



St John s Wort - Sunatoare 90 cps ORGANIKA

St.John's Wort (*Hypericum perforatum*) sau Sunatoarea, are o istorie de folosinta inca din Grecia antica, pentru o serie de boli, inclusiv diverse tulburari nervoase. Sunatoarea are, de asemenea, proprietati antibacteriene si antivirale. In ultimii ani, St.John's Wort a fost studiat intensiv, ca fiind eficient impotriva depresiei; cele mai multe studii arata ca St.John's Wort poate ajuta la combaterea usoara pana la moderata a depresiei, avand mai putine efecte secundare decat celelalte antidepresive.

Extractul de St John's Wort (*Hypericum Perforatum*), o varietate a plantei de Sunatoare, este folosit in mod traditional impotriva depresiei nervoase, a starilor depresive pe fond psihic, din perioada pre-menstruala si menstruala, precum si insomniilor si irascibilitatii cauzate de aceste stari depresive prin efectul lui sedativ. Este, de asemenea, eficient in boli neurologice, migrene, ulcere gastrice, meteorism, boli ale ficatului si ale vezicii biliare. Are proprietati antiinflamatorii, antivirale, antimicrobiene si de regenerare a tesuturilor.

Actiune

Depresie - Exista dovezi ca St.John's Wort (Sunatoarea) poate reduce simptomele la persoanele care prezinta forme usoare pana la moderate de depresie, dar nu si in cazuri severe. Cele mai multe studii demonstreaza ca St. John's Wort (Sunatoarea) pare sa functioneze precum inhibitorii selectivi ai recaptarii serotoninei.

Sindromul premenstrual - Studiile sugereaza ca St.John's Wort (Sunatoarea) poate ajuta la ameliorarea simptomelor fizice si emotionale ale sindromului premenstrual la unele femei, inclusiv crampe, iritabilitate, pofta alimentara si sensibilitate a sanilor.

Menopauza - Diverse cercetari au aratat ca St. John's Wort (Sunatoarea), in combinatie cu Black Cohosh, ajuta la imbunatatirea starii de spirit si anxietate in timpul menopauzei.

Eczeme, rani, arsuri minore, hemoroizi - St. John's Wort (Sunatoarea) are proprietati antibacteriene si poate ajuta in lupta cu diferite infectii.

Tulburari Obsesiv-compulsive - Un studiu a constatat ca, luand St.John's Wort (Sunatoarea) 450 mg de doua ori pe zi timp de 12 saptamani, se amelioreaza simptomele tulburarii obsesiv compulsive sau fobia sociala. Substanta activa hipericina este responsabila de actiunea farmacologica. Pe langa actiunile clasice antimicrobiana, coleretica, colecistokinetica, cicatrizanta s-a evidentiat o foarte buna actiune antidepresiva, actionand ca inhibitor al monoaminoxidazei. Stimuleaza organismul sa produca hormonul Melatonin(a) care regleaza ciclul somn-veghe si ajuta la combaterea starilor de insomnie pe fond depresiv. Denumirea de St John's Wort (a Sf. Ion) parvine de la faptul ca pentru a avea putenta maxima planta trebuie culeasa in ziua de Sf. Ion (24 Iunie). Acest produs de la Organika este standardizat la maximum de hipericina si are putenta maxima existenta pe piata (23 mcg hipericina/capsula). Unele studii sugereaza efecte benefice pentru persoanele suferind de Scleroza Multipla.

Indicatii

Planta uscata (sub forma de capsule sau comprimate) este recomandata doza uzuala pentru depresie usoara si tulburari de dispozitie, de 300 mg, de 3 ori pe zi, in timpul meselor. Exista posibilitatea sa dureze 3-4 saptamani pentru a se simti un efect.

Compozitie

Fiecare capsula contine: Extract standardizat de Sunatoare (Hypericum perforatum) 0,3% hipericina - 450 mg.

Invelis capsular: gelatina naturala.

Nu contine: lactate, ou, conservanti artificiali, coloranti, fermenti, indulcitori artificiali, grau, soia sau porumb.

Administrare

1 sau 2 capsule pe zi cu 30 de minute inainte de masa, cu apa sau cu alta bautura nealcoolica. Ca suplimentare a alimentatiei zilnice. Se poate prepara sub forma de ceai.

Precautii

St. John's Wort (Sunatoarea) este adesea utilizat pentru a combate forma usoara sau moderata a depresiei si nu cea severa. Efectele secundare ale Sunatoarei sunt in general usoare si includ, stomac deranjat, urticarie, eruptii ale pielii, oboseala, agitatie, dureri de cap, gura uscata, ameteala. Este contraindicata administrarea de St. John's Wort (Sunatoarea), daca suferiti de tulburare bipolara. Se va folosi ocazional. Nu se va administra pe perioade prelungite. A nu se consuma bauturi alcoolice. Pentru stari mai accentuate de depresie va sugeram produsul 5-HTP (Hidroxitriptofan) pe care il gasiti si in aceasta farmacie.