

ERBE DELLA NOTTE

INGREDIENTI E TENORE GIORNALIERO: Alcool (65% vol), acqua, passiflora (*Passiflora incarnata* L.) sommità 175mg, biancospino (*Crataegus oxiacantha* L.) foglie e fiori 43,75mg, ginestrino (*Lotus corniculatus* L.) sommità 43,75mg, papavero (*Papaver rosae* L.) petali 43,75mg, tiglio (*Tilia platyphyllos* Scop.) fiori e brattee 43,75mg.

CONTENUTO: in flaconi di vetro con contagocce, 100ml.

MODALITÀ D'USO: 70 gocce la sera prima di coricarsi.

EFFETTO FISIOLÓGICO: Tiglio, passiflora, ginestrino: rilassamento (sonno; in caso di stress), Passiflora, ginestrino: benessere mentale. Biancospino: rilassamento e benessere mentale, regolare funzionalità dell'apparato cardiovascolare, antiossidante, regolarità della pressione arteriosa. Tiglio: Funzionalità delle mucose dell'apparato respiratorio, benessere di naso e gola. Papavero: contrasto di stati di tensione localizzati, funzionalità delle prime vie respiratorie, fluidità delle secrezioni bronchiali. Passiflora: regolare motilità gastrointestinale ed eliminazione dei gas.

CARATTERISTICHE

Erbe della notte è una tintura formulata con passiflora, tiglio, ginestrino, biancospino e papavero. I bioattivi di queste piante officinali aiutano il **rilassamento notturno** e favoriscono un **buon riposo**.

Si riconoscono alle piante contenute in Erbe della notte:

- **rilassamento:** in caso di **stress**,
- aiuto **al sonno e al riposo** notturno,
- benessere mentale,
- contrasto di stati di **tensione**.

PASSIFLORA

La Passiflora è uno dei rimedi fitoterapici più efficaci per riequilibrare il sistema nervoso centrale. Vengono utilizzate le sue parti aeree, ricche di **iperoside** (un flavonoide chiave), fitosteroli e cumarine. Il suo meccanismo d'azione è ben delineato dalla letteratura scientifica: i flavonoidi si legano ai recettori cerebrali delle benzodiazepine, svolgendo un'azione sedativa sui centri che regolano il movimento e il sonno. Il risultato è un riposo di qualità sovrapponibile a quello fisiologico, che non lascia stordimento al risveglio.

- **Supporto al sonno e allo stress:** particolarmente indicata per l'insonnia da iperattivazione cerebrale e ansia. In uno studio su pazienti ansiosi, l'assunzione di estratto secco per 4 settimane ha migliorato la qualità e la quantità del sonno nel 43% dei soggetti (contro il 25% del gruppo placebo).
- **Confronto con i farmaci:** un ulteriore studio ha confrontato l'estratto di Passiflora con l'oxazepam (30 mg/die) in pazienti con disturbi d'ansia. Pur agendo in modo più graduale, la pianta si è dimostrata ugualmente efficace ma **priva degli effetti collaterali** tipici del farmaco, come sonnolenza diurna e cali di concentrazione.
- **Azione antispasmodica:** svolge un'azione decontratturante sulla muscolatura liscia del tubo digerente, lavorando in perfetta sinergia con piante come Melissa e Finocchio.

GINESTRINO

Storicamente conosciuto fin dai tempi di Omero come pianta da foraggio, il Ginestrino ha rivelato le sue proprietà sedative e antispasmodiche in epoca moderna grazie alle intuizioni del Dr. Lederer. I suoi



fiori gialli contengono un fitocomplesso a base di flavonoidi, tannini e piccole dosi controllate di derivati dell'acido cianidrico, che contribuiscono all'effetto rilassante.

Sotto il profilo farmacologico presenta diverse affinità con la Passiflora, agendo in modo mirato sul sistema nervoso centrale, sull'apparato cardiovascolare e su quello digerente.

- **Sfera nervosa e psiche:** risulta efficace nel contenere gli stati d'ansia, le forme d'angoscia, i quadri depressivo-ansiosi, le distonie neurovegetative e le insonnie correlate.
- **Sfera cardiaca e viscerale:** calma la frequenza cardiaca ed è indicato nel controllo delle tachicardie nei soggetti molto nervosi. Svolge inoltre un'azione antispasmodica sui muscoli lisci dell'apparato digerente.

PAPAVERO ROSSO

Il comune papavero di campo vanta una lunga tradizione d'uso che risale a Celso, che lo prescriveva come blando sedativo nervoso. I suoi principi attivi si distribuiscono in modo differenziato nella pianta: i petali e le parti aeree contengono mucillagini, glicosidi antocianici e una modesta quantità di alcaloidi isochinolitici (tra cui la *roeadina*, presente ovunque tranne nei semi). I semi sono invece ricchi di olio grasso, composto prevalentemente da acido linoleico, oleico e palmitico.

- **Sedativo del sistema nervoso:** Esercita un'azione rilassante blanda, concettualmente simile a quella del *Papaver somniferum* ma notevolmente più attenuata e priva dei medesimi rischi.
- **Sfera cardiaca:** Trova impiego specifico nel trattamento dell'eretismo cardiaco, ovvero nei casi di ipereccitabilità e palpitazioni in soggetti con cuore sano.

