



### **SomniJoie - Sommeil Profond et Réduction du Stress - 120 gélules**

SomniJoie - Sommeil Profond et Réduction du Stress est une formulation qui aide le corps à gérer le stress, l'équilibre mental et favorise le début du sommeil. Une aide précieuse au quotidien !



**Marque :** Jade Recherche

**Référence :** SOMNIJOIE

**Points de fidélité offerts :** 36

**Prix :** 36.00€

#### **Descriptif :**

### **SomniJoie - Sommeil Profond et Réduction du Stress - 120 gélules**

En agissant sur le sommeil profond, la joie, la réduction du stress, l'irritabilité, le manque de confiance, SomniJoie est une formulation qui peut convenir à beaucoup d'entre nous.

SomniJoie contient du *Whithania Somnifera* dosé à 5 % de withanolides.

Les extraits de cette racine évitent les réveils en pleine nuit et les insomnies en régulant les cycles de veille ou de sommeil en opérant un travail de régulation et d'équilibre.

En réduisant les niveaux de cortisol dans l'organisme, SomniJoie permet d'augmenter le sommeil paradoxal et donc une meilleure récupération. Il réduit aussi nettement l'inflammation. Il appartient à la famille des plantes adaptogènes, c'est-à-dire capable de s'adapter à la situation de stress en diminuant ses marqueurs de façon considérable.

Whithania Somnifera est naturellement riche en L-Tryptophane, synonyme de bonne humeur, de réduction du stress, de l'anxiété en garantissant une meilleure qualité de sommeil.

Whithania Somnifera est sans doute le seul adaptogène qui se distingue par son effet apaisant.

SomniJoie contient du griffonia simplicifolia, un précurseur de la sérotonine adjoint avec de vitamine B6 qui favorise la sérotonine.

Rappelons qu'un manque de sérotonine favorise le mauvais sommeil, la déprime, l'idée fixe (la focalisation), l'irritabilité, l'addiction (sucre, cigarette, l'alcool), le grignotage (il existe une équation : stress qui dure = épuisement de la sérotonine = irritabilité = grignotage compulsif = éventuel surpoids).

Rappelons également que plus de 80 % de la sérotonine de notre organisme est fabriqué dans l'intestin par des cellules spécialisées et sous l'influence du microbiote. A ce titre, associer Somni Joie à "Digilance" permet de refaire la barrière intestinale.

SomniJoie contient également de la mélatonine.

La plupart connaissent l'action de la mélatonine sur le sommeil, moins sur la déprime.

Pourtant, chez les sujets normaux, il existe un pic de sécrétion de sérotonine vers 3h du matin, il est quasi absent chez le déprimé. Les chercheurs ont découvert qu'il fallait agir simultanément sur deux systèmes de neurotransmission (mélatonine et sérotonine) pour obtenir les meilleurs effets.

### **Conseils d'utilisation :**

2 gélules par jour. Soit 2 le matin (Joie) ou 2 le soir au repas (Sommeil).

### **Composition :**

Extrait de graine de griffonia simplicifolia à 30 % de 5HTP, extrait de racine d'ashwagandha dosée à 5 % de withanolide, anti-agglomérant : sel de magnésium d'acide gras, spirulisa platensis, chlorhydrate de pyridoxine (Vitamine B6), mélatonine.



[Lien vers la fiche du produit](#)