

Des compléments alimentaires naturels pour mieux dormir

Les endormissements tardifs, les nuits perturbées et les insomnies impactent négativement la santé et augmentent les risques d'accidents. Dans bien des cas, il est possible de retrouver des nuits de qualité grâce à des moyens naturels.

Un manque de sommeil ou une déstructuration des cycles influence notre humeur, nos capacités cognitives, notre vigilance, voire notre métabolisme. Des études scientifiques ont même établi une corrélation entre le manque de sommeil, des maladies cardiovasculaires et une prise de poids.

L'importance des rythmes et de leur régulation

Notre horloge biologique interne est calée sur un cycle d'environ 24 heures et sa régulation est assurée par la sérotonine, un neuromédiateur fabriqué à partir d'un acide aminé, le L-tryptophane. Un des rôles majeurs de la sérotonine est de synthétiser la mélatonine, l'hormone de l'endormissement et du sommeil. Or, il arrive que l'action de la sérotonine soit perturbée, ce qui mène à un dérèglement des rythmes du sommeil, de sa durée et de sa qualité.

Les ennemis du sommeil sont nombreux

Souvent, le stress altère le sommeil car il entraîne une surproduction de cortisol, l'hormone de la veille et de l'action, ce qui fait que la sérotonine et la mélatonine

ne peuvent plus assurer leur fonction. Une perturbation de l'horloge interne et une exposition à la lumière bleue des écrans entraînent aussi des réveils fréquents. De même, les déplacements en avion, le travail de nuit et les horaires variables sont souvent à l'origine d'une désynchronisation du rythme circadien et d'une altération de la qualité du sommeil. Les changements hormonaux, en phase de ménopause ou de puberté par exemple, peuvent aussi induire des troubles du sommeil.

Des solutions naturelles, rapides et efficaces

La plupart des troubles du sommeil peuvent être résolus en adoptant une bonne hygiène de vie et en stimulant la production de sérotonine grâce à des compléments alimentaires. Le L-tryptophane naturel associé aux vitamines B3 et B6 offre des avantages à bien des égards. En 2005, une étude de Craig Hudson and al, Nutritional Neuroscience a démontré une augmentation de 39% du sommeil profond grâce à la prise d'un tel complexe associé à un apport glucidique adapté.



Elverev' CHRONO-RELAX contient du L-Tryptophane, des vitamines B3 et B6 et un extrait de riz. Complément alimentaire. 60 gélules.

Elverev' SYNCHRO 8H contient des protéines de lait, du magnésium, de l'avoine et des vitamines B3 et B6. Complément alimentaire. 60 comprimés.

En vente en pharmacies et drogueries en Suisse et sur notre site Internet:

www.elveapharma.com/my-parapharmacy/



Texte Emmanuel Viaccoz

ANNONCE

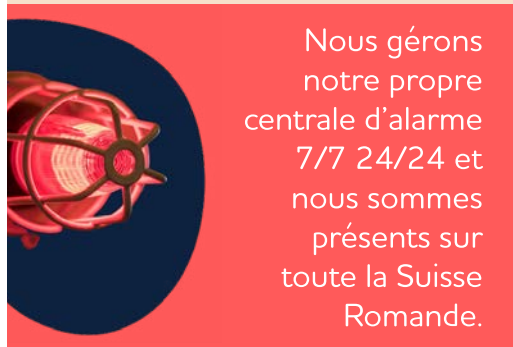


Sécurisez votre indépendance

Depuis plus de 10 ans, Gentianes, acteur reconnu dans le secteur, œuvre pour le maintien à domicile des personnes isolées, âgées et/ou en situation de handicap en développant des solutions d'appels à l'aide.



Forts de notre expérience et de notre savoir-faire, nous proposons des services et produits adaptés. Nos prestations couvrent l'installation à l'intervention en passant par la réponse aux alarmes, Gentianes est votre interlocuteur unique et de confiance.



Nous gérons notre propre centrale d'alarme 7/7 24/24 et nous sommes présents sur toute la Suisse Romande.



Vous partez en vacances ?

UN SERVICE ADAPTÉ



058 750 07 00

info@gentianes.ch

www.gentianes.ch

facebook.com/gentianes

@gentianesgroup

DES SOLUTIONS POUR VOTRE SÉCURITÉ ET VOTRE CONFORT

