

Kava Kava

Relax Your Body and Reduce Stress

Between hectic daily schedules and immense responsibilities, many of us find life to be full of stress. At times, stress can manifest itself both mentally and physically, making it difficult to relax and sleep well. Certain herbs have the ability to aid the body's natural relaxation process.

Kava kava is such an herb. Kava kava comes from the rhizome of the Piper methysticum plant of the pepper family, indigenous to Polynesia and Indonesia. Historically it was prepared as a ceremonial drink to welcome visiting dignitaries.



BENEFITS

- Helps muscles relax without dulling the senses.
- Works on the central nervous system to promote relaxation, especially during stress and depression.
- Promotes more restful sleep.
- Promotes feelings of well-being.

HOW IT WORKS

Unlike many prescription relaxation drugs, kava kava reduces anxiety but does not impair mental function or promote sedation. Kava kava contains compounds called kavalactones that have been shown to help the body cope with anxiety and relax muscles.

SCIENTIFIC SUPPORT

A double-blind, placebo-controlled study of anxiety sufferers showed that kava kava provided significant superiority over a test drug after eight weeks of use.

Additional studies suggest that kavalactones influence the limbic system of the brain, the area where

emotions are centered. Studies with animals show that kava kava acts as a sedative, analgesic, anticonvulsant and muscle relaxant.

INGREDIENTS

Each capsule of NSP Kava Kava contains 200 mg of concentrated kava kava root extract, standardized to 30 percent total kavalactones.

RECOMMENDED USE

Take up to 2 capsules during the day, and take 1–2 capsules with your evening meal or at night, in preparation for bedtime.

COMPLEMENTARY PRODUCTS

- **Nutritional:** Stress-J, Chinese Stress Relief, Melatonin, B-Complex, Super Supplemental, Nerve Control, Nerve Eight.
- **Homeopathic:** Nervousness, Distress Remedy, Calming.
- **Essential Oils:** Lavender Fine BIO, Roman Chamomile.

USER CARE

Kava Kava should not be used by pregnant or lactating women; it should not be used in conjunction with alcohol. Do not use when driving a motor vehicle or operating machinery. Keep out of reach of children.

Kava Kava concentrate (60)

Stock No. 405-9



Contact your local NSP Herb Specialist:

Kava Kava

Relaja el cuerpo y reduce el estrés

Nuestros horarios ajustados y las muchas responsabilidades de la vida nos hacen enfrentarnos con el estrés. Muchas veces éste se manifiesta mentalmente o físicamente, siendo difícil relajarse y dormir bien. Ciertas hierbas tienen la capacidad de ayudar el proceso natural de relajamiento.

*Una de esas hierbas es Kava kava, más exactamente, el rizoma de la planta *Piper methysticum*, natural de la Polinesia e Indonesia y de la familia de la pimienta. Históricamente se preparaba como bebida ceremonial para dar la bienvenida a los visitantes o dignatarios.*



BENEFICIOS

- Ayuda a relajar los músculos sin embotar los sentidos.
- Actúa en el sistema nervioso central promoviendo la relajación, especialmente durante el estrés y la depresión.
- Promueve un sueño descansado.
- Promueve la sensación de bienestar.

CÓMO ACTÚA

A diferencia de muchas prescripciones populares para relajarse y que promueven la sedación, el kava kava reduce la ansiedad, pero no impide las funciones mentales o promueve la sedación. El kava kava contiene componentes llamados kavalactones, que han demostrado ayudar a disminuir la ansiedad, aliviar el dolor, relajar los músculos y prevenir las convulsiones en los animales.

APOYO CIENTÍFICO

En un estudio doblemente ciego y controlado con placebo, realizado en personas que sufrían ansiedad se demostró que el kava kava proveía resultados

superiores comparado con una prueba con drogas después de ocho semanas de uso.

Estudios adicionales sugieren que los kavalactones influyen en el sistema límbico en el cerebro, el área donde se centran las emociones. Estudios posteriores con animales han demostrado que el kava kava actúa como sedante, analgésico, anticonvulsivo y relajante muscular.

INGREDIENTES

Cada cápsula de Kava Kava de NSP contiene 200 mg de raíz de kava kava concentrada, estandarizada al 30% total de kavalactones.

RECOMENDACIÓN

Tome hasta 2 cápsulas durante el día y de 1 a 2 cápsulas con la cena o durante la noche antes de ir a dormir.

PRODUCTOS COMPLEMENTARIOS

- **Nutritivos:** Stress-J, Chinese Stress Relief, Melatonin, B-Complex, Super Supplemental, Nerve Control, Nerve Eight.
- **Homeopáticos:** Nervousness, Distress Remedy, Calming.
- **Aceites esenciales:** Lavender, Roman Chamomile.

PRECAUCIÓN

La Kava kava no debe ser usada si está embarazada o dando de lactar. No se debe de usar junto con alcohol. No use si maneja un vehículo automotor u opera maquinaria pesada. Manténgalo fuera del alcance de los niños.

Kava Kava concentrate (60)

No. de stock 405-9



Su Especialista en Hierbas es: