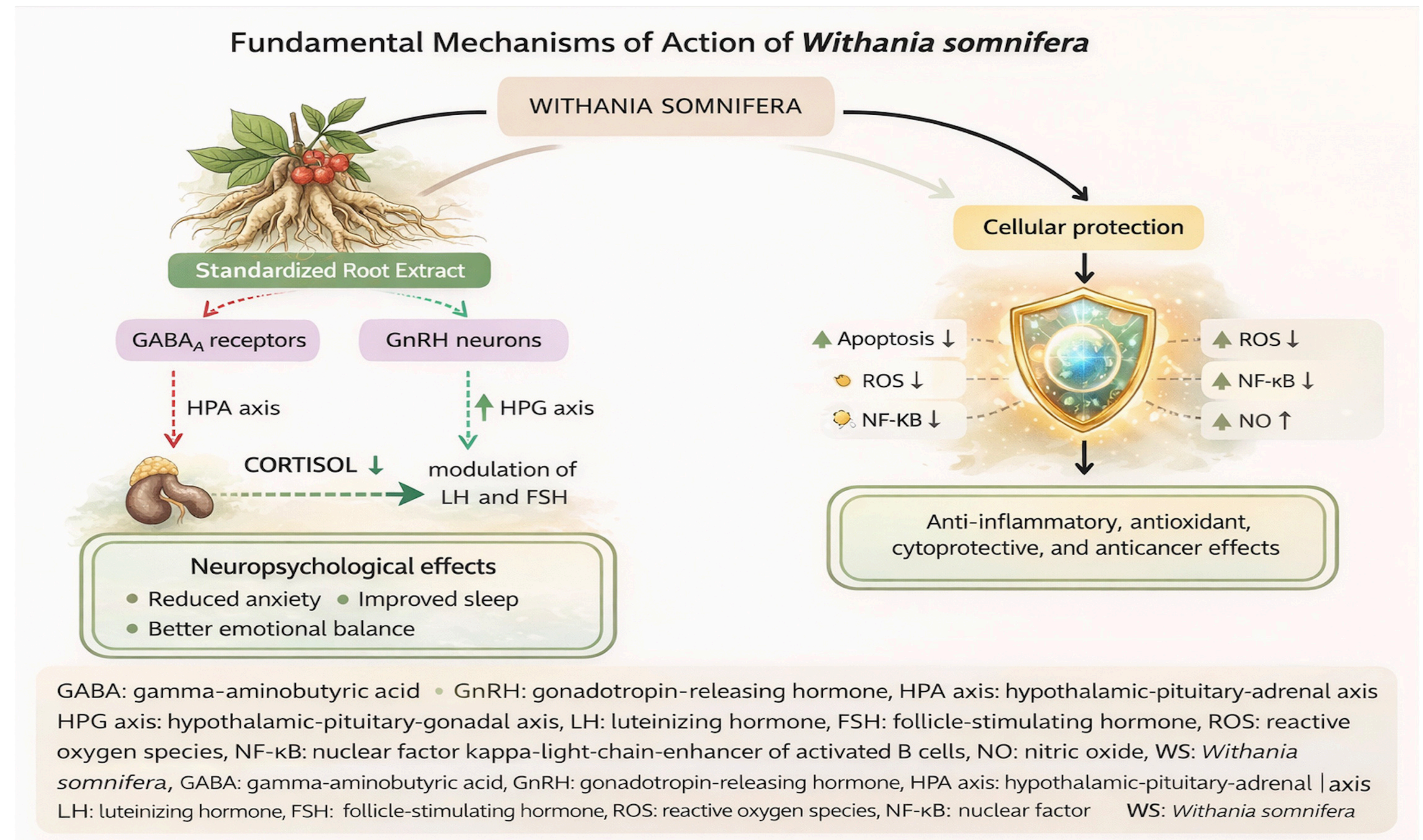


L’**ashwagandha** KSM-66® (extrait standardisé de racine de Withania somnifera) s’inscrit de façon particulièrement pertinente dans la **santé féminine**, où le stress chronique constitue un facteur transversal de déséquilibre neuro-endocrinien.

En modulant l’axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien (HPA), KSM-66® contribue à une **normalisation de la sécrétion du cortisol**, dont l’élévation prolongée est connue pour perturber l’axe gonadotrope (GnRH–LH/FSH), favoriser des cycles irréguliers, majorer les symptômes prémenstruels et aggraver les troubles fonctionnels liés au SOPK ou à la péri-ménopause.

