

Mood Support SAP

Formulation scientifique pour l'équilibre de l'humeur

Les troubles de l'humeur tels que la dépression et l'anxiété sont devenus de plus en plus courants. Divers facteurs peuvent contribuer aux déséquilibres de l'humeur, tels que les facteurs alimentaires et environnementaux, l'âge, la profession, ainsi que les maladies et chirurgies antérieures. Bien que des médicaments anxiolytiques, des antidépresseurs et des sédatifs sont disponibles pour ces affections en médecine allopathique, ces médicaments sont associés à des effets secondaires moins souhaitables. Une approche thérapeutique naturelle est donc préférée. Plusieurs herbes ont été utilisées en médecine traditionnelle pour le traitement de troubles courants tels que l'insomnie et l'anxiété. Récemment, ces herbes ont été étudiées cliniquement pour leur efficacité thérapeutique et la détermination de la dose.

Mood Support SAP est une formulation synergique de plantes botaniques basées sur des preuves qui peuvent aider à promouvoir l'équilibre de l'humeur et à soulager les troubles du sommeil. **Mood Support SAP** peut aider à soulager la nervosité et l'anxiété en suscitant des courants GABA dans les neurones de l'hippocampe. **Mood Support SAP** aide à promouvoir la qualité du sommeil.

INGRÉDIENTS ACTIFS

Chaque capsule végétale contient :

| | |
|---|--------|
| Extrait hydroalcoolique 8:1 de haut de pousses de millepertuis (<i>Hypericum perforatum</i>), 0,1 % d'hypericine | 120 mg |
| Extrait de passiflore (<i>Passiflora incarnata</i>), 4,0 % de flavonoïdes | 56 mg |
| Extrait de racine de valériane (<i>Valeriana officinalis</i>), 0,8 % d'acide valérienique | 64 mg |
| Racine de valériane (<i>Valeriana officinalis</i>) | 220 mg |

Autres ingrédients: Stéarate de magnésium végétal et dioxyde de silicium dans une capsule végétale composée de gomme de glucides végétale et d'eau purifiée.

· **Ne contient pas :** Gluten, soja, blé, œufs, produits laitiers, levure, agrumes, agents de conservation, arôme et colorant artificiels, amidon, ou sucre.

Ce produit est sans OGM.

Mood Support SAP contient 90 capsules par bouteille.

DIRECTIVES D'UTILISATION

Adultes : Prendre 1 capsule deux fois par jour ou tel qu'indiqué par votre praticien de soins de santé.

Pour plus de bénéfices : Prendre 1 capsule deux fois par jour de **Mood Support SAP** en combinaison avec 1 softgel de **Lavendar SAP** quotidiennement avec de la nourriture. Consulter un praticien de soins de santé pour tout usage au-delà de 18 semaines. Utiliser pour un minimum de 1 semaine avant de constater les bienfaits.

INDICATIONS

- **Mood Support SAP** peut aider à promouvoir l'équilibre sain de l'humeur
- **Mood Support SAP** peut aider à soulager les troubles du sommeil associés au déséquilibre de l'humeur
- **Mood Support SAP** aide à soulager l'anxiété et a un effet calmant et sédatif
- **Mood Support SAP** aide à soulager les symptômes de la ménopause et améliore la tolérance au glucose
- **Mood Support SAP** peut aider à soulager les symptômes induits par l'anxiété tels que les palpitations cardiaques

PRÉCAUTIONS ET AVERTISSEMENTS

Consulter un praticien de soins de santé avant d'utiliser si vous êtes enceinte ou allaitez. Consulter un praticien de soins de santé si les symptômes persistent ou s'aggravent. La consommation d'alcool, d'autres médicaments, ou de produits de santé naturels ayant des propriétés sédatives n'est pas recommandée. Consulter un praticien de soins de santé avant d'utiliser si vous prenez des médicaments anxiolytiques, des médicaments pour les convulsions, des antihistaminiques, des bronchodilatateurs, des relaxants musculaires, ou des opiacés. **Aide au sommeil :** Consulter un praticien de soins de santé si l'insomnie persiste continuellement pendant plus de 3 semaines (insomnie chronique).

