

# N°08 SOMMEIL



## Le Complexe du sommeil



### STRESS & SOMMEIL

- Préparation au sommeil
- Récupération des rythmes du sommeil, décalage horaire, réveils nocturnes
- Régulation neurovégétative, angoisses, phobies, peur du noir
- Sevrage des somnifères, des antidépresseurs, réparation du tissu cérébral

Flacon 30ml  
PL 120/278

#### FIGUIER\*

- › Régule les rythmes du sommeil
- › Stimule la sérotonine
- › Régule les cycles veille-sommeil

- › Régule le stress, calme
- › Adaptogène
- › Réactivité, abattement

- › Anxiété, angoisse
- › Etat d'irritation
- › Troubles émotionnels
- › Excès de pensées

#### TILLEUL\*

- › Régule le système nerveux
- › Sédatif

- › Diminue les troubles du sommeil
- › Favorise l'endormissement
- › Diminue les réveils nocturnes

- › Surmenage
- › Tendance obsessionnelle
- › Anxiété, peurs

#### OLIVIER\*

- › Protecteur neurologique et cérébral

- › Névrose phobique et obsessionnelle

- › Anxiété, angoisse, état d'irritation
- › Troubles émotionnels
- › Excès de pensées

#### NOISETIER\*

- › Régulateur neurovégétatif
- › Effet relâchant, calmant

- › Réveil nocturne
- › Antidépresseur
- › Anti-scléreux cérébral

#### INGRÉDIENTS pour 10 gouttes

Eau, Ethanol\* 25%vol. issu du blé, Glycérine végétale\* issue du colza (E422), Tilia tomentosa\* bourgeon de feuille: 0.24ml, Corylus avellana\* bourgeon de feuille: 0.12ml, Ficus carica\* bourgeon de feuille: 0.12ml, Olea europaea\* jeune feuille: 0.12ml

#### PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Déconseillé avec la prise d'anticoagulants, d'hypotenseurs, de sédatifs, d'antidépresseurs et pathologies néoplasiques.

#### POSOLOGIE

##### Adulte

5-10 gouttes/jour, pures ou diluées dans un peu d'eau de source. En dehors des repas

##### Enfant

A partir de 3 ans: 1 goutte/jour et par tranche d'âge  
A partir de 10 ans: Voir adulte

##### Animal

1 goutte/jour et par 10kg de poids

