



NUIT

COMPONENTI

- **Tavolette:** Meliloto sommità 25%, Avena paglia 20%, Rosolaccio fiori 20%, Camomilla fiori 20%, Tiglio gemme 5%.
- **Gocce:** Meliloto sommità 7%, Luppolo coni 7%, Nepeta cataria erba 7%, Melissa foglie 5%, Avena paglia 5%, Tiglio gemme 5%.

INDICAZIONI: insonnia, tensione nervosa, stati ansiosi.

PROPRIETA' tavolette:

- Il Meliloto presenta attività sedativa, è infatti utilizzato per il trattamento dell'insonnia.
- L' Avena è comunemente utilizzata come rimedio per il trattamento di: ansia, nevristenia, depressione, crampi, nevralgie.
- Il Tiglio gemme è indicato nel trattamento di insonnia, sindromi ansiose, palpitazioni e tachicardia.
- La Camomilla ha proprietà sedative, antispasmodiche ed eupeptiche.
- Il Rosolaccio ha attività sedativa.

PROPRIETA' gocce:

- Il Meliloto presenta attività sedativa, è infatti utilizzato per il trattamento dell'insonnia.
- Il Luppolo coni è efficace negli stati di ipereccitabilità, insonnia nervosa e stati di tensione.
- La Melissa esplica una buona azione nel trattamento di manifestazioni dolorose di origine nervosa, nel trattamento di insonnia, stati nervosi premenstruali, distonie.
- La Nepeta cataria presenta un'azione simile alla Valeriana, di cui può essere considerata una succedanea. Presenta un'azione sedativa ed induttrice del sonno.

- L' Avena è comunemente utilizzata come rimedio per il trattamento di: ansia, nevristenia, depressione, crampi, nevralgie.
- Il Tiglio gemme è indicato nel trattamento di insonnia, sindromi ansiose, palpitazioni e tachicardia.

MODALITA' D'USO GOCCE: si consiglia di assumere 10 gocce 2-3 volte al dì. **TAVOLETTE:** 1-3 tavolette alla sera.

CONFEZIONE: 2 blister da 25 tavolette oppure flacone da 50 ml.

Qualche suggerimento in caso di insonnia:

- Non consumare caffè, tè o coca cola nel pomeriggio e alla sera.
- Prima di andare a letto concedersi un bagno rilassante (non troppo caldo).
- Evitare le cene copiose e a base di piatti laboriosi da digerire.
- Evitare gli sport intensi nella seconda metà del pomeriggio.
- Evitare la siesta pomeridiana.
- Riservare alla serata le attività rilassanti e gratificanti (lettura, hobbies...).
- Non coricarsi in una stanza troppo riscaldata.
- Fumare il meno possibile.
- Se ci si sveglia durante la notte, non restare a rigirarsi nel letto: meglio leggere un buon libro, fare uno spuntino, guardare la tv.

ASSOCIAZIONI:

- Ansia con NEW RELAX – TIGLIO GEMME.
- Insonnia persistente con NEPETA CATARIA.
- Insonnia nella menopausa con CLIMAX – CIMICIFUGA RACEMOSA.

CONTROINDICAZIONI:

- Ipersensibilità verso i singoli componenti.