

Décalage horaire

355

Ingrédients :

Mélisse feuille, Houblon cône, Passiflore extrait, Valériane extrait, Mélatonine.

Origine des plantes, habitat et culture :

La **mélisse** est une plante vivace originaire des régions du pourtour méditerranéen. Elle est aujourd'hui acclimatée et cultivée dans toutes les régions tempérées et notamment en Amérique du nord et Europe.

Le **houblon** est une plante vivace et grimpante originaire des zones tempérées d'Europe, d'Asie et d'Amérique du nord. Aujourd'hui, elle est cultivée sous tous les climats tempérés du globe.

La **passiflore** est une plante grimpante originaire des régions chaudes de l'Amérique. Les Amérindiens l'utilisaient beaucoup pour la cuisine et pour traiter certains maux. Elle est aujourd'hui utilisée dans certains médicaments.

La **valériane** pousse dans des lieux humides de l'Europe tempérée et des États-Unis. Sa racine laisse échapper une odeur particulière qui attire les chats, ce qui lui a valu le surnom « d'herbe à chat ».

La **mélatonine** est une hormone produite par la glande pinéale. Sa sécrétion est inhibée en présence de lumière et stimulée lorsqu'il fait sombre.

La commission E et l'ESCOP ont approuvé l'usage du **houblon** pour combattre les troubles du sommeil. Des essais ont été réalisés sur l'association du houblon et de la valériane. Les résultats indiquent que la combinaison des 2 plantes peut diminuer le temps d'endormissement, améliorer la qualité du sommeil et diminuer la fréquence des réveils nocturnes.

La commission E et l'ESCOP ont reconnu l'usage de la **passiflore** pour traiter les troubles du sommeil d'origine nerveuse.

La **mélatonine** permettait de réduire le temps nécessaire pour s'endormir chez les personnes souffrant d'insomnie. Elle permettrait également d'améliorer légèrement la durée et la qualité du sommeil.

Conseils d'utilisation :

Prendre 1 gélule par jour avec un grand verre d'eau au cours des repas.

Conditionnement :

Piluliers de 75, 100, 125, 150, 200, 500, et 1000 ml.



*Les informations sur les principes actifs sont données à titre indicatif et ne peuvent être utilisées comme allégations.
Document strictement réservé aux distributeurs.*