

Ausgeglichen am Tag ...



... und in der Nacht.



Traum⁸

8 Inhaltsstoffe, 8 Stunden tiefer und erholsamer Schlaf

Die Insomnie (Schlaflosigkeit) ist die am häufigsten vorkommende Schlafstörung, die sich zu einem der größten gesundheitlichen Probleme unserer Gesellschaft entwickelt hat, mit denen Ärzte und Therapeuten in der Praxis heute praktisch tagtäglich konfrontiert werden. Unter Schlaflosigkeit leidende Patienten beklagen im Wesentlichen ihre Unzufriedenheit hinsichtlich der Qualität und/oder der Dauer des Schlafs. Diese Unzufriedenheit kann auf die Schwierigkeit des Einschlafens oder Durchschlafens zurückzuführen oder auch mit einem häufigen vorzeitigen Aufwachen verbunden sein.

Traum⁸ ist hilfreich, um die Dauer und Qualität des Schlafs zu verbessern.

• Pflanzenextrakte

Innovative Formulierung aus 6 ausgewählten **PFLANZEN-EXTRAKTEN**, deren **BERUHIGENDE, ENTSPANNENDE** und/oder **SCHLAFFÖRDERNDE** Wirkung belegt ist ¹.

Passionsblume Extrakt (<i>Passiflora incarnata</i>) 4% Flavonoide	35 mg
Schlafördernd und verlängert die Schlafdauer	
Hopfen Extrakt (<i>Humulus lupulus</i>) 3,5% Flavonoide	35 mg
Zentralnervensystem → beruhigend, angstlösend, schlaffördernd	
Echte Kamille Extrakt (<i>Matricaria chamomilla</i>) 5% Flavonoide	35 mg
Apigenin → beruhigend, angstlösend	
Helmkraut Extrakt (<i>Scutellaria lateriflora</i>) 12,5% Flavonoide	35 mg
GABA → Entspannung und Ruhe	
Panax notoginseng (<i>San Qi</i>)	25 mg
Wirkt regenerierend auf die Nerven der Großhirnrinde, indem es die Widerstandskraft des Gehirns gegen Stressoren stärkt, die zu Unruhezuständen und Schlafstörungen führen.	
Katzenminze (<i>Nepeta cataria</i>)	15 mg
Nepetolactonas → beruhigend	



• Melatonin

Natürliches Hormon, das in der Zirbeldrüse produziert wird und an der Regulierung des **ZIRKADIANEN RHYTHMUS (Schlaf- und Wachzyklus)** beteiligt ist ⁵.

Positive Wirkungen bei: ^{6,7}

- ➔ Insomnie (Schlaflosigkeit)
- ➔ Jet lag
- ➔ Jahreszeitlich bedingten Depressionen
- ➔ Durch Schichtarbeit verursachten Schlafstörungen
- ➔ Einschlafproblemen wegen ADHS

500 µg pro Kapsel



• Magnesium

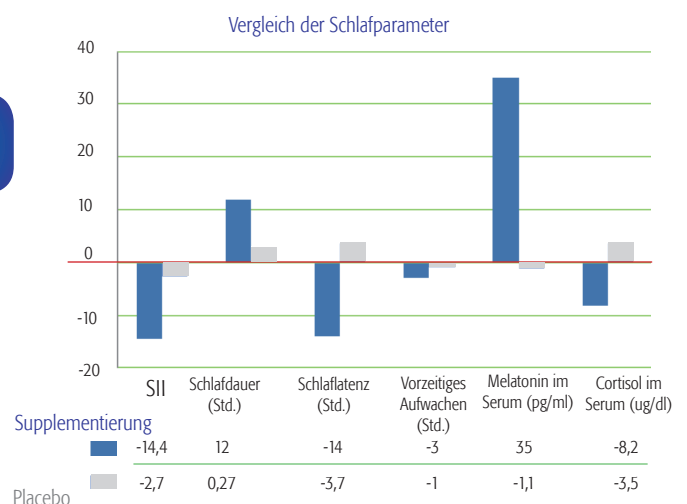
Der auf das Nervensystem wirkende **ANTISTRESS-Mineralstoff** für wohlthuende **ENTSPANNUNG** und einen erholsamen **SCHLAF** ⁸.

Magnesiumbisglycinat
4 x besser resorbierbar

Wirkung einer Supplementierung mit Magnesium bei primärer Insomnie.

