

**Știați că mai bine de jumătate din populația țărilor civilizate se confruntă cu probleme legate de somn?**

Conceput sub formă de pulbere pentru soluție orală care se absoarbe ușor și cu un conținut maxim de melatonină alături de extracte vegetale standardizate, **Bien Dormir<sup>®</sup> Express** vine în ajutorul persoanelor cu dificultăți de adormire, asigurând instalarea mai rapidă a somnului.

**Ingrediente:** îndulcitor (sorbitol), extract de mușețel, extract de melisă, extract de passiflora, antiaglomerant (stearat de magneziu), îndulcitor (extract de *Stevia rebaudiana*), melatonină.

Ingrediente active	Cantitate/ plic
Extract uscat din flori de <b>mușețel</b> ( <i>Matricaria chamomilla</i> ) standardizat în apigenol	250 mg
Extract uscat din frunze de <b>melisă</b> ( <i>Melissa officinalis</i> ) standardizat în acid rozmarinic	150 mg
Extract uscat din partea aeriană de <b>passiflora</b> ( <i>Passiflora incarnata</i> ) standardizat în vitexină	100 mg
<b>Melatonină</b>	7 mg

**Valoarea energetică:** 6 kcal/ plic

**Mușețelul** este originar din nord-estul Europei și este utilizat ca plantă medicinală încă din antichitate. Medicina tradițională utilizează mușețelul ca remediu în stările de agitație, neliniște, tulburări de somn. În ultimii 30 ani s-a acordat o atenție deosebită cercetărilor științifice asupra mușețelului, rezultatele studiilor confirmând proprietățile atribuite plantei de medicina tradițională. Este cunoscută acum substanța activă responsabilă de efectul sedativ și anxiolitic și anume apigenolul. Acțiunea apigenolului se traduce printr-o stare de relaxare care contribuie la instalarea somnului. Efectul calmant al mușețelului este potențat de administrarea concomitentă cu passiflora.

**Passiflora** este originară din America Centrală și este folosită de populația indigenă în stările de nervozitate și în cazul dificultăților de adormire.

Acțiunea calmantă a plantei se datorează sinergismului creat de componentele active din plantă, vitexina, izovitexina, apigenolul, denumite flavonoide psihoactive. Medicina modernă recomandă utilizarea preparatelor cu passiflora în stările de neurastenii, epuizare nervoasă, insomnie, stres, anxietate. Plantă medicinală autohtonă, cunoscută ca remediu eficient în ameliorarea tulburărilor de origine nervoasă, **melisa** ajută la îndepărtarea stărilor de neliniște, tensiune nervoasă și iritabilitate, conduce la instalarea unei stări de relaxare și calm, necesară restabilirii echilibrului emoțional.

**Melatonină** este un hormon endocrin responsabil de reglarea ritmului circadian. Odată cu creșterea nivelului de melatonină, se instalează starea de somnolență și apoi somnul.

**Știați că lucrul în spații închise fără lumină naturală poate duce la perturbarea somnului?**

Există o serie de factori care duc la perturbarea ritmului somn-veghe prin afectarea nivelului melatoninei din organism: vârstă, schimbarea fusului orar, munca pe timp de noapte sau desfășurarea activității în condiții de iluminare artificială timp îndelungat.

Studiile științifice au demonstrat că utilizatorii permanenți de hipnotice au fost capabili să înlocuiască somniferele obișnuite cu melatonină, aceasta ducând la o îmbunătățire substanțială a calității somnului.

Administrarea pe cale orală a melatoninei se recomandă astfel pentru rezolvarea tulburărilor de somn legate de: vârstă, munca pe timp de noapte sau în spații lipsite de lumină naturală, perturbarea bioritmului cauzată de decalajele de fus orar.

**BienDormir<sup>®</sup> Express** conține un complex de extracte naturale standardizate și melatonină care contribuie la inducerea stării de relaxare necesară instalării somnului și îmbunătățește calitatea acestuia, asigurând funcționarea organismului în condiții optime.

**Modul de utilizare:**

- **aduți:** se recomandă administrarea unui plic pe zi, cu aproximativ 30 minute înainte de culcare, după care se recomandă repaus la pat. Se dizolvă conținutul picului în aproximativ 100-150 ml apă caldă. Durata de administrare recomandată este de 2-4 săptămâni. Administrarea poate fi reluată după o perioadă de pauză egală cu perioada de administrare.

**Precauții de utilizare:**

Este contraindicat în cazul hipersensibilității la ingrediente.

În absența datelor de siguranță privind administrarea în timpul sarcinii și alăptării nu se recomandă utilizarea produsului pe aceste perioade.

Se recomandă precauție la persoanele cu epilepsie, diabet, afecțiuni autoimune precum lupusul sau cancerul ale sistemului imunitar precum leucemia, insuficiență renală sau hepatică gravă.

Din cauza melatoninei, utilizarea produsului poate influența capacitatea de a conduce autovehicule sau de a folosi utilaje o perioadă de până la 5 ore de la administrare.

**Interacțiuni cu alte produse medicamentoase:**

Administrat în asociere cu medicamente de tipul barbituricelor și benzodiazepinelor, crește efectul acestora.