

## Slaap Rust Complex - 60 Vegcaps

BON0661

Koop dit product op <https://www.nutri4all.nl/slaap-rust-complex-60-vegcaps>

Bonusan Slaap Rust Complex ondersteunt de nachtrust dankzij valeriaan, één van de ingrediënten van deze complete en unieke samenstelling.



## Beschrijving

Bonusan Slaap Rust Complex ondersteunt de nachtrust dankzij valeriaan, één van de ingrediënten van deze complete en unieke samenstelling. Valeriaan<sup>1</sup> helpt bij het sneller in slaap vallen\* en Ashwagandha<sup>2</sup> is ontspannend\*. Ook bevat het product het slaapmutsjeskruid Griffonia simplicifolia en passiebloem extract.

- Unieke samenstelling met een gunstige invloed op de slaapfunctie\* door de toevoeging van valeriaan
- Met 100 mg GABA, 65 mg magnesium en de belangrijke cofactoren vitamine B3, B6, B12 en actief folaat
- Ashwagandha draagt bij aan de normale weerstand tegen stress\*

### Waarom dit Slaap Rust Complex gebruiken?

Dit product ondersteunt de nachtrust, dankzij de toevoeging van valeriaan. Valeriaan helpt bij het sneller in slaap vallen\* en Ashwagandha draagt bij aan een normale weerstand tegen stress\*. Het complex bevat melatonine en er zitten voorloperstoffen van melatonine en de benodigde cofactoren in.

We weten eigenlijk wel dat we de dag het beste af kunnen bouwen door ons lichaam en onze hersenen de gelegenheid te geven de overgang te maken van actief en alert naar rust en stilte. We ervaren echter ook dat het in het dagelijkse leven niet altijd lukt om deze rust en stilte te vinden. De effectiviteit van onze slaap hangt samen met een rustgevend avondritueel, zo vrij mogelijk van prikkels, met zacht licht en zachte geluiden. Ook het verminderen van stress kan bijdragen aan een goede nachtrust. Mocht het een tijd niet lukken om een rustgevend ritueel te volgen voor het naar bed gaan, dan kan het Bonusan Slaap Rust Complex, waarin valeriaan ondersteuning biedt om beter in slaap te komen\*, ingezet worden. Wanneer we een langere periode veel stress ervaren kan Ashwagandha bijdragen aan de normale weerstand tegen stress\*.

*Griffonia simplicifolia* is een West-Afrikaanse klimstruik waarvan de zaden 5-HTP bevatten. 5-HTP is de bouwsteen van serotonine dat kan worden omgezet in het hormoon melatonine. In tegenstelling tot tryptofaan (de voorloperstof van 5-HTP) dat competitie voert met andere aminozuren voor de passage naar de hersenen, heeft 5-HTP geen concurrentie van andere stoffen bij het passeren van de bloed-hersenbarrière. Voor het omzetten van 5-HTP zijn bepaalde cofactoren nodig. Vitamine B6 en magnesium zijn als cofactoren betrokken bij de omzetting van 5-HTP naar serotonine.

Valeriaan (*Valeriana officinalis*) is een kruidachtige plant die voorkomt in Europa en delen van Azië. Hij groeit bij voorkeur langs het water, slootranden en drassige grond. Het is een sterke plant met een uitgebreid wortelstelsel en een korte wortelstok. Al eeuwen wordt de valeriaanwortel ingezet bij het bevorderen van de slaapbereidheid\* en voor zijn bijdrage aan een heldere geest en concentratie\*. Valereenzuur blijkt de grootste bijdrage te leveren.

De Ashwagandha (*Withania somnifera*) struik komt voor in Afrika, het Middellandse Zeegebied en Zuid-Azië. Ashwagandha wordt ook wel eens aangeduid als 'Indiase ginseng'. Ashwagandha draagt bij aan een normale weerstand tegen stress\*.

*Passiflora incarnata* is een snelgroeiende plant met klimmende stengels. Deze passiebloemsoort komt van nature voor in het zuidoosten van de Verenigde Staten. Het bevat flavonoïden en andere actieve componenten.

Er zijn een aantal gezondheidsvoordelen bekend van de verschillende werkzame stoffen in Bonusan Slaap Rust Complex:

- Vitamine B3, B6, B12 en magnesium dragen bij aan de geestelijke veerkracht
- Vitamine B3, B6, B12 en magnesium zijn goed voor de gemoedstoestand

- Vitamine B3, B6, B12 en magnesium dragen bij aan een heldere geest
- Vitamine B3, B6, B12, magnesium en valeriaan\* zijn gunstig voor een goede geestelijke balans

#### **De voordelen van het Bonusan Slaap Rust Complex**

Bonusan Slaap Rust Complex bevat naast valeriaan en Ashwagandha, ook melatonine. Bovendien zitten er de cofactoren, vitamine B3, B6, B12 en actief folaat in. Het *Griffonia simplicifolia* extract is gestandaardiseerd op 15% 5-HTP, 2 capsules bevatten daarom 30 mg 5-HTP.