- Verbessert den Schweregrad einer Insomnie (SII).
- Verbessert die Qualität des Schlafs.
- Verringert die Schlaflatenz (Einschlafphase).
- Reduziert vorzeitiges Aufwachen.
- Veränderungen der mit dem zirkadianen Rhythmus zusammenhängenden biochemischen Parameter (Melatonin, Cortisol).

20 mg pro Kapsel



ChillPills

Stressbewältigung.
25 Inhaltsstoffe zur Bekämpfung von Stress,
Unruhezuständen und Erschöpfung.

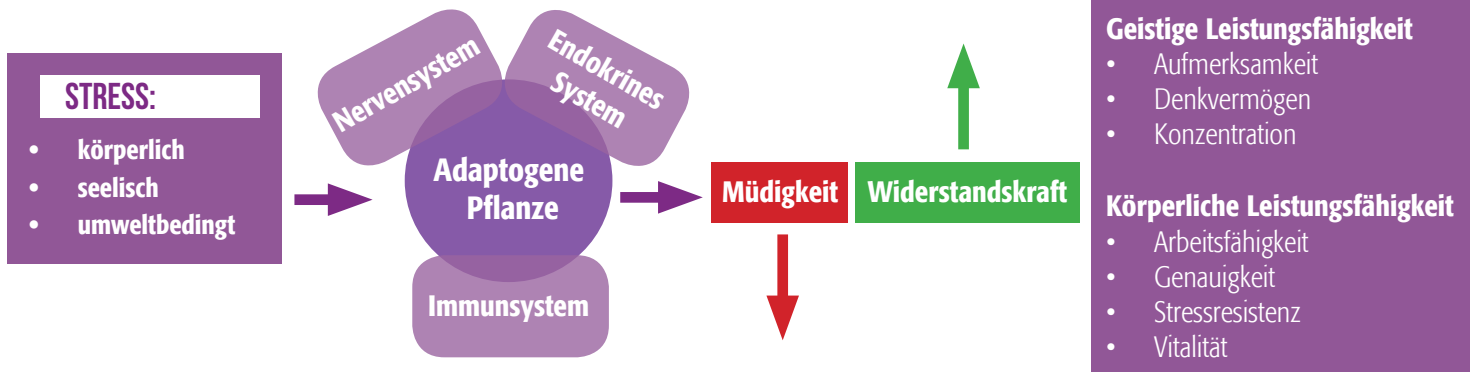
Stress ist ein Diskussionsthema, das wegen des enormen Einflusses auf die Volksgesundheit und auch aufgrund seiner konkreten Auswirkungen auf die Wirtschaft heute aktueller ist als je zuvor. Tatsache ist, dass verschiedenen Studien zufolge derzeit über 40 Millionen Europäer unter Stress leiden. Bis zu 60 % der Krankmeldungen erfolgen wegen Stress, und die damit verbundenen Kosten werden auf jährlich ca. 20.000 Millionen Euro geschätzt.⁹⁻¹¹

• Adaptogene Pflanzen¹²

Kombination aus **9 PFLANZEN-EXTRAKTEN** mit adaptogenen Eigenschaften, die die **KÖRPERLICHE und GEISTIGE WIDERSTANDSKRAFT GEGEN STRESS** verbessern.

- Schlafbeere Wurzel
- Indisches Basilikum
- Passionsblume
- Rosenwurz
- Hafer
- Astragalus
- Amur-Korkbaum
- Chinesische Jujube
- Magnolie

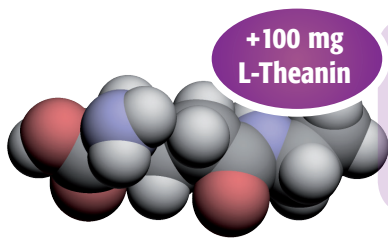
360 mg
pro Kapsel



• Vitalisierende Nährstoffe

- Liefert 10-Hydroxydecansäure (10-HDA 6 %), Mineralstoffe und Spurenlemente (Eisen, Phosphor, Kalzium).
- Komplette Nährstoffe, die den Organismus stärken und für mehr Wohlbefinden und Vitalität sorgen¹⁴.

+ Gelée
Royale



- Aminosäure, die fast ausschließlich in grünem Tee vorkommt und zu einer Anhebung der GABA-, Dopamin- und Serotoninspiegel führt, wodurch sich eine stressmindernde Wirkung ergibt.
- Induziert die Alpha-Gehirnwellen und damit einen Zustand der Entspannung¹⁵.

• Vitamine des B-Komplexes komplett^{15,16,17}

Synergetisch zusammenwirkende B-Vitamine, um das **NERVENSYSTEM** optimal zu unterstützen.

