



ZafranPure[®] calm & sleep



Complément alimentaire à base de mélatonine, tryptophane, safran et pavot de Californie. Relaxation et diminution de l'agitation. Endormissement rapide et un sommeil de qualité. Se sentir reposé.



- Combinaison de safran, mélatonine, tryptophane et pavot de Californie pour un effet synergique
- Effet prouvé à la sérotonine
- Fonctionne pour le sommeil tout comme la nervosité
- Assure un sommeil de qualité
- Aucune dépendance
- Aucun effet sur rebond
- Pas de sensation de somnolence pendant la journée
- Fonctionnement rapide après 30 minutes



Pour qui ZafranPure[®] calm & sleep est-il utile?

Recommandé pour les personnes qui ont du mal à s'endormir, qui n'ont pas un sommeil de qualité, qui sont agitées et stressées, et qui ne se réveillent pas reposées, ...

Quand et comment prendre ZafranPure[®] calm & sleep?

1 comprimé par jour, 30 minutes avant d'aller dormir.

* Il est peu probable que ce produit ait des effets négatifs sur les femmes allaitantes si les instructions d'utilisation sont suivies correctement. Néanmoins pendant l'allaitement il est toujours recommandé de consulter votre médecin ou votre pharmacien pour des conseils supplémentaires.

Qu'est-ce que le ZafranPure® calm & sleep et comment ça fonctionne?

Zafranpure calm & sleep est un complément alimentaire à l'extrait de safran standardisé à 2% de safranal, crocine et mélatonine, L-tryptophane et un extrait de la plante; *Eschscholzia californica* (pavot de Californie). Cette formule soigneusement composée et équilibrée à un effet calmant. Il contribue à s'endormir rapidement, un réveil avec un sentiment de repos et une sensation de fraîcheur grâce à une haute qualité de sommeil.

Le safran, une épice obtenue à partir de la fleur de crocus à safran, est un antioxydant et un antidépresseur. Des études ont démontré que la crocine et le safranal, les ingrédients actifs du safran, sont antidépresseurs grâce à l'inhibition de la recapture des neurotransmetteurs comme la sérotonine, dopamine et norépinéphrine (= hormones du bien-être)^{2,3}. Cela maintient plus longtemps le niveau de ces neurotransmetteurs, ce qui assure une sensation de détente et de relaxation.

Mélatonine, «l'hormone du sommeil», aide à contrôler le cycle veille-sommeil (rythme circadien) et est importante pour l'initiation au sommeil et à la qualité du sommeil. De plus, on sait qu'une carence en mélatonine est une cause possible d'insomnie^{4,5}.

Le L-Tryptophane est un acide aminé essentiel, qui est le précurseur de la sérotonine et de la mélatonine. Il favorise le sommeil, l'anxiolytique et la dépression⁶.

Eschscholzia Californica, également connu sous le nom de pavot de Californie, contient des substances qui procurent une sensation de détente grâce à l'activation du GABA (acide gamma-aminobutyrique) et de la sérotonine⁷.

Avertissements

Ne pas utiliser chez les adolescents de moins de 18 ans, les femmes enceintes ou les personnes atteintes de maladie du foie ou des reins. Tenir hors de portée des jeunes enfants. Ne pas dépasser la dose quotidienne recommandée. Un supplément alimentaire ne peut pas remplacer une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain. Consultez votre médecin ou pharmacien avec l'utilisation concomitante d'un traitement de la dépression.

Composition par comprimé

Tryptophane	200 mg
Nightcap	50 mg
Safran	30 mg (safranal 0,6 mg)
Mélatonine	290 µg

Liste des ingrédients

Agent de charge: cellulose microcristalline, L-tryptophane, extrait de pavot de Californie (*Eschscholzia californica* Cham., parties supérieures), Stabilisateur: polyvinylpyrrolidone, Extrait de safran (*Crocus sativus* L., fleur), Stabilisateur: hydroxypropylcellulose, Anti-agglomérant: dioxyde de silicium, Mélatonine.

Références scientifiques

1. Khazdir, Boskabady, Hosseini, Rezaee, Tsatsakis 2015. The effects of *Crocus sativus* (saffron) and its constituents on nervous system: a review. *Avicenna J Phytomed* 5(5): 376-391.
2. Karimi, Hosseinzadeh, Khaleghpanah 2001. Study of antidepressant effect of aqueous and ethanolic extracts of *Crocus sativus* in mice. *Iranian J Basic Med Sci* 4: 11-15.
3. Mazidi, Shemshian, Mousavi, Norouzy, Kermani, Moghiman, Sadeghi, Mokhber, Ghayour-Mobarhan, Ferns 2016. A double-blind, randomized and placebo-controlled trial of Saffron in the treatment of anxiety and depression. *J Complement Integr Med* 13(2):195-199.
4. Sack, Hughes, Edgar, Lawy 1997. Sleep-promoting effects of melatonin: at what dose, in whom, under what conditions and by what mechanisms? *Sleep* 20(10): 908-915.
5. Pandi-Perumal, Srinivasan, Spence, Cardinali 2007. Role of the melatonin system in the control of sleep. *CNS Drugs* 21(12): 995-1018.
6. Richard, Dawes, Mathias, Acheson, Hill-Kapturczak, Dougherty 2009. L-tryptophan: basic metabolic functions, behavioral research and therapeutic indications. *Int J of Tryptophan Research* 2: 45-60.
7. Al-Snafi 2017. *Eschscholzia californica*: a phytochemical and pharmacological review. *Indo Am J P Sci* 4(2): 257-263.