BIANCOSPINO

Tipico arbusto delle zone temperate, il Biancospino è una delle piante d'elezione per la salute del cuore e la gestione delle manifestazioni ansiose. Fiori e foglie concentrano una grande quantità di flavonoidi, tannini e proantocianidoli, che agiscono sinergicamente sia sul cervello che sul sistema circolatorio.

La sua peculiarità risiede nella capacità di sedare lo stato di tensione emotiva e contemporaneamente proteggere e regolare l'attività cardiaca, rilassando le fibrocellule muscolari dei vasi sanguigni.

- **Azione sul sistema nervoso:** Riduce l'iper-emotività e gli stati di forte tensione nei soggetti particolarmente nervosi, favorendo l'addormentamento.
- **Azione cardiovascolare e pressoria:** Promuove la vasodilatazione (soprattutto a livello delle coronarie) migliorando l'apporto ematico al cuore. Riduce la frequenza cardiaca ed è indicato in caso di ipertensione (specie se nervosa), angina pectoris, aritmie e nevrosi cardiache.
- **Evidenze nell'insufficienza cardiaca:** In studi clinici su pazienti con scompenso cardiaco moderato, l'estratto secco titolato ha ridotto la frequenza cardiaca, la pressione e il gonfiore alle caviglie, incrementando la forza di contrazione del cuore in totale assenza di effetti avversi.

TIGLIO

Il Tiglio è una pianta riequilibrante globale, in grado di agire sia sul sistema nervoso neurovegetativo che sui tessuti mucosi. Tradizionalmente impiegato per favorire il riposo e trattare le affezioni respiratorie, dimostra una spiccata utilità nelle manifestazioni somatiche scatenate da ansia e stress prolungati.

Le sue mucillagini gli conferiscono inoltre preziose proprietà emollienti, antinfiammatorie e protettive per le mucose.

- **Ansia, stress e somatizzazioni:** Calma il sistema nervoso e riduce l'impatto dello stress sull'apparato cardiovascolare (palpitazioni, ipertensione lieve su base emotiva) e su quello digerente (gastriti nervose, colite spastica e sindrome dell'intestino irritabile).
- **Apparato respiratorio:** Grazie all'azione fluidificante e antinfiammatoria delle mucillagini, è un valido supporto per placare la tosse e favorire l'eliminazione del catarro, sia negli adulti che nei bambini.

SINERGIE:

In caso di ANSIA E STRESS: con EQUILIBRITY

In caso di ANSIA E STRESS: con 4 RELAXING e/o EQUILIBRITY.

In caso di SPASMI E CRAMPI NOTTURNI: con MAGNESIO-GM.

In caso di RISVEGLI NOTTURNI E SONNO LEGGERO: con MELATONINA.

In caso di INSONNIA GRAVE: con PASSIFLORA.

In caso di COLITE: con COLIC.

Non vengono utilizzati per la preparazione del prodotto: frumento, zucchero, sale, amido, soia, derivati del latte, conservanti, coloranti e aromi artificiali.

BIBLIOGRAFIA.

1. Sarris JI, Panossian A, Schweitzer I, Stough C, Scholey A. "Herbal medicine for depression, anxiety and insomnia: a review of psychopharmacology and clinical evidence" Eur Neuropsychopharmacol. 2011 Dec;21(12):841-60.
2. Zick SM, Wright BD, Sen A, Arnedt JT. " Preliminary examination of the efficacy and safety of a standardized chamomile extract for chronic primary insomnia: a randomized placebo-controlled pilot study." BMC Complement Altern Med. 2011 Sep 22;11:78. doi: 10.1186/1472-6882-11-78.
3. Schussler M. et al. Myocardial effects of flavonoids from Crataegus species. Arzneimittel Forsch. 45, 842-845, 1995.
4. Bleskens R. Crataegus in cardiology. Fortschr. Med. 110, 290-292, 1992.
5. Weikl A. et al. Crataegus special extract WS 1442. Assessment of objective effectiveness in patients with hearth failure (NYHA 2). Fortschr. Med. 114, 291-296, 1996.
6. Leuchtgens H. et al. Crataegus special extract WS 1442 in NYHA 2 heart failure. A placebo controlled randomized double blind study. Fortschr. Med. 111, 352-354, 1993.
7. Taskov M. On the coronary and cardiotonic action of Crataegus. Acta Physiol. Pharmacol. Bulg. 3, 53-57, 1997.
8. Tauchert M. et al. High-dose Crataegus extract WS 1442 in the treatment of NYHA stage II heart failure. Herz 24, 465-474; discussion 475, 1999.
9. Tauchert M. Efficacy and safety of crataegus extract WS 1442 in comparison with placebo in patients with chronic stable New York Heart Association class-III heart failure. Am. Heart J. 143, 910-915, 2002.

Nota: le informazioni contenute in questa scheda non intendono né possono sostituire i consigli del medico, al quale spetta qualsiasi prescrizione ed indicazione terapeutica. Queste informazioni sono destinate esclusivamente alle persone qualificate nei settori della medicina, alimentazione e farmacia (art. 6 comma II del DL. 111 del 27/01/1992) e non devono essere assolutamente divulgate ai consumatori nel rispetto dei regolamenti CE/1924/2006 e CE/432/2012.