

Biosleep®

En cas d'insomnie occasionnelle, Biosleep® réduit le temps d'endormissement et assure un sommeil réparateur. L'efficacité de Biosleep® peut être attribuée à sa combinaison bien équilibrée de composants naturels et biogènes.

Principes de base

Les problèmes de sommeil peuvent être temporaires, occasionnels ou à long terme. Lorsque des problèmes de sommeil se présentent, il faut toujours rechercher la cause initiale. Biosleep®, une combinaison bien équilibrée de composants naturels et biogènes, est un remède idéal en cas d'insomnie occasionnelle.

Les gens passent environ un tiers de leur vie à dormir. Toutefois, dans les pays industrialisés occidentaux, les problèmes de sommeil sont fréquents et peuvent entraîner un stress considérable au travail, dans la vie privée et sur la santé. D'une part, la tension liée au stress peut expliquer le manque de sommeil. Mais, d'un autre côté, les changements extrêmes du rythme circadien jour/nuit sont peut-être à mettre en cause, surtout chez les personnes âgées.

Parmi les différents types de troubles du sommeil, il existe souvent un problème général d'endormissement et/ou de sommeil pendant la nuit. Les difficultés d'endormissement peuvent également être causées par l'ingestion de substances stimulantes telles que le café, les boissons au cola et autres. D'autres facteurs qui peuvent rendre difficile un endormissement rapide sont le bruit, la douleur, le stress, les soucis, la dépression et l'anxiété. La difficulté à dormir la nuit entraîne souvent un manque de périodes de sommeil prolongées et continues. Un réveil trop matinal et une mauvaise qualité de sommeil en général peuvent également être causés par la dépression ou l'anxiété.

En principe, les troubles du sommeil sont soit temporaires, soit chroniques. C'est pourquoi il est important de déterminer d'abord le problème sous-jacent (polype nasal, ronflement, syndrome d'apnée du sommeil, etc.) avant de commencer le traitement. En effet, il existe de nombreuses solutions naturelles pour améliorer le sommeil, comme par exemple faire régulièrement de l'exercice. Il convient toutefois d'envisager

également des modifications du mode de vie. Si aucune autre réponse naturelle n'est efficace, la prise d'une combinaison reconnue de remèdes naturels, comme Biosleep®, peut aider à interrompre le cercle vicieux de l'insomnie.

Effets

Les effets du Biosleep® peuvent être attribués à une combinaison bien équilibrée des composants suivants :

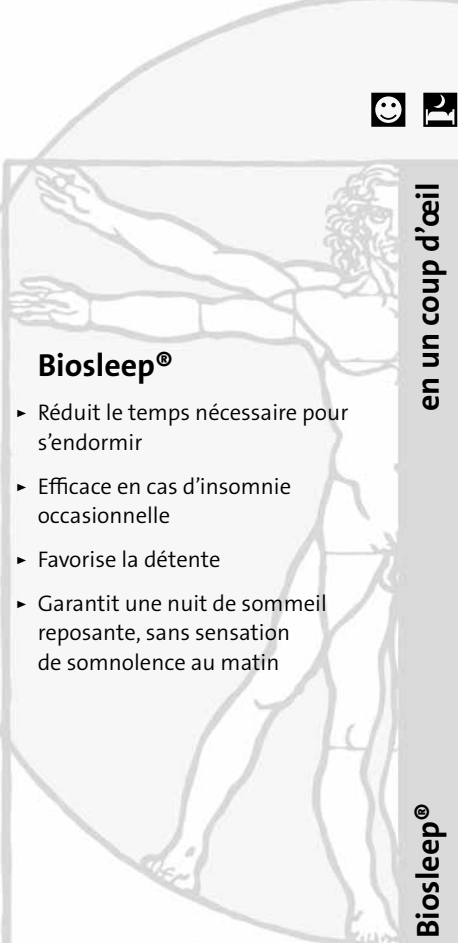
Le **5-hydroxytryptophane (5-HTP®)**, un précurseur de la sérotonine, est formé dans l'organisme à partir de l'acide aminé essentiel tryptophane. La sérotonine est formée par l'accumulation d'hydrogène et la dégradation du carbone, et une carence en cette amine biogène peut provoquer dépression, anxiété et agressivité. La sérotonine joue également un rôle important dans le rythme du sommeil, l'appétit, la mémoire et les capacités d'apprentissage, le contrôle de la douleur, les réactions inflammatoires et le péristaltisme intestinal.

Pour optimiser la métabolisation du 5-HTP®, Biosleep® fournit également de la **vitamine B6** (pyridoxine). Outre ses effets sur la division et le renouvellement cellulaires, cette vitamine joue également un rôle dans la production de tous les neurotransmetteurs importants du cerveau, notamment la sérotonine, la dopamine et la noradrénaline. Par conséquent, une carence en vitamine B6 peut entraîner diverses affections graves telles que la dépression.

