



*Complement alimentari ideal per als estats d'ansietat, nerviosisme, tristesa.*

### DESCRIPCIÓ

La tristesa, el dolor, l'alegria formen part de la vida diària. De vegades, però, aquests sentiments es poden prolongar en el temps o fer-se més intensos del normal, i en aquest cas ja no estem parlant d'un tipus d'afecte, sinó d'una malaltia. En el cas de la tristesa, si aquesta es fa més intensa o duradora, parlarem de depressió, que es manifesta com una alteració dels sentiments de vitalitat (tristesa, angoixa, desesperació, desconsol i pessimisme), minusvalidesa personal i sentiment d'impotència per a obrar i pensar amb una disminució de l'activitat física.

Els **estats d'ansietat** són combinacions variades de manifestacions físiques i mentals d'ansietat, no atribuïbles a un perill real, que es presenten en forma de crisi (crisi d'angoixa) o com un estat persistent. L'ansietat és un fenomen fonamentalment psíquic amb un sentiment de malestar interior. A l' **angoixa** , predominen els components somàtics amb sensació de perill, d'amenaça o fins i tot de mort imminent, constricció física i opressió toràcica. Hi ha aquí a més del fenomen psíquic, alteracions somàtiques.

### Propietats

**Garum:** Autolisat de vísceres de peix. Ric en àcids grassos poliinsaturats de la sèrie omega-3, vitamina E, seleni, aminoàcids i pèptids petits, que constitueixen un complex antioxidant a les membranes cel·lulars, com a protecció dels àcids grassos poliinsaturats.

**Valeriana:** Tenen acció sedant i inductora del son en inhibir el catabolisme del GABA que actua com un fre sobre els neurotransmissors excitants que porten a l'ansietat.

**Pasiflora:** Posseeix una acció ansiolítica, espasmolítica i tranquil·litzant. A més, és miorelaxant.

**Vitamina B3 o niacina:** Intervé en la síntesi de determinats neurotransmissors, entre ells la serotonina.

**Vitamina B5 o àcid pantotènic:** És activa en la formació del neurotransmissor acetilcolina, que s'hagi implicat en certs quadres de depressió i ansietat. L'àcid pantotènic millora la capacitat per resistir l'estrès perquè augmenta i estimula el funcionament de les suprarenals.

**Crocus sativus:** En els diferents assaigs clínics realitzats amb l'extracte del pistil de Crocus sativus, per valorar-ne l'eficàcia, s'ha evidenciat que la seva eficàcia és superior al placebo i és igual d'efectiu que la



## Kalmium 60 Comp

EAN: 8436029341428    FABRICANTE: VITAL 2000



fluoxetina i la imipramina.

### Composició per comprimits

- 150 mg de safrà (*Crocus sativus*).
- 150 mg d'extracte sec 5:1 de valeriana.
- 150 mg d'extracte sec 5:1 de passiflora.
- 5 mg de vitamina B6.
- 2 mg de vitamina B5.
- 70 mg d'autolissat de peix (*Garum*).

### Utilització

Prendre de 1 a 2 comprimits al dia abans dels àpats.

