

QUIET FULL la gestion du stress

Les notions de stress, d'anxiété, d'angoisse et de dépression prennent une place de plus en plus importante dans nos sociétés modernes. Classiquement le stress correspond à l'ensemble des réactions de l'organisme (positives et négatives) à une demande d'adaptation. On distingue ainsi 2 types de stress : Le stress bénéfique pour notre organisme (celui qui stimule positivement le dynamisme, l'activité, la créativité (« l'eustress ») et le stress nuisible (« dystress ». En anglais, « distress », jeu de mot signifiant à l'origine « détresse »). Si le niveau de tension est adapté à la situation, il sera bénéfique. Si au contraire, il n'est pas adapté, disproportionné, il occasionnera encore plus de tensions conduisant à des conséquences physiologiques et psychologiques. À l'origine, le stress était une réaction tout à fait naturelle : il permettait à l'organisme de mobiliser en quelques secondes toutes ses réserves d'énergie pour fournir un surplus d'effort. Quand le stress est bien géré, il est salutaire et améliore le bien être et la compétitivité de l'individu ; il est le garant de son équilibre et de sa survie en assurant une réaction immédiate face à tout danger.

Mais malheureusement, les agents stressants auxquels nous devons faire face sont de plus en plus nombreux. Ces agressions quotidiennes perturbent nos fonctions biologiques et épuisent nos réserves énergétiques; cela constitue une véritable catastrophe physiologique. Notre corps est soumis à un véritable bombardement d'agents stressants si rapprochés qu'il est constamment en état d'alerte et, ainsi, les moments de détente nécessaires pour refaire ses forces sont de plus en plus rares. Il devient impossible à l'être humain des pays dits civilisés de trouver le calme nécessaire pour se rééquilibrer. Il en résulte des êtres très agressifs, tendus, nerveux, incapables de se détendre. Notre système hormonal est complètement dérégulé par: 1) les centaines de produits chimiques tels que les colorants, les stabilisants présents dans l'alimentation; 2) les nombreux excitants alimentaires comme le thé noir, le café, les boissons gazeuses, les boissons alcoolisées, le sucre blanc raffiné; 3) les centaines d'agents polluants et stressants de l'environnement. 4) les bouleversements de la vie quotidienne (événements familial ou sentimental, événement professionnel, la pression sociale...) Le mauvais stress engendre une réponse d'adaptation déséquilibrée, dysharmonieuse, excessive ou insuffisante par rapport à la demande et au cours duquel l'énergie n'est pas consommée, elle est stockée. C'est le stress «rentré». Il résulte de l'accumulation de nombreuses agressions physiques et psycho-émotionnelles. En présence de ces nombreux agents stressants, comment peut-on vivre dans le calme, la joie, la sérénité alors que notre système hormonal trop sollicité risque d'exploser d'un moment à l'autre?

Il semble difficile d'échapper au stress. Comment se protéger de ce fléau qui empoisonne notre quotidien ? Pour mieux l'appivoiser, il faut d'abord mieux le comprendre. Lors d'un stress aigu, l'adrénaline et la noradrénaline de la médullosurrénale entrent en jeu; lors du stress chronique, le taux de cortisol, en provenance de la corticosurrénale, augmente. Le stress aigu correspond à une agression, le plus souvent violente, physique ou psycho-émotionnelle, mais limitée dans le temps. La réponse de l'organisme est immédiate, violente et intense. C'est une réponse de survie.

Le stress chronique est un stress général qui perturbe l'organisme. Il est à l'origine de beaucoup de maladies dites «d'adaptation». Il correspond à des agressions violentes ou le plus souvent modérées, mais répétées et rapprochées dans le temps, exigeant une adaptation permanente. Cette somme de petits stress constitue à la longue une dose totale excessive dépassant le seuil de résistance. Il entraîne un épuisement psychologique et glandulaire progressif responsable des maladies dites d'adaptation. Que le stress soit aigu ou chronique, la réponse de l'organisme sera biologique, physique, émotionnelle et se répercutera au niveau de l'équilibre biochimique, ainsi qu'aux différents métabolismes. Le stress en excès, qu'il soit aigu ou chronique, fait ainsi partie des accélérateurs du vieillissement. Il n'absorbe pas seulement de l'énergie, mais demande un apport supplémentaire de magnésium, de taurine et de vitamines du groupe B, sans parler des antioxydants nécessaires pour éponger le surplus de radicaux libres. Lorsque l'adrénaline passe dans le sang, elle entraîne un afflux de calcium qui déclenche de nombreuses réactions comme la contraction des muscles et des vaisseaux. L'entrée massive du calcium dans la cellule chasse le magnésium. Chaque agression fait sortir une certaine quantité de magnésium des cellules qui augmente alors dans le sang. Et plus nous perdons de magnésium, plus nous mobilisons de taurine, qui intervient pour réduire les fuites cellulaires. Mais son taux sanguin montant aussi, la taurine subit le même sort. Face à un stress, le magnésium diminue les quantités d'adrénaline sécrétées par la surrénale et freine l'entrée du calcium. Le magnésium est essentiel pour la production d'énergie. La taurine et le magnésium ont un effet calmant sur les muscles, les neurones et de nombreuses autres cellules, notamment celles du cœur. De plus, elle est capable d'épargner le magnésium en réduisant sa tendance à la fuite sous l'influence de l'adrénaline. Si les premiers troubles liés au stress et au manque de magnésium peuvent n'être que fonctionnels, ils peuvent, avec le temps, devenir organiques et se transformer en véritables maladies.

