



Ceai noapte buna n130 50 gr FARES

Favorizeaza instalarea unui somn natural

Ingrediente: sunatoare (Hyperici herba) 24%, roinita (Melissae herba), radacina de valeriana (Valerianae radix) 11%, conuri de hamei (Lupuli strobuli), sulfina (Meliloti herba), maghiran (Majoranae herba), flori de tei (Tiliae flos), pasiflora (Passiflorae herba) 5%, flori de lavanda (Lavandulae flos).

Efect

Acest ceai are actiune sedativa, relaxanta si calmanta prin compozitia complexa a plantelor din formula sa. Sunatoarea contine ulei volatil cu efect calmant si hipericina cu efect antidepresiv. Ea asigura o buna calitate a somnului mentionand un tonus ridicat peste zi. Roinita, radacina de valeriana, conurile de hamei si pasiflora au actiune sedativa a sistemului nervos central, combat agitatia si induc un somn odihnitor. Acestora li se adauga actiunea linistitoare si calmanta a uleiurilor volatile din tei, maghiran si lavanda.

Recomandari

Insomnii, nervozitate, stari depresive, distonii neuro-vegetative, migrene.

Contraindicatii

Nu este indicat copiilor sub 14 ani, persoanelor hipotensive si in caz de hipersensibilitate la oricare dintre ingredientele produsului.

Sarcina si alaptare

Acest ceai nu este indicat femeilor insarcinate si mamelor care alapteaza.

Efecte secundare si interactiuni

La dozele recomandate nu au fost semnalate incompatibilitati cu medicamentele si nici efecte secundare.

Preparare

Peste 1-2 lingurite amestec de plante se toarna 200 ml apa clocotita si se lasa 10-15 minute acoperit, apoi se strecoara.

Întrebuintare

Se beau 1-2 cani seara, sau la nevoie.

Durata unei cure este de 3-4 saptamani.
Cura se poate relua dupa o pauza de o luna.

Asocieri recomandate:

Pentru un efect mai puternic si rapid ceaiul Noapte buna-N130 se poate asocia cu capsule Noapte buna-N136 si ulei esential de lavanda si melissa.

Sfaturi practice de dieta si stil de viata:

Va recomandam mentinerea unui program de viata cat mai ordonat, cu realizarea de exercitii fizice zilnic, iesirea in natura cel putin o data pe saptamana, relaxarea inainte de culcare, consumul de ceaiuri din plante medicinale cu efect calmant, linistitor, aromaterapie in dormitor cu ulei de lavanda sau melissa.

Evitati stresul, surmenajul intelectual sau fizic, sedentarismul, alimentatia cu aditivi, coloranti, semipreparate, consumul de bauturi carbogazoase, medicatia care are ca efecte secundare insomnia si incercati inlocuirea ei cu alte tratamente, eventual pe baza de remedii naturale.

Seara evitati excitantele: alcoolul, tutunul, cafeaua, ceaiul verde sau negru, cola, alte bauturi stimulente, mesele copioase.

O baie calda cu ulei de portocale sau lavanda, ori o sedinta de masaj se pot dovedi de un real folos pentru un somn odihnitor.

Prezentare: cutie a 50 grame