



ERGYCALM



Synergie phytominérale

RELAXANT

• 3 plantes aux propriétés complémentaires :

Aubépine - sommités fleuries / **Ballote** - parties aériennes / **Mélisse** - feuilles

• Minéraux et oligoéléments pour potentialiser l'action équilibrante des plantes :

La solution aqueuse d'oligoéléments est particulièrement riche en **magnésium**.

Biocatalyseurs, les oligoéléments favorisent le bon fonctionnement de nombreuses réactions enzymatiques assurant notamment le bon fonctionnement du système nerveux. Le magnésium joue un rôle fondamental dans la réduction de la fatigue et le maintien des fonctions psychologiques normales, et intervient également dans la relaxation musculaire.

ERGYCALM pourra être conseillé :

- En cas de nervosité, d'humeur changeante, de surmenage ;
- Pour favoriser la détente et la relaxation, le bien-être mental ;
- Pour le sommeil en cas d'épilepsie ;
- En cas de sommeil perturbé ;
- À chaque changement de saison pour les personnes sensibles, en cas de fatigue ;
- Pour réguler les biorythmes : changement d'heure, décalages horaires ;
- Pour limiter les pulsions sucrées ;
- En soutien lors du sevrage tabagique.

L'aubépine est calmante, la ballote favorise la détente, et la mélisse soutient le bien-être physique et mental.

La ballote réduit la nervosité des adultes et des enfants, notamment en cas de troubles du sommeil.

Le magnésium aide à réduire la fatigue.



CONSEILS D'UTILISATION

• Adultes, > 12 ans : 10 à 20 ml dans 1 verre d'eau (150ml) de préférence en dehors des repas.

• Sur l'avis d'un professionnel de santé, peut être conseillé chez les enfants :

3 - 6 ans : 2,5 ml par jour. 6 - 12 ans : 5 ml par jour.

Cures de 2 à 3 mois.

• Utilisation à partir de l'âge de 3 ans (avant remplacer par **ERGYBIOL**).



Femmes enceintes et allaitantes
Enfants < 12 ans



INGRÉDIENTS

Solution aqueuse d'oligoéléments (eau filtrée, eau de mer concentrée désodée, extrait standardisé breveté de lithothamne - *Phymatolithon calcareum* Pall., gluconates de zinc, fer et cuivre, chlorure de chrome, sulfate de manganèse, sélénite et molybdate de sodium), stabilisant : glycérine végétale ; extrait d'aubépine (*Crataegus oxyacantha* Auct.)**, de ballote (*Ballota nigra* L.)** et de mélisse (*Melissa officinalis* L.)**, arôme naturel, conservateur : sorbate de potassium.

Extraits origine France.

** Plante de culture biologique



PRÉSENTATION

Flacon de 250 ml : ACL 3401578036991

COMPOSITION pour 20 ml

Extrait (en équivalence plante sèche) :

Aubépine	1440 mg
Ballote	1120 mg
Mélisse	1120 mg

Solution aqueuse d'oligoéléments.

Principaux minéraux apportés :	AR*
Magnésium	112 mg 30 %

* Apports de Référence

Sans alcool, sans sucre,
sans édulcorant, sans arôme artificiel.



Tensions nerveuses, sommeil agité

Les conditions de vie actuelle caractérisées **par une alimentation déstructurée et carencée** en nutriments essentiels ainsi **que des facteurs stressants répétés** entament notre potentiel d'adaptation et favorisent l'apparition **d'un terrain neurodystonique**.

Ce terrain qui résulte **de désordres émotionnels exacerbés** pouvant être en relation avec des insuffisances enzymatiques (carence ou encrassage) au niveau des synapses, est entretenu par des conditions stressantes d'origines multiples.

Il se traduit essentiellement par **une sensibilité aux agressions** pouvant aboutir au véritable **stress** (SGA ou Syndrome Général d'Adaptation de Hans SEYLE), **par un épuisement nerveux**, une tension et une irritabilité fréquente, entraînant **des problèmes du sommeil** et des difficultés relationnelles avec son entourage familial et professionnel. Il pourra évoluer vers un épuisement de l'organisme s'accompagnant **d'une fatigue chronique et d'un état dépressif**.

Pour une action globale : associer plantes et minéraux

Certains nutriments sont particulièrement intéressants pour rééquilibrer un terrain neurodystonique et soutenir la capacité de résistance au stress. **Les minéraux et oligoéléments** en particulier permettent **de relancer l'ensemble des cascades enzymatiques intervenant dans la synthèse des neuromédiateurs**.

