# MetaSleep

CNK 3410826 | NUT/PL/AS 162/621

30 comprimés

## Aide à l'endormissement
## Favorise un sommeil naturel sain

- Endormissement ET sommeil ininterrompu
- Aide à se réveiller après un sommeil reposant
- Basé sur une approche multifactorielle visant 4 domaines d'activité différents : récepteur GABA - ondes α - récepteur NMDA - métabolisme sérotonine-mélatonine
- Formule complète: extraits de plantes dans un dosage actif élevé, acide aminé unique L-théanine, magnésium, vitamines B et mélatonine
- Magnésium sous les formes les mieux absorbées: glycérophosphate et bisglycinate de magnésium pour une absorption étalée du magnésium
- Cofacteurs qui travaillent en synergie avec le magnésium pour la synthèse de la serotonine et de la mélatonine: vitamine B6, B12 et folate
- Vitamines B sous leur forme active: directement disponibles pour agir dans le corps
- Pas d'accoutumance

**Utilisation :** 1 comprimé

## Description du produit

En savoir plus sur MetaSleep®? Rendez-vous sur www.metasleep.eu.

MetaSleep® contient des extraits de valériane et de mélisse officinale qui aident à l'endormissement, qui soutiennent un sommeil naturel et sain pour un effet reposant. Le magnésium (sous des formes facilement absorbées), et les vitamines B6 et B12 contribuent à un fonctionnement normal du système nerveux.

Sans soja | Convient aux végétaliens | Sans lactose | Sans gluten

## Ingrédients

### Informations nutritionnelles

| Ingrédients par comprimé | Forme/composant | Quantité | %RI |
|---|---|---|---|
| Extrait de valériane (*Valeriana officinalis L.*) | | 150 mg | |
| Extrait de feuille de thé vert (*Camellia sinensis (L.) Kuntze*) | | 100 mg | |
| Extrait de passiflore (*Passiflora incarnata L.*) | | 50 mg | |
| Extrait de mélisse officinale (*Melissa officinalis L.*) | | 50 mg | |
| Magnésium | | 60 mg | 16% |
| | Bisglycinate de magnésium | 217 mg | |
| | Glycérophosphate de magnésium | 279 mg | |
| Vitamine B6 | Pyridoxal-5-phosphate | 1 mg | 71% |
| Vitamine B12 | Méthylcobalamine | 25 µg | 1000% |
| Folate | Calcium-L-methylfolate | 100 µg | 50% |
| Mélatonine | | 0,295 mg | |

**Contient aussi:**
Cellulose microcristalline, Hydroxypropylcellulose, Maltodextrine, Carboxyméthylcellulose de sodium réticulée, Dioxyde de silicium, Carbonate de magnésium, Sels de magnésium d'acides gras, Phosphate dicalcique, Mannitol

### Liste des ingrédients

Glycérophosphate de magnésium, bisglycinate de magnésium, support: cellulose microcristalline, extrait de valériane (*Valeriana officinalis* L.), extrait de feuille de thé vert (*Camellia sinensis* (L.) Kuntze), coating (enrobage : hydroxypropylméthylcellulose, colorant: carbonate de calcium, émulsifiant: polyéthylène glycol), extrait de passiflore (*Passiflora incarnata* L.), extrait de mélisse officinale (*Melissa officinali*s L.), support: hydroxypropylcellulose, maltodextrine, antiagglomérants: carboxyméthylcellulose de sodium réticulée et dioxyde de silicium, agent de charge: carbonate de magnésium, antiagglomérant: sels de magnésium d'acides gras, agents de charge: phosphate dicalcique et mannitol, vitamine B6 (pyridoxal-5-phosphate), mélatonine, folate (L-méthylfolate de calcium), vitamine B12 (méthylcobalamine)

## Utilisation et dosage

1 comprimé, 30 minutes avant le coucher

## Questions fréquentes à propos de ce produit

Est-ce que MetaSleep® peut être pris pendant une longue période? Peut-on devenir dépendant a MetaSleep®?

MetaSleep® peut être pris pendant une longue période. Grâce à sa formule unique avec des extraits de plantes, du magnésium, des vitamines B et de la mélatonine il n'y a pas de risque de dépendance.

La mélisse officinale et la valériane sont des extraits de plantes qui aident à l'endormissement. La valériane est une plante dont on utilise la racine séchée grâce à la présence de valépotriates connus pour leur action calmante. La valériane est souvent utilisée comme calmant ou somnifère. La mélisse officinale est connue pour son action en cas d'insomnie. L'efficacité de la mélisse officinale est renforcée lorsqu'elle est utilisée associée à d'autres plantes apaisantes comme la valériane et la passiflore.

