

## Somnizen - 60 caps

SO6627

Koop dit product op <https://www.nutri4all.nl/so6627-somnizen-60-caps>

Mentale rust & slaap



## Beschrijving

### Hoeveel gebruiken?

Voor een optimaal resultaat dient er elke avond 2 capsules ingenomen te worden, 1 à 2 uur voor het slapengaan. Na enkele weken kan de dosis afgebouwd worden naar 1 capsule per dag.

### Wanneer gebruiken?

Somnizen wordt aangeraden om de relaxatie en slaapkwaliteit te verbeteren<sup>3</sup> bij piekeren en bij stressvolle<sup>1</sup> en/of emotionele periodes.

### Wat is Somnizen?

Somnizen is een complete, unieke formule, ondersteunend bij stress en piekeren<sup>1</sup>. Daarnaast biedt het relaxatie<sup>2</sup> en verbetert het de slaapkwaliteit.<sup>3</sup>

Dankzij de synergetische werking van eschscholtzia, GABA, tryptofaan, melatonine en verschillende cofactoren (vitamine B3, B5, B6 en B12) heeft de formule een zeer effectieve triple action werking:

- Ontspannend bij piekeren, vitamine B6, vitamine B12 dragen bij tot een normale mentale functie in tijden van stress. (1) Zink ondersteunt de cognitieve functie.
- Helpt om in slaap te vallen door slaapmutsje dat een goede relaxatie ondersteunt.(2)
- Verbeterde slaapkwaliteit door slaapmutsje.(3)

### Door deze unieke, hoog gedoseerde samenstelling zijn de eerste effecten al merkbaar na 1 week.

Waaruit bestaat Somnizen?

Voor de productie van Somnizen gebruiken we extract van slaapmutsje dat wordt gemaakt met planten van de hoogste kwaliteit. Deze worden verwerkt tot extract door middel van een gepatenteerd productieproces die alle eigenschappen van de plant behoudt en waardoor een compleet, evenwichtig, full spectrum extract bekomen wordt. Slaapmutsje ondersteunt een goede relaxatie (2) en verbetert de slaapkwaliteit. (3)

Naast slaapmutsje bevat het product ook GABA, tryptofaan en melatonine. GABA (gamma-aminoboterzuur) is een niet-essentieel aminozuur dat in het lichaam fungeert als belangrijke neurotransmitter. Tryptofaan is een essentieel aminozuur en wordt in je lichaam omgezet in serotonine en melatonine. Deze 2 stoffen hebben een invloed op je slaapcyclus. Naarmate we ouder worden, maken we steeds minder neurotransmitters aan, ook langdurige stress, medicijngebruik, alcohol en drugs hebben een negatieve invloed op de beschikbaarheid in de hersenen.

De unieke formule bevat ook de actieve vormen van Vitamine B3, B5, B6, B12 en zink. Dit zijn cofactoren die voor een optimale ondersteuning zorgen. Vitamine B5 draagt bij tot een normale synthese en een normaal metabolisme van steroidhormonen, vitamine D en sommige neurotransmitters. Vitamine B5 ondersteunt in stress-situaties. (1)

Vitamine B3 en B6, B12 en zink dragen bij tot de normale werking van het zenuwstelsel. (1)

De capsules zijn 100% plantaardig en bevatten geen synthetische vulmiddelen en hulpstoffen.

#### **Voordelen:**

- Unieke formule met een complete synergie van diverse ingrediënten
- Met GABA, tryptofaan en melatonine voor een optimale ondersteuning
- Clean label formule • GABA en tryptofaan zijn precursors voor een optimale melatonine productie

2,3Rolland A., Fleurentin J., Lanhers M.-C., et al. Behavioural effects of the American traditional plant *Eschscholtzia californica*: sedative and anxiolytic properties. *Planta Medica*. 1991;57(3):212-216. doi: 10.1055/s-2006-960076.

## **Samenstelling**

### **Samenstelling per capsule:**

GABA, capsule: hydroxypropylmethylcellulose, tryptofaan, zinkgluconaat (zink), droog extract van slaapmutsje (*Eschscholtzia californica*, kruid) 50 mg, nicotinamide (vit. B3), calciumpanthotenaat (vit. B5), pyridoxal-5-fosfaat (vit. B6), spiruline, melatonine, methylcobalamine (vit. B12)

### **Standaardisatie per 2 capsules:**

GABA: 500 mg  
Tryptofaan: 150 mg  
Slaapmutsje: 100 mg  
Vitamine B3: 24 mg (150% RI\*)  
Vitamine B5: 9 mg (150% RI\*)  
Zink: 15 mg (150%)  
Vitamine B6: 2,1 mg (150% RI\*)  
Melatonine: 295 µg  
Vitamine B12: 3,75 µg (150% RI\*)  
\*RI: Referentie inname

#### **Ingrediënt:**

Gaba, L-Tryptofaan, Melatonine, Slaapmutsje, Vitamine B3, Vitamine B5, Vitamine B6, Vitamine B12, Zink

#### **Vorm:**

Capsule