Le magnésium joue un rôle fondamental dans **l'équilibre nerveux**. Il intervient dans l'équilibre des neurotransmetteurs cérébraux et régularise la transmission de l'influx nerveux. Il possède un effet myorelaxant. Il est indispensable à la production d'énergie et **contribue** ainsi à **la réduction de toute fatigue**.

Le lithium à dose physiologique est **un régulateur de l'humeur et du sommeil**. Il intervient au niveau neuronal dans la transmission des informations. **Il renforce les effets du magnésium** en cas d'anxiété associée. Il est aussi recommandé **lors de la ménopause** pour son action sur les troubles nerveux.

Le zinc catalyse plus de 300 réactions enzymatiques : il intervient dans la synthèse des hormones surrénaliennes et dans la neutralisation des radicaux libres.

Le chrome intervient dans **l'équilibre glycémique**. Tensions nerveuses, dysrégulations des biorhythmes s'accompagnent en effet souvent d'une appétence pour le sucre.

Prendre ces oligoéléments, **sous forme ionique** directement assimilable, permet **une efficacité optimale**. Leur action sera renforcée par l'association **de plantes comme l'aubépine, la mélisse ou la ballote aux effets sérénisants**.

Aubépine - *Crataegus oxyacantha*

L'aubépine a une action antioxydante puissante liée à une forte teneur en flavonoïdes et en OPC. Elle est traditionnellement utilisée pour réduire **la nervosité**. Elle a des propriétés bénéfiques sur les problèmes d'arythmie cardiaque (action lente parfois au bout de seulement 8 semaines mais durable)^[1]. Elle a aussi une action **sédative légère** liée en partie à sa concentration en OPCs^[1,5,6].

La Ballote - *Ballota nigra*

L'extrait aqueux **de ballote** contient un flavonoïde, le verbascoside, qui a **des propriétés antioxydantes^[7], sédatives et anxiolytiques^[2]**. La ballote est aussi **antispasmodique et hypoglycémiant^[8]**. Elle agit en synergie avec le magnésium.

La Mélisse - *Melissa officinalis*

L'extrait aqueux de mélisse est **antioxydant**. Il permet de calmer **la nervosité, l'agitation et l'irritabilité**. Son action antidépressive se ferait par **inhibition de la MAO^[3]**. La prise d'un extrait normalisé par voie orale confirme **ses effets anxiolytiques et antistress^[4]**. L'EMA reconnaît son usage pour atténuer les symptômes légers du stress et aider à dormir^[9].

BIBLIOGRAPHIE

[1] VERMA, JAIN, KHAMESRA - *Crataegus oxyacantha* - A cardioprotective herb. *Journal of Herbal Medicine and Toxicology* 1(1):65-71(2007).

[2] DAELS-RAKOTOARISON DA et al. - Neurosedative and antioxidant activities of phenylpropanoids from *ballota nigra*. *Arzneimittelforschung*. 2000 Jan;50(1):16-23.

[3] LÓPEZ V et al. - Neuroprotective

and neurological properties of *Melissa officinalis*. *Neurochem Res*. 2009 Nov;34(11):1955-61. Epub 2009 May 7.

[4] KENNEDY DO, LITTLE W, SCHOLEY AB - Attenuation of Laboratory-Induced Stress in Humans After Acute Administration of *Melissa officinalis* (Lemon Balm). *Psychosomatic Medicine* 66:607-613 (2004).

[5] DELLA LOGGIA R et al. - Depressive

effect of *Crataegus oxyacantha* L. on central nervous system in mice. *Pharm*. 51, 319-24(1983).

[6] REWERSKI V et al. - Some pharmacological properties of *Crataegus oxyacantha* compound and isolated oligomeric procyanidins. *Arzneim-Forsch Drug Res*. 21, 886-88(1971).

[7] ESPOSITO E et al. - PPAR-alpha Contributes to the Anti-Inflammatory Activity of Verbascoside in a Model

of Inflammatory Bowel Disease in Mice. *PPAR Res*. 2010;2010:917312. Epub 2010 Jun 30.

[8] NUSIER MK et al. - Effects of *Ballota nigra* on glucose and insulin in alloxan-diabetic albino rats. *Neuro Endocrinol Lett*. 2007 Aug;28(4):470-2.

[9] EMA. - Community herbal monograph on *Melissa officinalis* L. folium. 2007.