Contreindications : Éviter l'exposition prolongée à la lumière du soleil ou aux rayons ultraviolets (UV), ou la thérapie aux UV. Ne pas utiliser si vous prenez des médicaments anticancéreux, anticoagulants, antidépresseurs [ex. inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (ISRS)], des agents anti-VIH, des médicaments cardiovasculaires, des immunosuppresseurs, ou des contraceptifs.

Effets indésirables connus : Une hypersensibilité, telle qu'une allergie, peut se produire; auquel cas, cesser d'utiliser. Certaines personnes peuvent éprouver de la somnolence, des troubles gastro-intestinaux légers, des nausées, de l'agitation, ou des maux de tête. Faire preuve de prudence en cas d'utilisation de machinerie lourde, de conduite d'un véhicule à moteur, ou d'implication dans des activités nécessitant une vigilance mentale dans les 2 heures suivant la consommation

PURETÉ, PROPRIÉTÉ, ET STABILITÉ

Tous les ingrédients énumérés pour chaque lot de **Mood Support SAP** ont été validés par un laboratoire externe certifié ISO 17025 pour leur identité, leur puissance, et leur pureté.



Panel-conseil scientifique (PCS) :
recherche nutraceutique ajoutée
pour atteindre une meilleure santé



351, Rue Joseph-Carrier, Vaudreuil-Dorion (Québec), J7V 5V5
Tél. 1 866 510 3123 • Téléc. 1 866 510 3130 • nfh.ca

Selon l'Organisation mondiale de la santé, la dépression est une maladie courante affectant les personnes de tous âges, avec plus de 300 millions de personnes souffrant de dépression en 2017.^[1] Entre 1990 et 2013, une augmentation de près de 50% du nombre de personnes souffrant de dépression et d'anxiété a été observée, et 30% de la charge mondiale de morbidité non fatale est attribuée aux troubles mentaux.^[2] Bien que la thérapie cognitivo-comportementale soit utilisée dans le traitement des troubles mentaux, la thérapie orale comprend principalement des déprimeurs chimiques, des hypnotiques et des anxiolytiques. Ces traitements sont cependant accompagnés d'autres effets secondaires et complications.^[3] Par conséquent, les extraits de plantes nutraceutiques ont suscité une attention croissante dans le traitement et la gestion de la dépression, des déséquilibres d'humeur, de l'anxiété et des troubles du sommeil.

NUTRACEUTIQUES DANS LA GESTION DU STRESS ET DE L'INSOMNIE

Millepertuis (*Hypericum perforatum*)

Plusieurs études ont élucidé l'impact du millepertuis (*Hypericum perforatum*) sur l'amélioration de l'humeur et la dépression. Une étude prospective non interventionnelle chez 1300 patients a montré que l'administration de 600 mg de millepertuis une fois par jour pendant 8 à 10 semaines réduisait de 50% les symptômes de la dépression sur l'échelle de dépression de Hamilton.^[4] Des résultats similaires ont été observés dans une étude d'observation avec 1541 participants qui ont montré des symptômes réduits de dépression et ont montré des évaluations cliniques améliorées après 12 semaines.^[5] Des essais cliniques ont confirmé ces résultats. Dans un essai randomisé de 8 semaines à double insu, contrôlé par placebo et réunissant 200 patients souffrant de dépression atypique, et qui ont pris 600 mg / jour d'extrait de millepertuis ont montré une amélioration significative de l'échelle de dépression par rapport au traitement placebo.^[6] Le traitement antidépresseur pour la réactivité au stress chez les patients atteints du syndrome du côlon irritable avec 300 mg d'extrait de millepertuis trois fois par jour pendant 8 semaines a montré une amélioration significative de la réactivité au stress du système nerveux autonome, observée chez 30 femmes diagnostiquées avec le syndrome du côlon irritable.^[7] L'extrait de millepertuis peut également avoir d'autres avantages tels que l'atténuation des symptômes de la ménopause et l'amélioration de la tolérance au glucose.^[8,9]

Des études récentes ont utilisé un extrait hydroalcoolique de millepertuis, qui a montré son efficacité avec des symptômes de dépression. Dans un essai contrôlé à double insu, randomisé et contrôlé contre placebo, 186 patients ont reçu 300 mg d'extrait hydroalcoolique de millepertuis trois fois par jour pendant 6 semaines. Les patients ayant reçu le traitement ont montré des scores plus faibles de dépression et de symptômes liés à la dépression par rapport au placebo.^[10] Une autre étude s'est penchée sur un extrait de millepertuis stabilisé avec un rapport médicamenteux/extrait de 3-7: 1. L'extrait a montré une diminution significative des scores de dépression par rapport à l'administration de l'antidépresseur paroxétine, avec une dose de 300 mg trois fois par jour pendant 6 semaines, dans une étude menée avec 64 participants.^[11]

