



universal pharma

Sleep

FORME GALENIQUE :

Gélule transparente taille « 00 ».

CONSEIL D'UTILISATION :

1 gélule par jour à avaler 30 minutes avant de se coucher.
Demandez conseil à votre pharmacien.

CONTRE-INDICATION :

Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.
Recommandé à partir de 6 ans.



FORMULE

| Ingrédients | Par gélule | Apports (VNR) |
|--|------------|----------------------------|
| Extrait sec de Valériane Valeriana officinalis L. Racine 0,8% d'acide valérénique | 500mg | 4mg d'acide valérénique |
| Extrait sec de mélisse Melissa officinalis L. Feuille 2,5% d'acide rosmarinique | 100mg | 2,5mg d'acide rosmarinique |
| Extrait Sec d'Eschscholtzia Eschscholtzia californica Cham. Herbe 0,2% d'alcaloïdes | 100mg | 0,2mg d'alcaloïdes |

ALLÉGATIONS

Aide à maintenir un sommeil sain.

Favorise un sommeil de qualité.

DESCRIPTION

RÉDUCTION DES RÉVEILS NOCTURNES

Les propriétés apaisantes de la mélisse et de l'eschscholtzia diminuent l'anxiété et le stress, tandis que la valériane favorise le relâchement musculaire, minimisant ainsi les inconforts physiques pouvant perturber le sommeil.

AMÉLIORATION DE LA QUALITÉ DU SOMMEIL

En favorisant un endormissement plus facile et en réduisant les réveils nocturnes, elle crée un environnement propice à un sommeil profond et réparateur. Ces ingrédients travaillent ensemble pour créer une nuit de repos restauratrice, essentielle pour la vitalité et le bien-être.



RÉGULATION DES RYTHMES DU SOMMEIL

L'eschscholtzia contient des alcaloïdes qui influencent positivement les rythmes du sommeil, aidant à réguler le cycle veille-sommeil.

AMÉLIORATION DE L'ENDORMISSEMENT

La mélisse et l'eschscholtzia calment le système nerveux, tandis que la valériane, avec son acide valérienique, détend les muscles et réduit les tensions, facilitant ainsi la transition vers le sommeil.

EN PRATIQUE:

Comment identifier

Les personnes à besoins accrus sont :

Personnes aux horaires changeants

Les travailleurs de nuit, les voyageurs fréquents et ceux aux horaires irréguliers peuvent trouver dans cette combinaison un soutien pour réguler leurs rythmes de sommeil.

Individus sujets au stress et à l'anxiété

Ceux qui éprouvent régulièrement du stress et de l'anxiété au moment de se coucher peuvent bénéficier de l'effet apaisant de cette combinaison.

Personnes aux réveils nocturnes fréquents

Si des personnes ont tendance à se réveiller plusieurs fois pendant la nuit, la combinaison de ces ingrédients peut contribuer à réduire ces interruptions indésirables et à favoriser un sommeil plus continu.

Personnes en période de transition

Les moments de changements de vie, tels que la retraite, le déménagement ou la fin d'une relation, peuvent entraîner des perturbations du sommeil. Cette formule peut aider à maintenir un sommeil réparateur pendant ces transitions.

Individus cherchant un sommeil de meilleure qualité

Pour les personnes cherchant un sommeil plus profond et restaurateur pour renforcer leur bien-être général, cette combinaison peut aider à améliorer la qualité de votre repos nocturne.