Bonusan Slaap Rust Complex capsules zijn plantaardig en makkelijk slikbaar. Tenzij anders aanbevolen 2 capsules innemen tijdens of vlak na de avondmaaltijd. Overleg uw optimale inname moment met uw behandelaar.

#### **Hoge kwaliteit dankzij unieke samenstelling van inhoudsstoffen**

Bij Bonusan streven we het produceren van zo uitgebalanceerd mogelijke producten na. In het Bonusan Slaap Rust Complex zijn daarom naast de natuurlijke inhoudsstoffen de benodigde cofactoren toegevoegd. Het aanwezige magnesium bestaat uit twee verschillende vormen: magnesiumbisglycinaat (25 mg) en -citraat (40 mg). Magnesium is goed voor het zenuwstelsel, het geheugen, concentratievermogen en leerprestaties. Magnesium, met name magnesiumcitraat, speelt een rol bij het behoud van sterke en soepele spieren en bevordert de energiestofwisseling.

#### **Geschikt voor slaap en rust**

De aanmaak van melatonine kan afnemen naarmate we ouder worden. Ook het gebruik van medicatie zoals NSAID's, bètablokkers en aspirine, evenals het gebruik van alcohol, cafeïne en nicotine, kan een negatieve invloed hebben op de hoeveelheid melatonine.

Bonusan Slaap Rust Complex is door de unieke samenstelling, van natuurlijke stoffen en benodigde cofactoren, een zeer complete formule.

Raadpleeg voor gebruik van supplementen met *Griffonia simplicifolia* een deskundige. Gebruik supplementen met *Griffonia simplicifolia* niet tijdens zwangerschap en borstvoeding, of in combinatie met medicijnen die de hersenstofwisseling beïnvloeden, zoals antidepressiva en kalmerende middelen. Bonusan Slaap Rust Complex is geschikt voor vegetariërs en veganisten.

## **Specificaties**

Gegarandeerd vrij van: conserveermiddelen, GGO, gist, synthetische kleur-, geur-, en smaakstoffen, toegevoegde sacharose  
Vorm: vegetarische

## **Gebruik**

Gebruik

Tenzij anders aanbevolen 2 capsules innemen tijdens of vlak na de avondmaaltijd. Aanbevolen dosering niet overschrijden.

Waarschuwingen

Niet geschikt voor kinderen onder de 1 jaar. Niet gebruiken in combinatie met medicijnen die de hersenstofwisseling beïnvloeden, zoals antidepressiva en kalmerende middelen.

Bewaaradvies

Droog en bij kamertemperatuur bewaren. Buiten bereik van kinderen bewaren.

## **Disclaimer**

Een gevarieerde, evenwichtige voeding en een gezonde leefstijl zijn belangrijk. Voedingssupplementen zijn geen vervanging van een gevarieerde voeding.

## **Samenstelling**

### **Samenstelling per 2 capsules:**

Griffonia simplicifolia (slaapmutsjeskruid) extract, gestandaardiseerd op minimaal 15% 5-HTP

Valeriana officinalis (echte valeriaan) radix extract, gestandaardiseerd op minimaal 0,8% valereenzuur

Withania somnifera (ashwagandha) radix extract, gestandaardiseerd op minimaal 2,5% withanoliden

GABA (gamma-aminoboterzuur)

Passiflora herba extract 3,5-7:1

Magnesium (als -citraat en -bisglycinaat)

Vitamine B3 (als nicotinamide)

Actief vitamine B6 (als pyridoxaal-5-fosfaat)

Melatonine

Actief folaat (als glucosaminezout van 5-methyl-tetrahydrofolaat, Quatrefolic®)

Actief vitamine B12 (als methylcobalamine)

"Magnesiumcitraat, magnesiumbisglycinaat, Slaapmutsjeskruid (*Griffonia simplicifolia*), capsulewand (cellulose (HPMC)), echte valeriaan (*Valeriana officinalis*), Gamma amino boterzuur (GABA), ashwagandha (*Withania somnifera*), passiebloem (*Passiflora incarnata*), rijst extract, vitamine, melatonine.

<b>Categorie:</b>	Slaap
<b>Ingrediënt:</b>	Ashwagandha, Folaat, Gaba, Griffonia, Magnesium, Melatonine, Passiebloem, Valeriaan, Vitamine B3, Vitamine B6, Vitamine B12
<b>Kenmerk:</b>	Vegetarisch
<b>Vorm:</b>	Vegetarische capsule
<b>Vrij van:</b>	Conserveringsmiddelen, Synthetische kleurstoffen, Synthetische smaakstoffen