Lorsque le stress devient permanent, il devient un facteur aggravant qui donne lieu à un ensemble de pathologies neuromusculaires, neuropsychiques, cardiovasculaires, respiratoires, cutanées, allergiques...

De nombreuses études ont souligné l'intérêt du magnésium, de la taurine et des vitamines du groupe B pour aider l'organisme à mieux faire face au stress. En situation de manque, le message catécholaminergique provoque une hyperréactivité et une tendance à la contraction excessive au niveau du muscle.

Le déficit magnésien aboutit donc non seulement à une réduction des réserves énergétiques disponibles, mais à sa dissipation massive dans chaque situation de stress, y compris l'effort physique, ce qui se traduit par une fatigabilité, un manque de résistance et d'endurance. Il donne lieu à des «coups de pompe» et à un état de fatigue permanent.

La taurine, dérivée d'un acide aminé soufré, la cystéine et le magnésium assurent la préservation de l'homéostasie des cellules soumises à des stress de tous ordres :

Excès de pression osmotique, excès de calcium, manque d'oxygène, excès de molécules oxydantes, polluants divers, irradiation... La taurine améliore l'assimilation de l'oxyde de magnésium marin et du glycérophosphate de magnésium en le transformant en taurinate de magnésium très biodisponible pour les cellules. En outre, elle potentialise l'action du magnésium sur la détente et la résistance au stress.

Elle se révèle être un très bon antioxydant et intervient également dans le métabolisme des graisses.

Une grande partie des propriétés de la taurine est reliée à son effet de stabilisation des membranes cellulaires. Elle réduit le risque d'hyperexcitation cellulaire.

Par ailleurs, le magnésium contribue à réduire la sortie de la taurine des cellules sous l'effet de stress divers. Le magnésium est aussi un épargneur de taurine. Autrement dit, non seulement le magnésium et la taurine agissent en synergie pour minimiser la réaction « viscérale » par des mécanismes différents dans la gestion du stress, mais ils se préservent l'un l'autre.

L'arginine est un acide aminé qui régule la sécrétion du cortisol, médiateur du stress.

Les vitamines du groupe B occupent une place importante dans la physiologie du cerveau ; elles favorisent l'absorption du magnésium. Elles sont directement impliquées dans la synthèse des neurotransmetteurs intervenant dans le fonctionnement cérébral.

Le déficit en vitamines B6, B9 et B12, se répercute rapidement sur la capacité de synthèse de deux neurotransmetteurs, la sérotonine et le GABA, qui jouent un rôle majeur dans le contrôle de l'anxiété.

Par ailleurs, ces vitamines jouent un rôle essentiel dans la qualité des phospholipides membranaires, ce qui se répercute sur la transmission des signaux envoyés par les récepteurs sur lesquels se sont fixés les neurotransmetteurs. La vitamine B9 contribue à préserver le cerveau au cours du vieillissement.

L'extrait de graines de Griffonia simplicifolia est riche en 5-Hydroxy-Tryptophane (5 HTP), un précurseur direct de la sérotonine. Pour synthétiser ce neuromédiateur essentiel, une seule réaction, catalysée par la vitamine B6 est nécessaire. En apportant du 5 HTP, on offre ainsi à l'organisme la possibilité de produire facilement la sérotonine qui lui manque. Le 5 HTP étant très rare dans l'alimentation habituelle, on considère le mode d'action de l'extrait de Griffonia comme à la fois nutritif et curatif.

La vitamine B6 optimise la bonne absorption de la vitamine B2 avec laquelle elle contribue à contrôler le taux d'homocystéine, un marqueur de risque de pathologies cardiovasculaires et de dépression s'il est augmenté.