Grundlegend für die Versorgung der Myelinscheide:
Reduziert **STRESS, SCHLAFPROBLEME, UNRUHEZUSTÄNDE** und **REIZBARKEIT**. Lindert die Symptome einer Depression durch die Anhebung des Serotoninspiegels.

206 mg
pro Kapsel

- B1 - Thiaminhydrochlorid 25 mg
- B2 - Riboflavin 25 mg
- B3 - Inositol 25 mg
- B3 - Inositolhexanicotinat 17,5 mg
- B3 - Niacinamid 7,5 mg
- B5 - Calcium-D-pantothenat 25 mg
- B6 - Pyridoxinhydrochlorid 25 mg
- B6 - Pyridoxal-5'-phosphat 2,5 mg
- B7 - Biotin 37,5 mcg
- B9 - Folsäure 500 mcg
- B12 - Methylcobalamin 75 mcg



- Cholin Bitartrat 25 mg
- PABA 25 mg

Das Wichtigste auf einen Blick

Traum⁸

- **8** sorgfältig ausgewählte **Inhaltsstoffe** zur Förderung von **Ruhe** und **Entspannung**.
- Standardisierte Konzentrationen, die eine optimale biologische Wirksamkeit garantieren.
- Ohne die unerwünschten Nebenwirkungen, die bei pharmazeutischen Schlafmitteln auftreten können (Schläfrigkeit am Tag, Abhängigkeit, Konzentrationsstörungen).



Verzehrempfehlung: 1 x täglich kurz vor dem Schlafengehen 1-3 Kapseln. Wirkt ab einer 3 bis 7-tägigen Einnahme.
Erhältlich zu 90 Kapseln

Zutaten pro Kapsel (360 mg)	Menge
Magnesium ⁽¹⁾ (Magnesiumbisglycinate 111 mg)	20 mg
Passionsblume Extrakt	
4% Flavonoide	35 mg
Hopfen Extrakt 3,5% Flavonoide	35 mg
Helmkraut Extrakt	
12,5% Flavonoide	35 mg
Echte Kamille Extrakt	
5% Flavonoide	35 mg
Panax Notoginseng (San Qi)	25 mg
Katzenminze	15 mg
Melatonin	500 mcg
Trennmittel: pflanzliches Magnesiumstearat, Siliciumdioxid	
Pflanzliche Kapsel (Überzugsmittel: pflanzliche Zellulose; Feuchthaltemittel: reines Wasser)	
⁽¹⁾ essentieller Wert	

In welchen Situationen ist **Traum⁸** zu empfehlen?

- Bei Einschlafproblemen (u. a. bedingt durch Jetlag, Schichtarbeit, ADHS, jahreszeitlich bedingte Depression).
- Bei primärer Insomnie.

ChillPills

- Synergetisch zusammenwirkende **Pflanzen, Aminosäuren, Vitamine und Gelée Royale** zum Schutz eines **gesunden Nervensystems**.
- Zur Wiederherstellung des seelischen und geistigen **Gleichgewichts**.
- Ohne unerwünschte Nebenwirkungen, die bei stimulierenden Arzneimitteln auftreten können (Abhängigkeit, Unverträglichkeiten, Einschlafneigung am Tag).



Verzehrempfehlung: 1 x täglich 1-2 Kapseln.
Erhältlich zu 30 und 60 Kapseln

Zutaten pro Kapsel (815 mg)	Menge
L-Theanin	100 mg
Schlafbeere Wurzel 2,5% Withanolide	75 mg
Hafer Extrakt	50 mg
Indisches Basilikum 10% Ursolsäure	50 mg
Passionsblume 4% Flavonoide	50 mg
Rosenwurz 5% Rosavin	50 mg
Astragalus 3% Astragaloside	25 mg
Cholin Bitartrat	25 mg
Gelée Royale 6% 10-HDA	25 mg
Inositol	25 mg
Paba (Paraaminobenzoesäure)	25 mg
Vitamin B1 (Thiaminhydrochlorid)	25 mg
Vitamin B2 (Riboflavin)	25 mg
Vitamin B5 Pantothenensäure (Calcium-d-Pantothenat)	25 mg
Vitamin B6 (Pyridoxinhydrochlorid)	25 mg
Vitamin B3 (Inositolhexanicotinat)	17,5 mg
Amur-Korkbaum 0,1% Berberin	15 mg
Chinesische Jujube	12,5 mg
Magnolie 80% Magnolol und Honokiol	7,5 mg
Vitamin B3 (Niacinamid)	7,5 mg
Vitamin B2 (Riboflavin-5'-Phosphat)	2,5 mg
Vitamin B6 (Pyridoxal-5'-Phosphat)	2,5 mg
Folsäure	500 mcg
Vitamin B12 (Methylcobalamin)	75 mcg
Biotin	37,5 mcg
Trennmittel: pflanzliches Magnesiumstearat, Siliciumdioxid	
pflanzliche Kapsel (Überzugsmittel: pflanzliche Zellulose, Feuchthaltemittel: reines Wasser)	