Passiflore (*Passiflora incarnata*)

Les avantages de l'extrait de passiflore en tant qu'anxiolytique sont bien documentés, et de récents essais cliniques ont ajouté des preuves supplémentaires à ces allégations. Des études suggèrent que des extraits de Passiflore peuvent provoquer des courants GABA dans les neurones de l'hippocampe et montrer des effets anxiogènes et anticonvulsivants.^[12] L'extrait de passiflore a été récemment testé pour la gestion de l'anxiété avant l'administration de l'anesthésie rachidienne. Dans un essai avec 60 participants prévu pour l'anesthésie rachidienne, l'administration orale de 500 mg / 5 ml d'extrait aqueux de passiflore a réduit significativement l'anxiété préopératoire par rapport au placebo.^[13] L'efficacité thérapeutique de l'extrait de passiflore est comparable à celle de l'oxazépam, un anxiolytique bien connu des benzodiazépines. Dans un essai randomisé à double insu avec 36 patients, l'administration de 45 gouttes par jour d'extrait de passiflore pendant 4 semaines a montré la même efficacité que 30 mg/jour d'oxazépam dans la prise en charge de l'anxiété et n'a pas montré d'effets secondaires tel que la performance réduite qui ont été observées avec l'oxazépam. Comparable à l'oxazépam, l'administration d'extraits de passiflore a montré une réduction de l'échelle de Hamilton Anxiety Rating, qui comprend également l'évaluation des symptômes cardiovasculaires tels que la tachycardie et les palpitations.^[14] Des preuves récentes suggèrent que l'extrait de passiflore peut jouer un rôle de soutien dans la désintoxication dans le sevrage aux opiacés.

Une supplémentation de 60 gouttes d'extrait de passiflore par jour en plus de la clonidine pendant 14 jours a montré une meilleure prise en charge des symptômes mentaux du sevrage aux opiacés par rapport à la clonidine seule, chez 65 participants toxicomanes aux opiacés.^[15]

En plus de soulager l'anxiété et de rétablir l'équilibre de l'humeur, des études suggèrent que l'extrait de Passiflore peut améliorer la qualité du sommeil. Une étude en double aveugle, contrôlée par placebo chez 41 participants consommant du thé de passiflore a montré une amélioration significative de la qualité du sommeil.^[16]

Racine de valériane (*Valeriana officinalis*)

Les effets anxiolytiques et sédatifs de la valériane ont été étudiés depuis

longtemps, et des études récentes se concentrent sur sa capacité à moduler les circuits excitateurs corticaux chez l'homme. Une étude à double insu, randomisée, croisée, contrôlée contre placebo avec 15 participants a montré une consommation de 900 mg d'acide valérienique (0,8%) réduit significativement l'excitation intracorticale sans aucun changement dans d'autres aspects de l'excitabilité du cortex moteur.^[17] Il a été supposé que l'acide valérienique est le principal responsable de l'effet anxiolytique de la valériane, où l'affinité de l'extrait de valériane sur le site de liaison aux benzodiazépines et l'activité anxiolytique globale étaient diminuées par l'ajout d'acide acétoxy valérienique.^[18]

Bien que l'acide valérienique ait été étudié comme principal constituant bénéfique de la racine de valériane, on sait que d'autres constituants de la racine de valériane tels que les sesquiterpènes ont également des effets sédatifs. Une étude en double aveugle sur l'effet de la préparation de valériane contenant principalement des sesquiterpènes sur le sommeil a indiqué que 44% des participants avaient un sommeil parfait et que 89% avaient amélioré le sommeil de la préparation, et aucun effet secondaire n'a été signalé.^[19] D'autres études élucident les avantages de la racine de valériane entière. La consommation de 1 capsule la première semaine et de 3 capsules la deuxième semaine contenant 470 mg de racine de valériane améliore significativement le sommeil chez 23 participants souffrant d'insomnie.^[20] Des résultats similaires ont été observés chez un groupe de 18 participants qui ont consommé 450 mg et 900 mg de valériane par semaine pendant 4 semaines, où un effet dose-dépendant a été observé, et la racine de valériane a semblé réduire la latence perçue du sommeil et l'heure d'éveil.^[21] Fait intéressant, cet effet sédatif de la racine de valériane ne semble pas compromettre la vigilance et la concentration. La consommation de 600 mg d'extrait de valériane à deux reprises en deux semaines n'a pas affecté le temps de réaction, la vigilance et la concentration chez les participants le lendemain matin, dans un essai mené auprès de 102 participants.^[22] En fait, 1060 mg d'extrait de racine de valériane par jour pendant 8 semaines ont amélioré l'état cognitif postopératoire de 61 patients subissant un pontage aortocoronarien.^[23]