La vitamine B1 ou thiamine intervient dans la transmission de l'influx nerveux. Elle est indispensable à l'utilisation du glucose par le tissu nerveux en synergie avec le magnésium. Le glucose est rapidement métabolisé par le cerveau et assure la synthèse des neuromédiateurs à base d'acides aminés spécifiques et de cofacteurs.

La vitamine B3 (niacine, nicotinamide ou PP) est impliquée dans les troubles du sommeil, l'asthénie et la perte d'appétit. Elle favorise la synthèse de la sérotonine (en épargnant son précurseur, le tryptophane) et agit comme un calmant.

Le lithium présente une action régulatrice sur les sites d'action des neurotransmetteurs par interférence avec la pompe à sodium des membranes neuronales, dont il modifie la sensibilité des récepteurs. Il se substitue au sodium modifiant le potentiel de repos membranaire et l'excitabilité des membranes neuronales et musculaires d'où son action neurorégulatrice, anxiolytique et myorelaxante. Le lithium intervient sur les neurotransmetteurs et sur le métabolisme des acides aminés, des glucides, des hormones, des ions, et de l'eau.

Le lithium, potentialisé par tous ces nutriments, donne d'excellents résultats, à doses faibles dans diverses affections, telles que : les états d'instabilité émotionnelle (anxiété, angoisse, hyperémotivité), les tendances dépressives récidivantes, les insomnies des anxieux, les diminutions des facultés intellectuelles, les troubles neuro-végétatifs divers (migraines, spasmophilie, eczéma...), les syndromes musculaires douloureux par tension musculaire, les phénomènes douloureux et de rétention hydrique du syndrome prémenstruel.

Le zinc entre dans la composition de près de deux cents enzymes ; il intervient dans les plus vitales des réactions biochimiques de notre organisme. Le zinc participe à la modulation du récepteur neuronal aux acides aminés, ce qui pourrait expliquer, lors de carences sévères, certaines manifestations neuropsychiatriques : instabilité, perturbations émotionnelles, tremblements...

QUIET-FULL est un concentré de nutriments utiles à l'organisme pour participer au bon maintien de son équilibre physiologique. Les nutriments contenus dans le QUIET-FULL assurent l'adaptation rapide et harmonieuse de l'organisme face à toute situation de stress et en amoindrissent les conséquences péjoratives, telles la fatigue, l'état de tension et le mal être. QUIET-FULL apparaît donc comme le complément alimentaire idéal pour les personnes stressées ou surmenées, en les aidant à réduire leur anxiété et leur angoisse et à améliorer leur qualité de vie, leur bien être ainsi que l'humeur générale.

Composition : Glycérophosphate de Magnésium, Magnésium marin, L. Arginine, Taurine, Vitamines B1, B2, B3, B6, B9 et E, Griffonia (extrait sec), Gluconate de Lithium et Gluconate de Zinc.

Conseils d'utilisation : Prendre 2 fois 2 gélules par jour au cours des repas. En cas de crise d'anxiété ou d'angoisse, prendre 2 gélules supplémentaires.

Présentation : Boîte de 100 et boîte économique de 200 gélules végétales dosées à 509 mg.

NB : pour renforcer l'action du QUIET-FULL, si nécessaire, nous conseillons Vitamine C (cynorrhodon), Afaig (Aphanizoménon-Floque) la plus complète des algues en nutriments (2 fois 2 gélules) et faire des exercices physiques.

Lire « Aroma-Stress » aux éditions Albin Michel.

QUIET FULL Stressmanagement

Die Begriffe Stress, Beklommenheit, Angst und Depression nehmen einen immer wichtigeren Platz in unserer modernen Gesellschaft ein. Klassisch entspricht Stress allen körperlichen Reaktionen (positiven und negativen) auf eine Anpassungsanforderung. Man unterscheidet daher 2 Arten von Stress: Den für unseren Organismus nützlichen Stress (der den Antrieb, die Aktivität oder die Kreativität positiv anregt („Eustress“) und den schädlichen Stress („Disstress“). Wird das Niveau der Anspannung an die Situation angepasst, ist das nützlich. Wenn es aber nicht angepasst wird und ein Missverhältnis entsteht, erhöht das die Anspannung und führt zu körperlichen und seelischen Folgen. Ursprünglich war Stress eine vollkommen natürliche Reaktion: der Körper konnte dadurch in wenigen Sekunden alle seine Energiereserven mobilisieren, um eine Höchstleistung zu erbringen. Wird Stress gut bewältigt, ist er gesund und erhöht das Wohlbefinden sowie die Leistungsfähigkeit des Einzelnen; er ist der Garant für sein Gleichgewicht und Überleben, indem er bei Gefahr eine sofortige Reaktion sicherstellt.