In welchen Situationen ist **ChillPills** zu empfehlen?

- In Phasen hoher körperlicher und/oder geistiger Anstrengungen sowie bei Abgeschlagenheit und geistiger Erschöpfung (verbessert u.a. die Konzentration, die geistige Leistungsfähigkeit, das kritische Denkvermögen).
- Stressbedingte Beschwerden wie Unruhezustände, Nervosität, Reizbarkeit und sekundäre Insomnie (z. B. Verbesserung der Stimmung, Förderung der Entspannung und Ruhe und Verbesserung der Schlafqualität).

Literatur:

1. Navarro C. Plantas medicinales para el insomnio. Centro de investigación sobre fitoterapia/ 2. Awad R et al. Phytochemical and biological analysis of skullcap (Scutellaria lateriflora L.): a medicinal plant with anxiolytic properties. Phytomedicine. 2003 Nov; 10(8):640-9/ 3. Zheng et al. Effects of icariin combined with Panax notoginseng saponins on ischemia reperfusion-induced cognitive impairments related with oxidative stress and CA1 of hippocampal neurons in rat. Phytother Res. 2008; 22(5):597-604 / 4. Rabbani et al. Evaluation of the anxiolytic effect of Nepeta persica Boiss. in mice. Evid Based Complement Alternat Med. 2008 Jun;5(2):181-6/ 5. Singh M, Jadhav HR. Melatonin: functions and ligands. Drug Discov Today. 2014 Sep;19(9):1410-8/ 6. Pandi-Perumal et al. Melatonin: Nature's most versatile biological signal? FEBS J. 2006 Jul;273(13):2813-38/ 7. Srinivasan et al. Role of melatonin in mood disorders and the antidepressant effects of agomelatine. Expert Opin Investig Drugs. 2012 Oct;21(10):1503-22. Epub 2012 Aug 9/ 8. Abbasi et al. The effect of magnesium supplementation on primary insomnia in elderly: A double-blind placebo-controlled clinical trial. J Res MedSci. 2012 Dec;17(12):1161-9 / 9. Poley González A. et al. Prevalencia de enfermedades osteoarticulares y consumo de recursos. Calidad de vida y dependencia en pacientes con artrosis. Semergen. 2011. / 10. Calleja C. Estrés. Farmacia Profesional. 2007; 21(6):52-57 / 11. Fernández-López et al. El estrés laboral: un nuevo factor de riesgo. ¿Qué sabemos y qué podemos hacer? Aten Primaria 2005;31(8):524-6 / 12. Pawar et al. A current status of adaptogens: natural remedy to stress. Asian Pacific Journal of Tropical Disease. 2012: 480-490. 13. L-theanine. Monograph. Altern Med Rev. 2005 Jun;10(2):136-8 / 14. FAO Corporate document repository. Chapter 6: Royal jelly. Consultado en Noviembre 2014. Disponible en <http://www.fao.org/docrep/w0076e/w0076e16.htm> / 15. Bourrie JM. Effects of nutrients (in food) on the structure and function of the nervous system: update on dietary requirements for brain. Part 1: micronutrients. J Nutr Health Aging. 2006 Sep-Oct;10(5):377-85/ 16. Du J et al. The Role of Nutrients in Protecting Mitochondrial Function and Neurotransmitter Signaling: Implications for the Treatment of Depression, PTSD, and Suicidal Behaviors. Crit Rev Food Sci Nutr. 2014 Nov 3;0/ 17. Sanchez D, Aguirre ML. Equilibrio Corporal Saludable.

www.nahani.net



facebook.com/nahaniishop   @Nahani_Team

Nahrungsergänzungsmittel

Tel.: 0034 - 943 34 50 44 Fax: 0034 - 943 34 50 43

Tel.: 00 800 200 300 23 (gebührenfrei aus Deutschland + Österreich)

nahani.team@nahani.net

