



**Troubles du sommeil et  
difficultés d'endormissement**

**Soirées et nuits agitées**

**Besoin de se détendre et de repos**

### PLANTES ALPINES CH

- **Mélisse** : 300 mg
- **Eschscholtzia** : 200 mg
- **Aspérule odorante** : 10 mg

➤ Plantes reconnues pour leurs propriétés calmantes et relaxantes

### MAGNESIUM

- 15% VNR\*
- Citrate de Mg, biodisponible et bien assimilé par l'organisme
- Contribue au fonctionnement normal du système nerveux

### VITAMINE B6

- 85% VNR\*
- Contribue au maintien de l'équilibre psychique et à la réduction de la fatigue

✓ **Sans gluten ni lactose** ✓ **Convient aux végétariens**

\*Valeur Nutritive Recommandée quotidiennement

## RECOMMANDATIONS & POSOLOGIES

➡ **En cas de troubles légers du sommeil** : sommeil de mauvaise qualité, difficultés d'endormissement, réveils nocturnes,...

➡ **En cas de manque de repos** : pour la détente et la récupération le soir

➡ **En cas d'agitation le soir**

### Approche pratique

- ✓ **Evaluer le stress** : symptômes, causes, durée,...
- ✓ Identifier les problématiques du sommeil du patient

### Le soir :

1 comprimé / jour pendant 20 jours.  
1h avant le coucher  
A renouveler si besoin.

⊘ **Déconseillé aux enfants < 12 ans  
et aux femmes enceintes ou allaitant**

### Le conseil additionnel Pharmalp pour le rééquilibrage jour/nuit de l'organisme

- Cure de 10 jours
- Idéal aussi en cas de jetlag



### PHARMALP RELAXKIT

- ➡ Plantes alpines CH + Mg + Vit. B
- ➡ 10 comp. BOOST + 10 comp. SLEEP
- ➡ 1 comp. le matin, 1 comp. le soir