Sur le plan neurobiologique, l’ashwagandha participe au **rééquilibrage des systèmes de neurotransmission impliqués dans la régulation émotionnelle** (notamment GABAergique et sérotoninergique), ce qui se traduit par une diminution de l’anxiété, de l’irritabilité et des ruminations, symptômes fréquemment rapportés chez la femme en période de surcharge mentale, de fluctuations hormonales ou de troubles du sommeil.

Par ailleurs, ses propriétés **anti-inflammatoires et antioxydantes** soutiennent un terrain souvent marqué par une inflammation de bas grade et un stress oxydatif accrus, mécanismes impliqués dans la fatigue chronique, la dysménorrhée fonctionnelle et la vulnérabilité émotionnelle. Le choix du KSM-66®, extrait de racine cliniquement étudié, permet ainsi une **action de fond, non sédative et bien tolérée**.



Le **safran** (*Crocus sativus* L.) suscite un intérêt scientifique majeur en santé féminine en raison de ses effets neurobiologiques, hormonaux et anti-inflammatoires, particulièrement pertinents dans les périodes de vulnérabilité hormonale.

Ses principaux composés actifs, notamment le **safranal**, les **crocines** et la **crocétine**, agissent au niveau central par une inhibition de la recapture de la sérotonine, mécanisme comparable à celui des inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (ISRS), démontré par des études in vitro sur synaptosomes et confirmé par plusieurs essais cliniques randomisés.

Chez la femme, cette action est particulièrement intéressante dans le **syndrome prémenstruel**, la **périménopause** et la **ménopause**, contextes physiologiques caractérisés par des fluctuations œstrogéno-progestatives influençant directement les neurotransmetteurs impliqués dans la régulation de l’humeur, du stress et du sommeil.

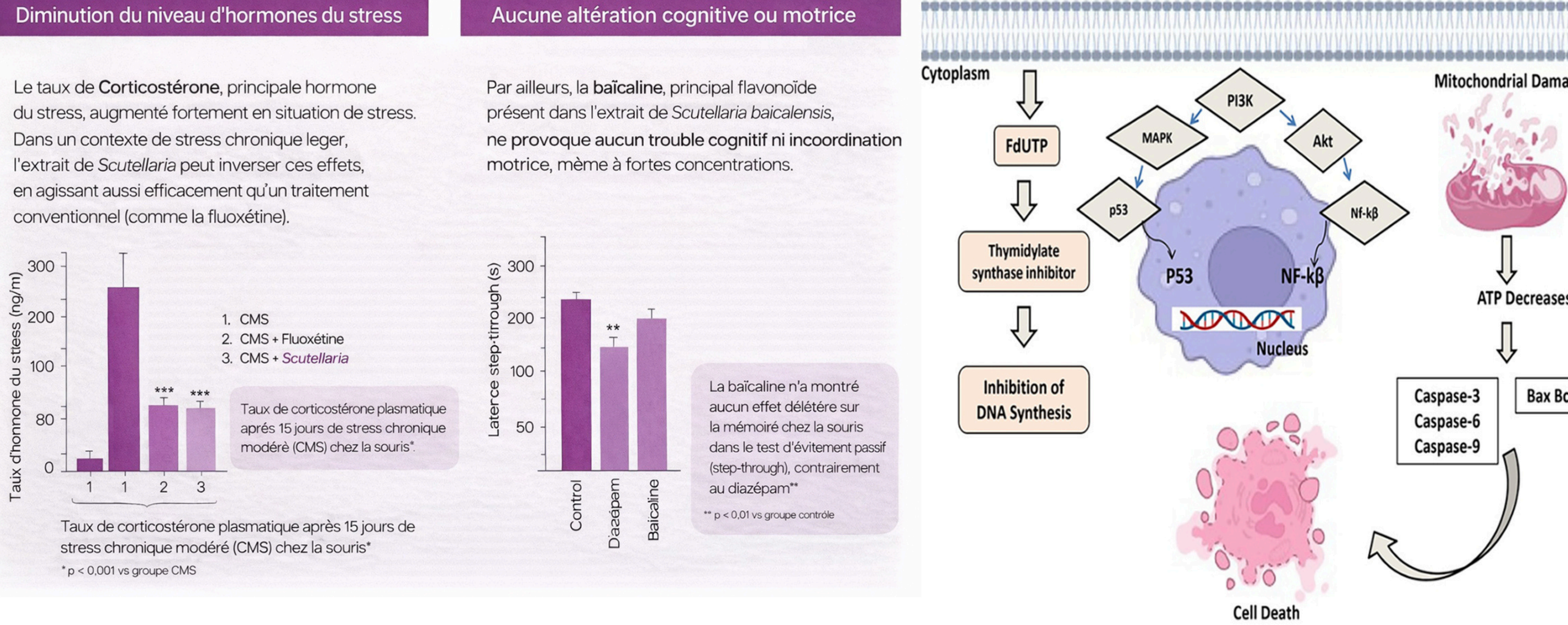
Les données cliniques montrent une **réduction significative des symptômes** anxiodépressifs, de l’irritabilité et des troubles émotionnels, avec une efficacité comparable à certains antidépresseurs de référence dans les formes légères à modérées, tout en présentant un **profil de tolérance favorable**, sans effets indésirables notables aux doses nutritionnelles étudiées. En parallèle, ses **propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires** contribuent à la modulation du stress oxydatif et de l’inflammation de bas grade, souvent impliqués dans les troubles fonctionnels féminins.