De plus, MetaSleep® est complété avec du magnésium et des vitamines B qui soutiennent le système nerveux.

Grâce à la composition totalement naturelle de MetaSleep® on ne devient pas dépendant à ce produit. Même pas, si on le prend pendant une longue période.

## Pourquoi y a-t-il 2 sortes de sel de magnésium dans MetaSleep® ?

MetaSleep® contient les 2 formes de magnésium les mieux absorbées, à savoir le glycérophosphate de magnésium, absorbé dans la première partie de l'intestin grêle, et le bisglycinate de magnésium, absorbé dans la seconde partie de l'intestin grêle. En conséquence l'absorption du magnésium dans l'organisme est réparti durant la nuit.

Le glycérophosphate de magnésium est un sel de magnésium très bien absorbé par l'estomac et les intestins. Ceci contrairement aux autres formes de magnésium qui provoquent souvent des plaintes ou des troubles intestinaux ou digestifs. C'est pourquoi nous avons choisi d'utiliser le glycérophosphate de magnésium dans MetaSleep® plutôt que les autres formes de magnésium.

Le bisglycinate de magnésium est une forme de magnésium qui est liée à l'acide aminé, glycine. Ainsi, le bisglycinate de magnésium est très facilement absorbé par l'organisme. Pour avoir le même effet il faudrait prendre 4 fois la même quantité de citrate de magnésium. Pour absorber cette forme de  magnésium le corps n'a pas besoin d'acide gastrique. Ceci peut être utile pour les personnes prenant des antiacides ou pour les personnes âgées qui sécrètent moins d'acide gastrique.

C'est pour ces deux propriétés spécifiques que nous utilisons deux types de sels de magnésium dans MetaSleep®.

## Est-ce que le thé vert ne fera pas en sorte que je dormirai justement moins bien?

Le thé vert en soi est en effet connu comme thé vivifiant. Pour MetaSleep® nous n'utilisons qu'un extrait très riche en L-théanine, présent dans le thé vert. La L-théanine, aussi appelée "The Relaxation Amino Acid", engendre un effet relaxant et favorise un bon cycle du sommeil. Les ingrédients "stimulants" du thé vert, comme la caféine, sont quasi inexistants dans  MetaSleep®.

## A partir de quel âge peut-on prendre MetaSleep?

MetaSleep® peut être utilisé à partir de 12 ans ou comme conseillé par le médecin ou le pharmacien.

## Est-ce que MetaRelax® et MetaSleep® peuvent être associés?

Oui, aucun problème. Prenez 2 comprimés de MetaRelax® le matin  (ou 1 le matin et 1 avec le souper) et 1 comprimé de MetaSleep® le soir, 30 minutes avant le coucher.

MetaRelax® aide lors de moments de stress et de fatigue et est en plus bon pour les muscles. MetaSleep® aidera à favoriser l'endormissement ET un sommeil continu et c'est pourquoi il est conseillé de le prendre juste avant le coucher.

## Pourquoi MetaSleep® contient de la mélatonine?

MetaSleep® contient une formule synergétique avec de la mélatonine pour soutenir la fonction du sommeil.

La mélatonine est une substance propre au corps ajoutée à MetaSleep afin de mieux soutenir le complexe synergétique.

## Est-ce que MetaSleep peut être pris pendant la grossesse?

Non, MetaSleep n'est pas conseillé pendant la grossesse (il contient plusieurs extraits de plantes).

Vu la présence d'ingrédients végétaux dans ce produit il n'est pas conseillé de le prendre lors de la grossesse et de la période d'allaitement.

## Est-ce que je peux aussi prendre un MetaSleep lorsque je me réveille au milieu de la nuit au lieu d'en prendre un comprimé avant d'aller me coucher ?

MetaSleep aide à s'endormir et à avoir un sommeil continu. Nous conseillons de prendre le comprimé juste avant d'aller se coucher.

Vous pouvez aussi prendre deux comprimés juste avant le coucher, il n'est pas nécessaire de se lever la nuit pour prendre un 2e comprimé. Le but est d'arriver à dormir profondément et à se réveiller en forme le matin.

Cette information a été écrit par des professionnels de la santé et de la nutrition, et est destiné aux personnes qui s'occupent professionnellement de la santé et de la nutrition. Il n'est pas destiné aux profanes/ consommateurs. Le diagnostic et le traitement des maladies doivent se faire sous la responsabilité d'un professionnel de la santé reconnu.

*Un complément alimentaire ne doit pas être utilisé comme substitut d'un régime alimentaire varié et équilibré et d'un mode de vie sain. Conserver au frais et au sec. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Tenir hors de portée des jeunes enfants.*

**© Metagenics**