

Les ingrédients de Biosleep® peuvent soutenir positivement le sommeil. Le mode d'action de Biosleep® est à la combinaison équilibrée d'ingrédients naturels et biogènes qui contribuent à réduire la fatigue et la somnolence et contribuent à un métabolisme énergétique normal.

Bases:

Lorsque le sommeil est perturbé, il peut être difficile de s'endormir et/ou de rester endormi. Les difficultés d'endormissement peuvent également être dues à la prise de stimulants tels que le café, les boissons au cola, etc.

Le bruit, la douleur, le stress et les soucis sont d'autres facteurs qui peuvent rendre difficile un endormissement rapide. La difficulté à dormir toute la nuit se traduit souvent par un manque de périodes de sommeil étendues et continues. Il existe toutefois de nombreuses solutions naturelles pour améliorer le sommeil, par exemple en faisant régulièrement de l'exercice pendant la journée et en évitant la lumière le soir. En outre, certaines plantes aident à favoriser un sommeil normal.

Griffonia simplicifolia : les graines de cette plante africaine contiennent entre autres une certaine quantité de 5-hydroxytryptophane. Il s'agit d'un précurseur direct de la sérotonine, qui est formé à partir du tryptophane, un acide aminé essentiel. La sérotonine peut ensuite être transformée en mélatonine pendant la nuit, ce qui peut avoir un effet positif sur le sommeil.

Pour optimiser le métabolisme du griffonia, il est également important de disposer de quantités suffisantes de **vitamine B6**. Cette vitamine se trouve dans presque tous les aliments d'origine animale et végétale. **La vitamine B6** peut contribuer à un métabolisme énergétique normal et à la réduction de la fatigue et de l'épuisement. Elle peut en outre contribuer au fonctionnement normal du système immunitaire et du système nerveux.

La valériane ou les extraits de racine se trouvent par exemple dans les monoproduits, certaines boissons, les crèmes glacées, les pâtisseries et les produits pour le bain. Elle peut également être consommée sous forme d'infusions. Il s'agit d'un composant végétal actif qui peut aider à induire le sommeil, à favoriser le sommeil profond et à encourager les rêves. L'un des avantages de la valériane est qu'elle ne provoque pas de fatigue matinale, qu'elle peut avoir des effets anxiolytiques.

Le houblon, un composant important de la bière, peut également avoir un effet calmant et favoriser le sommeil. La menthe poivrée, la camomille, la mélisse citronnée ainsi que la passiflore sont d'autres plantes qui conviennent pour favoriser le sommeil.

La bonne combinaison de ces substances végétales n'a pas seulement un effet stimulant et relaxant sur le sommeil, mais peut aussi favoriser un déroulement continu du sommeil conformément aux phases physiologiques du sommeil.

Pour augmenter la biodisponibilité de différents micronutriments, l'extrait de poivre noir **pipérine** est utile.

Remarques:

Les compléments alimentaires ne doivent pas être utilisés comme substituts d'une alimentation équilibrée et variée et d'un mode de vie sain. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Conserver hors de la portée des enfants. Conserver à l'abri de la lumière, au sec et à température ambiante. Les informations publiées ne constituent pas des affirmations thérapeutiques et ne sont pas destinées à encourager ou à inciter à l'automédication. Certaines des affirmations ci-dessus concernant certains micronutriments sont certes issues de travaux scientifiques, mais ont été considérées par les autorités officielles, telles que l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA), comme étant "encore insuffisamment étayées", de sorte qu'aucun effet positif ne peut être confirmé. Le produit décrit ici n'a pas fait l'objet d'une évaluation finale par la Food and Drug Administration (FDA ; États-Unis) ou l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA ; Europe). Ce produit n'est pas destiné à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une maladie.

Sous réserve d'erreurs et de fautes de composition ou d'impression.VBX-1-25

Ingrédients :

Une gélule contient

Griffonia simplicifolia graines	200 mg
contenant 40 mg de 5-hydroxytryptophane	
Vitamine B6	2 mg
Racine de valériane	75 mg
Feuilles de menthe	50 mg
Extrait de passiflore	50 mg
Camomille	20 mg
Mélisse citronnée	50 mg
Houblon	30 mg
Extrait de racine de valériane 4:1	15 mg
Bioperine®	2,5 mg

Autres ingrédients :

stéarate de magnésium.

Le produit est végétarien, sans gluten, sans lactose, non génétiquement modifié.

Enveloppe de la capsule végétarienne.

Recommandation de consommation :

En général, il prendre 1 à 2 gélules environ 1 heure avant d'aller se coucher, mais au plus tôt 2 heures après le dernier repas.

Si l'apport de ces nutriments par l'alimentation n'est pas suffisant ou si les besoins sont plus importants, ils peuvent être complétés par des compléments alimentaires spécifiques.

Fabricant



VitaBasix®

by LHP Inc.

www.vitabasix.com | info@vitabasix.com