Aber leider nehmen die Stressoren, die wir bewältigen müssen, immer mehr zu. Diese täglichen Attacken bringen unsere biologischen Funktionen durcheinander und brauchen unsere Energiereserven auf; das führt zu einer wahren physiologischen Katastrophe. Unser Körper wird mit Stressoren regelrecht und so intensiv bombardiert, dass sich dieser ständig im Alarmzustand befindet, und die zum Kraftholen notwendigen Entspannungsphasen immer weniger werden. Den Menschen in den sogenannten zivilisierten Ländern gelingt es nicht mehr, die notwendige Ruhe zu finden, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Dadurch werden die Menschen aggressiv, verspannt, nervös und können sich nicht mehr erholen. Unser Hormonsystem ist völlig gestört durch: 1) Hunderte chemische Produkte, wie Färbemittel, Stabilisatoren in den Nahrungsmitteln; 2) viele anregende Nahrungsmittel wie schwarzer Tee, Kaffee, kohlen säurehaltige Getränke, alkoholische Getränke, raffiniertes weißes Zucker; 3) Hunderte Schadstoffe und Stressoren aus der Umwelt. 4) die Umwälzungen des täglichen Lebens (Ereignisse in der Familie oder gefühlsmäßige Ereignisse, berufliche Ereignisse, sozialer Druck...). Der schlechte Stress führt zu einer unausgeglichene, unharmonischen, übermäßigen oder unzureichenden Anpassungsreaktion in Bezug auf die Anforderung, in deren Verlauf die Energie nicht verbraucht, sondern gespeichert wird. Das ist der „innere“ Stress. Dadurch stauen sich viele körperliche und seelisch-emotionale Aggressionen auf. Wie können wir angesichts dieser vielen Stressoren in Ruhe, Freude und unbeschwert leben, während unser zu stark beanspruchtes hormonelles System jeden Moment zu explodieren droht?

Es scheint schwierig, dem Stress zu entkommen. Wie kann man sich gegen diese Plage schützen, die unseren Alltag vergiftet? Um sich besser zu wappnen, muss man ihn zuerst besser verstehen. Bei akutem Stress kommen Adrenalin und Noradrenalin des Nebennierenmarks ins Spiel; bei chronischem Stress steigt der aus der Nebennierenrinde stammende Cortisolwert. Akuter Stress entspricht einer Aggression, die meistens heftig, körperlich oder seelisch-emotional aber zeitlich begrenzt ist. Der Körper reagiert sofort, heftig und intensiv. Das ist eine lebenswichtige Reaktion.

Chronischer Stress ist ein allgemeiner Stress, der den Organismus durcheinander bringt. Er verursacht viele, so genannte „Anpassungserkrankungen“. Er entspricht heftigen oder zumeist mäßigen Aggressionen, die aber wiederholt und zeitlich nahe beieinander liegen und eine ständige Anpassung erfordern. Diese Summe kleiner Stressoren bildet langfristig eine zu hohe Dosis, die die Widerstandsschwelle überschreitet. Er führt zur seelischen Erschöpfung und zunehmenden Beeinträchtigung der Drüsen, die für die sogenannten Anpassungserkrankungen verantwortlich sind. Ob der Stress nun akut oder chronisch ist, die Reaktion des Organismus ist biologischer, physischer und emotioneller Art und wirkt sich auf das biochemische Gleichgewicht und auf verschiedene Stoffwechselfvorgänge aus. Übermäßiger akuter oder chronischer Stress beschleunigt auch den Alterungsprozess. Er entzieht nicht nur Energie, sondern fordert eine zusätzliche Zufuhr von Magnesium, Taurin und Vitaminen der Gruppe B, ganz zu schweigen von den notwendigen Antioxidantien zum Aufsaugen der zu großen Anzahl freier Radikale. Wenn Adrenalin in das Blut kommt, bewirkt es eine Kalziumzufuhr, die viele Reaktionen auslöst, wie die Kontraktion von Muskeln und Gefäßen. Das massive Eindringen von Kalzium in die Zelle verdrängt das Magnesium. Jeder Angriff vertreibt eine bestimmte Menge Magnesium aus den Zellen, das dann im Blut vermehrt vorhanden ist. Je mehr Magnesium wir verlieren, umso mehr Taurin mobilisieren wir, das zur Senkung der Zellflucht beiträgt. Da aber sein Blutspiegel ebenfalls steigt, erleidet Taurin dasselbe Schicksal. Bei Stress verringert Magnesium die von der Nebenniere ausgeschiedene Adrenalinmenge und hemmt das Eindringen von Kalzium. Magnesium ist für die Energieproduktion wesentlich. Taurin und Magnesium haben eine beruhigende Wirkung auf Muskeln, Nervenzellen und viele andere Zellen, besonders jene des Herzens. Außerdem ist es in der Lage, Magnesium zu sparen, indem es seine Flucht tendenz unter Einfluss von Adrenalin reduziert. Wenn die ersten Störungen in Zusammenhang mit Stress und Magnesiummangel auftreten, können sie nur funktionell sein, werden aber mit der Zeit organisch und verwandeln sich in echte Krankheiten.

Wird Stress zum Dauerzustand, wird er ein schwerwiegender Faktor, der zu vielen neuromuskulären, neuropsychischen, kardiovaskulären, Atemwegs-, Haut-, allergischen Krankheiten usw. führt. Was sind nun die notwendigen Nährstoffe zum Stressmanagement? Zahlreiche Studien haben die Bedeutung von Magnesium, Taurin und den Vitaminen der Gruppe B als Hilfe für den Körper hervorgehoben, um besser mit Stress fertig zu werden. Bei einem Mangelzustand führt die katecholaminergene Botschaft zu einer Überreaktion und der Tendenz einer übermäßigen Muskelkontraktion.

Der Magnesiummangel führt daher nicht nur zu einer Verringerung der verfügbaren Energiereserven, sondern auch zu dessen massiven Verlust in jeder Stresssituation. Diese körperliche Anstrengung äußert sich in Abgeschlagenheit, mangelnder Abwehrkraft und Ausdauer. Sie gibt stoßartig Energie ab und bewirkt einen dauernden Müdigkeitszustand.

Taurin, das Derivat einer schwefelhaltigen Aminosäure, Cystein und Magnesium sorgen für die Aufrechterhaltung der Homeostase der Zellen, die Stress jeder Art ausgesetzt sind:

Zu hoher osmotischer Druck, Kalziumüberschuss, Sauerstoffmangel, zu viele oxidierende Moleküle, verschiedene Schadstoffe, Strahlung... Taurin verbessert die Aufnahme von Magnesiumoxid aus dem Meer und von Magnesiumglycerophosphat, indem es dieses in Magnesiumtaurinat umwandelt, das für die Zellen biologisch gut verfügbar ist. Außerdem verstärkt es die Wirkung von Magnesium auf die Entspannung und Stressresistenz.

Es erweist sich als sehr gutes Antioxidans und beeinflusst auch den Fettstoffwechsel.

Der Großteil der Eigenschaften von Taurin hängt mit seiner stabilisierenden Wirkung auf die Zellmembranen. Diese senkt das Risiko der zellulären Übererregung.

Überdies trägt Magnesium dazu bei, zu verhindern, dass Taurin unter Einwirkung verschiedener Stressoren aus den Zellen verschwindet. Magnesium ist auch ein Taurinsparer. Anders gesagt, nicht nur Magnesium und Taurin wirken gemeinsam, um die „viszerale“ Reaktion durch andere Mechanismen im Stressmanagement zu minimieren, sondern sie schützen einander gegenseitig.

Arginin ist eine Aminosäure, die die Ausscheidung von Cortisol regelt, das ein Stressmediator ist.

Die Vitamine der Gruppe B nehmen einen wichtigen Platz in der Gehirnphysiologie ein; sie fördern die Magnesiumaufnahme. Sie sind direkt an der Synthese der Neurotransmitter beteiligt, die die Gehirnfunktionen steuern.

Ein Mangel an Vitamin B6, B9 und B12 wirkt sich schnell auf die Synthesekapazität zweier Neurotransmitter aus, dem Serotonin und dem GABA, die eine große Rolle bei der Angststeuerung spielen.

Überdies spielen diese Vitamine eine wichtige Rolle für die Qualität der Membranphospholipide, was sich auf die Signalübertragung auswirkt, die von den Rezeptoren gesendet werden, auf denen sich die Neurotransmitter angesiedelt haben. Vitamin B9 schützt das Gehirn im Alterungsprozess.

Der Extrakt aus Körnern der *Griffonia simplicifolia* ist reich an 5-Hydroxy-Tryptophan (5 HTP), einem direkten Vorläufer von Serotonin. Zur Synthetisierung dieses wichtigen Neurotransmitters ist nur eine Reaktion, die durch Vitamin B6 katalysiert wird, erforderlich. Durch die Zufuhr von 5 HTP geben wir dem Organismus die Möglichkeit, das ihm fehlende Serotonin problemlos zu produzieren. Da 5 HTP in der normalen Ernährung sehr selten vorkommt, wirkt der Griffonia-Extrakt sowohl als Nahrungsergänzung als auch als Therapie.

