

D'autres plantes efficaces contre l'insomnie

- La camomille,
- Le houblon.

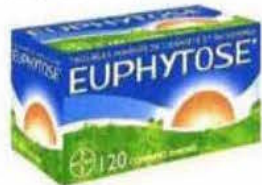
contre les spasmes musculaires. La valériane réduit le temps d'endormissement et améliore la qualité du sommeil. Il est nécessaire de prendre la valériane pendant au moins 2 à 3 semaines avant d'en ressentir les effets.

4. Suivre des conseils essentiels

• Se dépenser suffisamment durant la journée

L'exercice physique favorise le sommeil profond qui a pour fonction de rénover le corps physique. Par exemple, une marche rapide de 30 minutes est suffisante pour combler les besoins en exercices quotidiens.

Vive la phytothérapie !



Aucun risque de dépendance avec ce produit de phytothérapie qui permet de retrouver sa sérénité et de mieux dormir. A base d'extraits actifs de plantes (aubépine, ballote, passiflore et valériane), ces comprimés sont entièrement naturels et constituent de merveilleux anti-stress. On peut même les donner aux enfants en cas de troubles du sommeil à partir de 6 ans.

Euphytose, boîte de 120 comprimés, 6,96 €, médicament non remboursé en pharmacies.

Bannissez les somnifères et réapprenez à dormir avec nos méthodes 100% naturelles.



• **S'exposer à la lumière le jour et dormir dans l'obscurité**
Les contrastes lumineux déclenchent les cycles naturels d'éveil et de sommeil. Il est donc recommandé de prévoir des activités à l'extérieur ou près d'une

fenêtre bien éclairée durant la journée et de s'assurer un lieu le plus sombre possible pour dormir. La mélatonine, l'hormone du bon sommeil, est sécrétée dans l'obscurité et régularise le sommeil en général.



Concentré de zen

Découvert par le Dr Bach dans les années 30, **Rescue** est depuis plus de 70 ans, le remède d'urgence bien connu pour les moments de stress, de tensions, de chocs émotionnels. Il offre désormais une solution à un mal moderne extrêmement répandu : les troubles du sommeil. **Rescue Spray Nuit** est donc un petit coup de pouce 100% naturel qui vous aidera à mieux dormir.



Rescue Spray Nuit, 18,50 € les 20 ml, en pharmacies.