SYNERGISM FOR OPTIMAL EFFICACY

Des données de recherche suggèrent que la supplémentation d'une combinaison d'herbes clés comme l'extrait de millepertuis, l'extrait de passiflore, l'extrait de racine de valériane et la racine de valériane peut favoriser l'équilibre de l'humeur, minimiser les troubles du sommeil et réguler le sommeil.^[3]

RÉFÉRENCES

1. Organisation mondiale de la santé, Dépression. Fiche descriptive. 2017. Fev <http://www.who.int/umldm.oic.org/mediacentre/factsheets/fs369/en/>.
2. Organisation mondiale de la Santé, Investir dans le traitement de la dépression et de l'anxiété entraîne un retour quadruple. 2016. Avr <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2016/depression-anxiety-treatment/en/>.
3. Shaheen, E, et al. Nutritional and herbal supplements for anxiety and anxiety-related disorders: systematic review. *Nutr J*. 2010; 9: 42.
4. Musselmann, B, et al. Utilisation de millepertuis pour la dépression dans les soins primaires - une étude non interventionnelle. *MMW Fortschr Med*. 2011 Dec;153(4):119-27.
5. Melzer, J, et al. Un extrait de Hypericum dans le traitement des symptômes dépressifs chez les patients ambulatoires. *Forsch Komplementmed*. 2010, 17(1):7-14.
6. Mannel, M, et al. Extrait de millepertuis LI160 pour le traitement de la dépression avec des caractéristiques atypiques - un essai à double insu, randomisé et contrôlé contre placebo. *J Psychiatr Res*. 2010, 44(12):760-7.
7. Wan, H, et al. Effets du traitement antidépresseur de l'extrait de millepertuis associé à la fonction nerveuse autonome chez les femmes atteintes du syndrome du côlon irritable. *Int J Psychiatry Med*. 2010, 40(1):45-56.
8. Abdali, K, et al. Effet du millepertuis sur la sévérité, la fréquence et la durée des bouffées de chaleur chez les femmes préménopausées, péri-ménopausées et ménopausées: une étude randomisée, en double insu, contrôlée contre placebo. *Ménopause*. 2010 Mar;17(2):326-31.
9. Stage, TB, et al. L'apport de millepertuis améliore la tolérance au glucose chez les sujets sains qui ingèrent de la metformine par rapport à la metformine seule. *Br J Clin Pharmacol*. 2015 Fev;79(2):298-306.
10. Lecrubier, Y, et al. Efficacité de l'extrait de moût de rue Johns WS 5570 dans la dépression majeure: un procès contrôlé en double insu, placebo. *Am J Psychiatry*. 2002 Aug;159(8):1361-6.
11. Seifritz, E, et al. Efficacité de l'extrait d'Hypericum WS 5570 par rapport à la paroxétine chez les patients présentant un épisode dépressif majeur modéré - une analyse de sous-groupe. *Int J Psychiatry Clin Pract*. 2016 Sep;20(3):126-32.
12. Elsas, SM, et al. Passiflora incarnata L. (Passifloriflor) les extraits provoquent des courants de GABA dans les neurones de l'hippocampe in vitro, et montrent des effets anxiogènes et anticonvulsivants in vivo, variant avec la méthode d'extraction. *Phytomedicine*. 2010 Oct;17(12):940-9.
13. Aslanargun, P, et al. Passiflora incarnata Linnaeus en tant qu'anxiolytique avant l'anesthésie rachidienne. *J Anesth*. 2012 Feb;26(1):39-44.
14. Akhondzadeh, S, et al. Passiflore dans le traitement de l'anxiété généralisée: un essai pilote randomisé en double insu avec oxazépam. *J Clin Pharm Ther*. 2001 Oct;26(5):363-7.
15. Akhondzadeh, S, et al. Passiflore dans le traitement du sevrage des opiacés: un essai contrôlé randomisé en double aveugle. *J Clin Pharm Ther*. 2001 Oct;26(5):369-73.
16. Ngan, A, et al. Une étude en double aveugle contrôlée par placebo sur les effets de la tisane Passiflora incarnata (passiflore) sur la qualité subjective du sommeil. *Phytother Res*. 2011 Aug;25(8):1153-9.
17. Mineo, L, et al. L'extrait de racine de Valeriana officinalis module les circuits excitateurs corticaux chez l'homme. *Neuropsychobiologie*. 2017;75(1):46-51.
18. Becker, A, et al. Les effets anxiolytiques d'un extrait de valériane sont basés sur l'acide valérienique. *BMC Complement Altern Med*. 2014 Jul;28(14):267.
19. Lindahl, O, et al. Étude en double aveugle d'une préparation de valériane. *Pharmacol Biochem Behav*. 1989 Apr;32(4):1065-6.
20. Dominguez, RA, et al. Valériane comme un hypnotique pour les patients hispaniques. *Cultur Diver Ethnic Minor Psychol*. 2000 Feb;6(1):84-92.
21. Balderer, G, et al. Effet de la valériane sur le sommeil humain. *Psychopharmacologie (Berl)*. 1985;87(4):406-9.
22. Kuhlmann, J, et al. L'influence du traitement de la valériane sur "le temps de réaction, la vigilance et la concentration" chez les volontaires. *Pharmacopsychiatrie*. 1999 Nov;32(6):235-41.
23. Hassani, S, et al. L'extrait de racine de Valeriana officinalis peut-il prévenir un dysfonctionnement cognitif postopératoire précoce après une chirurgie du pontage aortocoronarien? Un essai randomisé, en double aveugle, contrôlé par placebo. *Psychopharmacologie*. 2015 Mar;232(5):843-50.