La **valériane** est un constituant végétal actif qui aide à induire le sommeil, favorise le sommeil profond et favorise le rêve. Un des avantages de la valériane est qu'elle ne provoque pas de sensation de somnolence le matin (un effet secondaire fréquent des produits pharmaceutiques). En général, la valériane a un effet apaisant sur l'ensemble du système nerveux.

Le **houblon** est un autre ingrédient végétal naturel traditionnellement utilisé pour les problèmes de sommeil, il n'est donc pas surprenant que cet ingrédient actif soit inclus dans Biosleep®. Les amaroïdes contenus dans le houblon ont des effets particulièrement favorables sur la digestion. Leurs propriétés légèrement sédatives sont également appréciées, c'est pourquoi le houblon est fréquemment associé à la valériane.

Les champs d'application de la **passiflore** (passiflora) sont un peu moins connus. Le maracuja comestible, ou fruit de la passion, est le fruit de la plante de la passiflore. Outre le fruit comestible, la passiflore



Biosleep®

- ▶ Réduit le temps nécessaire pour s'endormir
- ▶ Efficace en cas d'insomnie occasionnelle
- ▶ Favorise la détente
- ▶ Garantit une nuit de sommeil reposante, sans sensation de somnolence au matin

en un coup d'œil

Biosleep®

contient des composés de type cyanure qui, lorsqu'ils sont ingérés, peuvent provoquer des vomissements, des maux de tête, des vertiges et des crampes, sans toutefois causer de graves problèmes. En médecine, la passiflore est utilisée comme agent contre la nervosité et l'insomnie.

Le Biosleep® contient également de la menthe poivrée, de la camomille et de la mélisse. L'huile de menthe poivrée a un effet relaxant (antispasmodique) et peut également être utilisée localement pour soulager la douleur. La camomille est utilisée depuis des siècles pour traiter les troubles gastro-intestinaux. Les composants actifs de la plante possèdent également des propriétés modulatrices de l'inflammation et antispasmodiques, et ont un effet relaxant sur les muscles lisses. En raison de ses propriétés relaxantes, la mélisse a également été utilisée traditionnellement pour traiter les troubles du sommeil.

Pour augmenter l'absorption de tous les composants de la formule, Biosleep® contient également la substance Bioperine®. La **Bioperine®** est un extrait standardisé dérivé du poivre noir qui contient 98 % de pipérine pure. Ce principe actif a de légères propriétés analgésiques, il contribue à améliorer l'absorption des vitamines et augmente la biodisponibilité de nombreux médicaments.

Usages

Biosleep® peut être utilisé avec succès dans le traitement des troubles du sommeil temporaires et occasionnels. Les composants de Biosleep® ont un effet relaxant et inducteur de sommeil et favorisent un sommeil continu en fonction des phases physiologiques du sommeil.

Composition

Un gélule contient:

5 HTP®	50 mg
Vitamine B6	2 mg
Racine de valériane	100 mg
Feuilles de menthe poivrée	100 mg
Extrait de fleur de la passion	50 mg
Camomille	20 mg
Mélisse citronnelle	100 mg
Houblon	30 mg
Extraits de racine de valériane 4:1	15 mg
Bioperine®	2,5 mg

de qualité pharmaceutique. Autres ingrédients: stéarate de magnésium.

Posologie

En général, prendre 1–2 gélules environ 1 heure avant le coucher à jeun avec assez d'eau – c'est-à-dire au moins 2 heures après le dernier repas. Idéalement, Biosleep® devrait être pris au moins 2 heures après le dernier repas.

Instructions

Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation équilibrée et variée et une bonne hygiène de vie. L'apport quotidien recommandé ne doit pas être dépassé. Les personnes sous surveillance médicale constante doivent consulter un médecin avant de la prise. Les informations sur les produits ne constituent pas une déclaration de guérison ; en général, nous déconseillons l'automédication sans consulter un médecin. Sous réserve d'erreurs ainsi que d'erreurs d'impression et de composition.

Garder dans un lieu frais et sec, hors de portée des enfants.

Groupes de produits Biosleep®

Biosleep® se trouve dans les groupes de produits suivants (www.vitabasix.com):

 **Dépression & Humeur**

 **Dormir**

Fabricant:



VitaBasix®

by LHP Inc.

www.vitabasix.com | france@vitabasix.com

Tel.: 00800-7030-7040 | Fax: 00800-1570 1590

Remarques importantes:

Nos produits sont fabriqués selon le standard des bonnes pratiques de fabrication. La qualité, la pureté et la concentration sont régulièrement contrôlées par des laboratoires indépendants compétents, conformément aux directives de la FDA (Food and Drug Administration, États-Unis).

Nos produits sont conçus en tant que mesure préventive et pour l'amélioration du bien-être général. Pour une utilisation curative, nous vous recommandons expressément de consulter d'abord votre médecin.

Sous réserve de modifications et de fautes d'impression. Version: VBX1-21