

# Sleepimed® Pluzzz PQ

**makkelijk in slaap vallen - doorslapen - fris ontwaken\***

SleepiMed® Pluzzz PQ tabletten bevatten een zeer complete formule en unieke combinatie van 350 mg valeriana droogextract (Valeriana officinalis), 100 mg wilde passiebloem extract (Passiflora incarnata), 100 mg eschscholtzia droogextract, 50 mg citroenmelisse extract (Melissa officinalis), 10 mg kamille (Chamomilla), 147,5 µg melatonine en 100 µg foliumzuur.

SleepiMed® Pluzzz PQ bevat een zeer hoog geconcentreerd valerianaextract (sterkte 4/1) gestandaardiseerd op 0,8% valereenzuur (overeenkomend met 2,8 mg valereenzuur per tablet) met een hoge biologische activiteit.

Bevat ook eschscholtzia droogextract, eveneens in een sterkte van 4/1, wat verwijst naar de hoge kwaliteit van het extract.

\*Valeriana, een bijzonder kruid, bevordert een natuurlijke, kwalitatieve nachtrust en helpt om uitgerust wakker te worden. Bovendien heeft valeriana rustgevendende eigenschappen en helpt het bij het inslapen.

## Wat zijn de oorzaken van niet kunnen slapen ?

Slecht slapen kan te wijten zijn aan verschillende oorzaken zoals tijdelijke stress, een onregelmatig slaapritme, te laat gaan slapen, sporten voor het slapengaan, laat doorwerken (zeker voor pc en tablet), bepaalde geneesmiddelen, gewijzigde leefgewoonten of emotionele gebeurtenissen. Soms geraak je in een vicieuze cirkel: door slecht te slapen ben je overdag meer gespannen, minder uitgerust en ga je piekeren, wat er uiteindelijk voor zorgt dat je weer minder goed slaapt.

## Wat zijn de belangrijkste tips voor een gezonde nachtrust ?

Door kleine gewoontes te wijzigen kan je dikwijls al een gezonde slaap bevorderen. Enkele belangrijke tips:

- Creëer een slaaproutine die je volledig ontspant en tot rust brengt: doe 's avonds rustige activiteiten, lees een boek, neem een ontspannend bad of maak een avondwandeling. Zet TV, computer, mobiele toestellen uit tijdens het laatste uur voor je naar bed gaat.
- Eén van de beste slaaptips is elke avond op hetzelfde uur te gaan slapen en 's morgens op hetzelfde uur op te staan. Zo weet je lichaam na verloop van tijd dat het bijna slaaptijd is en word je vanzelf moe en lukt het slapen een pak beter. Hoeveel uur slaap je nodig hebt, hangt af van persoon tot persoon en vermindert met de leeftijd.
- Verbeter je slaapomgeving en kies voor een aangepaste matras en comfortabel hoofdkussen.
- Zorg ook voor een voldoende donkere en geluidsvrije kamer die je regelmatig verlucht.
- Maak je hoofd vrij voor het slapengaan zodat je 's nachts minder piekert. Neem meer rustmomenten tijdens de dag, praat over je problemen met vrienden, familie, hulpverleners... en schrijf voor het slapengaan al je taken, zorgen en gedachten weg op een papertje voor de volgende dag!
- Tenslotte, neem geen zware maaltijd voor het slapengaan, en een natuurlijk slaapmiddel kan je zeker helpen voor een gezonde en kwaliteitsvolle nachtrust.

## Wat doet het "droom"TRIO valeriana, citroenmelisse en passieflora ?

SleepiMed® Pluzzz PQ bevat zeer hoge concentraties van valeriana droogextract (Valeriana officinalis), aangevuld met wilde passiebloem extract (Passiflora incarnata) en citroenmelisse extract (Melissa officinalis), het gedroomde trio dat elkaar aanvult voor een gedroomde nachtrust.

Voorvaleriana, een kruidachtige plant, bevat een zeer hoge concentratie actieve stoffen met 2,8 mg valereenzuur per tablet, en bezit een zeer hoge biologische activiteit.

Valeriana, passiebloem en citroenmelisse zijn rustgevend en helpen om vlot in slaap te vallen. Deze krachtige kruiden bevorderen een natuurlijke, gezonde nachtrust en helpen om uitgerust en fris te ontwaken.

## Wat doet eschscholtzia ?

Eschscholtzia wordt ook slaapmutsje genoemd omdat de bloem zich elke avond dicht plooit in de vorm van een slaapmuts. De bovengrondse delen van deze plant hebben rustgevendende eigenschappen en zijn goed voor de slaapkwaliteit. Eschscholtzia droogextract heeft een strekte van 4/1, wat de hoge kwaliteit van het extract aantoont.

## Waarom melatonine, foliumzuur en kamille ?

Melatonine helpt je om je lichaamsgevoel melatonine aan te vullen. Foliumzuur ondersteunt normale psychologische functies zoals de weerbaarheid tegen tijdelijke stress en kamille maakt deze formule compleet.

## Wordt SleepiMed® Pluzzz PQ goed verdragen ?

SleepiMed® Pluzzz PQ is een natuurlijke substantie en wordt zeer goed verdragen.

Bovendien is de kwaliteit van valeriana, passieflora en citroenmelisse bewezen in vele wetenschappelijke studies zodat je deze slaapcombinatie met een gerust gevoel kunt gebruiken, ook op lange termijn. Bevat geen suiker, geen zout, geen lactose en geen gluten, ook voor vegetariërs en veganisten.

## Beantwoordt SleepiMed® Pluzzz PQ aan de beste kwaliteit ?

De kwaliteit en fysiologische werkzaamheid van het valerianaextract wordt gemeten aan de hand van de hoge concentratie aan valereenzuur (=2,8 mg valereenzuur per tablet) wat de hoge kwaliteit van het gebruikte extract aantoont.

De kwaliteit van de actieve bestanddelen is streng gecontroleerd en voldoet aan de hoogste normen. Dankzij een optimale aankooprijds, beantwoordt SleepiMed® Pluzzz PQ aan een uitstekende prijs/kwaliteit verhouding.

## Wat is de aanbevolen dagelijkse inname en gebruiksaanwijzing ?

De aanbevolen dagelijkse inname is één tablet per dag, een half uur voor het slapengaan. Deze dosis mag verhoogd worden tot 2 tabletten per dag, een half uur voor het slapengaan en dit bij een grotere behoefte aan ondersteuning bij het in- en doorslapen. Voor een optimale ondersteuning mag SleepiMed® Pluzzz PQ dagelijks gedurende langere tijd ingenomen worden. Niet geschikt voor kinderen jonger dan 12 jaar.

Bij SleepiMed® Pluzzz PQ treedt geen gewenning of slaperigheid op bij het ontwaken.

Mag niet gebruikt worden als vervanging van een gevarieerde en evenwichtige voeding, noch van een gezonde levensstijl. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid niet overschrijden.

## Samenstelling

Per tablet: 350 mg valerianaextract (Valeriana officinalis, 0,8% valereenzuur), vulstof: microkristallijne cellulose, 100 mg Eschscholtzia extract (Eschscholtzia californica), 100 mg wilde passiebloem extract (Passiflora incarnata), 50 mg citroenmelisse extract (Melissa officinalis), antiklontermiddel: magnesiumzouten van vetzuren, glansmiddel: hydroxypropylmethylcellulose, 10 mg kamille (Matricaria chamomilla), bevochtigmiddel: polyethyleenglycol, pteroylmonoglutaminezuur (100 µg foliumzuur, 50% RI), 147,5 µg melatonine. \*RI: Referentie-inname

**Presentatie:** verpakking van 60 filmomhulde tabletten.

**Bewaring:** bij kamertemperatuur op een droge plaats en buiten het bereik van jonge kinderen.

**Houdbaarheid:** zie datum op de verpakking (EX: maand/jaar).

**Notificatienummer:** NUT/PL/AS 1631/24

**Verdeler:** Farmaceutische laboratoria NutriMed, Achthoek 30, 9200 Dendermonde, [www.nutri-med.be](http://www.nutri-med.be)

  
**nutrimed**  
[www.nutri-med.be](http://www.nutri-med.be)