Vitamin B6 optimiert die richtige Absorption von Vitamin B, womit es zur Steuerung des Homocysteinwertes beiträgt, der im Falle seiner Erhöhung ein Risikomarker für kardiovaskuläre Krankheiten und Depressionen ist.

Vitamin B1 oder Thiamin ist an der Reizweiterleitung beteiligt. Es ist unbedingt notwendig, damit das Nervengewebe gemeinsam mit Magnesium die Glukose nutzen kann. Glukose wird vom Gehirn schnell verstoffwechselt und sorgt für die Synthese der Neurotransmitter auf Basis spezifischer Aminosäuren und Cofaktoren.

Vitamin B3 (Niacin, Nicotinamid oder PP) steht in Zusammenhang mit Schlafstörungen, Schwäche und Appetitlosigkeit. Es begünstigt die Serotoninsynthese (indem es seinen Vorläufer, das Tryptophan, verschont) und wirkt beruhigend.

Lithium wirkt durch Interferenz mit der Natriumpumpe der Nervenmembranen, wo sie die Sensibilität der Rezeptoren verändert, regulierend an den Stellen der Neurotransmitterwirkung. Es ersetzt das Natrium und ändert dadurch das Ruhepotential der Membran und die Reizbarkeit der Nerven- und Muskelmembranen, was die Ursache für seine nervenregulierende, angstlösende und muskelentspannende Wirkung ist.

Lithium beeinflusst die Neurotransmitter und den Stoffwechsel von Aminosäuren, Kohlenhydraten, Hormonen, Ionen und Wasser.

Das durch alle diese Nährstoffe verstärkte Lithium sorgt in geringer Dosis bei verschiedenen Leiden für ausgezeichnete Ergebnisse, z.B. bei: Zuständen emotionaler Instabilität (Beklommenheit, Angst, Überempfindlichkeit), wiederholter depressiver Neigung, Schlaflosigkeit wegen Angst, Verringerung der intellektuellen Fähigkeiten, verschiedene neurovegetative Störungen (Migräne, Hyperventilation, Ekzeme...), schmerzhafte Muskelsyndrome durch Muskelverspannungen, Schmerzen und Wasseransammlungen bei prämenstruellem Syndrom.

Zink spielt bei der Zusammensetzung von fast zweihundert Enzymen eine Rolle; es ist an den vitalsten biochemischen Reaktionen unseres Organismus beteiligt. Zink ist an der Modulation des Nervenrezeptors an den Aminosäuren beteiligt, was bei schweren Mangelzuständen bestimmte neuropsychiatrische Manifestationen erklären könnte: Instabilität, emotionelle Störungen, Zittern...

QUIET-FULL ist ein Konzentrat nützlicher Nährstoffe, die dem Organismus dabei helfen, sein physiologisches Gleichgewicht aufrecht zu erhalten. Die in QUIET-FULL enthaltenen Nährstoffe sorgen für eine schnelle, harmonische Anpassung des Organismus an alle Stresssituationen und verringern die negativen Folgen, wie Müdigkeit, Spannungszustände und Unwohlsein. QUIET-FULL scheint daher das ideale Nahrungsergänzungsmittel für gestresste oder überlastete Menschen, indem es ihnen hilft, ihre Anspannung und Angst zu verringern und ihre Lebensqualität, ihr Wohlbefinden sowie ihre allgemeine Stimmung zu verbessern.

Zusammensetzung : Magnesiumglycerophosphat, Meeresmagnesium, L. Arginin, Taurin, Vitamin B1, B2, B3, B6, B9 und E, Griffonia (Trockenextrakt), Lithiumglukonat und Zinkglukonat.

Anwendungshinweise : 2 Mal 2 Kapseln täglich während der Mahlzeiten einnehmen. Bei Auftreten einer Angststörung oder Panikattacke 2 zusätzliche Kapseln einnehmen.

Präsentation : Schachtel mit 100 und Sparpackung mit 200 Pflanzenkapseln à 509 mg.

ANM.: Zur Unterstützung der Wirkung von QUIET-FULL empfehlen wir ggf. Vitamin C (Hagebutte), Afalg (Aphanizomenon-Flozocae), die nährstoffreichste Alge (2 Mal 2 Kapseln) und körperliche Betätigung.

Lesen Sie "Aroma-Stress" vom Verlag Albin Michel.

