

## Endormyl - 90 caps

COPEndor

Achetez ce produit sur <https://www.nutri4all.fr/copendor-endormyl-90-caps>

Contribue à réduire le temps d'endormissement et à atténuer les effets du décalage horaire, grâce à la mélatonine.



## Description

Le sommeil sert à de nombreuses fonctions dans l'organisme, c'est lorsque nous dormons que notre organisme se régénère et se détoxifie, que notre cerveau emmagasine les informations...

Pourtant, 81 % des Français seraient concernés par au moins un trouble lié à la qualité de sommeil (difficultés d'endormissement et réveils nocturnes, mal de dos, mal de tête, mal de ventre, étourdissements...)\*.

### QUELS SONT LES CONSÉQUENCES DES TROUBLES DU SOMMEIL ?

Un dérèglement du sommeil peut engendrer des conséquences graves sur la santé\*\* : risques d'irritabilité, symptômes dépressifs, syndrome des jambes sans repos, prise de poids, diabète de type 2, hypertension, apnée du sommeil...

### QUEL EST LE LIEN ENTRE LA MÉLATONINE ET LE SOMMEIL ?

La mélatonine est une hormone fabriquée à partir d'un acide aminé, le tryptophane. Sa libération suit un rythme circadien (rythme biologique d'une durée d'environ 24h). Cette hormone présente ainsi des taux sanguins très bas au cours de la journée, qui s'élèvent pour atteindre un maximum entre 1 heure et 4 heures du matin.

La mélatonine a la capacité de synchroniser et stabiliser les cycles veille-sommeil. Elle est capable d'abaisser la température de l'organisme et ainsi de favoriser l'endormissement. La mélatonine possède également un effet hypnotique.

Toutefois, sa sécrétion naturelle diminue avec l'âge et sa libération peut-être fortement perturbée par plusieurs facteurs (voyage avec changements de fuseaux horaires, travail avec des horaires décalés, stress, mauvaise hygiène de vie...). Un déficit en mélatonine peut alors faire son apparition.

### ENDORMYL®, UNE SYNERGIE D'ACTIFS, DONT DE LA MÉLATONINE NATURELLE, POUR RETROUVER UN MEILLEUR SOMMEIL

Endormyl® est une association complémentaire d'actifs spécialement sélectionnés pour leurs vertus sur l'endormissement et la qualité du sommeil. Endormyl® n'entraîne pas de difficultés au réveil et pas de somnolence durant la journée.

La mélatonine contribue à réduire le temps d'endormissement\* et à atténuer les effets du décalage horaire\*\*.

Le coquelicot et la mélisse favorisent l'endormissement et aident à améliorer la qualité du sommeil.

La passiflore est une plante calmante qui favorise un repos nocturne bon et sain.

La vitamine B6 contribue à des fonctions psychologiques normales et au fonctionnement normal du système nerveux.

\*Modes de vie et sommeil - Enquête INSV/MGEN 2019 menée par Opinionway

\*\*Dossier INSERM : Sommeil, faire la lumière sur notre activité nocturne. 2017.

\*\*l'effet bénéfique est obtenu par la consommation de 1 mg de mélatonine avant le coucher.

\*\*\*l'effet bénéfique est obtenu par la consommation d'au moins 0,5 mg de mélatonine juste avant le coucher le premier jour du voyage et les quelques jours suivant le jour d'arrivée à destination.

## Utilisation

1 à 3 gélules par jour, à prendre de préférence le soir, 30 minutes avant le coucher, avec un grand verre d'eau, ou selon les recommandations de votre praticien de santé.

**Contient de la mélatonine :** déconseillé aux enfants, adolescents, femmes enceintes ou allaitantes.

A conserver hors de portée des enfants, à l'abri de la chaleur et de l'humidité. A consommer dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain. Il est recommandé de ne pas dépasser les quantités indiquées. A consommer de préférence avant la date indiquée sur l'emballage.

## Composition

Poudre de parties aériennes de passiflore, poudre de feuille de mélisse, extrait de fleur de coquelicot, gélule 100% d'origine végétale (pullulan, colorant naturel : complexe cuivrique des chlorophyllines), amidon de pomme de terre, huile de tournesol, mélatonine, vitamine B6.

*\*Mélatonine d'origine naturelle obtenue par biofermentation.*

Informations nutritionnelles moyennes pour 3 gélules

Parties aériennes de passiflore	225 mg
Feuille de mélisse	225 mg
Extrait de fleur de coquelicot	225 mg
Vitamine B6	1,4 mg (100 % AR*)
Mélatonine	1,9 mg

\*AR : Apports de Référence

*Garanti sans gluten, sans lactose et sans OGM.*

<b>Caractéristique:</b>	Non-OGM
<b>Forme:</b>	Capsule
<b>Ingrédient:</b>	Mélatonine, Mélisse officinale, Passiflore, Pavot, Vitamine B6
<b>Ne contient pas de:</b>	Gluten, Lactose