La **scutellaire du lac Baïkal** (*Scutellaria baicalensis*) est une plante majeure en santé féminine, notamment grâce à ses flavonoïdes actifs — **baicaline (baicalin)**, baicaléine et wogonine — aux effets anti-inflammatoires, antioxydants, neuro-modulateurs et hépatoprotecteurs.

Sur le plan gynécologique, elle est particulièrement intéressante dans les pathologies à **terrain inflammatoire et hormonodépendant** telles que l’endométriose, le SOPK, les dysménorrhées et le syndrome prémenstruel, où la baicaline contribue à freiner les cascades pro-inflammatoires (NF-κB, COX-2, cytokines) et à réduire le stress oxydatif tissulaire.

Sur le plan neuro-endocrinien, ses effets anxiolytiques et régulateurs de l’axe stress (via une modulation du système GABAergique et du cortisol) soutiennent la gestion de l’irritabilité, de l’anxiété, des troubles du sommeil et de la fatigue mentale fréquemment observés chez la femme, notamment en période prémenstruelle ou de transition hormonale.

Enfin, son action **hépatoprotectrice et détoxifiante** favorise le bon fonctionnement des phases I et II de la détoxification hépatique, essentielles au métabolisme et à l’élimination des œstrogènes, participant ainsi à un **meilleur équilibre hormonal global** et à la prévention des états d’hyperœstrogénie fonctionnelle.



L’**extrait de cacao** est un allié précieux de la **santé féminine**, en particulier pour la **sérénité émotionnelle et nerveuse**, grâce à sa richesse en flavanols (épicatéchine, catéchine), en théobromine et en composés neuromodulateurs.

Il soutient la production et l’activité de neurotransmetteurs clés du bien-être — notamment la **sérotonine**, la **dopamine** et les **endorphines** — contribuant à améliorer l’humeur, la motivation et la résistance au stress, tout en réduisant l’irritabilité et les variations émotionnelles liées aux fluctuations hormonales (SPM, péri-ménopause).

Les polyphénols du cacao exercent également une action antioxydante et anti-inflammatoire, protégeant le système nerveux du stress oxydatif, tandis que la théobromine procure une stimulation douce, non anxiogène, favorisant une vigilance calme et une sensation de détente.

Enfin, en améliorant la microcirculation cérébrale et périphérique, l’extrait de cacao participe à une meilleure oxygénation neuronale, renforçant ainsi la **clarté mentale, la détente et l’équilibre émotionnel** chez la femme.

Enfin, les **vitamines B6 et B9** jouent un rôle central dans la physiologie neurochimique.

La **vitamine B6** intervient comme cofacteur indispensable à la synthèse de neurotransmetteurs majeurs tels que la sérotonine, la dopamine et surtout le GABA, principal médiateur inhibiteur du système nerveux. Elle participe ainsi directement à l’équilibre entre excitation et relaxation cérébrale.

La **vitamine B9**, quant à elle, est essentielle aux processus de méthylation et au métabolisme de l’homocystéine, contribuant au bon fonctionnement neurologique et à la stabilité psychique. Ces micronutriments sont particulièrement pertinents chez les femmes stressées, souvent exposées à des déficits ou à des besoins augmentés.