

Sleepimed® Pluzzz PQ

s'endormir facilement - sommeil de qualité - réveil reposé*

Les comprimés pelliculés Sleepimed® Pluzzz contiennent une formule très complète et une combinaison unique de 350 mg d'extrait sec de valériane (*Valeriana officinalis*), 100 mg d'extrait de passiflore sauvage (*Passiflora incarnata*), 100 mg d'extrait sec d'eschscholtzia, 50 mg d'extrait de mélisse officinale (*Melissa officinalis*), 10 mg de camomille (*Chamomilla*), 147,5 µg de mélatonine et 100 µg d'acide folique.

Sleepimed® Pluzzz PQ contient un extrait de valériane très hautement concentré (puissance 4/1) standardisé à 0,8 % en acides valériéniques (soit l'équivalent de 2,8 mg d'acides valériéniques par comprimés) à haute activité biologique.

Contient également l'extrait d'eschscholtzia, aussi avec une puissance de 4/1, qui fait référence à la haute qualité de l'extrait.

*La valériane est une herbe exceptionnelle qui soutient un sommeil naturel de qualité et un réveil reposé. De plus, la valériane favorise des effets relaxants et aide à l'endormissement.

Quelles sont les causes d'un mauvais sommeil ?

De nombreux facteurs peuvent troubler le sommeil comme le stress temporaire, un rythme de sommeil irrégulier, rester éveillé trop longtemps, la pratique de sports avant de se coucher, continuer à travailler (en particulier pour PC et tablette), la prise de certains médicaments, des habitudes de vie modifiées ou des événements émotionnels. Parfois, vous entrez dans un cercle vicieux : un mauvais sommeil vous rend plus tendu pendant la journée, moins reposé et vous commencez à vous inquiéter, ce qui vous fait encore moins bien dormir.

Quels sont les conseils les plus importants pour un sommeil sain ?

Vous pouvez résoudre certains problèmes de sommeil en modifiant de petites habitudes. Les conseils de sommeil les plus importants :

- Créez une routine de sommeil qui vous détend et vous calme complètement : faites des activités calmes le soir, lisez un livre, prenez un bain relaxant ou faites une promenade en soirée. Éteignez la télévision, l'ordinateur et les appareils mobiles pendant la dernière heure avant d'aller au lit.
- L'un des meilleurs conseils pour dormir est de se coucher à la même heure tous les soirs et de se lever à la même heure le matin. Vous donnez ainsi à votre corps le signal qu'il est temps d'aller dormir et le sommeil sera bien meilleur. Le nombre d'heures de sommeil dont vous avez besoin varie d'une personne à l'autre et diminue avec l'âge.
- Améliorez votre environnement de sommeil et optez pour un matelas adapté et un oreiller confortable.
- Assurez-vous également que la chambre est suffisamment sombre et sans bruit et que vous l'aérez régulièrement.
- Libérez la tête avant d'aller vous coucher afin de vous inquiéter moins la nuit. Reposez-vous davantage pendant la journée, parlez de vos problèmes avec vos amis, votre famille, des thérapeutes... et avant d'aller vous coucher, notez toutes vos tâches, soucis et réflexions sur une feuille de papier pour le lendemain!
- Enfin, ne prenez pas de repas copieux avant d'aller vous coucher, et un somnifère naturel peut certainement vous aider pour un sommeil naturel de qualité.

Que fait le TRIO de "rêve" valériane, passiflore et mélisse ?

Sleepimed® Pluzzz PQ contient de très fortes concentrations d'extrait sec de valériane (*Valeriana officinalis*), complété par de l'extrait de passiflore sauvage (*Passiflora incarnata*) et d'extrait de mélisse (*Melissa officinalis*), le trio de rêve qui se complète pour une nuit de sommeil de rêve.

En particulier la valériane, une plante herbacée, contient une très forte concentration de substances actives avec 2,8 mg d'acides valériéniques par comprimés à haute activité biologique.

La valériane, la passiflore et la mélisse sont relaxantes et aident à s'endormir facilement.

Ces herbes puissantes favorisent un sommeil naturel et sain et aident à se réveiller reposé et rafraîchi.

Que fait eschscholtzia ?

L'eschscholtzia est aussi appelée « bonnet de nuit » car la fleur se referme chaque soir sous la forme d'un bonnet de nuit. Les parties aériennes de cette plante ont des propriétés calmantes et sont bonnes pour la qualité du sommeil. L'extrait d'eschscholtzia a une puissance de 4/1, qui fait référence à la haute qualité de l'extrait.

Pourquoi la mélatonine, l'acide folique et la camomille ?

La mélatonine vous aide à reconstituer la propre mélatonine de votre corps. L'acide folique soutient les fonctions psychologiques normales comme la résistance en cas de moments de stress et la camomille complète la formule.

Sleepimed® Pluzzz PQ, est-il bien toléré ?

Sleepimed® Pluzzz PQ est une combinaison de substances naturelles et est en général très bien toléré. La qualité de valériane, passiflore et mélisse a été prouvée dans de nombreuses études scientifiques, de sorte que vous pouvez utiliser cette combinaison de couchage avec confiance. Ne contient ni sucre, ni sel, ni lactose, ni gluten, également pour les végétariens et les végétaliens.

Sleepimed® Pluzzz PQ répond-il aux exigences de bonne qualité ?

La qualité et l'efficacité physiologique de l'extrait de valériane se mesurent par la forte concentration en acides valériéniques (= 2,8 mg d'acides valériéniques par comprimé) qui démontre la haute qualité de l'extrait utilisé.

La qualité des substances actives est rigoureusement contrôlée et répond aux normes les plus sévères. En proposant un prix d'achat optimal au consommateur, Sleepimed® Pluzzz PQ répond à l'exigence d'un excellent rapport Prix / Qualité (label PQ).

Quels sont la dose journalière recommandée et le mode d'emploi ?

La dose journalière recommandée est de 1 comprimé par jour une demi-heure avant de se coucher. Cette dose peut être augmentée à 2 comprimés par jour une demi-heure avant de se coucher en cas d'un plus grand besoin de soutien pour s'endormir et rester endormi.

Pour un entretien optimal, Sleepimed® Pluzzz PQ peut être pris chaque jour et à long. Ne convient pas aux enfants de moins de 12 ans.

Sleepimed® Pluzzz PQ n'induit aucune accoutumance ou somnolence au réveil.

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Ne remplace pas une alimentation variée et équilibrée, ni un style de vie saine.

Composition

Par comprimé: 350 mg extrait de valériane (*Valeriana officinalis*, 0,8% acide valériénique), agent de charge: cellulose microcristalline, 100 mg extrait d'Eschscholtzia (*Eschscholtzia californica*), 100 mg extrait de passiflore sauvage (*Passiflora incarnata*), 50 mg extrait de mélisse (*Melissa officinalis*), anti-agglomérant : sels de magnésium d'acides gras, agent d'enrobage: hydroxypropylméthylcellulose, 10 mg camomille (*Matricaria chamomilla*), humectant: polyéthylène glycol, acide pteroylmonoglutamique (100 µg acide folique, 50% AR*), 147,5 µg mélatonine.

*AR: Apport de référence

Présentation: emballage de 60 comprimés pelliculés transparentes.

Conservation: à température ambiante dans un endroit sec et aéré et hors de portée des jeunes enfants.

Validité: voir date de péremption sur l'emballage (EX : mois/année).

Numéro de notification: NUT/PL/AS 1631/24

Distributeur: Laboratoires Pharmaceutiques NutriMed, Achthoek 30, 9200 Dendermonde, www.nutrimed.be