



40 cpr. da 500 mg. € 22.80 (€ 0.57/cpr.)

Posologia: sino ad un massimo di 4 compresse/die.

Indicazioni: stati ansioso-depressivi stagionali o da menopausa.

Analisi dei componenti per **una** compressa:

Iperico: (Hypericum perforatum) 58 mg di cui 175 mcg di ipericina.

Fam. Clusiaceae.

Droga: sommità fiorite.

Costituenti principali: floroglucinoli (iperforina) naftodiandroni (ipericina) flavonoidi (amentoflavone)

Farmacodinamica:

I costituenti chimici più importanti sono la iperforina ed i flavonoidi che sono responsabili della colorazione gialla dei fiori di iperico. In vivo la iperforina non inibisce le monoaminossidasi (MAO) come si pensava sino a non molto tempo addietro, ma agisce:

- inibendo la ricaptazione della serotonina, noradrenalina e dopamina
- inibendo la ricaptazione del GABA a livello presinaptico
- aumentando il numero dei recettori postsinaptici della serotonina
- aumentando la secrezione notturna di melatonina

La efficacia clinica dell'estratto di Iperico nelle sindromi depressive è stata confermata dalla metanalisi di **Linde K BMJ**. 1996 Aug 3;313(7052):253-8 e da metanalisi successive dello stesso autore.

Gli ultimi lavori clinici hanno permesso di estendere la indicazione del trattamento con Iperico anche alla forma di depressione stagionale e/o da menopausa.

Avvertenze:

L'iperico può interferire attraverso un processo di induzione enzimatica (potenziamento della attività di metabolizzazione) di alcuni isoenzimi del citocromo **P 450** nel fegato : **CYP 3A4, 1A2, 2C9** nei confronti dei seguenti farmaci:

- warfarin: riduzione dell'effetto anticoagulante
- ciclosporina: rischio di rigetto del trapianto
- contraccettivi: rischio di gravidanza indesiderata, comparsa di emorragie
- digossina: perdita del controllo del ritmo cardiaco e possibile insufficienza cardiaca
- teofillina: perdita della efficacia broncodilatante
- inibitori della proteasi e della transcriptasi HIV: possibile perdita dell'effetto HIV soppressivo
- anticonvulsivanti: riduzione della efficacia
- statine: riduzione della efficacia

Determina invece un effetto di potenziamento degli altri antidepressivi e dei farmaci per la emicrania.

In Italia il Ministero della Salute ha **limitato a 0.7 mg/die la assunzione giornaliera di ipericina.**

In Proanimo 0.7 mg corrispondono alla assunzione di **4** compresse, posologia massima consigliata.

Effetti collaterali:

La incidenza di effetti collaterali è dello 0.1 – 2.4% di gran lunga inferiore (10 volte) a quella dei più sicuri antidepressivi non triciclici di ultima generazione.

L'effetto indesiderato più frequente è la fotosensibilizzazione.

Controindicazioni:

Non somministrare in gravidanza e allattamento.

Melissa: (Melissa officinalis) 30 mg

Fam.: Labiatae

Droga: parti aeree

Costituenti principali olio essenziale, flavonoidi

Farmacodinamica

- azione sul SNC di tipo sedativo, ansiolitico e favorente il sonno
- azione spasmolitica intestinale

E' utile nel trattamento sintomatico degli stati ansiosi dell'adulto e del bambino e della malattia psicosomatica che interessa l'intestino.

Guaranà: (Paullina cupana) 22.5 mg

Fam.: Sapindaceae

Droga: semi

Costituenti principali caffeina 12% (2.7 mg/compressa)

Un caffè espresso contiene 30-50 mg di caffeina a seconda del tipo di caffè utilizzato.

La caffeina favorisce il rilascio delle catecolamine adrenalina-noradrenalina che agiscono incrementando il metabolismo corporeo, la frequenza cardiaca, la pressione arteriosa ed il numero degli atti respiratori.

Utile nell'affaticamento psicofisico e negli stati depressivi.

Avena: (Avena sativa) 20 mg

Fam.: Graminaceae

Droga: parti aeree verdi con semi

Costituenti principali alcaloidi indolici (gramina) proteine (avenina)

Farmacodinamica

La gramina sembra agire sul recettore del neurotrasmettitore GABA, allevia l'ansia e promuove il sonno.

La avenina sembra agire positivamente sul metabolismo delle catecolamine e svolgere una azione tonico-nervina.

Indicazioni

Trattamento dell'esaurimento e dell'ansia.

Acido L-glutammico: 40 mg

L'acido L-glutammico è un aminoacido utilizzato dal cervello come neurotrasmettitore (precursore del GABA).

Supera agevolmente la barriera ematoencefalica e viene trasformato in acido glutammico.

Vitamine del gruppo B: B1, B3, B5, B6

Spesso sono associate all'acido L-glutammico a sostegno della sua funzione.

L-Tirosina: 40 mg

Aminoacido di partenza per la sintesi di importanti neurotrasmettitori quali adrenalina, noradrenalina e dopamina.

Acido folico: 50 mcg.

In natura è combinato con l'acido paraminobenzoico (PABA), indispensabile per la sua sintesi.

E' fondamentale per la produzione delle catecolamine adrenalina, noradrenalina e dopamina, neurotrasmettitori che sono deficitari in caso di depressione in atto.

Magnesio: 26 mg.

Interviene nel processo di utilizzo dello zucchero da parte del tessuto nervoso attivando l'enzima che trasforma il glucosio in glucosio-6-fosfato, prima tappa della glicolisi.

Lo stress tende a ridurre le scorte di magnesio nell'organismo causando nervosismo, ansietà e insonnia di tipo II (il soggetto si addormenta regolarmente ma durante la notte va incontro a numerosi risvegli per cui, anche dopo molte ore di sonno, si alza non riposato).

La difficoltà ad addormentarsi è invece legata ad una carenza di calcio.

PABA: 20 mg.

Indispensabile in natura per la sintesi dell'acido folico.

L-Triptofano: 30 mg.

Indispensabile per la sintesi della serotonina, favorisce il sonno, se associata alla vitamina B6 presenta una attività antidepressiva.

Colina: 25 mg.

Vitamina del complesso B, è associata all'utilizzo dei grassi e del colesterolo.

Ha un effetto antidepressivo.

Inositolo: 25 mg.

Appartiene al complesso B ed è legato alla colina ed alla biotina.

Abbassa il livello di colesterolo nel sangue e dei grassi nel fegato.

Aiuta la nutrizione delle cellule cerebrali.

Biotina: 40 mcg.

Fa parte del complesso B, aiuta la formazione degli acidi grassi e la utilizzazione delle proteine e dell'acido folico.

La carenza determina depressione, astenia e insonnia.