QUIET FULL Stress Management

Problems of stress, anxiety, angst and depression are playing an increasingly important role in modern society. Traditionally, stress relates to all bodily reactions, both positive and negative, to a need to adapt. Two types of stress can be distinguished: Stress that is beneficial for our body, that positively stimulates our energy, activity, and creativity, is "eustress" and harmful stress is called "dystress". In English, "distress", is a bit of a play on words originally meaning "un-stress". If the tension level is suitable to the situation, then it is beneficial. If, instead, it is not suitable, disproportionate, it will cause even more tension leading to physiological and psychological consequences. Originally, stress was quite a natural reaction. It allowed the body to instantly mobilise all its energy reserves to provide an extra effort. When stress is well managed, it is beneficial and improves the well-being and competitiveness of the individual and is the guarantor of a healthy equilibrium and to one's survival by ensuring an immediate response to any danger.

But unfortunately, the stressors that we have to continually deal with are becoming more numerous. These daily attacks interfere with our biological functions and exhaust our energy reserves; it is truly a physiological catastrophe. Our body is subjected to a veritable bombardment of stressors so close together that it is constantly on alert, and thus the relaxing moments needed to replenish one's strength are increasingly rare. It has become impossible for people living in so-called civilized countries to find the necessary calm to rebalance themselves. You wind up with an aggressive, tense, and nervous population totally unable to relax. Our hormonal system has been completely compromised by: 1) Hundreds of chemicals such as food colourings and stabilizers present in our diet. 2) All food stimulants such as black tea, coffee, carbonated soft drinks, alcoholic beverages, and refined white sugar. 3) Hundreds of environmental pollutants and stressors. 4) The upheavals of daily life, for instance, family or sentimental happenings, professional events, and social pressure. Bad stress causes an unbalanced, inharmonious, excessive or insufficient adaptation response in relation to the demand and during which energy is not consumed, it is stored. This is "backwards" stress. It results from an accumulation of too many physical and psycho-emotional attacks. In the presence of all these stressors, how can we live in peace, joy, and serenity while our overworked hormonal system could explode just about any time?

It would seem rather difficult to escape from stress. How can we protect ourselves from this scourge that plagues our daily lives? To learn how to control it, you must first better understand it. During acute stress, adrenaline and noradrenaline from the adrenal medulla come into play; during chronic stress, the level of cortisol, from the adrenal cortex, increases. Acute stress amounts to an aggression, often quite violent, physical or psycho-emotional, but limited in its duration. The body's response is immediate, violent and intense. This is a survival response.

Chronic stress is a general stress that disrupts the body. It is the cause of many so-called "adaptation" diseases. This corresponds to violent or more often moderate attacks that keep coming one after another, requiring permanent adaptation. This accumulation of small stress over the long-run turns into an overall total dose exceeding the threshold of one's resistance. It leads to progressive psychological and glandular burnout responsible for the so-called adaptation diseases. Whether the stress is acute or chronic, the body's response will be biological, physical, and emotional and have an impact on one's biochemical balance, as well as on the different metabolisms. Excess stress, whether acute or chronic, thus makes up part of the aging accelerators. It not only robs energy, but requires the additional intake of magnesium, taurine and B vitamins, not to mention the antioxidants necessary to soak up the excess free radicals. When adrenaline enters the bloodstream, it causes an influx of calcium that triggers several reactions such as muscle and blood vessel contractions. The massive influx of calcium into the cells flushes out the magnesium. Each aggression forces a certain amount of magnesium out of the cells into the bloodstream. And the more magnesium we lose, the more taurine becomes mobilized to reduce cell leakage. However, its level in the blood increases as well, hence taurine suffers the same fate. Confronted with stress, magnesium decreases the amount of adrenaline secreted by the adrenal gland and inhibits the entry of calcium. Magnesium is essential for energy production. Taurine and magnesium have a calming effect on muscles, neurons and many other cells, especially those of the heart. In addition, it can save magnesium loss by reducing its tendency to escape under the influence of adrenaline. If the first signs of disorders related to stress and a lack of magnesium are only functional, they can, over time, become organic and transform themselves into real diseases.

When stress becomes permanent, it turns into an aggravating factor that gives rise to a set of neuromuscular, neuropsychiatric, cardiovascular, respiratory, skin, and allergic pathologies... .

Numerous studies have emphasised the value of magnesium, taurine and B vitamins to help the body cope with stress. When experiencing a lack, a catecholaminergic signal causes hyperactivity and a tendency to excessively contract muscles.

Magnesium deficiency results, therefore, not only from a loss of available energy reserves, but also from massive dissipation under stressful situations, including physical stress, which results in fatigue, and a lack of strength and endurance. It gives rise to "energy lows" and a constant state of fatigue.

