

# ANSIOMED<sup>®</sup>

## RELAX

Complemento alimenticio para ayudar a gestionar el estrés diario, reducir la tensión mental y nerviosa y aliviar la sobrecarga emocional, favoreciendo un estado de calma y bienestar sin provocar somnolencia ni afectar al rendimiento diario.

### Está dirigido a personas con:

- Tensión física
- Sensación de nervios continuos
- Personas que somatizan el estrés mediante tensión muscular, molestias cervicales o bruxismo.
- Personas que necesita relajación y equilibrio emocional sin comprometer la concentración ni la actividad diaria.

### Ingredientes activos y beneficios

- **Ashwagandha (*Withania somnifera*):** Adaptógeno que reduce los niveles de cortisol y mejora la tolerancia al estrés. Favorece el equilibrio mental y emocional.
- **Aceite esencial de lavanda:** Efecto calmante sobre el sistema nervioso. Favorece la estabilidad emocional y la relajación, sin efecto sedante.
- **Magnesio** (bisglicinato + óxido): Disminuye la excitabilidad nerviosa y muscular y ayuda a la función psicológica
- **Vitamina B6:** Contribuye a la función psicológica normal y al correcto funcionamiento del sistema nervioso.

### Modo de empleo y presentación

**Dosis recomendada:** 2 comprimidos al día.

**Presentación:** Envase con 45 comprimidos.

### Advertencias

- No recomendado en embarazo, lactancia ni en menores de 12 años.
- Mantener fuera del alcance de los niños.
- No superar la dosis recomendada.
- Los complementos alimenticios no sustituyen una dieta equilibrada.

| Información nutricional por 2 comprimidos |          |      |
|-------------------------------------------|----------|------|
| Ingredientes                              | Cantidad | VRN* |
| Ashwagandha                               | 120 mg   |      |
| Aceite esencial de lavanda                | 80 mg    |      |
| Vitamina B6                               | 1,4 mg   | 100% |
| Magnesio                                  | 112 mg   | 30%  |



## BIBLIOGRAFÍA

1. Yoo O, Park SA. **Anxiety-reducing effects of lavender essential oil inhalation: a systematic review.** Healthcare (Basel). 2023;11(22):2978. doi:10.3390/healthcare11222978
2. Donelli D, Antonelli M, Bellinazzi C, Gensini GF, Firenzuoli F. **Effects of lavender on anxiety: A systematic review and meta-analysis.** Phytomedicine. 2019;65:153099. doi:10.1016/j.phymed.2019.153099
3. Haramshahi M, Babaie S, Shahnazi M, Kafil B, Farshbaf-Khalili A, Naghdi M. **The efficacy of oral *Lavandula angustifolia* Mill. essential oil on menopausal symptoms, serum lipid profile, and cortisol concentration in postmenopausal women: A triple-blind, randomized, controlled trial.** Complement Ther Med. 2024;82:103050. doi:10.1016/j.ctim.2024.103050
4. Firoozeei TS, Feizi A, Rezaeizadeh H, Zargaran A, Roohafza HR, Karimi M. **The antidepressant effects of lavender (*Lavandula angustifolia* Mill.): A systematic review and meta-analysis of randomized controlled clinical trials.** Complement Ther Med. 2021;59:102679. doi:10.1016/j.ctim.2021.102679
5. Ghavami T, Kazeminia M, Rajati F. **The effect of lavender on stress in individuals: A systematic review and meta-analysis.** Complement Ther Med. 2022;68:102832. doi:10.1016/j.ctim.2022.102832
6. Velasco-Rodríguez R, Pérez-Hernández MG, Maturano-Melgoza JA, Hilerio-López ÁG, Monroy-Rojas A, Arana-Gómez B, Vásquez C. **The effect of aromatherapy with lavender (*Lavandula angustifolia*) on serum melatonin levels.** Complement Ther Med. 2019;47:102208. doi:10.1016/j.ctim.2019.102208
7. Silva LCMAS, Mendes FCO, Teixeira FC, Fernandes TEL, Ribeiro KRB, Leal KCS, Dantas DV, Dantas RAN. **Use of *Lavandula angustifolia* essential oil as a complementary therapy in adult health care: A scoping review.** Heliyon. 2023;9(5):e15446. doi:10.1016/j.heliyon.2023.e15446  
nición médica de adultos: una revisión exploratoria
8. Kirkland AE, Sarlo GL, Holton KF. **The role of magnesium in neurological disorders.** Nutrients. 2018;10(6):730. doi:10.3390/nu10060730
9. Rawji A, Peltier MR, Mourtzanakis K, Awan S, Rana J, Pothen NJ, Afzal S. **Examining the effects of supplemental magnesium on self-reported anxiety and sleep quality: a systematic review.** Cureus. 2024;16(4):e59317.
10. Noah L, Dye L, Bois de Fer B, Mazur A, Pickering G, Pouteau E. **Effect of magnesium and vitamin B6 supplementation on mental health and quality of life in stressed healthy adults.** Stress Health. 2021;37(5):1000–1009. doi:10.1002/smi.3051
11. Boyle NB, Lawton C, Dye L. **The effects of magnesium supplementation on subjective anxiety and stress—a systematic review.** Nutrients. 2017;9(5):429. doi:10.3390/nu905042

## BIBLIOGRAFÍA

12. Lopresti AL, Smith SJ, Malvi H, Kodgule R. **An investigation into the stress-relieving and pharmacological actions of an ashwagandha extract: a randomized, double-blind, placebo-controlled study.** *Medicine (Baltimore)*. 2019;98(37):e17186. doi:10.1097/MD.00000000000017186
13. Chandrasekhar K, Kapoor J, Anishetty S. **A prospective, randomized double-blind, placebo-controlled study of safety and efficacy of a high-concentration full-spectrum extract of Ashwagandha root in reducing stress and anxiety.** *Indian J Psychol Med.* 2012;34(3):255–262. doi:10.4103/0253-7176.106022
14. Salve J, Pate S, Debnath K, Langade D. **Adaptogenic and anxiolytic effects of Ashwagandha root extract in healthy adults: a randomized, double-blind, placebo-controlled clinical study.** *Cureus*. 2019;11(12):e6466. doi:10.7759/cureus.6466
15. Arumugam V, et al. **Effects of Ashwagandha (Withania somnifera) on stress and anxiety: a systematic review and meta-analysis.** *Explore (NY)*. 2024;20(6):103062. doi:10.1016/j.explore.2024.103062
16. Koulivand PH, Ghadiri MK, Gorji A. **Lavender and the nervous system.** *Evid Based Complement Alternat Med*. 2013;2013:681304. doi:10.1155/2013/681304