

Stress en slaap natuurlijk benaderen



Weerbaar omgaan met stressvolle periodes
's Morgens uitgerust wakker worden



Stress, slecht slapen en depressie zijn aandoeningen die de laatste jaren steeds vaker voorkomen door onder andere een stijgende druk van de maatschappij. België behoort tot één van de landen waar de meeste slaap- en kalmeermiddelen worden ingenomen. Mogelijke bijwerkingen van deze slaap- en kalmeringsmiddelen, die in een recente campagne van de overheid ook worden aangehaald, zijn slaperigheid overdag, gewenning, verslaving, hogere kans op vallen en cognitieve stoornissen.¹ Denk daarom eerst eens na over alternatieven zoals gezond eten, ontspannen, bewegen, ...

30%

Uit een enquête met meer dan 3000 Vlamingen, gaf 30% aan dat ze te kampen hadden met slaapproblemen. Dit wil zeggen bijna 1 op 3!²

In 2016 slikten meer dan 1,2 miljoen Belgen antidepressiva, een stijging van 7,5% ten opzichte van 2015⁵

1,2 miljoen

17%

Verhoogd risico op burn-out bij Belgische werknemers stijgt van 10% (2014) naar 17% (2017) waarbij de grootste kans op burn-out wordt vastgesteld bij 35-39 jarigen³

Eén op vier mensen krijgt ooit in zijn leven te kampen met psychische problemen⁴

¹ Federale overheidsdienst: volksgezondheid, veiligheid van de voedselketen en leefmilieu; Brochure: Slaap- en kalmeermiddelen, denk eerst aan andere oplossingen. 2018 • ² LCM, 2014. Slaapenquête • ³ Enquête Securex 2017 bij 1562 Belgische werknemers • ⁴ Denktank Itinera Institute (2013) • ⁵ Rapport RIZIV 2016

Heb je het gevoel dat het allemaal te veel wordt? Dat er meer druk is dan je aankan?

Langdurige stress is zwaar voor het lichaam en heeft zowel lichamelijke, cognitieve als emotionele gevolgen.

Bepaalde planten kunnen hierbij een hulp zijn door hun rustgevende eigenschappen die een ondersteuning bieden in stressperiodes.

Kies voor het best passende product

Gabaryl

GABA met synergetische taurine, inositol, citroenmelisse, vitaminen B6 & B1

Citroenmelisse is rustgevend, ondersteunt een goede gemoedstoestand en geeft een **gezonde nachtrust**. De vitaminen B1 en B6 helpen de werking van het zenuwstelsel gezond houden. Vitamine B6 speelt een rol in normale psychologische functies zoals **concentratie, leren, geheugen** en **redeneringsvermogen**.

Antistress Natural

Mix van adaptogene planten (schisandra, Siberische ginseng en rhodiola), in synergie met mild rustgevende haver en citroenmelisse

Schisandra, Siberische ginseng en rhodiola zijn adaptogene planten, wat betekent dat ze **ondersteuning geven in stressvolle periodes**. Haver en citroenmelisse zijn **rustgevend**. Samen met schisandra en rhodiola geeft haver tegelijk een versterkend gevoel. En samen met schisandra, Siberische ginseng en rhodiola ondersteunt citroenmelisse de **geestelijke veerkracht**.

Sensoril

Ashwagandha en Indiase ginseng van een beproefde kwaliteit

Ashwagandha is een rustgevend adaptogeen dat ondersteuning geeft in stressperiodes. Tegelijk bezit ashwagandha **vitaliserende eigenschappen** en ondersteunt het een gezonde nachtrust. Het is dan ook typisch voor een adaptogeen om ons een **betere adaptatie (aanpassing)** te bieden aan **stresssituaties** en alles wat ermee samengaat.

Gabariil



CNK: 3677-689

BIJZONDERE EIGENSCHAPPEN

- » Unieke zesvoudige combinatie, opgebouwd rond GABA, voor een uniek gevoel
- » Hoge hoeveelheid zuivere GABA per dagportie
- » Rustgevende citroenmelisse in synergie met B vitaminen (B1, B6) voor een normale werking van het zenuwstelsel
- » Rechtstreeks actieve vorm van vitamine B6, eveneens de best mogelijke vorm om met een gerust gevoel te gebruiken
- » Citroenmelisse-extract is van de beproefde kwaliteit, met een hoog gehalte aan de actieve stof rozemarijnzuur

