

**NO ES NATURAL QUE  
LOS PROBLEMAS SIEMPRE  
SEAN MÁS GRANDES  
DENTRO DE TU CABEZA.**

**SIN  
RECETA  
MÉDICA.**



**Natural es aliviar estos síntomas  
de ansiedad eficazmente.**

Lea las instrucciones de este medicamento y consulte a su farmacéutico.

**Lasea<sup>®</sup>**



Lea las instrucciones



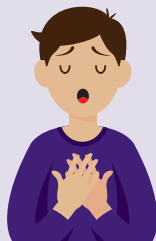
de este medicamento y



consulte al farmacéutico

# APRENDE A MANEJAR LA ANSIEDAD

La ansiedad es un mecanismo natural del cuerpo. Es una emoción que se caracteriza por mantenerte en estado de alerta y advertirte del peligro.



## SÍNTOMAS DE LA ANSIEDAD<sup>1</sup>

- Nerviosismo
- Preocupación excesiva
- Irritabilidad
- Sensación de falta de aire
- Tensión muscular
- Sudoración
- Dificultad para concentrarse
- Problemas para dormir
- Dolor de estómago
- Dolor de cabeza

Si sufre de ansiedad excesiva y/o preocupaciones difíciles de controlar y/o tres o más síntomas relacionados con la ansiedad por un tiempo prolongado deberá consultar a un médico.

## HÁBITOS PARA AYUDAR A REDUCIR LA ANSIEDAD



### 1. Lleva una dieta sana y equilibrada

Reduce el consumo de estimulantes (ej: café, té) y vigila que tu dieta sea completa y equilibrada.



### 2. Haz ejercicio

Practica ejercicio aeróbico (de media y baja intensidad y larga duración), de forma que dure más de 20 minutos. Genera endorfinas en tu cerebro y provoca liberación de tensión y estrés.



### 3. Planifica tu tiempo

No dejes que el tiempo te coma. Planifica tus actividades de forma realista. Ten en cuenta tus prioridades, necesidades y el tiempo del que dispones.



### 4. Practica técnicas de relajación

Meditación, yoga, taichí, aromaterapia o simplemente tómate un baño sin prisas.

# Lasea® LA NUEVA SOLUCIÓN PARA ALIVIAR LOS SÍNTOMAS TRANSITORIOS DE LA ANSIEDAD



### ¿Para que sirve Lasea®?

Es un medicamento a base de plantas para el tratamiento de los síntomas transitorios de la ansiedad, para personas a partir de 18 años.



### ¿Cuál es su principio activo?

Silexan®: un aceite esencial de lavanda, *Lavandula angustifolia*, de calidad farmacéutica.



### Eficacia

Su eficacia ha sido confirmada en más de 15 estudios con más de 2.200 pacientes.



### Buen perfil de seguridad

### ¿Cómo debo tomarlo?



Una cápsula blanda al día (Silexan®) 80 mg



Tragar sin masticar con un vaso de agua



Tomar preferiblemente con comida

Si tiene la impresión de que los síntomas se mantienen sin cambios después de un mes de tratamiento o si empeoran, consulte a su médico.

# CERCA DE LO NATURAL ES DONDE ESTÁ LA CALMA.

SIN  
RECETA  
MÉDICA.



Trata los síntomas de la ansiedad  
eficazmente y de forma natural.

Para adultos a partir de 18 años.

1. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961>.



Schwabe Farma Ibérica, S.A.U.  
Avenida de la Industria, 4  
Edificio 2, Escalera 1, 2ª Planta  
28108 Alcobendas MADRID

# Lasea®

LAS-03-0120