

## SereniKal

### *Pilulier de 90 gélules*

Complexe de plantes qui permet de traiter les troubles du sommeil, les difficultés d'endormissement et d'améliorer la qualité du sommeil.

#### **Le sommeil, c'est la santé !**

Nous passons environ un tiers de notre vie à dormir. Le rôle du sommeil est de nous permettre de nous reposer et de récupérer nos capacités physiques et psychiques.

Ainsi pendant que nous dormons :

- Nos muscles reçoivent une grande quantité d'oxygène et de nutriments.
- Nous produisons 60 à 70% de l'hormone de croissance nécessaire à l'organisme. Cette hormone est responsable de la synthèse des protéines et participe également au renouvellement cellulaire, à l'entretien des muscles, des tissus et des os.
- Nous renforçons nos défenses immunitaires grâce à la production de globules blancs et d'anticorps.

Nous restaurons notre équilibre nerveux et émotionnel.

#### **L'insomnie :**

70 % des français s'en plaignent. Elle désigne à la fois une durée insuffisante du sommeil et un sommeil non réparateur. Certaines personnes dorment peu mais sans effets néfastes sur leur vie, on ne peut dans ce cas parler d'insomnie.

Le sommeil se compose de plusieurs cycles - en moyenne 4 à 5 par nuit - qui se succèdent jusqu'au réveil. Chaque cycle dure environ 90 minutes et comprend trois phases principales : l'endormissement, le sommeil lent et le sommeil paradoxal ou profond.

Plusieurs facteurs peuvent altérer la précision de cette mécanique :

**Facteurs physiques** : âge, troubles respiratoires, douleurs, fièvre.

**Facteurs environnementaux** : lumière, bruit, température dans la chambre, décalage horaire, un lieu inhabituel.

**Facteurs psychologiques** : angoisse, tensions dues à des problèmes financiers, des conflits familiaux, au stress au travail. Détresse psychologique face à des situations qui peuvent sembler sans issue comme un divorce, un décès, une maladie grave, la perte d'un emploi.

**Facteurs liés aux habitudes de vie** : mauvaise hygiène de vie, trop peu d'exercice physique et mauvaise

alimentation. L'usage de certains médicaments : corticoïdes, bêtabloquants.

#### **Petits conseils naturels pour retrouver un sommeil « réparateur » :**

- Levez-vous à la même heure chaque matin. Éviter les siestes de longue durée et les grasses matinées car elles peuvent perturber le sommeil de la nuit suivante.
- L'alimentation doit être saine et équilibrée et fournir un apport suffisant en vitamine B impliquée dans la synthèse des hormones qui favorisent le sommeil : fruits, légumes à feuilles vertes, salade, épinards, cresson, céréales complètes, germe de blé, fruits secs. Éviter les plats épicés, ou trop gras.
- Pour le soir prendre un repas léger, deux heures avant l'heure du coucher. Privilégier les glucides lents (pâtes, riz, céréales complètes, le foie, le poisson) car ils favorisent la production de sérotonine appelée aussi « hormone du sommeil ».
- Pour les boissons, nous conseillons les eaux riches en magnésium pour leur effet anti-stress. Éviter les boissons excitantes (alcool, café, boissons au cola) qui en réduisant la durée du sommeil paradoxal nuisent à la récupération psychique.
- N'allez pas vous coucher avant d'avoir sommeil car cet état provoque un éveil émotionnel qui inhibe le processus de sommeil passif
- Le rituel d'un bain chaud ou d'une tisane avec du miel avant le coucher crée les conditions de détente propice au sommeil
- Dépensez-vous physiquement pendant la journée mais en évitant le sport après 18 heures car il entraîne la sécrétion d'hormones « anti-sommeil ».

#### **Action de SereniKal :**

Les plantes médicinales sédatives fournissent une alternative intéressante à l'utilisation de molécules chimiques de synthèse telles que les benzodiazépines par le peu d'effets indésirables qu'elles entraînent et le faible risque de dépendance.

**SereniKal** est un complexe de plantes sélectionnées pour leur action sédative, relaxante et anti-stress qui permettent de traiter les troubles du sommeil, les difficultés d'endormissement et d'améliorer la qualité du sommeil.

#### **Mode d'emploi :**

Selon les besoins, prendre 1 à 2 gélules par jour 30 minutes avant l'heure souhaitée de votre coucher. Ne pas associer avec la prise de somnifères ou autres sédatifs.

#### **Composition :**

Salvia officinalis, valeriana officinalis, eschscholzia californica, lactuca, coriandrum, griffonia simplicifolia - Gélules végétales.