Mood Support SAP

Science-based formulation for mood balance

Mood disorders such as depression and anxiety have become increasingly common worldwide. Various factors can contribute to mood imbalances, such as food and environmental factors, age, occupation, as well as previous illnesses and surgeries. Although anxiolytic, antidepressant medications and sedatives are available for these ailments in allopathic medicine, these medications are associated with less desirable side effects. A natural therapeutic approach is thus preferred. Several herbs have been used in traditional medicine for the treatment of common disorders such as insomnia and anxiety. Recently these herbs have been studied clinically for their therapeutic efficacy and dose determination.

Mood Support SAP is a synergistic formulation of key evidence-based botanicals that can help promote healthy mood balance and relieve sleep disturbances. **Mood Support SAP** can help relieve nervousness and anxiety by eliciting GABA currents in hippocampal neurons. **Mood Support SAP** helps promote sleep quality.

ACTIVE INGREDIENTS

Each non-GMO vegetable capsule contains:

| | |
|---|--------|
| St. John's Wort (<i>Hypericum perforatum</i>) herb top, 8:1 hydroalcoholic extract, 0.1% hypericin | 120 mg |
| Passionflower extract (<i>Passiflora incarnata</i>) herb top 4.0% flavonoids..... | 56 mg |
| Valerian (<i>Valeriana officinalis</i>) root extract 0.8% valerenic acid..... | 64 mg |
| Valerian (<i>Valeriana officinalis</i>) root | 220 mg |

Other ingredients: Vegetable magnesium stearate and silicon dioxide in a vegetable capsule composed of vegetable carbohydrate gum and purified water.

Contains no: Gluten, soy, wheat, eggs, dairy, yeast, citrus, preservatives, artificial flavour or colour, starch, or sugar.

This product is non-GMO.

Mood Support SAP contains 90 capsules per bottle.

DIRECTIONS FOR USE

Adults: Take 1 capsule twice daily or as directed by your health-care practitioner.

For improved benefits: Take 1 capsule twice daily of **Mood Support SAP** in combination with 1 softgel of **Lavendar SAP** daily with food. Consult a health-care practitioner for use beyond 18 weeks. Use for a minimum of 1 week to see beneficial effects.

