

Description détaillée des ingrédients contenus dans une capsule du produit « Nuit & Repos »

Les ingrédients ont un effet synergique puissant sur **l'équilibre mental, la résistance au stress et le bien-être**. Voici un bref aperçu des avantages de chaque ingrédient :

Par gélule :

1. Ashwagandha (200 mg, 5 % de withanolides)

- 👉 **Réduction du stress et relaxation** : adaptogène pouvant réduire le cortisol (hormone du stress)
- 👉 **Favorise le sommeil et la paix intérieure**
- 👉 **Peut améliorer les performances cognitives et la concentration**

2. L-tryptophane (80 mg)

- 👉 **Améliore l'humeur** : précurseur de la sérotonine, « l'hormone du bonheur »
- 👉 **Favorise un sommeil réparateur**, car la sérotonine est transformée en mélatonine
- 👉 **Peut réduire les fringales**

3. Tulsikraut (80 mg) – « basilic sacré »

- 👉 **Adaptogène pour la gestion du stress**
- 👉 **Renforce le système immunitaire**
- 👉 **A un effet apaisant sur l'esprit et le corps**

4. Racine de rose (30 mg, 3 % de rosavines, 1 % de salidroside)

- 👉 **Augmente l'énergie et les performances mentales**
- 👉 **Aide à lutter contre le stress et la fatigue**
- 👉 **Favorise la concentration et la motivation**

5. Extrait de safran (10 mg, 2 % de safranal, 4 % de crocine)

- 👉 **Antidépresseur naturel** – peut aider à lutter contre les humeurs dépressives
- 👉 **Favorise la relaxation et l'équilibre intérieur**
- 👉 **Peut améliorer le bien-être émotionnel**

💡 Conclusion :

Cette combinaison d'adaptogènes, d'acides aminés et d'extraits de plantes est optimale pour **l'équilibre mental, la résistance au stress, une meilleure qualité de sommeil et le bien-être émotionnel**. Idéal pour les personnes ayant un quotidien stressant, des troubles du sommeil ou des sautes d'humeur !