Inhoud: 60 vegetarische capsules • **Aanbevolen gebruik:** 2 capsules per dag • **Ingrediënten per vegetarische capsule:** GABA (gamma-aminoboterzuur) 300 mg, Taurine 125 mg, Inositol 75 mg, Citroenmelisse (*Melissa officinalis*) bladextract gestandaardiseerd op $\geq 7\%$ rozemarijnzuur 50 mg, Vitamine B6 (pyridoxal-5-fosfaat) 3 mg (214% RI*), Vitamine B1 (thiamine HCl) 2,1 mg (191% RI*) • *RI: Referentie-Inname

AntiStress Natural



CNK: 3640-653

Sensoril



CNK: 2792-778

BIJZONDERE EIGENSCHAPPEN

- » Combinatie van 3 uiterst waardevolle adaptogene planten (schisandra, Siberische ginseng en rhodiola)
- » Extra synergie van mild rustgevende planten (haver en citroenmelisse)
- » Haver (*Avena sativa*) en citroenmelisse (*Melissa officinalis*) zijn van beproefde kwaliteit
- » Enkel hoog gestandaardiseerde kruidenextracten
- » Kruidenextracten met een zeer hoge zuiverheid (Zwitserse kwaliteitscontrole)

Inhoud: 60 vegetarische capsules • **Aanbevolen gebruik:** 2 maal 2 capsules per dag, na het ontbijt en middagmaal • **Ingrediënten per vegetarische capsule:** Haver (*Avena sativa*) vruchtextract gestandaardiseerd op $\geq 0,3\%$ flavonoiden (isovitexine) 200 mg, Schisandra (*Schisandra chinensis*) vruchtextract gestandaardiseerd op 1,38% schisandrinen 95 mg, Siberische ginseng (*Eleutherococcus senticosus*) wortelextract gestandaardiseerd op $\geq 0,8\%$ eleutherosiden 78 mg, Rozenwortel (*Rhodiola rosea*) wortelextract gestandaardiseerd op $\geq 3\%$ rosavinen 60 mg, Citroenmelisse (*Melissa officinalis*) bladextract gestandaardiseerd op $\geq 7\%$ rozemarijnzuur 60 mg • Allergenen: gluten

BIJZONDERE EIGENSCHAPPEN

- » Eeuwenlang gebruik, als Ashwagandha, in de Ayurvedische gezondheidszorg
- » Dit 3-voudig gestandaardiseerd adaptogeen is heel nauwkeurig gekarakteriseerd en is van beproefde kwaliteit
- » Wortel-plus-bladextract aangezien beide plantenbestanddelen actieve componenten bevatten

Inhoud: 90 vegetarische capsules • **Aanbevolen gebruik:** 2 maal 1 capsule per dag • **Ingrediënten per vegetarische capsule:** Ashwagandha of Indiase ginseng (*Withania somnifera*) wortel- en bladextract gestandaardiseerd op $\geq 32\%$ oligosachariden, $\geq 10\%$ glycowithanoliden in $\leq 0,5\%$ withaferine A 150 mg

Waarom is slaap zo belangrijk?

Je lichaam heeft slaap nodig om te herstellen van fysieke inspanningen gedurende de dag en om de batterijen terug op te laden zodat je de volgende dag voldoende energie hebt om goed te functioneren. Daarnaast verwerken de hersenen tijdens de slaap informatie en gebeurtenissen en geven deze een plaats. Tenslotte worden ook cellen van het immuunsysteem aangemaakt zodat je lichaam zich kan beschermen tegen mogelijke ziekteverwekkers. Een goede nachtrust is dus cruciaal om optimaal te kunnen functioneren.



Jaloers?

Vloeibare melatonine met vitamine B6 die makkelijk te doseren is

Meladormil liquid



Vitamine B6 helpt vermoeidheid verminderen en speelt een rol in het behoud van de goede werking van het zenuwstelsel. Zo draagt vitamine B6 bij tot normale psychologische functies waaronder concentratievermogen, geheugen en redeneringsvermogen.

CNK 3510-773

BIJZONDERE EIGENSCHAPPEN

- » Vloeibare vorm is gemakkelijk in te nemen en zorgt ervoor dat de melatonine snel kan geabsorbeerd worden
- » Gemakkelijk doseerbaar door druppelteller
- » Toevoeging van vitamine B6

Inhoud: 30 ml • **Aanbevolen gebruik:** 2 druppels, een half uur voor het slapengaan innemen • **Ingrediënten per druppel:** Vitamine B6 0,27 mg (19,3% RI*), Melatonine 0,10 mg • *RI: Referentie-Inname

Valeriaan in combinatie met citroenmelisse en slaapmutsje

Dormiril



Valeriaan geeft een gezonde nachtrust, om 's morgens uitgerust wakker te worden. Citroenmelisse en slaapmutsje zijn rustgevend.

