

*Gli ingredienti di Biosleep® possono favorire il sonno. La modalità d'azione di Biosleep è dovuta alla combinazione equilibrata di ingredienti naturali e biogeni che aiutano a ridurre la stanchezza e l'affaticamento e contribuiscono al normale metabolismo energetico.*

### Principi di base:

Se il sonno è compromesso, può essere difficile addormentarsi e/o dormire tutta la notte. La difficoltà ad addormentarsi può essere causata anche dall'assunzione di sostanze stimolanti come caffè, bevande a base di cola e simili.

Altri fattori che possono rendere difficile addormentarsi rapidamente sono il rumore, il dolore, lo stress e la preoccupazione. La difficoltà a dormire durante la notte spesso porta a una mancanza di periodi di sonno prolungati e continui. Esistono tuttavia numerose soluzioni naturali per migliorare il sonno, come l'esercizio fisico regolare durante il giorno e l'evitare la luce la sera. Esistono anche alcune piante che aiutano a favorire un sonno normale.

**Griffonia Simplicifolia:** i semi di questa pianta africana contengono, tra le altre cose, una certa quantità di 5-idrossitriptofano. Si tratta di un precursore diretto della serotonina, che si forma dall'amminoacido essenziale triptofano. La serotonina, a sua volta, può essere convertita in melatonina durante la notte, con effetti positivi sul sonno. Per ottimizzare il metabolismo della griffonia, è importante anche una quantità sufficiente di **vitamina B6**. Questa vitamina si trova in quasi tutti gli alimenti animali e vegetali. **La vitamina B6** può contribuire al normale metabolismo energetico e alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento. Può inoltre favorire il normale funzionamento del sistema immunitario e del sistema nervoso.

**La valeriana** o gli estratti della radice si trovano, ad esempio, nei prodotti mono, in alcune bevande, nei gelati, nei prodotti da forno e negli additivi per il bagno. Tuttavia, può essere gustata anche sotto forma di tisane. Si tratta di un componente attivo della pianta che può contribuire a indurre il sonno, a promuovere il sonno profondo e a favorire i sogni. Un vantaggio della valeriana è che non provoca stanchezza mattutina, tuttavia può avere effetti ansiolitici.

Anche il **luppolo**, un componente importante della birra, può avere un effetto calmante e favorire il sonno. Altre piante adatte a favorire il sonno sono la menta piperita, la camomilla, la melissa e la passiflora.

La giusta combinazione di queste sostanze vegetali non solo ha un effetto stimolante e rilassante sul sonno, ma è anche in grado di supportare un percorso di sonno continuo in accordo con le fasi fisiologiche del sonno.

L'estratto di pepe nero **piperina** è utile per aumentare la biodisponibilità di vari micronutrienti.

### Note:

Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta equilibrata e varia e di uno stile di vita sano. Non superare la dose giornaliera raccomandata. Tenere fuori dalla portata dei bambini.

Conservare al riparo dalla luce, in un luogo asciutto e a temperatura ambiente. Le informazioni pubblicate non sono da intendersi come cura e non sono da intendersi come invito o suggerimento all'automedicazione.

Sebbene alcune delle affermazioni sopra riportate sui singoli micronutrienti derivino da studi scientifici, sono riconosciute da autorità ufficiali come l'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA) come "non ancora sufficientemente provata", per cui non è possibile confermare alcun effetto positivo.

Il prodotto qui descritto non è stato valutato in modo definitivo dalla Food and Drug Administration (FDA; USA o dall'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA; Europa. Questo prodotto non è destinato a diagnosticare, trattare, curare o prevenire alcuna malattia.

Salvo errori e refusi. VBX-1-25

## Ingredienti:

### Una capsula contiene:

Semi di griffonia simplicifolia contenente 40 mg di 5-idrossitriptofano	200 mg
Vitamina B6	2 mg
Radice di valeriana	75 mg
Foglie di menta piperita	50 mg
Estratto di passiflora	50 mg
Camomilla	20 mg
Melissa	50 mg
Luppolo	30 mg
Estratto di radice di valeriana 4:1	15 mg
Bioperina®	2,5 mg

### Altri ingredienti:

Magnesio stearato.

Il prodotto è vegetariano, senza glutine, senza lattosio e non è geneticamente modificato.

Involucro della capsula vegetariano.

### Consumo consigliato:

Di norma, 1-2 capsule devono essere assunte circa 1 ora prima di coricarsi, ma al più presto 2 ore dopo l'ultimo pasto.

Se l'apporto di questi nutrienti attraverso la dieta non è sufficiente o il fabbisogno è aumentato, è possibile integrarli con speciali integratori alimentari.

Fabricante



by LHP Inc.

[www.vitabasix.com](http://www.vitabasix.com) | [info@vitabasix.com](mailto:info@vitabasix.com)