INDICATIONS

- **Mood Support SAP** can help promote healthy mood balance
- **Mood Support SAP** can help relieve sleep disturbances associated with mood imbalance
- **Mood Support SAP** helps relieve anxiety and has a calming and sedative effect
- **Mood Support SAP** helps alleviate menopausal symptoms and improve glucose tolerance
- **Mood Support SAP** can help alleviate anxiety induced symptoms such as heart palpitations

CAUTIONS AND WARNINGS

Consult a health-care practitioner prior to use if you are pregnant or breast-feeding. Consult a health-care practitioner if symptoms persist or worsen. Consumption with alcohol, other medications, or natural health products with sedative properties is not recommended. Consult a health-care practitioner prior to use if you are taking anti-anxiety medications, seizure medications, antihistamines, bronchodilators, muscle relaxants, and/or opiates. **Sleep Aid:** Consult a health-care practitioner if sleeplessness persists continuously for more than 3 weeks (chronic insomnia).

Contraindications: Avoid prolonged exposure to sunlight, ultraviolet light (UV), or UV therapy. Do not use if you are taking anticancer medications, blood thinners, antidepressant medications [e.g. selective serotonin reuptake inhibitors (SSRI)], anti-HIV agents, cardiovascular medications, immunosuppressants, and/or contraceptive medications.

Known adverse reactions: Hypersensitivity, such as an allergy, has been known to occur; in which case, discontinue use. Some people may experience drowsiness, mild gastrointestinal disturbances, nausea, restlessness and/or headaches. Exercise caution if operating heavy machinery, driving a motor vehicle, or involved in activities requiring mental alertness within 2 hours of consumption.

PURITY, CLEANLINESS, AND STABILITY

All ingredients listed for each **Mood Support SAP** lot number have been validated by an ISO 17025 accredited third-party laboratory for identity, potency, and purity.



Scientific Advisory Panel (SAP):
adding nutraceutical research
to achieve optimum health



351, Rue Joseph-Carrier, Vaudreuil-Dorion, Quebec, J7V 5V5
T 1 866 510 3123 • F 1 866 510 3130 • nfh.ca

According to the World Health Organization, depression is a common ailment affecting people of all ages worldwide, with more than 300 million people suffering from depression in 2017.^[1] Between 1990 and 2013, an almost 50% increase in number of people suffering from depression and anxiety has been observed, and 30% of the global non-fatal disease burden is attributed to mental disorders.^[2] Although cognitive behavioural therapy is used in the treatment of mental disorders, oral therapy mostly includes chemical depressants, hypnotics and anxiolytics. These treatments however are accompanied with other side effects and complications.^[3] Therefore, nutraceutical plant extracts have been gaining more attention in the treatment and management of depression, mood imbalances, anxiety and sleep disturbances.

NUTRACEUTICALS IN THE MANAGEMENT OF STRESS AND INSOMNIA

St John's Wort (*Hypericum perforatum*)

Several studies have elucidated the impact of St John's Wort (*Hypericum perforatum*) on mood improvement and depression. A prospective non-interventional study in 1300 patients showed administration of 600 mg of St John's wort once daily for 8-10 weeks reduced the depression symptoms by 50% on the Hamilton depression scale.^[4] Similar results were observed in an observational study with 1541 participants who showed reduced symptoms of depression and showed improved clinical assessments after 12 weeks.^[5] Clinical trials have further confirmed these findings. In an 8-week double-blind, placebo controlled randomized trial with 200 patients suffering from atypical depression, St John's wort extract of 600 mg daily showed significant improvement in the depression rating scale compared to placebo treatment.^[6] Antidepressive treatment for reactivity to stress in patients with irritable bowel syndrome with 300 mg St John's wort extract thrice a day for 8 weeks showed significant improvement in stress reactivity of the autonomic nervous system, observed in 30 women diagnosed with irritable bowel syndrome.^[7] St John's wort extract may also have other benefits such as alleviation of menopausal symptoms and improvement of glucose tolerance.^[8,9]