CNK 30 caps 3037-579
60 caps 3037-561

BIJZONDERE EIGENSCHAPPEN

- » Bevat valeriaan die helpt bij het inslapen en de kwaliteit van de nachtrust optimaliseert
- » Doordachte synergie tussen 3 kwalitatieve plantenextracten
- » Valeriaan, citroenmelisse en slaapmutsje met een hoge standaardisatie op actieve stoffen garanderen een hoge kwaliteit

Inhoud: 30 of 60 vegetarische capsules • **Aanbevolen gebruik:** 1 capsule, 1 tot ½ uur voor het slapen; indien nodig: + 1 capsule vroeger tijdens de avond (eventueel in combinatie met 1 capsule 's morgens als rustgever overdag). Niet geschikt voor kinderen jonger dan 3 jaar (tussen 3-12 jaar volgens advies van een gezondheidsprofessional). • **Ingrediënten per vegetarische capsule:** Valeriaan (*Valeriana officinalis*) wortelextract gestandaardiseerd op 0,8% valeriaanzuur 225 mg, Citroenmelisse (*Melissa officinalis*) bladextract gestandaardiseerd op minstens 7% rozemarijnzuur 200 mg, Slaapmutsje (*Eschscholzia californica*) bovengrondse delen extract gestandaardiseerd op 0,8% alkaloiden 150 mg

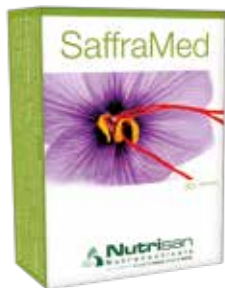


Breekpunt bereikt?

Saffraan met kurkumafytosoom, actieve vitaminen B6/B12 en foliumzuur, vitamine D3, zink en myo-inositol

Saffraan ondersteunt een **goede gemoedstoestand** en helpt om een **positieve instelling** te behouden. Kurkuma brengt een **mentaal evenwicht** en ondersteunt de hersenfunctie. Foliumzuur, vitamine B6 en vitamine B12 dragen bij tot de vermindering van vermoeidheid. Foliumzuur ondersteunt normale psychologische functies waaronder de weerbaarheid tegen stress. Zink draagt bij tot de bescherming van de lichaamscellen tegen oxidatieve stress. Vitamine D helpt de goede werking van het immuunsysteem behouden.

SaffraMed



CNK 30 caps 3290-459
60 caps 3290-467

BIJZONDERE EIGENSCHAPPEN

- » Het saffraanextract is een zuiver extract van saffraanstampers en is van een beproefde kwaliteit
- » Maximale opneembaarheid van curcumine door koppeling aan fosfatidylcholine uit soja (fytosoomproces) waardoor 29 maal betere opname dan niet-gebonden curcumine.
- » Uitsluitend actieve vormen van de vitaminen B6, B12 en foliumzuur, ze moeten in het lichaam niet meer omgezet worden en zijn direct fysiologisch werkzaam
- » Organische zink biedt een optimale biologische beschikbaarheid
- » Cholecalciferol (= vitamine D3), de meest fysiologisch actieve vorm van vitamine D

Inhoud: 30 of 60 vegetarische capsules • **Aanbevolen gebruik:** 1 capsule per dag, gedurende minstens 4 tot 6 weken • **Ingrediënten per vegetarische capsule:** Kurkuma (*Curcuma longa* L.) wortelextract fytosoom 160 mg bevat 65 mg fosfatidylcholine en 95 mg kurkuma waarvan 32 mg curcuminoïden, Inositol 75 mg, Saffraankrokus (*Crocus sativus* L.) stempel extract gestandaardiseerd op >3% crocine 30 mg, Vitamine B6 (pyridoxal-5'-fosfaat) 3 mg (214% RI*), Zink (zinkmono-L methioninesulfaat) 2 mg (20% RI*), Foliumzuur (calciumzout van (6S)-5-methyltetrahydrofoliumzuur) 100 mcg (50% RI*), Vitamine B12 (methylcobalamine) 75 mcg (3000% RI*), Vitamine D3 (cholecalciferol) 12 mcg (240% RI*) • *RI: Referentie-inname

Deze producten zijn verkrijgbaar bij uw apotheek.