Taurine, derived from sulphuric amino acid, cysteine and magnesium, ensures the preservation of cells' homeostasis subjected to all kinds of stress:

Excess osmotic pressure, excess calcium, lack of oxygen, an excess of oxidising molecules, various pollutants, and radiation. Taurine improves the absorption of marine magnesium oxide and magnesium glycerophosphate by turning it into magnesium taurinate which is highly bioavailable to cells. In addition, it increases magnesium's action towards relaxation and stress resistance.

It has proven to be a very good antioxidant that is also involved in the metabolism of fats.

Many of taurine's properties are related to its stabilizing effect on cell membranes. It reduces the risk of cellular hyper-excitation.

Moreover, magnesium contributes to preventing taurine from leaving cells as a result of various stresses. Magnesium also helps to preserve taurine. In other words, not only do magnesium and taurine work together synergistically to reduce the "visceral" response by different mechanisms of stress management, but they preserve one another as well.

Arginine is an amino acid that regulates the secretion of cortisol, a stress mediator.

The B group vitamins play an important role in the brain's physiology as they favour the absorption of magnesium. They are directly engaged in the neurotransmitter synthesis involved in brain function.

Vitamin B6, B9 and B12 deficiency rapidly impacts the ability to synthesize the neurotransmitters serotonin and GABA, which play a major role in controlling anxiety.

In addition, these vitamins play a vital role in the quality of the membrane phospholipids, which affect the transmission of signals sent by the receptors on which the neurotransmitters are fixed. Vitamin B9 helps protect the brain during the aging process.

Griffonia simplicifolia seed extract is rich in 5-Hydroxy-Tryptophan (5-HTP), a direct precursor of serotonin. In order to synthesize this vital neurotransmitter, a single catalysing reaction by vitamin B6 is required. Providing 5-HTP gives the body the ability to easily generate the serotonin it lacks. As 5-HTP is very rare in one's usual diet, we consider Griffonia extract's mode of action as both nutritious and healing.

Vitamin B6 optimises the proper absorption of vitamin B2 with which it helps in controlling homocysteine levels, which indicate the risk level of cardiovascular disease and depression if it increases.

Vitamin B1 or thiamine acts on the transmission of nerve impulses. It is essential for the use of glucose by the nervous tissue in synergy with magnesium. Glucose is rapidly metabolised by the brain, and this ensures the synthesis of the neurotransmitters based on specific amino acid and cofactors.

Vitamin B3 (niacin, nicotinamide or PP) is involved in sleeping disorders, asthenia and loss of appetite. It promotes serotonin synthesis by sparing tryptophan its precursor and acts as a sedative.

Lithium has a regulating effect on the neurotransmitters' active areas by interfering with the sodium pump of the neural membranes, for which it alters the receptors' sensitivity. It replaces sodium modifying the membrane's resting potential and the excitability of the neural and muscle membranes, hence its neuro regulatory, anxiolytic and muscle relaxant action.

Lithium operates on neurotransmitters and on the metabolism of amino acids, carbohydrates, hormones, ions, and water.

Lithium, enhanced by all these nutrients, gives excellent results at low doses for many conditions, such as: states of emotional instability (anxiety and hyper-activity), recurrent depressive tendencies, insomnia anxiety, loss of intellectual faculties, various neuro-vegetative disorders (headaches, spasmodophilia, and eczema), sore muscle tension, painful phenomena and premenstrual fluid retention syndrome. Zinc is a component of nearly two hundred enzymes. It intervenes in our bodies' most vital biochemical reactions. Zinc is involved in the modulation of amino acid neuronal receptors, which may explain, in severe deficiencies, certain neuropsychiatric occurrences: instability, emotional disturbances, and tremors.

QUIET-FULL is a concentration of useful nutrients for the body, participating in the proper maintenance of its physiological balance. The nutrients in QUIET-FULL ensure the timely and smooth adaptation of the organism when confronting any stressful situation and diminishing the derogatory implications, such as fatigue, the state of tension and discomfort. QUIET-FULL would appear to be the ideal food supplement for those who are stressed or overworked, helping them reduce their anxiety and improve their quality of life, well-being and overall good humour.

Composition : Magnesium glycerophosphate, Marine magnesium, L. Arginine, Taurine, Vitamin B1, B2, B3, B6, B9 and E, Griffonia (dry extract), Lithium gluconate and Zinc gluconate.

Recommendations for use : Take 2 capsules 2 times daily with meals. In case of an anxiety attack, take 2 extra capsules.

Presentation : Box of 100 capsules and an economic box of 200 vegetable capsules of 509 mg.

NB : for enhance QUIET-FULL's action, if necessary, we recommend vitamin C (rose hips), Afaig (Aphanizomenon-Flos-Aquae) the most nutrient complete alga (2 times 2 capsules) and do physical exercises.

Read "Aroma-Stress" published by Albin Michel.