Recent studies have used a hydroalcoholic extract of St John's wort, which has shown efficacy with depression symptoms. In a double-blind, randomized, placebo controlled trial, 186 patients were given 300 mg of hydroalcoholic St John's wort extract thrice a day for 6 weeks. Patients given the treatment showed lower scores of depression and depression related symptoms compared to the placebo.^[10] Another study looked at a stabilized dry St John's wort extract with a drug-to-extract ratio of 3-7:1. The extract showed significant lowering of depression scores compared to administration of the antidepressant paroxetine, with a dose of 300 mg thrice a day for 6 weeks, in a study conducted with 64 participants.^[11]

Passionflower (*Passiflora incarnata*)

The benefits of passionflower extract as an anxiolytic are well documented, and recent clinical trials have added further evidence to these claims. Studies suggest Passionflower extracts may elicit GABA currents in hippocampal neurons, and show anxiogenic and anticonvulsant effects.^[12] Passionflower extract has been most recently tested for anxiety management prior to administration of spinal anesthesia. In a trial with 60 participants scheduled for spinal anesthesia, oral administration of 500 mg/5ml aqueous Passionflower extract significantly reduced preoperative anxiety compared to placebo.^[13] The therapeutic efficacy of passionflower extract is comparable to that of oxazepam, a well known benzodiazepine anxiolytic. In a double-blind randomized trial with 36 patients, administration of 45 drops per day of passionflower extract for 4 weeks showed the same efficacy as 30 mg/day oxazepam in management of anxiety, and in fact did not show side effects such as impaired job performance which were observed with oxazepam. Comparable to oxazepam, Passionflower extract administration showed a reduction in the Hamilton Anxiety Rating scale, which also includes assessment of cardiovascular symptoms such as tachycardia and palpitations.^[14] Recent evidence suggests passionflower extract may play a supportive role in detoxification in opiate withdrawal. Supplementation with 60 drops passionflower extract daily in addition to clonidine for 14 days showed better management of mental symptoms of opiate withdrawal compared to clonidine alone, in 65 opiate addict participants.^[15]

In addition to alleviating anxiety and restoring mood balance, studies suggest Passionflower extract may ameliorate sleep quality. A double-blind, placebo-controlled trial in 41 participants consuming passionflower tea showed a significant improvement in sleep quality.^[16]

Valerian root (*Valeriana officinalis*)

Anxiolytic and sedative effects of valerian have been studied for a long time,

and recent studies focus on its ability to modulate cortical excitatory circuits in humans. A double-blind, randomized, crossover, placebo controlled study with 15 participants showed consumption of 900 mg of valerianic acid (0.8%) significantly reduced intracortical excitation without any changes in other aspects of motor cortex excitability.^[17] Valerianic acid in particular has been hypothesized to be the primary contributor in the anxiolytic effect of Valerian, where affinity of valerian extract to benzodiazepine binding site and overall anxiolytic activity was diminished with the addition of acetoxy valerianic acid.^[18]

Although valerianic acid has been studied as the main beneficial constituent of valerian root, other constituents of the valerian root such as sesquiterpenes are known to have sedative effects as well. A double blind study looking at the effect of valerian preparation primarily containing sesquiterpenes on sleep reported 44% participants as having perfect sleep, and 89% having improved sleep from the preparation, and no side effects were reported.^[19] A number of other studies elucidate the benefits of whole valerian root. Consumption of 1 capsule in the first week and 3 capsules in the second week containing 470 mg valerian root significantly improved sleep in 23 participants suffering from insomnia.^[20] Similar results were seen in a group of 18 participants who consumed 450 mg and 900 mg valerian root weekly for 4 weeks, where a dose dependent effect was observed, and valerian root appeared to reduce perceived sleep latency and wake time after sleep onset.^[21] Interestingly, this sedative effect of valerian root does not appear to compromise alertness and concentration. Consumption of 600 mg valerian extract on two separate occasions in two weeks did not affect the reaction time, alertness and concentration in participants the following morning, in a trial conducted with 102 participants.^[22] In fact, 1060 mg valerian root extract daily for 8 weeks improved post-operative cognitive status of 61 patients undergoing coronary artery bypass graft surgery.^[23]

SYNERGISM FOR OPTIMAL EFFICACY

Research evidence suggests that supplementing a combination of key herbs such as St John's Wort extract, passionflower extract, valerian root extract and valerian root can promote healthy mood balance, minimize sleep disturbances and regulate sleep.^[3]

REFERENCES:

- World Health Organization, Depression. Fact sheet. 2017. Feb <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/>
- World Health Organization, Investing in treatment for depression and anxiety leads to fourfold return. 2016. Apr <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2016/depression-anxiety-treatment/en/>
- Shahen, E, et al. Nutritional and herbal supplements for anxiety and anxiety-related disorders: systematic review. *Nutr J*. 2010; 9: 42.
- Musselmann, B, et al. Use of St. John's Wort for depression in primary care - a non-interventional study. *MMW Fortschr Med*. 2011 Dec;153(4):119-27.
- Melzer, J, et al. A hypericum extract in the treatment of depressive symptoms in outpatients. *Forsch Komplementmed*. 2010, 17(1):7-14.
- Mannel, M, et al. St. John's wort extract LI160 for the treatment of depression with atypical features - a double-blind, randomized, and placebo-controlled trial. *J Psychiatr Res*. 2010, 44(12):760-7.
- Wan, H, et al. Effects of antidepressive treatment of Saint John's wort extract related to autonomic nervous function in women with irritable bowel syndrome. *Int J Psychiatry Med*. 2010, 40(1):45-56.
- Abdali, K, et al. Effect of St John's wort on severity, frequency, and duration of hot flashes in premenopausal, perimenopausal, and postmenopausal women: a randomized, double-blind, placebo-controlled study. *Menopause*. 2010 Mar;17(2):326-31.
- Stage, TB, et al. Intake of St John's wort improves the glucose tolerance in healthy subjects who ingest metformin compared with metformin alone. *Br J Clin Pharmacol*. 2015 Feb;79(2):298-306.
- Leclubier, Y, et al. Efficacy of St. John's wort extract WS 5570 in major depression: a double blinded, placebo controlled trial. *Am J Psychiatry*. 2002 Aug;159(8):1361-6.
- Seifritz, E, et al. Efficacy of Hypericum extract WS 5570 compared with paroxetine in patients with a moderate major depressive episode - a subgroup analysis. *Int J Psychiatry Clin Pract*. 2016 Sep;20(3):126-32.
- Elsas, SM, et al. *Passiflora incarnata* L. (Passionflower) extracts elicit GABA currents in hippocampal neurons in vitro, and show anxiogenic and anticonvulsant effects in vivo, varying with extraction method. *Phytomedicine*. 2010 Oct;17(12):940-9.
- Aslanargun, P, et al. *Passiflora incarnata* Linneaus as an anxiolytic before spinal anesthesia. *J Anesth*. 2012 Feb;26(1):39-44.
- Akhondzadeh, S, et al. Passionflower in the treatment of generalized anxiety: a pilot double-blind randomized controlled trial with oxazepam. *J Clin Pharm Ther*. 2001 Oct;26(5):363-7.
- Akhondzadeh, S, et al. Passionflower in the treatment of opiates withdrawal: a double-blind randomized controlled trial. *J Clin Pharm Ther*. 2001 Oct;26(5):369-73.
- Ngan, A, et al. A double-blind, placebo-controlled investigation of the effects of *Passiflora incarnata* (passionflower) herbal tea on subjective sleep quality. *Phytother Res*. 2011 Aug;25(8):1153-9.
- Mineo, L, et al. Valeriana officinalis root extract modulates cortical excitatory circuits in humans. *Neuropsychobiology*. 2017;75(1):46-51.
- Becker, A, et al. The anxiolytic effects of a Valerian extract is based on valerianic acid. *BMC Complement Altern Med*. 2014 Jul;28(14):267.
- Lindahl, O, et al. Double blind study of a Valerian preparation. *Pharmacol Biochem Behav*. 1989 Apr;32(4):1065-6.
- Dominguez, RA, et al. Valerian as a hypnotic for Hispanic patients. *Cultur Diver Ethnic Minor Psycho*. 2000 Feb;6(1):84-92.
- Balderer, G, et al. Effect of valerian on human sleep. *Psychopharmacology (Berl)*. 1985;87(4):406-9.
- Kuhlmann, J, et al. The influence of valerian treatment on "reaction time, alertness and concentration" in volunteers. *Pharmacopsychiatry*. 1999 Nov;32(6):235-41.
- Hassani, S, et al. Can Valeriana officinalis root extract prevent early postoperative cognitive dysfunction after CABG surgery? A randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Psychopharmacology*. 2015 Mar;232(5):843-50.