

SOMNUS

Alvás | Lecsengés a nap végén

Mikor ajánljuk?

Egy mozgalmas nap után néha a test már pihenne, a gondolatok mégis tovább járnak. A Paracelsus Somnust az esti lecsendesedéshez ajánljuk, amikor szeretnénk magunk mögött hagyni a napi feszültséget, és nyugodt ritmust kialakítani lefekvés előtt. A formula a pihenéshez hagyományosan kapcsolódó növényeket egyesíti, így az esti rutin része lehet.



Jellemző élethelyzetek

- Mozgalmas napok után, amikor a gondolatok nehezen csendesednek el.
- Ha az esti feszültség megnehezíti a pihenésre hangolódást.
- Amikor nyugodtabb, következetesebb esti rutint szeretnénk kialakítani.

A formula szemlélete

A formula növényei az adott célterülethez kapcsolódó európai fitoterápiás és ájurvédikus hagyományokból merítenek. A nyolc növényi összetevőt a következő oldalakon mutatjuk be.

Kiszerezés 50 ml

Termékforma Alkoholos-glicerines-vizes gyógynövénykivonat

Javasolt alkalmazás

napi 2x25 csepp kevés vízben bevenni, étkezés előtti időszakban.

Nyolc növény egy közös cél körül



Golgotavirág (*Passiflora incarnata*)

A golgotavirág flavonoidokat, köztük vitexinszármazékokat tartalmaz. A fitoterápiában az esti lecsendesedés és a nyugodt pihenés hagyományos növénye; különösen akkor kerül előtérbe, amikor a napi feszültség nehezíti az ellazulást.

Komló (*Humulus lupulus*)

A komló toboza aromás illóolajat és jellegzetes keserűanyagokat, például humulonokat tartalmaz. Nyugtató gyógynövénykeverékek régi összetevője, amelyet az esti ellazulás és az alvásra hangolódás támogatására használnak.



Jatamansi (*Nardostachys jatamansi*)

A jatamansi aromás gyöktörzse szeszkviterpén vegyületekben gazdag. Az ájurvéda a belső nyugalom és a mentális túlterheltség idején alkalmazott növények között tartja számon; illatos karaktere a pihentető keverékekhez illik.



Ashwagandha (*Withania somnifera*)

Az ashwagandha gyökere withanolidokat tartalmaz. Az ájurvédában rasayana növényként ismert, és hagyományosan a stresszes időszakokhoz való alkalmazkodás, a kiegyensúlyozottság és a regeneráló pihenés támogatására használják.



A növényi összetevők röviden



Citromfű (Melissa officinalis)

A citromfű levele rozmaringsavat és finom illóolajat tartalmaz. A fitoterápia kedvelt növénye enyhe feszültség, nyugtalanság és elalvás előtti lecsendesedés esetén; citromos aromája kellemes esti társ.

Levendula (Lavandula angustifolia)

A levendula virágának illatát főként a linalool és a linalil-acetát adja. Hagyományosan a nyugodt hangulat és az esti ellazulás növénye; aromája a pihenésre hangoló gyógynövénykeverékek jellegzetes eleme.

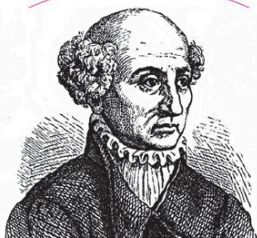


Tulsi (Ocimum sanctum)

A tulsi aromás levele eugenolt és más fenolos vegyületeket tartalmaz. Az ájurvédában a mindennapi jóllét és a stresszes időszakokhoz való alkalmazkodás növényeként ismert; a kiegyensúlyozottságot célzó keverékekben kap helyet.

Kamilla (Matricaria recutita)

A kamillavirág flavonoidokat, köztük apigenint, valamint illóolajat tartalmaz. A hagyományos fitoterápiában az esti megnyugvás és az emésztési komfort gyengéd növénye, kellemes ízével jól illeszkedik a pihentető keverékekbe.



PARACELSUS TINKTÚRÁK

SOMNUS

Alvás

folyékony étrend-kiegészítő
alkoholos-glicerines-vizes
gyógynövénykivonat

50ml

Integrativ Medicina

Figyelmeztetések: Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott
veszélyes étrendet és az egészséges életmódot! A készítmény alkoholot tartalmaz!
Fogyasztása várandósság és szoptatás ideje alatt, valamint gyermekeknek
nem javasolt! Gyermekek elől elzárva tartandó!

Forgalmazza: Tetractys Kft., 1134 Budapest, Váci út 47/B.Ü-1
integrativ-medicina.hu



Paracelsus Somnus tinktúra

Alkoholos-glicerines-vizes gyógynövénykivonat

Alkoholtartalom: 46 V/V%

Aktív összetevők a napi adagban: 2x25 csepp (2g)

Golgotavirág	125 mg
Komlótohoz	93,8 mg
Jatamansi	93,8 mg
Ashwagandha	62,5 mg
Citromfű	62,5 mg
Levendula	62,5 mg
Tulsi	62,5 mg
Orvosi székfű	31,3 mg
Huminsav-fulvosav	15 mg

Összetevők: : etil-alkohol, glicerín, víz,
golgotavirág, komlótohoz, jatamansi rizóma,
ashwagandha gyökér, citromfű levél,
levendulavirág, tulsi herba, orvosi székfű
virágzat, Hymato H60 (huminsav-fulvosav)
Minőségét megőrzi (év/hó/nap):

Felhasználási javaslat:

2x25 csepp, étkezések előtt, vízhez adva ajánlott elfogyasztani!

Az ajánlott napi mennyiséget ne lépje túl!

A napi adag 2g tinktúra 62,5mg szártott gyógynövény drogból készült
(DER 1:3,2).

Használat előtt felrázandó!

Tárolás: Fénytől védve, szobahőmérsékleten.

Javasolt kombinációk

A Somnus mellé ajánlott tinktúrák

SOMNUS + RELAX

Nyugalom a sűrű napokban a
Paracelsus Relax-szal.



SOMNUS + IMMUNO

Felkészülés a megterhelő időszakokra a
Paracelsus Immuno-val.

Adagolási javaslat:

Mindkét tinktúrából naponta kétszer 25-25 csepp, kevés vízbe vagy meleg teába cseppentve. A két tinktúra egyazon italba is keverhető, de külön időpontban is bevehető.